



DANSK FIRMAIDRÆT

INDHOLD

Leder	2
Velkommen til Åbenrå	3
Åbenrå – en havfrisk by	4
Åbenrå Amts Firma Sport	4
Hurra, hvor var vi heldige	6
Ikke store forventninger	6
Trætte familier	7
Tanker om en indbydelse	7
DFIFs hjemmebaneskydning	8
Formandsmødet	9
Noter fra kontoret	10
Skal du med på et DFIF-kursus	11
Kursusoversigt	12
Bestemmelser for kurser	14
Familiemotion	15
Landsstævnet i Viborg	18
2 hb-medlemmer træder ud	20
TRIM – modsætning eller partner	21
Pausegymnastik i toldvæsenet	22
Det skrev andre blade	24

Toldvæsenet har startet med pausegymnastik, efter at en tolder pige har været på pausegymnastikkursus i Sverige. Læs mere om dette på side 22.



NR. **6**

OCTOBER 1975

18. ÅRGANG

Landsstævnernes deling



På sidste års repræsentantskabsmøde i Herning opfordrede man Dansk Firmaidrætsforbunds hovedbestyrelse til at dele forbundets landsstævner, fordi de i omfang var blevet så store, at ingen sammenslutning længere vil være i stand til at gennemføre et samlet arrangement af stævnerne. Det blev samtidig henstillet til hovedbestyrelsen at fremkomme med et forslag til turnusordning for landsstævnerne, således at kredsene blev ligeligt repræsenteret.

Der har i det år, der nu er gået, været en del debat om delingen af landsstævnerne. Der kan naturligvis føres flere argumenter både for og imod en deling af landsstævnerne, men det alt væsentligste om den ting er at sige, at ingen sammenslutning længere kan eller skal kunne lægge ryg til et arrangement af den størrelse. Der er fremkommet udtalelser fra de endog særdeles erfarne arrangører i Fredericia om, at det daglige administrationsarbejde i sammenslutningen lider skade, fordi arrangementet af forbundets landsstævne er så tidkrævende, at der i en længere periode forud for stævnet ikke er mulighed for på forsvarlig måde at varetage de funktioner, de egentlig er valgt til i sammenslutningen.

Og så er det ikke kun et spørgsmål om det forberedende arbejde forud for landsstævnerne, men i høj grad også et spørgsmål om halvkapacitet mv. til stævnerne. Når landsstævnet vinter efterhånden har nået et sådant omfang, at Fredericiahallen med dens meget store velegnethed ikke længere kan huse deltagerne, og vi må drage til Middelfart og Kolding for at afvikle nogle af sportsgrenene dér, er noget af baggrunden for at holde et samlet stævne væk.

Ingen er blind for, at det har sin charme, når så mange firmaidrætsfolk er samlet. Det kan være meget nyttigt at komme sammen med andre og hente nye impulser. Derimod må det være helt klart, at firmaidrætsstævner ikke skal tilrettelægges efter tilskuersøgning og -kapacitet. Vore stævner interesserer kun deltagerne og de nærmeste pårørende, og derfor må det være krævet om sportslig tilfredsstillende afvikling af stævnerne, som skal være fremherskende, når der nu tages afgørelse om turnusordningen. Det forslag, som hovedbestyrelsen nu fremlægger, bør derfor ikke behøve mange overvejelser. Kun en deling af stævnerne vil medvirke til, at dette krav kan opfyldes.

Om det mere principielle i, at DFIF som forbund arrangerer den slags stævner, er en helt anden sag, hvorom der jo også er adskillige meninger. Og de var måske nok mere relevante at bringe ind i debatten, selvom der ved formandsmøder etc. er givet udtryk for et ønske om at bibeholde landsstævnerne.

Velkommen til Åbenrå

Dansk Firmaidrætsforbund har henlagt repræsentantskabsmødet 1975 til Folkehjem i Åbenrå i dagene 25. og 26. oktober.

Som borgmester i Åbenrå vil jeg gerne udtrykke min glæde over denne beslutning, idet jeg håber, at de mange delegerede vil befinde sig vel i Åbenrå under opholdet, og at repræsentantskabsmødet må få det sædvanlige lødige forløb til gavn for de mange, der er aktive idrætsudøvere, og for dem, der tilmed står for det praktiske arbejde inden for firmasporten.

Byen, der er valgt til landsmødet i år er en meget gammel by. Oprindeligt var den et fiskerleje, senere en søfartsby. I vor tid rummer den landsdelens største havn, og byen har gennem tiden forvandlet sig til en levende handels- og industriby. Som amtsby er den Sønderjyllands hovedstad, og den har provinsens længste og mest charmerende gågade.

Repræsentantskabsmødet vil vel nok lægge beslag på langt størsteparten af de delegeredes tid i Åbenrå, men vi håber alligevel, at der bliver stunder til også at se lidt på byen.

Velkommen. *Camma Larsen-Ledet,*
borgmester



træfpunkt
aaabenraa

Åbenrå - en havfrisk by

Velkommen til Åbenrå – en havfrisk by mener vi selv i al beskedenhed, men når man har fulgt Åbenrå Amts Firmasports udvikling gennem mange år, kan man faktisk komme til at tro på ens egen propaganda.

Velkommen til en by og en egn, der på mangfoldig vis er veludbygget. Der findes hoteller og restaurationer i international klasse, vore danse- og natrestaurationer har ikke deres lige sønden for Limfjorden og nord for Hamborg. En sjov og interessant gågade med liv og trivsel »vader« faktisk ind i alles hjerter, to oversigtlige museer med virkelige perler i samlingerne, veludbyggede faciliteter for sport og fritid, livlig handel, industri, en af landets største og bedste havne.

Lad mig slutte med også at omtale den enestående natur – det »smørhul« – vor by er placeret i, omtalt af utallige forfattere som noget af det smukkeste i Danmark. Men se selv – f. eks. efter årsmødets bøffer – ta' en tur på kondistien i Hjelm skov.

Vi håber, at årsmødets deltagere begunstiges af godt vejr, og at man kan medtage de bedste indtryk af vor by, der har så mange kærlige slogans: »Den muntre by ved fjorden«, »Se Synderjylland fra Åbenrå« og det som passer bedst i dagens anledning: »Affenraa bøvler aa«.

Velkommen og god kamp.

Frands Gregersen,
turistchef

Åbenrå Amts Firmasport set fra tilskuerpladsen . . .

Ovenfor har turistchef Frands Gregersen mere formelt budt repræsentantskabsmødets deltagere velkommen til mødebyen Åbenrå. Herunder beretter turistchefen lidt mere uformelt om sit kendskab til firmasporten, set fra tilskuerpladsen:

Jeg erindrer i og for sig ikke, hvornår jeg hørte navnet første gang, hvornår man startede, og hvem der – som man siger på det sønderjyske – tog initifet.

Det kan også være lige meget. Men en dag sad der pludselig en ung, pæn mand overfor mig. Han sagde, at han var fra toldvæsenet. Jeg spidsede øren, for i skabet stod en halv flaske cognak, som en kær ven havde foræret mig, men nej, det var aldeles ikke i embeds medfør, han var kommet. Han var altså formand for Åbenrå Amts Firmasport og

ville nu, sprængfyldt med ideer som han var, samarbejde på forskellig vis. Noget enfoldigt fik jeg da sagt, at man da havde SIKA, og at man der kunne spille alt, hvad man havde lyst til, men så fik jeg en forklaring om, at firmasporten var noget ganske andet, for her var det ikke de enkelte mennesker, der skulle dyrke sport for konkurrencens skyld, for sportens skyld, for kondien eller blot for at få fjernet overflødige velfærdssamfundsdeler, men at man her aktiviserede de enkelte firmaer for bedre sammenhold, og at man i firmasporten kunne være med i næsten det hele, uden at man skulle være medlem af en lang række klubber hver med sit speciale.

Oh ja, og i årenes løb fik man da lært, hvad firmasport var. Der var vel indimellem gode miner til slet spil og nogle kurrer på tråden, men stort set gik det godt. Der



Åbenrå Amts Firma Sports formand, Hans Jørgen Iversen (th) sammen med mascotten for gedemarkedet.

var håndbold og fodbold, sågar damerne fik man til at trille med bolden, man slog til fjerbold, og på friland dyrkede man langt, langt mere, der var motionsarrangementer for byens borgere, man roede, man skød, man gjorde dette og hint, man gjorde det bare, dels fordi man havde lyst, dels fordi idrættens mangfoldige aspekter som en sprudlende vulkan væltede ud fra foreningen.

Da Turistforeningen sammen med skovvæsenet og andre sportsgrene byggede kondibane i Hjelm skov, var firmasporten med håndværkerens og smedens snilde hånddelag. Da hallen manglede nye bander og de kloge sagde, at gulvets specielle konstruktion ikke kunne tage huller til støtter, opfandt firmasportens ferme smede et system, der let og elegant ordnede den sag og leverede et nøglefærdigt sæt til aftalt pris.

Man har forsøgt sig med årsfester, med karneval, med glade sangaftener, desværre ikke altid med den store publikumssucces, der

har været (og er) andespil, indendørs fodbold med stjerner fra dansk og tysk TV og andre notabiliteter, man kører rundt med vogne for at samle ind til gedemarked og loppemarked – kort sagt, i firmasportens kølvand sker der immervæk noget. Lad os da også håbe, at klubbens store ønske, en lille ejendom med lokaliteter til møder og sammenkomster og udenomsplads til træningsbaner kan gå i opfyldelse.

Som tilskuer har firmasportens hektiske aktivitet frydet, og det er da også en glæde, at repræsentantskabsmødets deltagere skal være sammen med de havfriske fyre fra Affenraa.

Frands Gregersen



Hurra, hvor har vi været heldige

Ikke store forventninger

Hurra, hvor har min familie været heldig! Vi har kunnet holde en dejlig aktiv ferie, og det kan vi takke Sprøjteselskabet af 1948 A/S for.

Min mand, Hans Erik L. Nielsen, fik sidste år overrakt Sprøjteselskabets idrætslederlegat, og pengene blev bl. a. brugt til at deltage i et 8 dages kursus på Risøya i Norge, men bemærk, at det ikke kun var manden, der deltog. Nej, hele familien var med, og hvor var det skönt.

Vi kunne se, hvordan børnene nød det. Vi hørte aldrig fra vor søn på 5 år den klas-siske bemærkning »hvad skal vi lave?«. At ferien ikke altid er børnevenlig, vil de fleste sikkert give mig ret i, men så skulle de prøve sådan en aktiv ferie, som vi oplevede i sommer.

Alle kursusedtagerne var sammen i mange forskellige aktiviteter. Dejlige mennesker i en dejlig natur. End ikke vor lille pige på 1½ år syntes besværlig at have med at gøre i de omgivelser. Så ingen behøver at være bange for at tage med på sådan et familie-motionskursus.

Jeg vil ønske for andre firmaidrætsfamilier, at de kan få lov at opleve det, vi har oplevet. Men man kan jo få en forsmag på det, for Dansk Firmaidrætsforbund afholder selv sådanne kurser, og det vil jeg gerne opfordre til at prøve. Det er dejligt, kan jeg love.

Vor lille familie er meget taknemlige for, at vi fik lejlighed til at deltage i kurset i Norge. Tak til Sprøjteselskabet af 1948 A/S.

Jytte Hougaard Nielsen

Ja, det var Jytte Hougaard Nielsens begejstring, der her kom til udtryk. Læs på side 13 om, hvad hun og hendes mand, H. E. L. Nielsen, sammen med det øvrige motionsudvalg i Herning sætter i gang, bl. a. ud fra de erfaringer, de har fået på kurset i Norge.

Nedenstående indlæg er skrevet af den 14-årige Frank K. Pedersen, Hammerum, som sammen med sin mor og far deltog i DFIFs motionskursus.

Nogen har spurgt mig om, hvad jeg på forhånd forventede af Dansk Firmaidrætsforbunds motionskursus? Jeg havde ikke store tanker om kurset, og ikke mindst, da jeg ankom, troede jeg, at det blev en skuffelse, fordi det hele virkede så koldt, ja næsten højtideligt. Af hensyn til motionen havde jeg tanker om, at vi bare skulle sidde og lære, hvad motion var, og om hvad man kunne gøre for at få mere ud af motionsstierne, altså motionsøvelser. At vi skulle udføre motionsøvelser, havde jeg ikke store tanker om.

Jeg blev også spurgt om, hvad jeg mente om kurset, da det var overstået. Jeg blev overrasket meget til den gode side allerede den første aften og især den følgende dag, idet der var nok af spil, øvelser og konkurrencer. Af teori havde vi så lidt som overhovedet muligt. Det var et virkeligt godt kursus, og jeg håber, at flere af den slags iværksættes. Hilsen fra *Frank K. Pedersen*

Hans Borbjerg

Fredericia, velkendt firmaidrætsleder, formand for Fredericia Fag- og Firmaidrætsforbund, flerårigt medlem af Dansk Firmaidrætsforbunds lovudvalg og manden bag forbundets store landsstævner i Fredericia, fylder den 27. oktober 1975 50 år.

Hans Borbjerg har været med i Fredericias bestyrelse siden 1954, og han har siden 1959 beklædt posten som formand for FFFIF. Dansk Firmaidræt gratulerer Hans Borbjerg med det skarpe hjørne.

Trætte familier med en oplevelse rigere

Det var med stor spænding, at vi -- to familier fra ELRO -- drog mod Oksbøl fredag den 29. august for at deltage i Dansk Firmaidrætsforbunds familiemotionskursus, men vore forventninger blev til fulde indfriet, idet kurset simpelt hen var fantastisk godt.

Kurset startede fredag eftermiddag, og efter at formanden for motionsudvalget og formanden for DFIF havde budt velkommen, gik det slag i slag, og det vil her være en uoverkommelig opgave at nævne alle de aktiviteter, som vi prøvede og lærte. Nævnes skal dog en tur til Vesterhavet lørdag eftermiddag samt den fine forplejning, vi fik på RAGUs kursuscenter, der ligger vis à vis Oksbøls to idrætshaller og svømmehallen, for øvrigt imponerende af en lille by som Oksbøl med kun ca. 1700 indbyggere.

Hallerne blev flittigt benyttet af de ca. 65 deltagere, som desuden så en hel del til skoven og plantagen, der grænser lige op til centret. I denne skov foregik en del veltillagte orienteringsløb.

Det var to trætte familier, der med en stor oplevelse rigere søndag aften tog afsked med de øvrige deltagende familier og satte kursen mod Randers, men med den fulde overbevisning, at det ikke var sidste gang, vi havde deltaget i et af DFIFs kurser. Og vi vil også benytte lejligheden til at anbefale andre at deltage.

Til slut vil vi sende en hilsen og tak til DFIF for et godt og særdeles veltillagte kursus.

Elin Pedersen og Preben Nielsen
ELRO, Randers

Tanker om en indbydelse

Fra tid til anden modtager sammenslutningerne forskellige indbydelser fra forbundet, men efter tilmeldingstillene eller andre reaktioner har man sine tvivl med hensyn til videresendelsen af disse indbydelser.

I en aktuel situation -- Familiemotionskurset i Oksbøl -- gjorde vi hos os det, at vi lod den fremsendte indbydelse optrykke i vores medlemsblad.

Reaktionerne var for os overraskende, idet de i et par tilfælde kom fra mennesker, som slet ikke var i klubledelserne.

Vi, der har klubblade, skulle måske til at tænke i andre baner og optage appetitvækker i vore blade, eller vi skulle have det nødvendige antal særtryk fra forbundet -- særtryk, som kunne lægges i alle vore blade, som

vitterligt læses af et stort antal af vore medlemmer.

Kursusudvalgets idé med at lægge særtryk i forbundsbladet er ganske udmærket, men sikkert ikke effektivt nok. Vi har jo desværre ikke det store kendskab til, hvor langt forbundsbladet kommer ud i klubberne, og som følge heraf kan vi ikke indbyde alle, som eventuelt ville have lyst til eller interesse for at frekventere kurserne.

Tilbage til familiemotionskurset i Oksbøl. Det er dejligt at læse om endnu en succes og glem fiaskoen med kursus nr. 2, når I har sammenlignet datoerne og taget ved lære af denne ene fejltagelse.

Jørgen Riisom,
Randers

Hjemmebaneskydninger i vintersæsonen 1975-76



Skytter fra foreninger under Dansk Firmaidrætsforbund samt deres hustruer indbydes hermed til hjemmebaneskydning i vintersæsonen 1975-76. Der skydes i 2 dameklasser og 4 herreklasser. Der skydes 20 gældende skud, 2 til hver plet, med frit prøveskud. Damerne må skyde med albuestøtte, medens herrene skal skyde fritstående uden anlæg.

Der skydes i følgende klasser:

Damer

Kl. A: skytter, der normalt skyder 188 points eller derover

Kl. B: skytter, der normalt skyder under 188 points



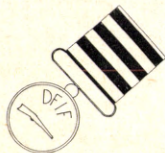
Herrer

Kl. A: skytter, der normalt skyder 185 points eller derover

Kl. B: skytter, der normalt skyder 178 points eller derover

Kl. C: skytter, der normalt skyder 170 points eller derover

Kl. D: skytter, der normalt skyder under 170 points.

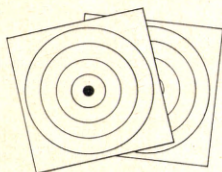


Våben og proportioner

Der skydes efter DFIFs propositioner.

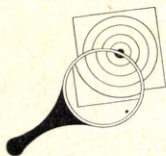
Medaljer

De 3 bedste resultater i hver klasse præmieres med DFIFs plakette i guld, sølv og bronze.



Skivesættene

Skivesættene kan bestilles hos *Dansk Firmaidrætsforbund, Tåsinge-Hallen, 5700 Svendborg*. Prisen for hvert skivesæt er 5 kr. Efter skydningen skal skivesættene returneres til DFIF.



Skivekontrol

Skydelederen i hver forening må forinden skivesættenes returnering gøre skiverne op og påføre resultatet på de taloner, som følger med hver skivesæt. Talonerne returneres sammen med skivesættene. Husk alle oplysninger, herunder første og sidste nummer på hvert skivesæt.



Betaling

Deltagelse i forbundets hjemmebaneskydning er kun gyldig, såfremt betaling for skivesættene indsendes til DFIF (postgiro 6 46 65 08) senest i forbindelse med indsendelse af skivesættene.

Skivesæt og betaling skal være forbundet i hænde senest den 1. februar 1976.



Formandsmødet i Skåde

I weekenden 9. og 10. august holdt Dansk Firmaidrætsforbund et såkaldt formandsmøde på Unge Hjem Højskole i Skåde ved Århus. Hovedbestyrelsen havde besluttet dette møde, fordi der rundt omkring i landet var sat forhandlinger i gang mellem idrætsorganisationerne og amterne, der havde vist interesse for at yde tilskud til idrætsarbejdet. Langt de fleste sammenslutninger inden for DFIF var repræsenteret med formand eller en stedfortræder for denne.

Ingen havde naturligvis forudset, at der ad åre kunne blive tale om tilskud fra den kant, da forbundet i 1969 vedtog den nye struktur, som vi lever med i dag, og hvor kredsinddelingen blev en markant nyskabelse inden for forbundet. Havde vi været så forudseende dengang, kunne dette formandsmøde have været overflødigt, men de kriterier, som amtsstilkuddene eventuelt skal fordeles efter, vil få afgørende indflydelse på ihvertfald DFIFs struktur, og det var det problem, som gav anledning til at indkalde formandsmødet.

Forbundsledelsens store problem er, om man nu skal kaste sig ud i en ændring af strukturen igen, fordi der er mulighed for et økonomisk tilskud, som nogle steder kan vise sig at være af ret stor størrelse, eller om samarbejdet i de eksisterende kredse allerede er blevet så værdifuldt, at det må have en fortrinnsstilling, inden afgørelsen træffes.

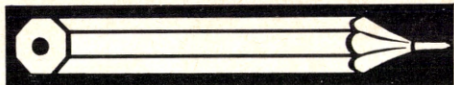
På formandsmødet gik man imidlertid et skridt videre, idet DFIFs ledelse også ønskede synspunkter om, hvorvidt sammenslutningerne skulle skifte karakter fra nu at være sammenslutninger af firmaidrætsklubber til at være foreninger, hvor de nuværende klubbers medlemmer bliver direkte medlemmer af sammenslutningen.

Adskillige sammenslutninger har allerede lavet denne strukturændring af hensyn til tilskudsmulighederne i fritidsloven og har fået en del konstanter ud af det.

Formandsmødet fik lejlighed til at diskutere disse ting i såvel grupper som plenum. Der blev nedsat 5 grupper, som alle skulle svare på forbundets debatoplæg, der i øvrigt var udarbejdet af forbundskonsulenten, *Ejgon Bertelsen*.

Om forbundsledelsen så fik noget at gå videre med, kan diskuteres, for hverken med hensyn til kredsens eller sammenslutningernes struktur var der enighed mellem de nedsatte grupper. Ej heller kunne der opnås enighed om problemerne i de enkelte grupper. Der er imidlertid udarbejdet grupperapporter til hovedbestyrelsens brug, og så må det blive den, som tager stilling til, hvad der skal ske i den kommende tid. På repræsentantskabsmødet fremlægges imidlertid ikke forslag, der har relation til dette års formandsmøde.





Noter fra kontoret

Konsulentens syg

Forbundets konsulent, Ejgon Bertelsen, har måttet melde sig syg i en periode på omkring en måned. Lægen har anmodet ham om at holde sig i ro. Vi håber at have konsulenten i arbejde igen, når repræsentantskabsmødet afvikles i Aabenraa.



Nu skal vi have rigtige referater

Forbundets sekretær, Ulla Faistrup, har taget konsekvensen af den kritik, der en enkelt gang har lydt mod hendes referater fra bestyrelses- og udvalgmøder. Hun har den 6. og 7. oktober deltaget i et kursus i referateteknik på Akademiet for Kommunikation i København.



2 sammenslutninger ud af DFIF

Når repræsentantskabsmødet er overstået, må det formodes, at 2 sammenslutninger har sagt DFIF farvel. Birkerød Firma Sport indstilles til eksklusion, fordi sammenslutningen ikke har overholdt sine forpligtelser med hensyn til indberetningsskemaer m.v. Nordsjællandskredsen har trods megen hjælp til Birkerød ikke kunnet få sammenslutningen i gang, og medmindre repræsentantskabet stemmer imod eksklusionen, er Birkerød altså ikke medlem efter repræsentantskabsmødet.

Brørup Firma Sport har selv meldt sig ud af DFIF. Mangel på kvalificerede ledere gjorde det til et problem at drive sammenslutningen, hvor aktiviteten også havde været nedadgående på det sidste. Brørup har dog meddelt, at man – hvis tiderne bedrede sig for sammenslutningen – ville overveje at forny medlemskabet i DFIF. Og Brørup skal være velkommen igen, når man finder tiden inde.



2 nye sammenslutninger på vej

Selv om 2 sammenslutninger har forladt eller skal forlade DFIF, er der chance for, at antallet af sammenslutninger efter repræsentantskabsmødet er det samme som før. Der foreligger nemlig optagelsesbegøring fra 2 sammenslutninger, som imidlertid i deres struktur ikke umiddelbart er optagelsesberettede. Det drejer sig om Sporvejenes Idrætsforbund og Jysk Telefon Sport. For at blive optaget i Dansk Firmaidrætsforbund kræves, at repræsentantskabet godkender optagelsen, fordi det er landsammenslutninger. Men når tolderne blev optaget uden problemer for et par år siden, skulle der næppe heller blive problemer med optagelsen af de nævnte sammenslutninger.



Skal du med på et DFIF-kursus?

Ja, selvfølgelig; det er min mening.

Sådan siger Dansk Firmaidrætsforbunds kursusleder, Hans Thomsen, i den kursusoversigt, som DFIF har udsendt i slutningen af den nu forgangne sommer, og han fortsætter:

Du har selvfølgelig en række indvendinger:

- jeg har ikke tid,
- jeg er for gammel,
- jeg har været leder i mange år (jeg kan det hele).

Sludder, kære ven. Tid tager man sig, og ingen er for gammel, ingen for ung, ingen for klog.

Vi har alle noget at lære på et DFIF-kursus.

Gennem deltagelse i DFIF-kurser kan du lære foreningsledelse, administration, instruktion m. v. Har du ikke brug for det??

Det kan lette dit arbejde som foreningsleder. Det kan give dig mulighed for at virke som instruktør, til gavn for din klub og dens medlemmer.

Hvorfor arrangerer DFIF kurser?

For at råde bod på den mangel på kvalificerede idrætsledere, som råder overalt. Vi tilbyder lærerige og interessante kurser, hvor du kan lære noget om og af andre aktive DFIF-ledere.

DFIFs kursusudvalg har ved udarbejdelsen af kursusprogrammet søgt at tilgodese ønsker fra tidligere kursusdeltagere samt fra kredsenes kursusrepræsentanter. Vi tror, at vi har givet et så interessant og varieret tilbud, at stort set alle ønsker er tilgodeset.

Ja, det tror vi også. For at give vore læsere mulighed for at vurdere, om de skulle have interesse for at deltage i et af DFIFs kurser, er der på de to næste sider optrykt kursusprogrammet for anden halvdel af kur-

sussæsonen, dvs. hovedparten af de kurser, som afvikles i forårssæsonen 1976.

Det fuldstændige kursusprogram med tilmeldingsblanketter kan fås tilsendt ved henvendelse til forbundets sekretariat, hvis adresse og telefonnummer er anført på bagsiden af dette blad.

Betingelserne for at deltage i DFIFs kurser kan du læse på side 14.



Kegler og billard

Sydjyllandskredsen foreslår på repræsentantskabsmødet, at kegler og billard optages på forbundets landsstævneprogram.

Hovedbestyrelsen har besluttet at anbefale, at der forsøgsvis afvikles et landsstævne i foråret 1976. Sydjyllandskredsen vil i givet fald blive pålagt at afvikle dette forsøgsstævne efter propositioner, som hovedbestyrelsen forinden skal have forelagt til godkendelse.

DFIF's kursusprogram

LEDERKURSUS 3

Middelfart, Brogården, Strib.

Fredag den 30. januar 1976 fra kl. 19 til søndag den 1. februar kl. ca. 16.

Deltagerne undervises i forhandlingsteknik m. v., og kurset, der er et fortsættelseskursus, er kun åbent for deltagere, der forud har gennemgået DFIFs lederkursus 1-2.

Deltagerantal: max. 30.

Anmeldelse: senest den 10. januar 1976.

Kursusgebyr: kr. 150,00.

Instruktør: Allan Andersen, Ry.

DFIF – kursus nr. 04-75/76.

KURSUS I TURNERINGS- OG STÆVNELEDELSE

Fredericia, Hotel Landsoldaten.

Lørdag den 8. februar 1976 fra kl. 13 til søndag den 9. februar kl. ca. 16.

Badminton- og bordtennisledere fra kredse og sammenslutninger vil på dette kursus blive undervist i turnerings- og stævneledelse samt den nødvendige administration.

Deltagerantal: max. 25.

Anmeldelse: senest den 15. januar 1976.

Kursusgebyr: kr. 110,00.

DFIF – kursus nr. 08-75/76.

KURSUS I TURNERINGS- OG STÆVNELEDELSE

Slagelse, Ungdomsborgen, Slagelse.

Lørdag den 28. februar 1976 fra kl. 13 til søndag den 29. februar kl. ca. 16.

Fodbold-, håndbold- og skytteledere fra kredse og sammenslutninger vil på dette kursus blive undervist i turnerings- og stævneledelse samt den nødvendige administration.

Deltagerantal: max. 30.

Anmeldelse: senest den 1. februar 1976.

Kursusgebyr: kr. 110,00.

Kursusleder: Ole Olsen.

DFIF – kursus nr. 07-75/76.

KURSUS I PAUSEGYMNASTIK

Kolding, Motel Tre Roser.

Fredag den 23. januar 1976 fra kl. 19 til søndag den 25. januar kl. ca. 16.

Nyt kursustilbud, der henvender sig til DFIF-medlemmer, som ønsker at uddanne sig til ledere af pausegymnastik på arbejdspladsen m. v.

Deltagerantal: max. 20.

Anmeldelse: senest den 1. januar 1976.

Kursusgebyr: kr. 150,00.

Instruktør: Svensk.

Kursusleder: Werner Køhrsen.

DFIF – kursus nr. 011-75/76.

SKYDEKURSUS 1

Slagelse, Antvortskov Kaserne.

Lørdag den 24. januar 1976 fra kl. 10 til søndag den 25. januar kl. ca. 16.

Kurset tilsigter en påbegyndelse af uddannelsen som skydeinstruktør.

Deltagerne, der skal være aktive DFIF-skytter, vil få en praktisk og teoretisk gennemgang af våben og sikkerhedsbestemmelser m. v.

Deltagerantal: max. 30.

Anmeldelse: senest den 5. januar 1976.

Kursusgebyr: kr. 110,00.

Instruktør: P. E. Gandrup, Slagelse.

DFIF – kursus nr. 014-75/76.

SKYDEKURSUS 2

Middelfart, Lillebæltshallen.

Fredag den 5. marts 1976 fra kl. 19 til søndag den 7. marts kl. ca. 16.

DFIF-skytter, der forud har gennemgået DFIFs skydekursus 1 eller tilsvarende kursus under DDSGI el. DSU, vil på dette kursus få mulighed for at fortsætte uddannelsen til skydeinstruktør.

Deltagerantal: max. 20.

Anmeldelse: senest den 10. februar 1976.

Kursusgebyr: kr. 150,00.

Kursusleder: Carl Hammer.

DFIF – kursus nr. 015-75/76.

BADMINTONKURSUS 2

Odense, Seden Skole.

Fredag den 23. april 1976 fra kl. 19 til søndag den 25. april kl. ca. 16.

Dette kursus sigter mod en videreuddannelse som instruktør, og deltagelsen er betinget af, at man i forvejen har gennemgået DFIFs badmintonkursus 1 eller tilsvarende kursus i andet forbund.

Deltagerantal: max. 25.

Anmeldelse: senest den 15. marts 1976.

Kursusgebyr: kr. 150,00.

Kursusleder: Jørgen Riisom.

DFIF – kursus nr. 016-75/76.

FAMILIE-MOTIONSKURSUS

Weekend i august/september 1976.

I lighed med tidligere års kurser vil der blive lagt vægt på samværet suppleret med en orientering og aktiv medvirken i forskellige motionsformer.

Deltagere: DFIF medlemmer med familie – herunder børn over 6 år.

Kursusgebyr: kr. 150,00 pr. familie.

Nærmere oplysninger om dette kursus udsendes i april/maj 1976.

DFIF – kursus nr. 017-75/76.

Generelle bestemmelser for deltagelse i DFIF's kurser

Hvis man ønsker at deltage i Dansk Firmaidrætsforbunds kurser, gælder nedenstående bestemmelser:

Anmeldelse: De i kursusomtalerne anførte sidste anmeldelsesdatoer skal overholdes, og deltagernes anmeldelse skal være attesteret af de respektive sammenslutninger. I modsat fald vil anmeldelsen ikke kunne godkendes.

Kursusgebyr: Kursusgebyrets størrelse vil være angivet for det enkelte kursus, og de respektive sammenslutninger hæfter for beløbet, som opkræves henholdsvis januar og april måned.

Rejsetilskud: Forbundet yder fuld rejsegodtgørelse efter billigste offentlige rejseform. Undtaget herfra er deltagelsen i kurser, hvortil der opkræves gebyr på kr. 25,00 eller herunder.

Rejsetilskuddet afregnes i januar og april måned.

Opmærksomheden henledes på, at der ikke ydes tilskud til f. eks. taxa fra banegård til kursussted.

Overnatning: Overnatning betales af forbundet. Undtagelsesvis kan det pålægges deltagere at medbringe luftmadras/sovepose.

Bespising: Morgenmad, frokost, middag samt aftenkaffe betales af forbundet. Eventuelle måltider ud over disse samt drikkevarer er for deltagernes egen regning.

Bekræftelse: Deltagerliste, som er en bekræftelse på deltagelse, vil blive tilsendt den enkelte ca. 8 dage efter anmeldelsesfristens udløb.

Program: Der udarbejdes et program for hvert kursus, som vil blive tilsendt deltagere senest 8 dage før kurset.

Diplom: Deltagere, der gennemfører det/de tilmeldte kurser, vil få tildelt DFIFs kursusdiplom.

Afbud: Eventuelt afbud til et kursus skal

meddeles forbundets kontor så tidligt som muligt og senest 5 dage før afholdelsen af det pågældende kursus. Senere afbud vil ikke kunne accepteres.

Bemærkninger: De fleste kommuners kulturelle forvaltninger disponerer over midler, der er beregnet på støtte til deltagelse i f. eks. de af DFIF arrangerede kurser. Benyt de muligheder, der her gives for tilskud.

Nye regler for indefodbold

Et udvalg med deltagere fra De Danske Skytte-, Gymnastik- og Idrætsforeninger, De Danske Gymnastik- og Ungdomsforeninger, KFUM & Ks Idrætsforbund, Dansk Firmaidrætsforbund og Dansk Fodboldkommer Union har været samlet med henblik på en revision af indefodboldreglerne.

Ændringerne i indefodboldreglerne vil komme til at gælde i den kommende vintersæson, idet de træder i kraft allerede 1. oktober.

Det er ikke de store revolutionerende ændringer, udvalget er blevet enige om, men bl. a. kan det nævnes, at det ikke længere medfører udvisning og frispark, hvis bolden sparkes mod loftet, loftsbuer eller lamper i halterne, hvor der spilles. Denne »forseelse« takseres i fremtiden til et dommerkast, og spilleren, der sparkede bolden mod en af de nævnte ting, får altså lov til at fortsætte i spillet.

Det er samtidig blevet besluttet, at alle spillere på holdet skal være ensartet påklædt og med korte benklæder. Den spiller, som fungerer som målmand, vil ikke kunne stille op i træningsdragt el. lign.

Familiemotionen skal være den fremtrædende motionsform

Idrætslederlegatet, som Sprøjteselskabet af 1948 A/S uddeler hvert år, blev i 1974 for firmaidrættens vedkommende tildelt *H. E. L. Nielsen*, Herning Firma Idræt, som tillige er et meget initiativrigt medlem af Dansk Firmaidrætsforbunds motionsudvalg. *H. E. L. Nielsen* brugte sin legatportion – 2.500 kr. – til at opleve, hvordan motion tilrettelægges hos vore broderorganisationer i Norge og Sverige.

I stedet for at bringe et egentligt referat fra turene, har *H. E. L. Nielsen* foretrukket at orientere lidt om, hvad han kan få ud af bl. a. de erfaringer, han har opnået under kurserne. Nedenstående artikel har tidligere været trykt i *Herning Avis*:

Familien er sat i forgrunden, når det drejer sig om fritiden. Hvad er bevæggrunden? – Stræber man væk fra konkurrence-idrætten? »*Herning Bladet*« stiller spørgsmålet til formanden for motionsudvalget under Herning Firma Idræt, mester *H. E. L. Nielsen* i anledning af den kommende motionskampagne, der har overskriften »Familie – Fritid – Samvær«. Han svarer kort og præcist:

– I en tid, hvor mangt og meget bidrager til at splitte familierne, finder firmaidrætten, at vi må stræbe mod fritids-aktiviteter, som familierne kan være fælles om. Ellers er fjernsynet oftest det eneste, der kan samle, og så sidder man tavse og halvsover! – Vi vil stræbe mod en aktiv, positiv fritid med et indhold, hvor *bele* familien kan være med og være fælles om det, der sker. På længere sigt er målet at skabe et større samvær *mellem* familierne.

Nu må det ikke opfattes for højtideligt. Tværtimod vil vore ideer blive ført ud i livet aldeles afslappet . . . som en uforpligtende og hyggelig leg.

Alle firmaidrætsklubber i landet har fået et forslag forelagt, men der er ikke tale om

en landskonkurrence. De enkelte klubber bestemmer selv hvordan og hvornår. I Herning Firmaidræt er det overdraget motionsudvalget at skabe rammer.

Fire aftener for familierne

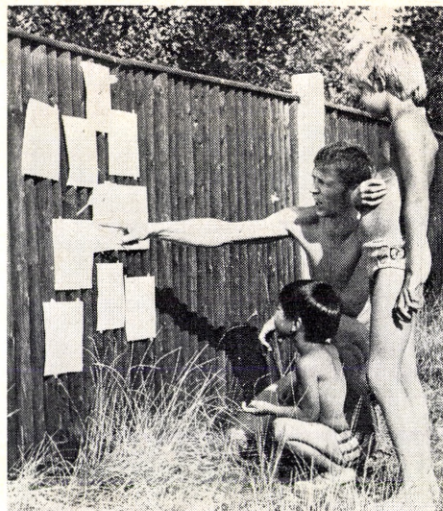
Vi har valgt »Løvbakkerne« i den nordlige del af Herning som et ideelt sted for aktiviteterne, og her vil »Familie – Fritid – Samvær« blive afviklet fire onsdage: 20. august, 27. august, 3. sept. og 10. sept. Det kan synes småt, at vi nøjes med fire aftener, siger *H. E. L. Nielsen*, men vi vil ikke overvælde deltagerne. Der er næppe tvivl om, at forårets motionskampagne med 26 arrangementer var i overkant; der var adskillige deltagere, der følte, at det var mere, end de kunne magte – ikke mindst når det drejer sig om familien . . . børnene skal fodres af, der skal vaskes op m.m., før man kan drage af. Derfor nøjes vi i første omgang med fire aftener, men hvordan det udvikler sig, skal jeg ikke kunne sige.

Hvem vil med på »Promenade-Bingo«?

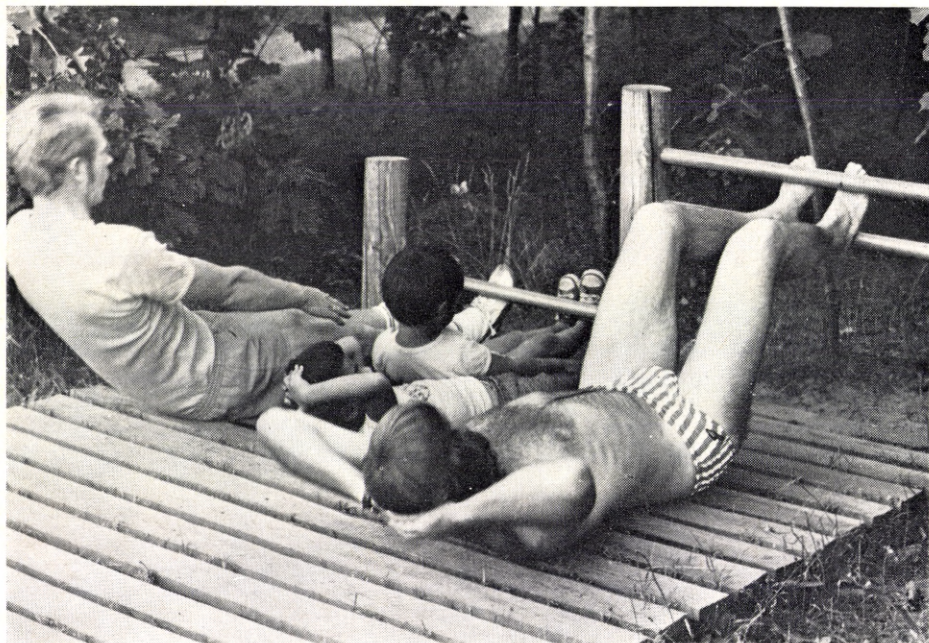
– Hvad vil man få til at ske?

– Alle fire aftener foregår to sideløbende aktiviteter for familiehold; man kan deltage i dem begge eller nøjes med en af dem. Det bestemmer man selv.

Vi bruger udtrykket »Promenade« for at understrege, at der ikke er tale om krævende march- eller traveture, men en tur (på 3½ km) rundt i Løvbakkerne, ad samme rute alle fire aftener. Ved starten udleveres et »Promenade-kort« (à 1 krone), og det er forsynet med en række tal. – På ruten er opsat skilte med tal, og nu drejer det sig om (ligesom i billedlotteri) at få banko, men altså udformet som en spor-leg. Og så er der passende »Promenade-gevinster«. – For at vedligeholde spændings-momentet vil talskiltene blive ud-



H. E. L. Nielsens kursusophold har givet inspiration til nye motionsaktiviteter i Herning Firma Idræt. Billederne på denne side viser nogle af de former, man kan opnå point under i familiemotionskonkurrencerne. Billedet herover er fra pilekydningsbanen.



skiftet til hver gang. Ellers bliver det for nemt.

Fire nemme opgaver pr. aften

Aktivitet nr. 2 har et bredere perspektiv, men stadig uden større fysiske krav; det er den samme rute, men i stedet for »bingo« indlægges fire lette opgaver, som deltagerne løser og får points for. Hvis der f. eks. er fire i familien, lægges pointstallene sammen og divideres med fire; dette tal noteres på startkortet som familiens pointstal . . . alle er altså med til at bidrage. Hver onsdag udvælges de fem bedste familier, der går til finalen i slutningen af september – en finale med flere opgaver. Ad åre udvikler sig sikkert et Heringsmesterskab i familie-motion.

Hvilke opgaver? – Vi har ca. 50 opgaver at vælge imellem, smiler H. E. L. Nielsen, og vi vil ikke afsløre alt, da opgaverne skifter hver af de fire aftener, men eksempelvis kan nævnes pilekast – leg med sjippetov – balancegang på træstamme – lette forhindringsløb (gennem ringe) . . . altsammen tilrettelagt, så både børn og voksne kan være med. – Der startes kl. 18,30 de fire aftener og fortsættes en lille timestid. Af hensyn til børnene bliver det intet natforetagende. Det er os magtpåliggende at understrege familien. Derfor er betingelsen for deltagelse, at et hold mindst skal bestå af 1 voksen og 1 barn, men vi tager det let, hvis det f. eks. er onkel og nevø. Derimod er det afgørende, at generationerne er blandet.

Meget at lære i Sverige og Norge

– Hvordan er inspirationen kommet til familie-motion i større stil?

– Det er et stadig stærkere indslag i firmaidrættens arbejde, og interessen på landsplan fremgår af, at et familie-motions-kursus i Oksbøl var overtegnet (af familier med

børn); det er det tredje kursus af den slags, og man kan roligt sige, at vort arbejde i øget omfang vil komme til at stå i familiens tegn. Det var på denne baggrund, jeg modtog et leder-legat fra »Sprøjtelseselskabet af 1948« (der er specialist i idrætsanlæg m. v.); firmaet stiller årligt et beløb til rådighed for hvert af de fire store forbund, og legatet for firmaidrættens modtog jeg. Det er udnyttet til besøg i Sverige og Norge, hvor der er en masse at lære m.h.t. familie-motion. Hvad vi har set og hørt i nabolandene, vil vi efterhånden prøve at føre ud i livet herhjemme.

– »Løvbakkerne« er blevet et symbol for firmaidrættens?

– Det er naturligvis et område for alle, siger H. E. L. Nielsen, men da vi har været med til udbygningen af motions-centret, føler vi, at det er det naturlige sted for vore udendørs aktiviteter . . . og så er der jo så dejligt. Nu har vi talt om den specielle kampagne i august/september, men i »Løvbakkerne« er meget netop tilrettelagt for familie-motion alle dage og hele året rundt. Blot nogle få ting: der er indrettet indiacabaner (et udpræget familiespil, en mellemting mellem badminton og volley, med børn og voksne på samme hold, mod hinanden eller sammen) . . . der kan spilles volleyball og badminton, apparater til styrketræning . . . afmærkede løbe- eller travruter, der alle fører tilbage til udgangspunktet (gul rute: 1½ km, rød rute: 2200 meter, og blå rute: 2800 meter).

Et af formålene med familie-motions-kampagnen er også at gøre opmærksom på disse herligheder . . .

Læs også om H. E. L. Niensens kone, Jytte Hougaard Niensens begejstring over at være med på familiekurset i Norge. Den er beskrevet på side 6.



Landstævnet i Viborg

Den jubilerende sammenslutning *Viborg Fag- og Firma-Sport* var i weekenden 20. og 21. september arrangør af årets landsstævne for de udendørs aktiviteter. Landsstævnet havde fået de bedst mulige betingelser i det nyindviede Liseborg Center, hvor den sportslige afvikling forløb perfekt.

Det blev til en række spændende kampe, hvor i mange tilfælde heldet spillede ind i de afgørende situationer. Glæde og ærgrelse blandede sig. Temperamentet gnistrede. Nerverne hængte uden på trøjerne – måske mest hos holdlederne, som ikke direkte havde nogen indflydelse på resultatet.

Fodbold

Old boys-rækken i fodbold blev vundet af *Lærerne* fra Silkeborg med 5 points for 3 kampe. Der var kun 1 old boys-række, hvor alle spillede mod alle. Nr. 2 blev *Frederiksbavn Værft*.

I damerækken spillede i 2 puljer med 4 hold i hver. Medens *Midtbank*, Ikast, var suveræn i den ene pulje, var der skarp kamp om førstepladsen i den anden pulje. 3 hold sluttede med hver 4 points, og derefter var det målforskellen, der var afgørende for, at *Toldvæsenets Idrætsforening*, Randers, kunne stille op i finalen mod bankpigerne fra Ikast.

Tolderpigerne fra Randers har været med ved landsstævnet før, men uden nævneværdige resultater. Denne gang gik de til gengæld hjem med fuld gevinst, idet de i en spændende kamp vandt over *Midtbank* med 2-1. Sejrsmålet blev scoret tæt mod kampens afslutning, og det vakte naturligvis stor glæde.

I 7 mands-rækken var spændingen endnu større. Begge puljevinderne havde »gjort rent bord« i puljerne, og da holdene fra *Holstebro Bank* og *Privatbanken* i Viborg, der således havde hjemmebanepublikummet i ryggen,

mødtes i finalen, var der heller ikke her nogen af dem, som havde lyst til at give sig. Finalekampen endte målløs. Omkampen ligeledes, og så måtte der straffespark til. Kun en spiller fra hvert hold fik ikke lejlighed til at sparke. Der måtte nemlig hele 6 skud fra hvert hold til, før afgørelsen faldt, og det var til fordel for *Holstebro Bank*, der hermed blev vinder med resultatet 6-5.

I 11 mands-rækken gik vinderpræmien efter et års pause atter til Næstved. *KAB* havde vundet den indledende pulje klart, og det samme havde modstanderholdet fra *Stiften*, Århus, der for øvrigt vandt landsstævnet sidste år i Svendborg. I finalen måtte *Stiften* bøje sig for Næstvedholdet, der åbenbart ikke ville stå i skyggen af Næstveds 1. divisionshold, som i øjeblikket er særdeles godt spillede.

Håndbold

I herrerækken var der en del gamle kendinge med, og det ene hold var sidste års vindere fra *Nyplast* i Nyborg. Sidste år vandt holdet finalen over et Århus-hold, og atter i år stod finalen mellem *Nyplast* og et Århus-hold, denne gang dog *Høyer*, som ret sikkert pillede glansen af Nyborg-holdet. Finalesejren blev på 12-5.

I damerækken blev finalen noget af en gyser. Vi lader en frustreret holdleder fortælle:

En populær vinder af damerækken i håndbold blev »de gule margarinepiger« fra *ALFA* i Vejen. Populær fordi de både på banen med godt spil og udenfor banen med deres friske humør og glade sang bidrog til den rette stemning ved stævnet. Finalen mellem *HOLBORN*, Holstebro, og *ALFA* var den mest spændende, der er set i mange år. Holdene havde mødt hinanden i en indledende puljekamp, som endte 6-6. Det har sikkert været en fordel for *ALFA*, for her lurede de

Holstebro-pigernes system-prægede spil og forstod at stække det i den afgørende kamp. ALFA kom bedst fra start, men HOLBORN indhentede dem, og holdene fulgtes ad til 7-7, hvorfra ALFA med en god slutsput sikrede sig sejren på 10-8.

Skydning

I skydning afvikledes 4 klasser i holdskydningen, og her blev de 4 vindere:

Klasse A IFK, Karup, Viborg	434 p
Klasse B Garnisionen, Haderslev	407 p
Klasse C Frigor, Viborg	402 p
Damer JIF, Odense	424 p

Individuelt dystedes i 2 herrerækker, måske mere korrekt at kalde det åbne klasser, og 1 dameklasse. De bedste resultater blev:

Klasse A

K. O. Andersen, Viborg	146 p
Valdemar Nielsen, Haderslev	144 p
E. A. V. Jeppesen, Viborg	144 p
K. M. Christensen, Viborg	144 p

Klasse B

L. Kristensen, Haderslev	142 p
Lone Agri, Odense	140 p
Sv. B. Andersen, Ringkøbing	140 p
Karl Erik Mørup, Esbjerg	140 p

De gule margarinepiger fra ALFA i Vejen blev populære vindere af landstævnet i Viborg.



Damer

Asta Borg, Haderslev	148 p
Lena Jensen, Slagelse	147 p
Ulla Foged, Fredericia	145 p
Lone Agri, Odense	143 p

Aftenfest og teaterbesøg

Gengangere fra DFIFs landsstævner siger, at aftenfesten på Salonen i Viborg var en af de bedste, de har oplevet, og det er en ros til arrangørerne fra Viborg Fag- og Firmasport, for der har før været mange gode fester. At der var lidt trang danseplads til de

ca. 400 deltagere, tog man med godt humør.

Inden hjemturen fra Viborg havde nogle af landsstævedeltagerne fået lejlighed til at overvære teaterforestillingen Stamherren, som har været på provinsturné, og som i sidste teatersæson samlede fulde huse gennem flere måneder i København. Og skulle en og anden af dem, som så forestillingen, have haft det lidt trist under stævnet, er der ikke tvivl om, at der er blevet lukket op for latteren den søndag eftermiddag i selskab med Dirch Passer, Ulf Pilgaard og flere andre af vore bedste skuespillere.

Niels Bak Andersen og Jørgen Olsen forlader hb

I forbindelse med repræsentantskabsmødet i Åbenrå forlader 2 af den nuværende hovedbestyrelses medlemmer forbundets ledelse, idet både *Niels Bak Andersen*, Grenå, og *Jørgen Olsen*, Helsingør, ikke længere repræsenterer henholdsvis Østjyllandskredsen og Nordsjællandskredsen.

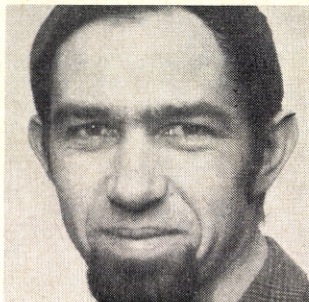
Jørgen Olsen tog sæde i hovedbestyrelsen efter repræsentantskabsmødet i hans hjemby i 1972, og han har siden – som formand for såvel Sjællandskredsen som Nordsjællands-

kredsen – været med til at præge debatten i hovedbestyrelsen. Han afløses af *Tage Brostrøm*, Kalundborg.

Niels Bak Andersen har trukket sig tilbage som formand for Grenå Firma Sport, og den nye formand, *Peter Hajslund*, har selv ønsket at deltage i kredsarbejdet. Dermed var Niels Bak Andersens mulighed for at fortsætte som Østjyllandskredsens repræsentant i hovedbestyrelsen ikke længere til stede, og han er nu afløst af *Jens Kornum*, Viborg.



Jørgen
Olsen,
Helsingør



Niels Bak
Andersen,
Grenå

TRIM

- modsætning eller partner

Gang på gang træffer man personer fra den organiserede idræt, der – sikkert på grund af uvidenhed – har en fornemmelse af, at TRIM er en konkurrent til den bestående idræt. Altså at TRIM er ude på at tage medlemmer fra idrætsklubberne. Og dermed faciliteter og penge.

Intet er mere forkert. Hvad jo også alene den kendsgerning, at det er de fire idrætsorganisationer, der står bag TRIM, er et bevis på. TRIM har det diametralt modsatte sigte. TRIM er hverken interesseret i at afholde folk fra at melde sig i idrætsforeningerne eller at lægge beslag på faciliteter og dermed holde den organiserede idræt ude eller at »gafle« ind på de midler, der skal komme idrætten til gode.

Hvis man har fået den opfattelse heraf, har enten TRIM ikke udtrykt sig klart nok, eller også har informationen fra hovedorganisationerne ikke nået langt nok ud.

TRIM vil gerne betragtes som idrættens forlængede arm. Som inspirator og igangsætter på en sådan måde, at forhåbentlig mange, efterhånden som de får smag for det at holde sig i god fysisk form, finder frem til den TRIM-form, der bedst kan give det optimale udbytte ved at deltage i den organiserede idræt. TRIM og idrætten er 2 sider af samme sag og skulle derfor gerne kunne arbejde hånd i hånd. Til gavn og glæde for befolkningen og idrætten.

Heldigvis har det i praksis mange steder vist sig, at et fornuftigt samarbejde mellem lokale TRIM-komiteer og idrætsforeninger har kunnet finde sted til glæde for alle parter.

TRIM vil gerne tage opgaver op, der ikke har mulighed for at blive ført ud i livet inden for den organiserede idræt. Lad mig her

nævne folderen *TRIM-Hvorfor?*, der fortæller om, hvorfor man bør trimme. *BILIST-TRIM*, der giver anvisninger på, hvordan man kan få større glæde af sin kørsel. Og muligvis sætter tanker i gang hos brugeren om, at man også i andre relationer har det bedre, såfremt man dyrker en eller anden form for bevægelse. Også *KONFERENCETRIM*, der i øjeblikket er i trykken, henvender sig til et publikum, der måske ikke tidligere har truffet bekendtskab med fysisk aktivitet. Sigtet er her som med *BILIST-TRIM*: du kan mere og får større udbytte af dit gøremål, uanset hvad det er, såfremt du holder kroppen i god fysisk form.

Andre opgaver kan være kontor-TRIM. Eller hvad med pausegymnastik for de alt for mange mennesker, der er inde i akkord-ræset. Der er opgaver nok at tage fat på. Opgaver, idrætten for størstedelens vedkommende ikke, og måske kun firmaidrætten, beskæftiger sig med, men som den burde, såfremt man betragter idrætten som en integreret del af samfundet. Og det gør man jo. TRIM vil gerne hjælpe idrætten med propaganda for fysisk aktivitet. Jeg håber den organiserede idræt vil tage imod tilbuddet og ikke fejlagtigt betragte os som en konkurrent, men som en samarbejdspartner.

Poul Gregersen,
konsulent



Toldvæsenet indfører pausegymnastik

Toldvæsenets Idræts- og Fritidsforbund er et af de nyeste medlemmer af DFIF, men ikke uden initiativer. Inge-Jette Rasmussen fra Toldvæsenets Idrætsforening i København deltog i år i Svenska Korporationsidrottsförbundets pausegymnastikkursus i Stensund. Hvad der kom ud af det, fortæller DFIFs tidligere formand og nuværende næstformand i Toldvæsenets IF, toldinspektør Carsten Sørensen, om i artiklen herunder:

I det daglige er mange af os beskæftiget med ensformigt manuelt arbejde. Det kan eksempelvis være sløvende at sidde på kontorstolen en hel dag og sætte koder på den ene fortoldningsbegæring efter den anden.

Nogle af kontorassistenterne ved Distrikts-toldkammer 4 fik den tanke, at der måtte være et eller andet, som kunne gøres for at holde arbejdet ud.

Sidder vi rigtigt? – Mon lidt gymnastik kunne hjælpe?

Det medførte en henvendelse til TIF, København, som øjnede chancen for at få oprettet en ny afdeling med kvindegymnastik.

Nogle dage senere modtog Idrætsforbundet et tilbud fra Dansk Firmaidrætsforbund, der gav mulighed for at få uddannet en leder i pausegymnastik på Svenska Korporationsidrætsforbundets kursus i Stensund ved Stockholm.

Kursus var gratis, rejsen var gratis, så det varede ikke længe, før pigerne ved DT 4 trak lod om, hvem der skulle have den oplevelse med.

Det blev Inge-Jette Rasmussen, der oplevede en uge i den svenske højsommer. Hun blev uddannet under de bedst tænkelige forhold og vendte hjem brunet af solen og ladet med energi til at fortsætte.

Hver formiddag kl. 09.00 mødes toldkammerets damer i frihavnen til nogle få minutters

pausegymnastik til tonerne fra en lille kasettebåndspiller.

Øvelserne er ikke for sammensatte eller svære. De kan læres i løbet af et par gange, der skal ikke klædes om, og øvelserne kan gøres midt i sommervarmen uden at få sved på panden.

Øvelserne gør underværker. De giver velvære, der bliver noget at mødes om, og lysten til arbejdet stiger. Det hele forekommer pludselig ikke mere så trættende.

På kurset i Sverige fik deltagerne udleveret en lille brochure, som oplyser følgende om målsætningen med pausegymnastik:

1. Modvirke såvel muskelspændinger som fysisk og psykisk træthed.
2. Udvikle bedre holdning og bevægelse for derigennem at bidrage til hensigtsmæssige arbejdsstillinger og arbejdsteknik.
3. Give psykisk stimulans.
4. Øge trivselen på arbejdspladsen.
5. Stimulere til fysisk aktivitet i fritiden.
6. Indvirke gunstigt på arbejdsevnen.

En sådan målsætning, der giver indtægt til såvel udøver, idrætsforening som arbejdsgiver, bringer vi meget gerne videre til andre.

Det har glædet os, at tolddirektøren er interesseret i det eksperiment, som for tiden prøves på DT 4, og han har givet udtryk for det ønskelige i, at pausegymnastik også kan blive indført på de øvrige distriktstoldkammer.

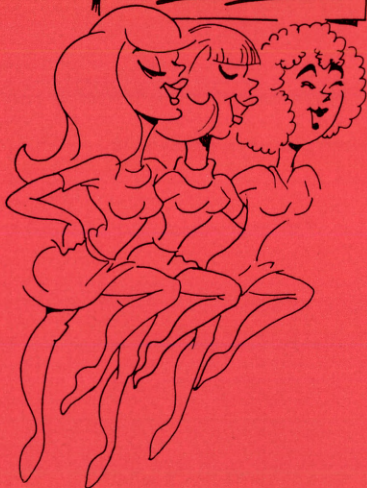
Det er vi gået i gang med at tænke nærmere over. Det ville måske være en idé med nogle få minutter hver dag på kurserne på toldskolen.

Motionér
Dem
slank

100 KALORIER

5 min. fræppæg = 10 min. løb = 15 min. cykling = 20 min. gang

**KUN
FOR DAMER**



Et københavnsk toldkammer har indført pausegymnastik for damerne

Er du træt og sur og tvær
og er alt besværligt,
så kan pausegymnastik
gøre livet herligt.
Du får straks humøret op
ved små lette raske hop,
du kan tro det pepper,
når du lystigt stepper.

Arme bøj og stræk
– ja det si'r forstanden –
gør dig ung og frisk og kæk,
du bli'r helt en anden.
Var du måske lidt for fed?
så gør rigtig noget ved'et.
Tænk dig blot i pausen,
så forsvinder mavs'en.

Som en stormvind farer du
atter ind til jobbet.
Muntert ekspederer du
ingenting bli'r stoppet.
Alle får et venligt smil,
og det næste korte hvil
bru'es til svaj og vrikken
ved pausegymnastikken.

Pigepausegymnastik
– det er synd desværre –
at den slags akrobatik
ikke er for herrer.
Men vor argumentation
er, at vi fik god motion
her i sommervarmen
ved at bøje armen.



Klip fra Dansk Toldtidende

DANSK FIRMAIDRÆT

Udgivet i 7.000 eksemplarer

Redaktion:

Ole Wordolff, Svanemosen 67,
Mosede, 2670 Greve Strand
Tlf. (02) 90 13 35

Dette nummer er afsendt til
sammenslutningerne
18. oktober 1975

Trykt i Christensens Bogtrykkeri,
Bogtrykkergården a-s, Struer

27681

DANSK FIRMAIDRÆTSFORBUND

Tåsinge-Hallen, 5700 Svendborg
Tlf. (09) 22 55 92
Eksp.: Mandag-fredag 9-16

Konsulent:

Ejgon Bertelsen, Porthusvej 38,
5700 Svendborg. Tlf. (09) 21 17 98

BESTYRELSE

Formand:

Karl Randrup, Sjællandsgade 48,
6700 Esbjerg. Tlf. (05) 12 71 45.

Næstformand:

Henning Jensen, Havesangerv. 6,
6000 Kolding. Tlf. (05) 52 72 62.

Kasserer:

Henning Nielsen, Kamillevej 7,
8800 Viborg. Tlf. (06) 62 26 92.

Jens Kornum, Pensionistgården,
Vammen, 8800 Viborg.
Tlf. (06) 69 01 18.

K. Just Andersen, Kastanjevej 12,
6600 Vejen. Tlf. (05) 36 17 84.

Tage Carlsen, Heboltoft, Velling,
6950 Ringkøbing.
Tlf. (07) 32 14 58.

Kaj Christensen, Svalevej 16,
7100 Vejle. Tlf. (05) 82 33 63.

Børge Kristensen, Vibevej 2,
Rolfsted, 5863 Ferritslev.
Tlf. (09) 98 15 06.

Jørgen Olsen, H. C. Andersensv. 19,
3000 Helsingør. Tlf. (03) 21 58 29.

Ole Olsen, Elmevej 13,
Gormsvej 42, 4200 Slagelse.
Tlf. (03) 52 74 02.

Erling Thorsen, Peter Freuchsv. 31,
9000 Ålborg. Tlf. (08) 14 24 62.

Det skrev andre blade

Det er alle vist enige om

Jeg kan til slut bemærke, at efter september hedder sekretæren i FFK ikke Erik Olesen, for jeg tror ikke, der er mange, der vil lave et fritidsarbejde og samtidig finde sig i at blive rakket ned.

(Erik Olesen i FFK-Bladet, medlemsblad for Frederikshavn Firma Klubber).

Man flåes, så snart man har en skilling

Nu ser det ud til, at dem, der har penge, skal betale, mens dem, der ingen har, får alt foræret. Ud fra disse oplysninger synes jeg, at byggefondens midler under ingen omstændigheder må anvendes i centret. Hvorfor skal man straffes for at have samlet midler til egne lokaler. Vi må stærkt overveje at anbringe vore penge et sted, hvor de kan komme alle medlemmer til gode, f. eks. i sommerhuse.

(jr i Sønderborg Firma Sport, medlemsblad for sammenslutningen af samme navn).

Skatteborgerne får smulerne fra bordet

Vi er blevet gjort bekendt med, at ungdomsforeningerne kommer i første række, hvorefter skatteborgerne kan få »smulerne fra bordet«. Det er en bitter pille at sluge. Særlig bitter, når man i sidste sæson ofte har kunnet konstatere, at en række gymnastiksale har stået tomme på tidspunkter, som vore klubber har søgt om.

(J. Riisom i Randers Firmasport, medlemsblad for sammenslutningen af samme navn).

Vågner hurtigt op til den barske virkelighed

Enhver redaktør af et foreningsblad (som regel en ikke-fagmand) går vel ind til arbejdet med det lønlige håb, at der kommer masser af stof, ja så meget endda, at han kan sidde og »vrage« i det. Men ak nej, han vågner hurtigt op til den barske virkelighed, nemlig den, at hvor skal han nu få fat i hvad til det næste nummer.

(redaktøren i BFS Bladet, medlemsblad for Brønderslev Firma-Sport).
