

# FIRMAIDRÆT

MEDLEMSBLAD FOR DANSK FIRMAIDRÆTSFORBUND



Sprøjteselskabet af 1948 har for 6. gang uddelt sit idrætslederlegat. For første gang i legatets historie fik et ægtepar en legatportion, og det var firmaidrætslederne Karen Margrethe og Jørgen Plagborg fra Grindsted, der her får overrakt blomster af S 48-direktøren Steen Wissing.

---

**10** DECEMBER 1978 · 21. ÅRGANG







## DANSK

### FIRMAIDRÆTSFORBUND

Tåsinge-Hallen, 5700 Svendborg  
Tlf. (09) 22 55 92

Eksp.: Mandag-fredag 9-16

Generalsekretær:

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

#### Styrelsen

Formand:

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

1. Næstformand:

Tage Carlsen, Heboltoft 12,  
6950 Ringkøbing  
Tlf. (07) 32 14 58

2. Næstformand:

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

Kaj Christensen, Svalevej 34,  
7100 Vejle. Tlf. (05) 82 33 63

Alfred Petersen, Bregnevej 74,  
5220 Odense SØ  
Tlf. (09) 13 79 22

#### FIRMAIDRÆT

##### Redaktion

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

Trykt i Christensens Bogtrykkeri,  
Bogtrykergården a-s,  
Struer

Udgivet i 8.900 eksemplarer

## DFIF's konsulenter

#### Leif Krogh

Mensalgårdsvej 43, 5260 Odense S. Tlf. 09 - 15 22 13

#### Jens Boe

Langelandsgade 209, 8200 Aarhus N. Tlf. 06 - 16 04 23

#### Bente Dahl

Mosevej 12, 3500 Værløse. Tlf. 02 - 48 09 45

## Indhold

Ekstra »tilskud« på 50.000 kr.	3
Et godt formandsmøde. Af Henning Nielsen	4
Efter formandsmødet. Af Bent Stendorf	6
Svømning – en ideel familieidræt	7
Hvilken oplevelse! Om lederkursus 1	7
Kursusoversigt	8
Kursustilbud i januar og februar	10
S 48 lancerer ny idræt herhjemme	10
Hjemmebaneskydningen 78/79	11
Gør noget ved din egen arbejdsstilling	12
Grindsted-ægtepar fik S 48-legatet	14
DFIFs skydemærker	15
Julefrokoster til pausegymnastik	16

## FIRMAIDRÆT

udkommer 10 gange om året.  
Udsendes til sammenslutningerne  
ca. den 20. i hver måned,  
undtagen juli og december.  
Stof, der ønskes optaget  
i et nr. af bladet,  
må være redaktøren i hænde  
senest den 1. i samme måned.



# Ekstra »tilskud« på 50.000 kr.

*I gennem de mange år, Dansk Firmaidrætsforbund har haft mulighed for at yde tilskud til sine medlemssammenslutninger, har det været diskuteret, på hvilket grundlag tilskuddet skulle ydes. De vises sten fandt man tilsyneladende, da der i forbindelse med formandsmøderne under forberedelserne til strukturændringen blev nedsat et udvalg af repræsentanter for såvel store som små sammenslutninger med henblik på at lave en »fordelingsnøgle«, som kunne anvendes ved udlodningsbeløbets fordeling.*

*Den ordning, udvalget foreslog styrelsen at arbejde efter, har nu været anvendt i det regnskabsår, der er ved at udløbe, og der er tilsyneladende tilfredshed med ordningen. Ordningen tilgodeser også i høj grad de sammenslutninger, der har størst aktivitet, idet der bl.a. ydes tilskud efter antallet af aktiviteter, aktivitetsmedlemmer, stævner, bladudgivelse m.m. Jo større og flere aktiviteter, des større tilskud.*

*På grundlag af indberetninger fra sammenslutningerne er der budgetteret med et bestemt beløb til sammenslutningerne, og nu, da det sidste kvartalsvise tilskud er ydet, kan man konstatere, at det budgetterede beløb ikke er anvendt. Og hvorfor så ikke?*

*Det skyldes, at man i tilskudspolitikken har anvendt den filosofi, at det tilskud, DFIF skal yde til den enkelte sammenslutning, skal være hjælp til selvhjælp. Sammenslutninger skal ikke kunne skabe aktiviteter alene på grundlag af tilskud fra DFIF. Derfor er der fastsat en regel om, at tilskuddet højst kan udgøre 50 pct. af sammenslutningens indtægter fra kontingenter og startgebyrer til turneringer og stævner. Og på denne regel falder adskillige sammenslutninger.*

*Op imod 50.000 kr. »tjener« DFIF på denne 50 pct.s regel – og det er ganske urimeligt. Ikke at reglen findes, tværtimod. Men at de sammenslutninger, det er gået ud over, ikke udnytter de maksimale tilskudsmuligheder.*

*Allerhelst så DFIF jo, at de pågældende sammenslutningers aktiviteter blev sat i vejret, så man ad denne vej kunne få flere kontingenter og højere startgebyrer i kassen, men hvis denne mulighed ikke eksisterer, så er her da en god idé at bruge: Forhøj kontingenter og startgebyrer.*

*For de sammenslutninger, det drejer sig om, er det ikke store beløb, der er tale om, og der er næppe grund til at tro, at nogen klubber vil forsvinde, selv om de skulle opleve en beskeden forhøjelse. Og at disse små forhøjelser så tillige vil kaste en 50 pct.s forrentning af sig til sammenslutningen, vil der sikkert være stor forståelse for.*

*Et er i hvert fald sikkert. Dansk Firmaidrætsforbund er ikke interesseret i dette »overskud«. Men sammenslutningerne er altså selv herrer over, at det forsvinder.*



# Et godt formandsmøde?

*DFIFs 2. næstformand, Henning Nielsen, stiller spørgsmålet, om det var et godt formandsmøde? Svaret giver han i denne vurdering af mødet.*

Formandsmøder har en nærmest hævdvunden tradition inden for Dansk Firmaidrætsforbund. Ved udformningen af de nye love, som blev vedtaget for ca. 1 år siden, havde lovudvalget da også – for nu at bruge et fint ord – institutioneret formandsmøderne. Det vil sige, at lovene nu indeholder en klar bestemmelse om, at formandsmøder skal afholdes, hvor hensynet til økonomien tidligere kunne bevirke, at planlægningen af et formandsmøde tog hensyn til, hvornår budgettet bedst kunne rumme mødet.

Den 7. og 8. oktober 1978 blev afholdt det første formandsmøde siden de nye loves vedtagelse.

Hvordan formede dette møde sig så?

Blev det en succes?

Nu er forholdet det, at et formandsmøde i sig selv indeholder elementer, som gør, at det næsten aldrig kan blive en fiasko.

Når folk deltager i en eller anden form for mødevirksomhed, plejer de altid at fremhæve betydningen af, at mødet giver lejlighed til at træffe kolleger med problemer, der minder om ens egne. Somme tider kan påstanden lyde som en undskyldning for deltagelsen i mødet. Udbyttet vil selvfølgelig afhænge af, hvor meget man selv gør ud af den del af mødevirksomheden, men påstanden indeholder en høj grad af sandhed.

DFIFs sammenslutningsformænd vil vist altid mindes formandsmøderne, hvor de som novicer hos erfarne formænd kunne hente inspiration til en videre udvikling af egen forening og egne aktiviteter. Og vel også i mange tilfælde komme med ideer, som erfarne formænd kunne bruge. Sådan erindrings jeg i hvert fald selv de første formandsmøder, jeg deltog i.

I en arbejdssituation taler man ofte om at skabe et miljø, hvor man gensidigt kan virke inspirerende på

hinanden med henblik på at skabe størst mulig effektivitet.

Formandsmøderne er netop karakteriseret ved, at de kan have miljø. Men for at de kan have det, er det samtidig vigtigt, at formandsmøderne er tilrettelagt således, at dagsordenen for møderne ikke er mere forceret, end at miljøet opnåes.

Formandsmødet i oktober i Vejle var netop karakteriseret ved en veltilrettelagt tidsplan, hvor man følte, at man i en afslappet atmosfære havde tid til at behandle de forelagte emner seriøst samtidig med, at der var tid til formandssnak indbyrdes.

Og som tidligere nævnt kunne formandsmødet med denne vurdering som udgangspunkt ikke blive en fiasko.

## Emnevalget afgørende

En anden faktor, som er afgørende for, om et formandsmøde bliver vellykket, er den emnerække, der ifølge dagsordenen bliver lagt frem til diskussion. Deltagerne skal kunne føle, at de er relevante, for kun under denne forudsætning vil de med ildhu deltage i diskussionen omkring de enkelte emner.

Emnerækken på mødet i Vejle var:

1. Kommunikation og samarbejde
2. Amtskredsens virksomhed
3. Forbundets ledelse/initiativer
4. Internationalt samarbejde
5. Professionel idræt og firmaidræt
6. DFIFs konsulenttjeneste – arbejdsopgaver
7. Landsstævner/landsdelsstævner
8. Pensionister og/eller børn i firmaidrætten
9. PR/marketing overfor offentligheden
10. Formålet med DFIFs kursusvirksomhed
11. Kursuskrav/kursuspligt
12. Forbundets aktivitetsvirksomhed







Henning Nielsen

### Effektiv emnebehandling

I øvrigt var mødet tilrettelagt med en indledning af DFIFs formand, *Karl Randrup*, der orienterede om forbundets virksomhed siden repræsentantskabsmødet, mens *Ejgon Bertelsen* berettede om de administrative problemer. Disse indledninger var udformet således, at de i væsentlig grad dannede optakt til de emner, der herefter blev behandlet i grupperne.

I lighed med sidste formandsmøde var gruppearbejdet tilrettelagt således, at hver gruppe (der var 6 i alt) både lørdag og søndag fik tildelt to emner til behandling – et primært, der skulle behandles færdigt, og et sekundært, som man kunne droppe, hvis gruppen kom i tidnød. Som tidligere viste denne form for emnebehandling sig at være særdeles effektiv.

En enkelt deltager i mødet kan ikke vide, om diskussionen i alle grupperne var lige intens, om alle i grupperne fik lejlighed til at ytre sig. Men indtrykket fra de grupper, jeg selv deltog i, var, at lysten til at deltage i diskussionerne, når man havde en mening – og det havde man – var stor. Dertil kommer, at diskussionerne var præget af stor saglighed. Gruppereferaterne synes dog at vise, at alle grupper har fungeret godt.

### Styrelsen får information

Ikke det eneste, men et væsentligt formål med formandsmødet er, at styrelsen får information om, i hvilken retning udviklingen i firmaidrætten efter formændenes mening skal bevæge sig. Også i denne henseende var formandsmødet vellykket. Her spiller emnevalget selvfølgelig ind. Men referatet fra mødet har givet styrelsen et godt grundlag at arbejde på, når forbundets videre arbejde skal tilrettelægges.

Skal der fremføres en enkelt indvending mod det i øvrigt veltilrette-

lagte arrangement, må den gå mod gruppestruktureringen. I overensstemmelse med, hvad man sikkert i almindelighed anser for at være god pædagogik var der ikke udpeget formand og referent for grupperne på forhånd. I visse pædagogiske situationer er dette sikkert hensigtsmæssigt, men på et formandsmøde, hvor grupperne skal have et arbejde fra hånden og gennemdiskuteret de foreliggende emner, må der ikke bruges tid til at finde frem til formand og eventuel referent. Man risikerer let, at alle holder sig tilbage enten fordi de med en hurtig udtalelse risikerer at blive udpeget til formand, hvad de måske ikke ønsker, eller fordi de gerne vil være formand for gruppen, men for ikke at pege på sig selv, holder sig tilbage. Lige gyldigt hvordan situationen opleves, så må der ikke gå tid med at udpege en formand, det er tidsspilde.

Ved fremtidige formandsmøder bør gruppeformændene være udpeget. Vore konsulenter vil sikkert hurtigt lære de forskellige formænd at kende, således at de altid kan være behjælpelige med at udpege de rigtige gruppeformænd, der kan sørge for, at alle gruppedeltagerne kommer til orde. Referenten kan vælges af gruppen og behøver ikke nødvendigvis være gruppeformanden, men han skal selvfølgelig ikke være afskåret fra også at have dette hverv.

Efter at det er fremført, vil jeg slutte med at rose *Bent Stendorf*, der for det første havde tilrettelagt mødet med gruppeemner m.v., men som samtidig var en dygtig mødeleder, der fik det hele til at køre som en velsmurt maskine.

Og det bedste af det hele set fra styrelsens synspunkt var, at der var megen inspiration at hente hjem.

Jo, det var et godt formandsmøde.

Henning Nielsen  
2. næstformand



*Formandsmøderne har efter min vurdering vist sig at være måske det mest bæredygtige element i hele forbundsstrukturen, siger Bent Stendorf, der tilrettelagde og ledede formandsmødet i Vejle.*



## Efter formandsmødet

At mødelederen ikke er den rette til at vurdere mødets værdi, må kunne stå uimodsagt. Andre må således vurdere det netop áfholdte formandsmøde.

Men trods dette har jeg alligevel lyst til at fastholde nogle mere principielle synspunkter omkring dette formandsmøde og formandsmøder i almindelighed.

Formandsmøderne har efter min vurdering vist sig at være måske det mest bæredygtige element i hele forbundsstrukturen, således at det for mig at se vil være ret så umuligt at undvære dem i fremtiden, så længe der kommer så gode resultater, som vi har set af de sidste tre formandsmøder. Hertil kommer en bevist større homogenitet på disse møder, og så ved konstateret færre udskiftninger blandt sammenslutningsformændene.

Dette formandsmødes emne var alene en målsætningsdebat på bag-

grund af nogle ideer, fra hvilke der var skabt et idegrundlag som basis for arbejdet i grupper og plenum. Spørgsmålene syntes at være relevante, idet opfattelsen af intenst arbejde i de enkelte grupper var udtalt. Formændene var qua deres daglige arbejde klædt på til straks at gå ombord i gruppedebatterne. Og her ligger essensen for disse formandsmøders værdi: *Formændene ved, hvad det drejer sig om!*

Forbundet har vedtaget, at vi skal opstille målsætningsdebatter, og disse debatter er et enkelt led i en kæde. Som formændene måske erindrer, havde kæden disse led:

- 1 Idé
- 2 Idégrundlag
- 3 Målsætningsdebat
- 4 Målsætning
- 5 Langtidsplan
- 6 Korttidsplan
- 7 Handlingsprogram
- 8 Budgetter
- 9 Handling
- 10 Feed back

En af de mange fordele ved en målsætningsdebat er, at deltagerne i den frit kan fremkomme med synspunkter uden senere at blive »hængt op« på dem. Via synspunkter – måske i delvis uenighed – har man mulighed for, via diskussionerne, at nå frem til et fællessyn på de mange ting, der er på bordet. Og ved at udtrykke disse fællessynspunkter giver man vor styrelse bedre baggrund for at vurdere

»hvorhen vinden blæser«. Omvendt har styrelsen så også det ansvar at tage de faldne udtalelser op til videre behandling, så formændene kan genkende deres tankegang, når forslagene kommer frem på repræsentantskabsmøderne.

Planlægning og målsætning hører uhjælpelig sammen. Målsætningen nås bl.a. gennem en målsætningsdebat, hvorefter planlægningen mere skal konkretisere disse mål med skyldig hensyntagen til økonomi, tid og ressourcer i almindelighed. Vi må selvfølgelig fortsat være så nøgterne at se i øjnene, at der ikke altid kan findes klare løsninger og anvisninger på, hvordan alle problemer skal tackles. Grundlaget må derfor være en god vilje til at ville søge de bedste løsninger, og det skal fortsat ske i overensstemmelse med det omgivende samfund og med de tanker, der rører sig rundt omkring i sammenslutninger, kredse og andre steder.

Det var det første møde med en egentlig målsætningsdebat – og vi skal alle lære af disse møder. Jeg synes, starten lover godt, og forbundet, der kunne konstatere en tilslutning på 92 % til formandsmødet, kan godt vigte sig af at have så dygtige og aktive formænd spredt over det ganske land.

Tak for sidst siger mødelederen

*Bent Stendorf*



# Svømning - en ideel familieidræt

Svømning bliver en mere og mere populær idrætsgren indenfor firmaidrætten. Specielt er den meget velegnet for familien at samles om. Mange sammenslutninger har allerede taget denne aktivitet op – mange flere burde gøre det!

DDGU, DDSG&I og DFIF indledte for et par år siden et samarbejde omkring svømningen. Dette udmøntede sig i et sæt færdighedsprøver, en række distancesvømmemærker og et sæt svømmenåle.

De tre ovennævnte organisationer har haft møde, hvor man har set på samarbejdet. Alle er meget tilfredse med færdighedsprøverne, og distancemærkerne har vist sig at være en endnu større succes. Derfor har man nu føjet endnu seks mærker til de tidligere seks – så nu kan man opnå svømmemærker for ialt 12 distancer mellem 25 m og 7500 m.

## Aldrig færdig - altid på vej

Sønderjydske Idrætsforening har 75 års jubilæum og markerer dagen med bogen »Aldrig færdig – altid på vej« af journalist Poul Willadsen, (Vestkystens Forlag, 96 sider, 30 kr.). Den lave pris skyldes at Sønderjydske Idrætsforening har eneforhandling af

Kun var man ikke lige tilfredse med svømmenålene – ja, man var stort set lige utilfredse med disse. De opstillede krav svarer til de af Dansk Svømme Union opstillede krav, og det er krav vore motionssvømmere sjældent har mulighed for at opfylde. De to øvrige organisationer kunne dog af forskellige grunde ikke sløjfe denne del af samarbejdet, men gav grønt lys for at DFIF trak sig ud af dette »nåleræs« – og det har vi så gjort.

Så skal man have nåle i fremtiden, så skal det ske i en af de øvrige organisationer. Men skal man bare ud at svømme, så kan firmaidrætten også være sagen. Måske også i Jeres sammenslutning?

Folder, med nærmere oplysninger om alt dette, kan, sammen med færdighedsprøver og distancemærker, rekvireres fra forbundskontoret.

–/b.

den smukke jubilæumsbog – foreningens indtægter går til en byggefond.

Bogen giver et indblik i det meget store arbejde, som på frivillig basis ydes indenfor den jubilerende forening. Den er illustreret med en række fine fotos fra de mange idrætsgrene, som dyrkes, og der er også blevet plads til en omtale af de seks formænd, som Sønderjydske Idrætsforening har haft gennem de forløbne 75 år.

# Hvilken oplevelse!

Kurset fandt sted på Motel tre Roser i Kolding, som viste sig at være et ganske udmærket sted med gode indkvarteringsmuligheder.

Hvilken oplevelse!

Der var virkelig tale om et godt kursus. Fredag aften startede vi lidt forsigtigt med at lære hinanden at kende, men allerede fra morgenstunden lørdag gik det i fuld fart.

Samtlige kursister virkede tilfredse og syntes, at de havde fået noget ud af tiden. Instruktøren, *Kurt Christensen*, »kørte« det hele fint og sørgede for, at vi også fik rigeligt materiale med hjem til videre granskning.

I det hele taget må jeg anbefale disse lederkurser på det varmeste, da de ting, man lærer, i allerhøjeste grad er brugbare i det daglige. En meget værdifuld ting, der er betegnende for disse kurser, er den stigende følelse af selvsikkerhed hos den enkelte deltager.

Ved afslutningen fik vi en kort gennemgang af, hvad der skulle ske på lederkursus II, og jeg tror, at det intensive arbejde, hvor vi kom tæt ind på hinanden, lærte hinanden at kende og samtidig følte, at vi lærte noget, vil bevirke, at de fleste af os møder igen på kursus II.

Til slut en tak til Jørgen Godt, Kolding, instruktøren Kurt Christensen og Dansk Firmaidrætsforbunds kursusudvalg.

*Børge Mortensen*  
FKS Odense

# OPSLAG



## DFIF's KURSUSTILBUD 1979

### Januar 1979

12.-14.	Lederkursus II	Nordjylland
12.-14.	Skydekursus II	Nordjylland
13.-14.	Badminton II	Øst for Storebælt
26.-28.	Skydekursus II	Sydjylland + Fyn
27.-28.	Badminton II	Sydjylland + Fyn
27.-28.	Badminton II	Nordjylland

### Februar 1979

2.-4.	Lederkursus II	Sydjylland + Fyn
3.-4.	Pistolkursus I	Hele landet
9.-11.	Familiemotionskursus I	Hele landet



9.-11.  
16.-18.  
23.-25.

Bordtennis II  
Skydekursus II  
Lederkursus II

Hele landet  
Øst for Storebælt  
Øst for Storebælt

### Marts 1979

16.-18.  
17.-18.  
23.-25.  
24.-25.

Lederkursus III  
Dirigentkursus  
Pistolkursus II  
Badminton III

Hele landet  
Hele landet  
Hele landet  
Hele landet

### Maj 1979

4.-6.  
18.-20.

Motionslederkursus I  
Familiemotionskursus I

Hele landet  
Hele landet

### August 1979

24.-26.

Familiemotionskursus II

Hele landet

### September 1979

7.-9.

Bordtennis III

Hele landet

bedre fritid  
store arbejdsglæde

# firmaidræt

D A N S K F I R M A I D R Æ T S F O R B U N D

# Kursustilbud i januar og februar

Som det vil kunne ses på opslaget på midtersiderne, er det januar og februar måneder, der er de store kursusmåneder for DFIF. Af hensyn til tilmeldingsfristerne bringes her en kort redaktionel omtale af de enkelte kurser.

## Lederkursus II

Kurset, der henvender sig til nuværende og kommende ledere, har til formål at give kursusdeltagerne et grundlæggende kendskab til nogle af de ledelsesmæssige teknikker, de vil få brug for i deres daglige virke som ledere.

Kurset afvikles 3 gange i løbet af januar og februar på følgende datoer (tilmeldingsfristen er sat ind i parentes):

12.–14. januar 1979 (1. december 1978) for deltagere fra Nord- og Midtjylland.

2.–4. februar 1979 (2. januar 1979) for deltagere fra Sydjylland og Fyn.

23.–24. februar 1979 (15. januar 1979) for deltagere øst for Storebælt.

## Skydekursus II

Formålet med kurset er at give DFIF-skytter, der forud har gennemgået skydekursus I eller tilsvarende kursus under DDSG&I eller DSU, en sådan viden og personlig færdighed i skydning, at de vil kunne anvendes som instruktører samt medvirke som hjælpere ved stævner og konkurrencer.

Skydekursus II afvikles på følgende datoer:

12.–14. februar 1979 (1. december 1978) for deltagere fra Nord- og Midtjylland.

26.–28. januar 1979 (15. december 1978) for deltagere fra Sydjylland og Fyn.

16.–18. februar 1979 (15. januar 1979) for deltagere øst for Storebælt.

## Badmintonkursus II

Kurset har til formål at give den rutinerede badmintonspiller, der har gennemgået kursus I, videregående kendskab til teknik og taktik, således at hun/han vil kunne virke som instruktør på klubplan.

Kurset afvikles således:

13.–14. januar 1979 (1. december 1978) for deltagere øst for Storebælt.

27.–28. januar 1979 (15. december 1978) 2 forskellige steder for henholdsvis deltagere fra Midt- og Nord-

jylland og fra Syd- og Sønderjylland og Fyn.

## Pistolkursus I

Formålet er at give pistolskytter en grundlæggende viden om pistolskydningens grundelementer samt give personlig færdighed i skydning med pistol

Kurset afvikles den 3.–4. februar 1979 med sidste tilmeldingsfrist den 2. januar 1979. Skytter fra hele landet kan deltage.

## Familiemotionskursus I

Kursets formål er samvær og orientering og med aktiv medvirken i forskellige motionsaktiviteter med henblik på, at familien derefter vil virke som inspirator og igangsætter af motionsaktiviteter i sammenslutningerne.

Kurset afvikles 9.–11. februar 1979 med sidste tilmelding den 2. januar 1979. Deltagere fra hele landet kan være med.

## Bordtennis II

Kursets formål er at give den rutinerede spiller, der skal have gennemgået kursus I, videregående kendskab til bordtennis, således at hun/han vil kunne virke som instruktør på klubplan.

Kurset afvikles den 9.–11. februar 1979 med sidste tilmelding den 2. januar 1979. Deltagere fra hele landet.

## S 48 lancerer ny idræt herhjemme

Under overrækkelsen af S 48-legatet, som er omtalt andet sted, fortalte selskabets konsulent, *Gunnar Dener*, om planer om at introducere en ny idræt i Danmark.

Selskabet, hvis forbindelse til idrætten, består i anlæggelse af

idrætsbaner, har set nærmere på spillet Lawn Green Bowling, der er meget udbredt i England. I planerne indgår en udfordring til selskabets produktudviklingsafdeling, idet banerne, der skal spilles på, skal være endnu finere end de golfgreens, som S 48 allerede har anlagt mange af rundt omkring i verden.

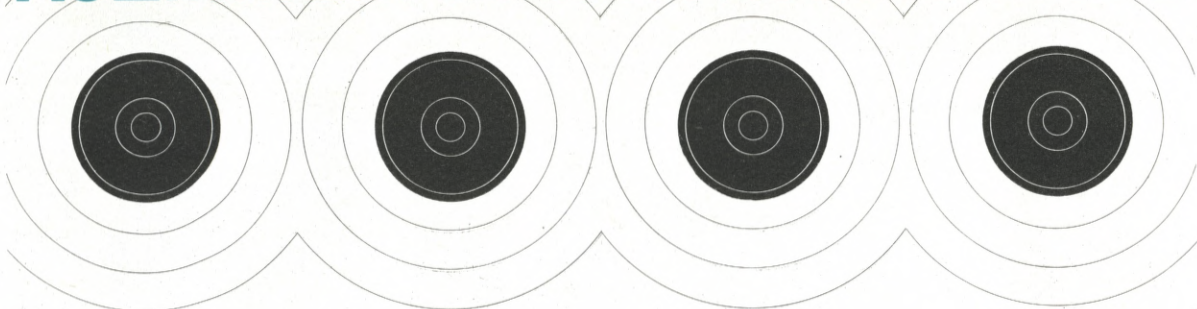
Gunnar Dener fortalte nærmere om reglerne for Lawn Green Bowling, der af i forvejen kendte spil

herhjemme nok nærmest kan sammenlignes med boccia, og der spores interessante trækninger hos Grindsted Firma Idræts formand, Kristian Hansen, der ledsagede legatmodtagerne Karen Margrethe og Jørgen Plagborg til overrækkelsesfesten.

Skal Grindsted være blandt de første, der kan præsentere Lawn Green Bowling – en ny familieidræt – i Danmark?



# HJEMMEBANESKYDNING 78/79

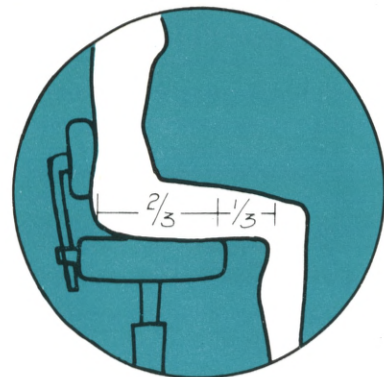


- VÅBEN** I henhold til § 3 i DFIFs fællesbestemmelser for skydning.
- SKUDANTAL** Der skydes 20 gældende skud – 1 til hver plet. Prøveskud frit.
- SKYDESTILLING** Damer: stående med albuestøtte.  
Herrer: frit stående uden anlæg.
- KLASSER**
- |        |                                      |                      |
|--------|--------------------------------------|----------------------|
| DAMER: | klasse A: Skytter der normalt skyder | 188 p. eller derover |
|        | klasse B: Skytter der normalt skyder | under 188 points.    |
| HERRER | klasse A: Skytter der normalt skyder | 185 p. eller derover |
|        | klasse B: Skytter der normalt skyder | 178 p. eller derover |
|        | klasse C: Skytter der normalt skyder | 170 p. eller derover |
|        | klasse D: Skytter der normalt skyder | under 170 points.    |
- En skytte må kun skyde *een* skydning.  
*Damer* kan dog deltage *begge* skydninger.
- PRÆMIER** De 3 bedste resultater i hver klasse præmieres med DFIFs plakette i guld, sølv og bronze.
- SKIVESÆT** Skiverne kan bestilles hos DFIF, Taasinge-Hallen, 5700 Svendborg. Prisen for hvert skivesæt er kr. 8,00. Efter skydningen skal skiverne returneres til samme adresse.  
*Skiverne skal returneres senest 1. marts 1979.*
- SKIVEKONTROL** Skydelederen i hver sammenslutning 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.
- INDSKUD** Deltagelse i forbundets hjemmebaneskydninger er kun gyldig, såfremt betalingen for skivesættene indsendes til DANSK IDRÆTSFORBUND, Taasinge-Hallen, 5700 Svendborg, giro 6 46 65 08, senest i forbindelse med indsendelse af skivesættene.  
Opmærksomheden henledes på, at ikke benyttede skivesæt skal returneres, i modsat fald vil der blive opkrævet kr. 8,00 pr. sæt.

# Gør noget ved din egen arbejdsstilling

## Indstil din egen stol rigtigt!

Sæt dig så langt ind på stolesædet, at 2/3 af låret er understøttet. Man skal kunne få plads til en hånd mellem stolesædet og knæhasen.



Indstil stolehøjden, så man får en ret vinkel i knæene, når fødderne er i gulvet. Man kontrollerer, at højden er rigtig, ved at se om lårene er vandrette.



## Af Bente Dahl

Mange arbejdspladser er i de senere år ændret fra stående til siddende arbejdspladser. Det er til gavn for rygsøjlen, som derved ikke udsættes for så stor belastning, og en aflastning for muskler, der holder kroppen oprejst.

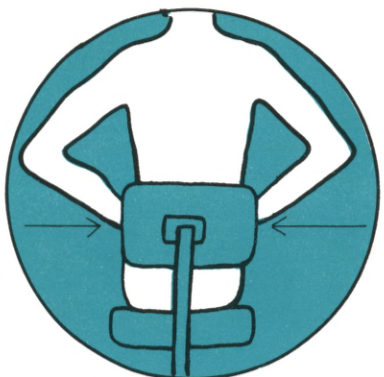
Der er desværre også negative sider ved denne ændring fra »stående-gående« arbejdspladser til »siddende« arbejdspladser. Vi sidder efterhånden alt for mange af døgnets timer og får dermed for lidt stimulation af vena-pumpen og dermed dårligere kredsløb. Kredsløbssygdomme indtager i dag en meget dominerende plads i sygdomsstatistikken.

Derfor: *Sid ikke for længe – selv ikke i en god arbejdsstilling.*

En anden negativ side ved siddende arbejdsstilling er, at man sjældent ser nogen sidde rigtigt på stolen. Mange steder anskaffer man funktionelle arbejdsstole, men fortæller ikke brugeren noget om, hvordan stolen skal anvendes.

I en sammensunken siddestilling har man bagudrundet lænd i stedet for det naturlige svaj i lænden, og derfor belaster man i denne forkerte siddestilling lændehvirvlerne for hårdt.

Sæt nu hænderne på hoftekammene og køр hænderne bagud, til tommelfingrene mødes. Dette punkt er det sted, hvor den største støtte skal være. Som regel buer rygstøtten på stolen bagud foroven og forneden, og så er der et »højdepunkt«, som skal placeres der, hvor tommelfingrene mødtes. Er dette »højdepunkt« svært at finde, regner man med rygstøttens omdrejningsled bagpå.

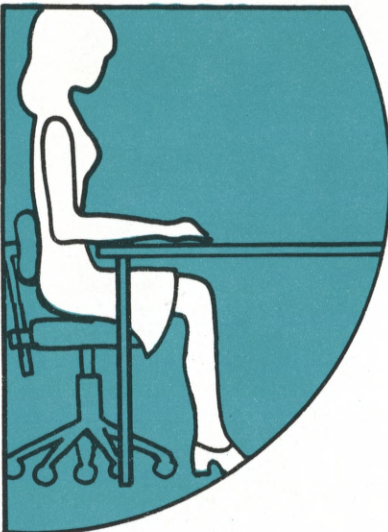


Hvis denne stolehøjde ikke passer til arbejdsbordet, og bordhøjden ikke kan reguleres, må man hæve stolen og anvende en fodskammel under fødderne.

En fodskammel skal være en flade, der skal kunne højdeindstilles og kunne skråtstilles.







### Sid rigtig ved skrivemaskinebordet

Skrivemaskinebordet skal være lavere end skrivebordet, fordi skrivemaskinen har en højde i sig selv. Siddestillingen skal være som tidligere, nu er fingrene bare i højde med tastaturet på skrivemaskinen. Denne bordhøjde passer også til tastaturet ved terminalarbejdspladsen. Det mest hensigtsmæssige skrivemaskinebord har en forsænkning til skrivemaskinen (eller til terminaltastaturet).

Det er meget vigtigt for en god arbejdsstilling at anvende konceptholder ved skrivemaskinearbejde (terminalarbejde), så man ikke skal sidde og dreje hovedet til siden og frem for at læse konceptet.



### Sid rigtig ved skrivebordet:

Når stolen er indstillet som beskrevet, sætter man sig hen til bordet, sænker skuldrene og bøjer albuerne ca. 90°. Håndfladerne skal nu ligge fladt på bordet, så er højden rigtig.

## Hyppige forkerte siddestillinger



#### For lav stol:

Ryglænet bruges ikke. Stolen placeret for langt fra bordet. Øverste del af kroppen synker sammen. Hovedet ført frem med "knæk" i nakke og skuldrene løftet.

Dette resulterer ofte i:

Smarter i nakke og skuldre, hovedpine, fornemmelse af træthed mellem skulderbladene.

#### For høj stol:

Ryglænet bruges ikke. For høj stol placeret for langt fra bordet. Dette giver pres mod undersiden af lårene. For stor afstand til det der arbejdes med, f.eks. skrivemaskine. "Knæk" i håndleddene.

Dette resulterer ofte i:

Smarter og ubehag i skuldre, håndled og lægge.

#### Skæv siddestilling:

Hænger på venstre albue med løftet skulder.

Dette resulterer ofte i:

Smarter og ubehag i venstre skulder og nederste del af ryggen. En hyppigt forekommende men uheldig arbejdsstilling - ofte på grund af en forkert indstillet stol, som ikke giver den nødvendige støtte og hvile.





## Grindsted- ægtepar fik S 48-legatet

For første gang i de 6 år, Sprøjteselskabet af 1948 har uddelt idrætslederlegatet, fik et ægtepar en legatportion. Og for at det ikke skulle være noget ganske særligt, var der hele to ægtepar blandt legatmodtagerne, da S 48-legaterne blev uddelt i København den 30. oktober.

Dansk Firmaidrætsforbund havde indstillet Grindsted-ægteparret *Karen Margrethe* og *Jørgen Plagborg* til legatet, og de fik sammen med Rudolf Hackbarth Krag, København (DIF), Hilda Nielsen, Brande (DDGU) og det andet ægtepar Ingrid og Vagn Larsen, Gjerrild (DDSG&I), overrakt hver en legatportion på 4.000 kr.

Ovrrækkelsen fandt sted ved en hyggelig sammenkomst, hvor foruden legatmodtagerne de respektive forbund var repræsenteret. Ovrrækkelsen blev foretaget af BTs tidligere chef- og sportsredaktør *Ralf Buch*, der med sine 84 år imponerede

*Her overrækker Ralf Buch sin algangsnaal i guld til Karen Margrethe Plagborg*

alle de tilstedeværende med en sprudlende fortællerevne, som også gav sig udtryk i en humørfyldt, men personlig tale til alle legatmodtagerne.

Til Karen Margrethe og Jørgen Plagborg fortalte han, at hans interesse for firmaidrættens var stor, og at han i sin tid som sportsredaktør på BT var med til skabe interesse for de store algangsarrangementer, som fandt sted i fyrrerne. Som tak for sin store indsats havde Ralf Buch fået overrakt en algangsnaal i guld, og den overrakte han Karen Margrethe Plagborg, for, som Ralf Buch sagde, den var kommet fra firmaidrættens, og han synes, den skulle tilbage til firmaidrættens. Og han synes også, at

*Og da legatet skulle uddeles, var der denne gang hele to ægtepar, der fik det.*



ægteparret fra Grindsted, der jo stod bag de mange motionsarrangementer i byen, var de rigtige repræsentanter for firmaidrætten at give den til.

### Legatmodtagerne

Den motionsglade Grindsted-familie består af 6 medlemmer. Foruden mor og far, som var i København for at få legatet overrakt, er der *Torben*, 19 år, *Flemming*, 17 år, *Carsten*, 14 år, og familiens øjesten, *Lone* på 11 år. *Flemming* spiller fodbold, medens *Torben* for tiden har mere mekaniske interesser, men dog deltager i konditurene. *Carsten* og *Lone* er derimod grebet af motionsaktiviteten i familien og er med, når det foregår.

Foruden at være organisatorerne bag de ugentlige gå – lunte – løb arrangementer, er *Karen Margrethe* og *Jørgen Plagborg* også initiativtagere til idrætsmærkearbejdet i Grindsted Firma Idræt. Selv har *Jørgen* taget Idrætsmærket i guld 6 gange, *Karen Margrethe* har 3 guldmærker, medens *Carsten* har taget bronzemærket.

Tilslutningen til de forskellige arrangementer er meget konstant hele året. Op imod 150 deltager hver tirsdag om sommeren i motionsaktiviteterne, hvor der er to ruter at vælge imellem.

Idrætsmærketræningen starter omkring 15. maj, prøver aflægges hen på efteråret, og som det fortælles i portrættet af Grindsted Firma Idræt i sidste nummer, var det sidste opgjorte tal 40 idrætsmærker i GFI. I 1978 regner man med nogenlunde samme tal.

Som i alt andet i GFI drejer det sig i idrætsmærkearbejdet om at få hele familien med. Ingen større børn, der måtte have lyst til at tage mærket, får lov at være med, uden at forældrenes deltagelse også er en realitet.

*Karen Margrethe Plagborg* har regnet ud, at i den tid, hun og *Jørgen* har arrangeret gå – lunte – løb, er der gået, luntet eller løbet så lang en distance, at det svarer til en ½ gange jorden rundt.

### 15 år som hjemmegående husmor

Hvordan kommer man ind i det organisatoriske arbejde. *Karen Margrethe Plagborg* sagde:

– Jeg har været hjemmegående husmor i 15 år, medens *Jørgen* har haft masse forskellige ting, han har løbet til. Da børnene voksede op, synes jeg godt, han kunne afse lidt mere tid til hjemmet, men det var svært for ham at sige farvel til alle de andre ting, han havde med at gøre. Og hvad var var der så andet at gøre for mig end at tage del i nogle af hans interesser. Og nu sidder vi i det – begge to – og har det dejligt!

*Jørgen Plagborg* er ud af en meget sportsinteressert familie. Når familien samles, kan man være sikker på, at der diskuteres idræt, så væggene ryster. *Jørgens* søster leder mands-gymnastikken i Grindsted, medens *Jørgens* svoger leder springpigerne!!

*Jørgen* har været på både Hellebjerg, Ollerup og Gerlev idrætshøj-skoler, og som han siger:

– Jeg skulle have været idrætsinstruktør.

Nu er han altså blevet motionsinstruktør og -leder, og han kan sammen med *Karen Margrethe* så glæde sig over, at deres store indsats er blevet honoreret på værdig vis.

Hvad legatet skal bruges til, ved de nok, men helt endelige planer for deres studietur sydpå er der endnu ikke.

## DFIFs skydemærker

Med en ny vintersæsons start er det igen blevet tid til at erhverve DFIFs skydemærker. Mærkerne kan erhverves efter følgende pointkrav:

### Fritstående skytter

Guldmærke:	740 points
Sølvmærke:	712 points
Bronzemærke:	680 points

### Dameskytter

Guldmærke:	775 points
Sølvmærke:	760 points
Bronzemærke:	745 points

I øvrigt skydes efter følgende regler:

1. Skytten skal forud meddele til skydelederen, at han/hun ønsker at skyde om mærket.
2. Skydningen skal omfatte 4 serier á 20 skud. Skive mrk. DSU 31 skal benyttes.
3. Skydningen skal foretages stående og uden støtte. Det er dog tilladt damerne at benytte albuestøtte.
4. Skydelederen er ansvarlig for skivekontrollen. DFIF kan forlange skiverne indsendt til kontrol.
5. Mærkerne tilsendes ved henvendelse til forbundets kontor. Bestillingen skal være påtegnet af sammenslutningen.
6. Mærkernes pris: guld 14 kr., sølv 12 kr. og bronze 10 kr. Betalingen sker samtidig med bestillingen.

Sammenslutningerne kan få enkelte mærker i kommission.

Anker Jensens vandrepokal, der har været konkurreret om siden 1972, er vundet til ejendom af Esbjerg Firma Idræt.

*Idrætsafdelingen*





# FIRMAIDRÆT ønsker alle læsere en glædelig jul



*I hele december måned er radioens pausegymnastikprogrammer ledsaget af den dejligste julemusik.*

*Kom i julehumør med pausegymnastikken – og vær i form til de store julegier.*

## PAUSEGYMNASTIK (41)



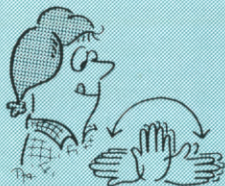
### 1. øvelse:

Pynte juletræ. Dyk ned i kassen med stadsen, rejs op og hæng alle hjerterne og kræmmerhusene helt op i toppen af træet. Bøj ned igen og find noget mere julestads.

### 2. øvelse:



Lad hovedet falde tungt forover, træk hagen ind og pres nakken bagud op til lodret. Før så begge skuldre fremad, opad, bagud og nedad i en skulderrulning.



### 3. øvelse:

Sæt håndfladerne mod hinanden foran brystet, så fingerspidserne peger fremad. Drej hænderne opad og rundt til fingerspidserne peger ind mod brystet og drej tilbage igen.

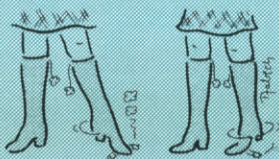


### 4. øvelse:

Sæt fingerspidserne på skuldrene, vrid kroppen bagud og stræk samtidig den bageste arm og skub bagud. Gentag øvelsen til den anden side.

### 5. øvelse:

Behold fingerspidserne på skuldrene og bøj nu lige ned til den ene side og stræk armen ned mod gulvet. Rejs op og bøj til den anden side.



### 6. øvelse:

Sæt den ene fod ud til siden med tåen i gulvet, drej hælen udad, indad og udad. Træd så over på foden, løft hælen på den anden fod og drej hælen.