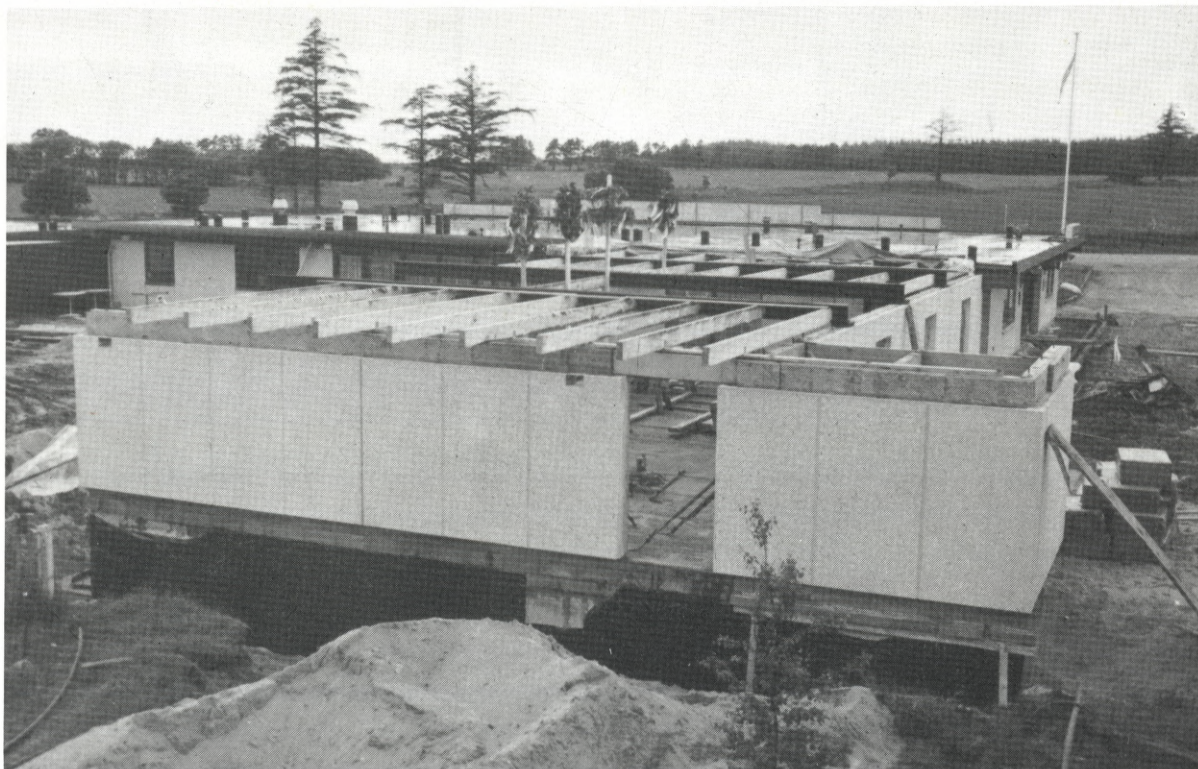


# FIRMAIDRÆT

MEDLEMSBLAD FOR DANSK FIRMAIDRÆTSFORBUND



Arbejdet med udvidelsen af DFIF-centret i Oksbøl er nu tilendebragt. Den nye tilbygning, som ses på billedet, der blev taget ved rejsegildet, rummer 320 m<sup>2</sup> fordelt i to plan. Ved en højtidelighed den 22. september markerede man såvel overtagelsen som navneforandringen samt indvielsen af den nye kursusfløj.

8 SEPTEMBER 1979 . 22. 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:

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

1. Næstformand:

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

2. Næstformand:

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

Alfred Petersen, Bregnevej 7,  
5220 Odense SØ  
Tlf. (09) 13 79 22

Jørgen Olsen,

H.C. Andersensvej 19,  
3000 Helsingør. Tlf. (03) 21 58 29

### DFIF Centret

Forstander Karl Randrup,  
Strandvejen, 6840 Oksbøl  
Tlf. (05) 27 13 11

### FIRMAIDRÆT

#### Redaktion

Jørgen Rasmussen, Lovvej 10,  
Pederstrup, 4700 Næstved  
Tlf. (03) 76 16 35

Trykt i Christensens Bogtrykkeri,  
Bogtrykkergården a-s,  
Struer

Udgivet i 9.100 eksemplarer

## DFIF's konsulenter

### Jens Boe

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

### Jørgen Rasmussen

Lovvej 10, Pederstrup, 4700 Næstved. Tlf. 03 - 76 16 35

### Hans Hove Sørensen

Dølby Gl. Skole, 7800 Skive.

### Bente Dahl

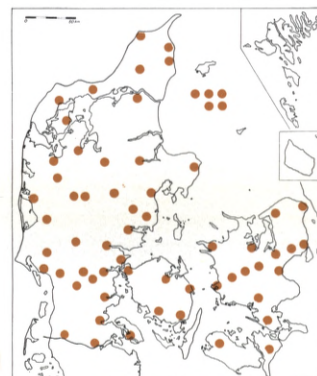
Mosevej 12, 3500 Værløse. Tlf. 02 - 48 09 45

## Indhold

Leder. DFIF-centret frem til i dag	3
Badminton – skader – forebyggelse og helbredelse	4
Kender du Idrætsmærket?	6
Har du oplevet familiemotionens glæder	8
Synspunkter efter CYKL'79	10
Tipspromenade	13
Ny dommeraftale med Dansk Fodboldommer-Union	14
Ny bog om pausegymnastik	14
Kursustilbud i oktober og november	15
Møde i forbundsrådet	15
Set bag fra	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.





## DFIF- centret frem til i dag

Forbundsrådet er ikke en gammel institution i Dansk Firmaidrætsforbund. Erfaringerne fra det første møde i foråret 1978 var ikke alt for gode. Det var begrænset, hvad forbundets ledelse og de enkelte forbundsrådsmedlemmer fik med hjem fra dette møde. Men al begyndelse er svær, så det var forståeligt! Forventningerne til det andet møde, som blev afholdt i Slagelse, var derfor imødeset med blandede fornemmelser. Hvis man ikke fik noget med hjem fra det første møde, så fik man til gengæld mere end man umiddelbart kunne overskue fra mødet i Slagelse.

Det kom som et lyn fra en klar himmel, da forbundets daværende formand Karl Randrup præsenterede forbundsrådet for en plan, som indtil da var ganske ukendt for de fleste. – Tilbuddet om at købe Motel Oksen. Det var lidt af en tilfældighed, at forbundets ledelse var blevet bekendt med, at motellets ejer var interesseret i at sælge. Da købesummen var acceptabel og bygningerne indeholdt muligheder for kursusvirksomhed, fandt styrelsen det rigtigt, at forelægge forbundsrådet de fremtidsperspektiver man havde gjort sig.

Forbundsrådet var positivt overfor tanken, og et ekstraordinært repræsentantskabsmøde vedtog den 16. december 1978 enstemmigt at købe Motel Oksen. For at få det fulde udbytte af investeringen, var en udbygning af centret nødvendig. Der blev derfor også givet grønt lys for en udvidelse, som omfatter 320 m<sup>2</sup> fordelt i to plan.

Det hele står nu klar til brug, og lørdag den 22. september afholdes der reception. Denne højtidelighed skal markere såvel overtagelsen som navneforandringen samt indvielsen af den nye kursusfløj.

Der har i den korte tid, DFIF har været ejer af centret, været stillet mange spørgsmål om centret og dets fremtid i DFIF sammenhæng. Der har også været draget personspørgsmål ind i debatten, og man må nok sige, at det har vanskeliggjort de overtagelsesproblemer, der helt naturligt følger med. Mange af de kritiske røster har været forhastede, og man må kunne forstå, at en institution som DFIF-centret får man ikke til at fungere efter hensigten, på den korte tid der er gået, og slet ikke, når centret endnu ikke har haft en normal arbejdsdag, hvor det har virket efter planen som et kursus- og feriecenter! Vi må give de mennesker, der er involveret på den ene eller anden måde, den fornødne tid til at høste de erfaringer, som er nødvendige, for at få centret til at fungere som en enhed i det store DFIF-maskineri!

Dansk Firmaidrætsforbund har grund til at være stolt af sit kursus- og feriecenter i Oksbøl. Det er et moderne center, der opfylder de behov, forbundet og dets medlemmer har brug for! Mange af vore medlemmer har allerede stiftet bekendtskab med centret, og der er faldet mange rosende ord om både faciliteterne, betjeningen og maden.

Der er ingen tvivl om, at DFIF gjorde det rigtige, da man fik tilbuddet om at købe centret. Lad os håbe, at DFIF-centret kan blive et naturligt samlingssted for vore medlemmer over hele landet!

# Badminton-skader - forebyggelse og helbredelse

Den indendørs vintersæson står for døren og er flere steder allerede godt igang. På baggrund af en artikel i et lokalt dagblad vedr. idræts-skader tog Nakskov Firma Sport initiativ til, at få belyst emnet nærmere. På et kontakt- og medlemsmøde hvor man bl.a. skulle drøfte firmasportens nye idrætsgren badminton, besluttede man, på foranledning af flere forespørgsler til bestyrelsen, at taget emnet om idrætsskader op.

## Almindelige skader

I mødet deltog overlæge *Jørgen Østberg*, Nakskov, der fortalte om de mest typiske skader. I mødet deltog endvidere *Bente Dahl* fra DFIF, der er uddannet fysioterapeut. Hun fortalte om de mest almindelige skader for netop badminton og hvordan man forebygger og behandler dem.

## Specielle risikoområder

Det er vort indtryk, at det er et emne, som interesserer langt flere end medlemmerne i Nakskov Firma Sport. Vi bringer derfor et indlæg om idrætsskader, som specielt tager sigte på badminton, men det var måske en idé at tage op i netop din sammenslutning! Interessen og spørgelysten var ihvertfald stor i Nakskov.

Enhver sportsgren har sine specielle risikoområder for skader. Det er ikke de samme led og muskler, der udsættes for maximal belastning ved badminton som i fodbold, eller i hurtigløb og i skydning.

Det er vigtigt, at man gør sig klart, hvilke krav der stilles til kroppen for at udføre et stykke arbejde – en sportspræstation, da kroppen indstiller sig fysisk efter de ydre behov, den udsættes for. I vores daglige arbejdsliv er de fysiske krav efterhånden blevet mindre og mindre, de psykiske større og større (stress).



Bente Dahl

## pause gymnastik

Som modvægt mod disse belastninger dyrker vi motion i fritiden, hvilket er aldeles nødvendigt og prisværdigt, men har man siddet i en kontorstol hele dagen, kan man ikke bare kaste sig ud i fysisk kraftudfoldelse uden at forberede kroppen til det.

## Måltrettet opvarmning

At være forberedt til en aktivitet vil sige måltrettet opvarmning.

Hvilke muskler og led belastes hårdest ved den pågældende sport? Kolde muskler skal varmes op – stive led skal bevæges igennem – kredsløbet skal langsomt sættes i vejret.

Man kan ikke varme op ved at kræve en kraftudfoldelse af kroppen – f.eks. ved at starte med at løbe eller hoppe – det slutter man med, når kroppen er varmet op.

## Fællesskab

Her følger et opvarmningsprogram for det danske landshold i badminton, udarbejdet af træner og fysioterapeut i fællesskab. Læg mærke til, at der lægges meget vægt på udspændingsøvelserne (strækninger) og på træning af ryg- og mavemusler, hvilket også er vigtigt for andre sportsgrene.

*Bente Dahl.*



# Opvarmningsprogram skader - forebyggelse - behandling - råd

## Opvarmningsprogram

1. jogning på stedet med løse arme
2. op på tå - ned i knæ - op på tå - stå
3. *strækøvelser:*  
quadriiceps (låruskler): langt skridt frem - bøj forreste knæ - vip - bøj underbenet bagop - tag fat om foden - træk  
adductorer (indersiden af lårene): benene langt fra hinanden - bøj det ene knæ - vip  
achillessener: langt skridt frem - bøj forreste knæ - stræk bagerste ben - hælen i gulvet - vip (vælte træer)  
skulderuskler: armene i nakkeflet - træk albuerne bagud
4. armsving - højre - venstre - begge
5. *rygliggende:*  
bøj knæene - fold armene på brystet - løft overkroppen op - sænk langsomt ned  
benene op til lodret - cykle
6. siddende på gulv med benene spredte - fæld frem over det ene ben tag fat i foden - træk til
7. *fremliggende:*  
armene i nakkeflet - løft overkroppen op - hold 30 sek. - slap af sidebøjning - højre - venstre løft det ene ben strakt op - det andet ben - begge ben  
Strækøvelser igen  
løb rundt i hallen  
sjippetur  
hver dag en løbetur i det fri på ca. 1 time.



## Skader

achillesseneruptur  
forstuvning i bl.a. indersiden af lårusklerne  
skuldersymptomer  
rygsmerter i v. side (højrehåandede)

## Forebyggelse:

opvarmningsprogram (se andet steds) indeholdende udspændingsøvelser (strækøvelser)  
rygtræningsprogram  
konditionstræning  
træningsdragt - undgå afkøling  
støtteforbinding  
håndledstræning m. rullestok

## Behandling:

### forstuvning:

I - nedkøling med colle-spray  
C - kompression - stramt bind  
E - elevation - benet løftes op forbinding som forstærkning  
ultralyd omgående evt. 2-3 gange dgl. på butazolidin tapening med Norges-plaster  
*for smerter:* profen, hirschtal-creme, klorofylcreme  
*achillessene:* ultralyd - træning - udspænding  
*fibersprængning:* is - ultralyd  
*skuldersymptomer:* varmebehandling - ultralyd - massage  
*rygsmerter:* varmebeh. - massage - ultralyd - rygoptræning  
*tendovaginitis (tennisalbue):* ultralyd - elbo-ease - blokade

## Råd:

strækøvelser både før og efter for at mælkesyren kan transporteres væk tapening med sok og foden dorsal-flekteret (opadbøjet)  
*vabler under fødderne og i hænderne:* Scholl's fodringe - penicillinpuder  
*brændende fødder:* fodspray



# Kender du idrætsmærket?

Det er vort indtryk, at mange af vore læsere ikke ved, hvad idrætsmærket er for noget. Da Dansk Firmaidrætsforbund som indstillingsberettiget for første gang er medtaget i statistikken for 1978, finder vi det rigtigt, at endnu flere får kendskab til idrætsmærket, og måske får lyst til at prøve og erhverve det!

Idrætsmærket er et samvirke af DDSG & I, DIF, DDGU og forsvarret. Idrætsmærkets formål er at vække lysten hos det danske folk til at øve gymnastik og idræt for at opnå og vedligeholde en god fysisk form.

## Idrætsmærkets prøver

1. Idrætsmærkets prøver viser, hvad enhver, der gennem planmæssig, alsidig træning holder sig i form, mindst skal kunne præstere. Det er aldersklassens gennemsnitspræstationer, hvorefter hver enkelt deltager kan vurdere sine individuelle resultater.

2. Idrætsmærkets prøver er inddelt i 3 grupper. Til erhvervelse af et mærke skal bestås en prøve i hver gruppe.

### Gruppe I, idræt

Her kan kvinder og mænd vælge mellem følgende idrætsgrene: atletik, badminton, fodbold, gang, kano- og kajakroning, orientering, ridning, roning, skydning, svømning. For mændenes vedkommende dog også militær firekamp.

### Gruppe II, gymnastik

Her kan prøven for kvinder og mænd bestås på følgende måde: idrætsmærkets gymnastikprøve, almen formprøve og for kvindernes vedkommende endvidere Dansk Gymnastik-Forbunds prøve til elite-mærket.

### Gruppe III, udholdenhed

Her kan kvinder og mænd vælge mellem følgende prøver: 20 km cykling, 8 km gang, 8 km gang i terræn, roning, svømning, 5000 m løb. For mændenes vedkommende endvidere 10.000 m løb.

## IDRÆTSMÆRKET 1978

Der er i 1978 erhvervet 14.170 idrætsmærker, der fordeler sig således mellem de organisationer, der er tilsluttet Idrætsmærket:

Dansk Idræts-Forbund .....	3003
De Danske Skytte-, Gymnastik- og Idrætsforeninger .....	2895
De Danske Gymnastik- og Ungdomsforeninger .....	3804
Forsvarets befalingsmænd .....	2741
Forsvarets værnepligtige .....	1366
Hjemmeværnet .....	44
Kvindekorpserne .....	66
Civilforsvaret .....	23
Dansk Firmaidrætsforbund .....	36
	<hr/>
	13978
Politi idrætsmærket .....	192
I alt .....	<hr/> 14170

Der er dermed pr. 31.12.1978 erhvervet i alt 518.274 idrætsmærker i Danmark siden indstiftelsen af Idrætsmærket den 13. december 1921.

Dansk Firmaidrætsforbund er som indstillingsberettiget for første gang medtaget i statistikken.



## **Idrætsmærkets aldersklasser**

Kvinder

18–24 år

25–34 år

35–44 år

45–54 år

55 år og derover

Mænd

18–29 år

30–39 år

40–49 år

50–59 år

60 år og derover

## **Ungdomsidrætsmærket**

For at erhverve ungdomsidrætsmærket gælder de samme bestemmelser som for mænd og kvinder.

### *Gruppe I, idræt*

For pigernes vedkommende er der de samme idrætsgrene at vælge imellem som hos kvinderne, dog med undtagelse af ridning. Det samme er tilfældet for drengene med undtagelse af militær firekamp og ridning.

### *Gruppe II, gymnastik*

Her kan prøven for piger og drenge bestås på følgende måde: ungdomsidrætsmærkets gymnastikprøve, almen formprøve, prøven til Dansk Ungdomsgymnastikmærke.

### *Gruppe III, udholdenhed*

Her kan piger og drenge vælge mellem følgende prøver: 20 km cykling, 8 km gang, 8 km gang i terræn, 4 km roning, fri svømning.

## **Ungdomsidrætsmærkets aldersklasser og grader**

Til hver aldersklassers prøverække svarer en grad af Ungdomsidrætsmærket, fælles for piger og drenge.

12 år jernmærket, 13 år bronzemærket, 14 år sølvmærket, 15 år guldmærket, 16 år sølvemaljemærket, 17 år guldemaljemærket.

## **Prøveaflæggelse**

1. Ret til at afholde idrætsmærkeprøver har alle foreninger under hovedorganisationerne, der er tilsluttet Idrætsmærket:

Dansk Idræts-Forbund, De Danske Skytte-, Gymnastik- og Idrætsforeninger, De Danske Gymnastik- og Ungdomsforeninger, Forsvaret.

2. Prøverne aflægges ved henvendelse til en forening, der har ret til at afholde idrætsmærkeprøver.

Foreningen er frit stillet med hensyn til krav om medlemskab og afgift for prøveaflæggelse.

3. Træning og prøveaflæggelse sker på eget ansvar. Forinden træning påbegyndes, tilrådes lægeundersøgelse, specielt for deltagere over 35 år. Prøveaflæggelse bør først finde sted efter tilstrækkelig langvarig træningsperiode for at undgå overanstrengelse og skader.

4. Alle prøver skal bedømmes af 2 dommere, der har gyldigt dommercertifikat.

Gymnastik for kvinder skal bedømmes af 2 kvindelige dommere.

Kan prøven ikke gennemføres på grund af manglende kvindelig dommer, kan mandlig dommer undtagelsesvis anvendes.

5. For idrætsprøverne i gruppe I gælder pågældende idrætsgrens reglement. Gymnastikprøven i gruppe II og udholdenhedsprøven i gruppe III tilrettelægges af foreningen. Dommerne har ansvaret for, at prøverne gennemføres på forsvarlig måde.

6. Resultatet af prøverne påføres et prøveskema, der underskrives af de to dommere med angivelse af dommer-nr.

7. Foreningens skemaer indsendes samlet til Idrætsmærkets kontor. Såfremt prøverne godkendes af Idrætsmærkebestyrelsen, modtager foreningen de godkendte skemaer og tilsvarende idrætsmærker.

## **Godkendelse af dommere**

1. Enhver dommer skal i den idrætsgren, der kontrolleres, have Idrætsmærkets dommerprøve eller afgangseksamen fra Danmarks Højskole for Legemsøvelser, Forsvarets Gymnastikskole, Paul-Petersens institut eller Bertramskolen samt gyldigt dommercertifikat.

2. Personer, der er i besiddelse af de under punkt 1 nævnte kvalifikationer, får udstedt Idrætsmærkets dommercertifikat ved indstilling fra deres forening eller værninstitution.

3. Indstilling til godkendelse fremsendes af foreninger og institutioner under: Dansk Idræts-Forbund til Idrætsmærkets kontor.

De Danske Skytte-, Gymnastik- og Idrætsforeninger til overbestyrelsen, Strandgade 8, 1401 København K.

De Danske Gymnastik- og Ungdomsforeninger til atletikudvalgets formand.

Forsvarets tjenestesteder til Forsvarets gymnastik- og idrætsinspektion.

Seminarier, idræts- og gymnastikhøjskoler til Idrætsmærkets kontor.

I indstillingen oplyses vedkommendes navn, fødselsdag og -år, forening eller værninstitution samt i hvilken idrætsgren, vedkommende har Idrætsmærkets dommerprøve eller afgangseksamen.

4. Ethvert dommercertifikat gælder til prøver under alle fire hovedorganisationer i 5 år og skal derefter fremsendes til fornyelse af foreningen eller institutionen som nævnt under pkt. 3.

5. Et bortkommet dommercertifikat kan erstattes ved indehaverens direkte henvendelse til Idrætsmærkets kontor.

*Fortsættes næste side*



## Idrætsmærkets dommerprøve

1. Ledere og lærere ved dommerkursus og -prøver skal godkendes af Idrætsmærkets bestyrelse.

Indstilling om godkendelse fremsendes som nævnt i ovenst. punkt 3. Godkendelse af dommere, med angivelse af den pågældendes kvalifikationer til uddannelse af dommere.

2. Bestemmelser for Idrætsmærkets dommerprøver er fastsat af Idrætsmærkets bestyrelse og kan af ledere og lærere, *der er godkendt til at lede dommerkursus*, rekvireres fra Idrætsmærkets kontor og Forsvarets gymnastik- og idrætsinspektion.

Hvis nogen af vore medlemmer erhverver idrætsmærket, skal man ved prøverne gøre opmærksom på, at man repræsenterer Dansk Firmaidrætsforbund. I modsat fald kan man komme ud for, at vore medlemmer bliver registreret i den organisation, de pågældende dommere kommer fra, og det kan ikke være meningen. Vi vil gerne vise andre vor eksistens. – Mange kender os, men langt fra alle. Det bedste ville naturligvis være, om vi selv fik udannet nogle dommere. Vi kan kun lade dette ønske gå videre til vore medlemmer landet over, og så ellers håbe, at der er nogen, som får blod på tanden.

Ønsker man yderligere oplysninger om Idrætsmærket og dets bestemmelser m.v., kan man kontakte *Idrætsmærkets kontor, Østerbrogade 79, 2100 København Ø, tlf. 01-42 19 06 kl. 9-15, lørdag lukket.*



# HAR DU OPLEVET FAM

Familiemotionskursus arrangeret af DFIF skal opleves – og flere og flere får denne oplevelse.

På det nysoverståede kursus 2 på DFIF-Centret i Oksbøl deltog hele 17 familier, heraf var der en gæstefamilie fra Norge og en gæstefamilie fra Sverige.

Men hvorfor tager så mange familier på disse kurser? Jo, har man en gang oplevet et familiemotionskursus, så forstår man hvorfor.

Med en god dansk blanding af hygge, godt humør og koncentreret og aktiv kursusdeltagelse går en sådan kursusweekend hurtigt og sjovt, og alle er i aktivitet fra morgen til aften.

## Hvad sker der på disse kurser

DFIFs Aktivitetsudvalg arrangerer hvert år et antal familiemotionskurser rundt omkring i landet – både inden- og udendørs. Kurset er opbygget i to dele, der afvikles over to forlængede weekends.

Og hvad sker der så på disse kurser? Ved at se tilbage på Oksbøl-kurset kan man måske få et indtryk.

Vi mødtes fredag aften for først at få lidt at vide om kursus og kursusstedet. Derefter blev vi kostet ud på en tipspromenade (se andetsteds i bladet) for at få et indtryk af omgivelserne. Og inden aftenkaffe hørte vi lidt om PR og markedsføring.

Lørdagen startede med øsregn-

vejr, lige indtil vi skulle igang med morgengymnastikken. Under lektionen omkring Kend din krop regnede det igen, for at klare op, da vi skulle udendørs til familiemotionsaktiviteter. Over middag, under den teoretiske gennemgang af orienteringens mysterier, ja, så regnede det faktisk igen – og det er ikke engang løgn, at det faktisk var tørvejr, da vi tog i skoven for at finde de udlagte poster.

Som kursusleder sendte man taknemmelige blikke opad. Denne vekselvirkning i vejret var ikke tilrettelagt på forhånd – i hvert fald ikke af arrangørerne.

Lørdagens sidste teoretiske lektion var om organisation og planlægning, og dermed mente vi som tilrettelæggere af kurset, at vor opgave var fuldført. Nu måtte det være kursisters opgave at forsøge sig.

Resten af lørdagen – undtagen den altid hyggelige underholdning lørdag aften – gik med at forberede sig til om søndagen. Der var nemlig blevet udleveret opgaver til alle. Nogle skulle stå for morgenmotionen, andre skulle afvikle en tipspromenade og atter andre skulle vise os nye familieaktiviteter.

Og som instruktører blev vi imponerede. Hvilken dejlig fantasi vi blev præsenteret for om søndagen. Dette hold kursister kommer i hvert fald ud og kan sætte gang i familiemotionen i klubber/sammenslutninger.



# FAMILIEMOTIONENS GLÆDER?

Vi afsluttede kursus søndag over middag – trøtte, men tilfredse. Og skal man dømme efter de afleverede kritikskemaer, var det også et hold tilfredse kursusedeltagere, der tog fra Oksbøl den søndag.

## En idé til din familie

Prøv at tage en snak med nogle af de mennesker, der bl.a. har oplevet familiemotionens glæder. Måske var det en idé næste gang DFIF indbyder til familiemotionskursus, at også *du* tilmeldte dig med *din* familie.

*Jens Boe*

---

## Tegnekonkurrence

På Familiemotionskurset i Oksbøl blev der også afviklet en lille tegnekonkurrence for børnene. Emnet var:

*Noget om motion.*

Den 10-årige Rikke Hansen fra Middelfart afleverede denne tegning.





# Synspunkt efter Cykl'79

*Et godt forarbejde, der ikke blev fulgt op, og hvor mange points forsvandt*

**synspunkt**

Vi har opfordret en lang række sammenslutninger m.v. til at bidrage med et indlæg i FIRMAIDRÆT vedr. efterkritik af Cykl'79 samt gode forslag og ideer til kommende kampagner. Der var afsat plads til mange indlæg, men da redaktionen var afsluttet, var flere sider blanke. Problemet blev løst, men hvorfor har kun to fulgt vor opfordring? – Skal det opfattes som en negativ eller positiv holdning til cykelkampagner i fremtiden? Denne vurdering vil vi overlade til læserne at foretage, men det skal ikke afholde os fra at sige Kristian Hansen, Grindsted, og Ole Wordolff, TIF, tak for deres indlæg.

Vi bringer på denne og de næste sider de to indlæg.

## **Kristian Hansen, Grindsted**

Hermed en rapport fra det sejrige midtjydske med en vurdering af kampagnens forløb. Starten med landsdelsmøder om gennemgang af oplægsmappen var en yderst positiv og velgennemtænkt foretelse, og oplægget kan derfor kun roses på det kraftigste. Det negative i første omgang må være, at en del af tidsplanen ikke blev overholdt, hvem der så end havde skylden, men jeg ved, det irriterede vores motionsudvalg meget.

Selve starten på CYKL'79 må også betegnes som velplanlagt, idet kulturminister Niels Matthiasen som protektor deltog i arrangementet

med rig mulighed for »virkelig« PR for vort arbejde, men hvad skete? Ja, hvad var det dog der skete i »Kom maj, du søde milde« (måske lidt barsk i begyndelsen). Allerede lige efter starten mistede man fra forbundets side interessen for kampagnen, idet starten gik forholdsvis dårlig. Vores landsformand *Tage Carlsen* forsøgte dog at puste lidt liv i arrangementet på landsplan, da han fik kulturministeren til Ringkøbing, men lige meget hjalp det.

## **Det er nemmere**

Hvad var det da, der svipsede? Ja, man forsøgte overhovedet ikke at slå på stortromme for dette gode motionsarrangement. Regionalradioerne blev mange steder for dårligt underrettet, man vidste knap nok, hvad der foregik. På den måde fik lokalaviserne heller ikke den rigtige appetitvækker. Når så desuden så forholdsvis mange sammenslutninger ikke bakkede arrangementet op, skulle det næsten gå sådan. Det

*Kristian Hansen, Grindsted, i samtale med borgmester A. Chr. Andersen til højre og medlemmer af motionsudvalget.*





er jo også nemmere at køre de mere »traditionelle« discipliner, men får vi så fat i alle de mennesker, vi ifølge vores formålsparagraf (gennem arbejdspladsen og familien at stimulere interessen for idræt og motion) helst skulle have fat i? Jeg tror det ikke.

### Ikke helt tilfreds

Hvorfor nu sådanne toner fra årets cykelby? Jo, først og fremmest, fordi vi heller ikke var helt tilfredse her i Grindsted. Da vi i året 1970 blev årets motionsby, havde vore lokale dagblade betydeligt mere med, hvilket selvfølgelig gav en meget større aktivitet, men det var ligesom konkurrencemomentet sammenslutningerne imellem, mens kampagnen stod på, manglede.

### Kulturministeren burde også have været til stede

En ting, vi her i Grindsted ikke forstår, var formen for præmieoverrækkelsen. Hvorfor sørgede DFIF ikke for mere PR her? Hvorfor var Niels Matthiasen ikke til stede? Grunden kan ikke være, at han ikke havde tid, for det kunne vi nemt have indrettet os efter. Jeg er overbevist om, at også bystyret her i byen var lidt skuffede, de havde nemlig bakket CYKL'79 godt op (i særdeleshed vores borgmester *A. Chr. Andersen*). Vi ville naturligvis ikke have undværet nogen af de tilstedeværende fra DFIF, men kulturministeren burde også have været til stede, mest for DFIFs skyld. Tænk på det kolossale arbejde, der blev lagt i arrangementet (fra visse sider), og tænk hvilken PR vi kunne have fået. Vi »snakker« så meget om, hvordan vi får PR, her var en virkelig god mulighed, som vi dog ikke udnyttede til fulde.

Til slut tak for en god kamp til de familievenlige sammenslutninger.

*Kristian Hansen*



### Ole Wordolff, København

Når man skal vurdere resultatet af cykelkampagnen og landskampen mod Norge, der blev afviklet i maj måned under mottoet CYKL'79, må det umiddelbare indtryk være, at Dansk Firmaidrætsforbund ikke kan være et sådant resultat bekendt.

Men man skal nok være varsom med at drage alt for forhastede konklusioner af et skuffende resultat. – For skuffende må det være for arrangørerne.

Skuffende var det i hvert fald for mig, selv om jeg ved nærmere eftertanke måske endda ikke behøver at være skuffet over det resultat, min egen klub bidrog med til det samlede resultat.

### Utopi

Sagen er nemlig den, at min klub, som altså er én ud af ca. 4.000 under DFIF, samlede 460 points, hvilket er meget tæt på 1 pct. af landsresultatet. Hvis hver klub under DFIF kunne møde med tilsvarende tal – og det ville såmænd ikke være særlig svært, for af klubbens ca. 600 medlemmer deltog kun 31 aktivt i cykelkampagnen – så ville landsresultatet have været mellem 1,5 og 2 millioner points.

Utopi? Jeg synes det ikke. Nok er mange af klubberne under DFIF af en størrelse på under 30 medlemmer, men der er sandelig også mange, der er meget større. Og endelig

## synspunkt

har man jo også lov at involvere hele familien i arrangementet og med den skrabe points sammen til klubben.

### Skeptiske røster

Når jeg er skuffet over resultatet, gælder det også min egen klubs resultat. Jeg synes, det er for ringe, at kun 31 – og heraf endda nogle ægtefæller, som ikke er medlemmer af klubben – deltager, når man notorisk ved, at flere bruger cyklen i det daglige. Beslutningen om at deltage på klubbasis blev imidlertid først truffet et par dage før kampagnens start, og jeg tror, at vi kan forbedre resultatet væsentligt til næste år.

Efter det skuffende resultat er der selvfølgelig straks skeptiske røster fremme med spørgsmålet om, hvorvidt man skal fortsætte med sådanne arrangementer.

### En omfattende drejebog

Efter min mening så ubetinget ja! Selv om resultatet vil kunne bruges til at modsige mig i min påstand, vil jeg alligevel påstå, at ingen af de arrangementer, DFIF tidligere har stået for på motionsområdet, har været bedre forberedt end CYKL'79. Vi har set betydningen af at have en af konsulenterne fast knyttet til aktivitetsudvalget, når et så omfattende arrangement skal gennemføres. Det klares ikke af de folkevalgte alene.



En omfattende drejebog har lettet forberedelserne i sammenslutningerne. En møderække har været holdt for de deltagende sammenslutninger, og det er ting, man ikke tidligere har oplevet. Pressen har lokalt været meget interesseret i kampagnen, hvad vi må være meget glade for.

### Man må nøje vurdere

Selv om der efterfølgende vil være visse ømme punkter, man kan sætte fingeren på, er det generelle indtryk, at DFIF som landsarrangør har gjort meget for at gennemføre kampagnen med et godt resultat.

Men er man indstillet på at prøve igen, må man selvfølgelig nøje vurdere, hvor der skal sættes ekstra kræfter ind for at forbedre dette års resultat.

### »Forsvundne« points

Jeg har en fornemmelse af, at mange points ikke nåede at blive registreret hos DFIF og sammenslutningerne. De »forsvandt« i systemet med selvregistrering. Når et arrangement strækker sig over en hel måned, vil der uvægerligt være en del, som med entusiasme går ind i det fra starten, men som hurtigt mister interessen for det. Når måneden er gået, bliver startkortet ikke afleveret, og mange points bliver ikke registreret.

Jeg tror, at man i sammenslutningerne skal aktivere klubberne meget mere i arrangementet, eventuelt udskrive klubkonkurrencer.

### Endagsarrangement

Modstykket til månedsarrangementet må være endagsarrangementet, således som for eksempel Helsingør Firmaidræt praktiserer det med Helsingør Rundt. Det arrangement har nu årligt mere end 7.000 deltagere – og vel at bemærke til en helt anderledes udfordrende cykeltur, nemlig 30 eller 50 km.

### Samarbejde med kommunen

Et andet eksempel har jeg i min bopælskommune, hvor der hvert år arrangeres en cykeltur for kommunens indbyggere til steder i kommunen, der kan have særlig interesse. I 1978 deltog mere end 6.000 i denne tur!! Kunne firmaidrætten ikke gå i samarbejde med kommunen om lignende ture rundt omkring i landet?

En motionscyklisternes dag én gang om året – eventuelt på samme dag i alle sammenslutninger – kunne være et alternativ til månedsarrangementet.

### Et jævnt tråd

Nok kammede den lidt over på den første tur, men med lidt justering skal vi nok få et jævnt tråd. God vind – medvind – til de næste års cykelkampagner.

Ole Wordolff  
TIF, København

synspunkt



*Det er skønt at cykle, men det er nu også dejligt med et hvil ind imellem!*





# Tipspromenade

Danmark har så meget dejlig natur. Hvorfor bruger firmaidrætsfolk den ikke noget mere?

Her følger en idé som måske kan være med til at lokke flere folk ud.

## Tipspromenade!

Ja, nu hedder det godt nok en promenade, det kunne lige så godt hedde en travetur. Eller man kunne løbe sig en tur. Ideen er på en sjov måde at få lokket folk ud af lænestolen.

## Ruten

Find først en egnet rute. Der er mange muligheder i skoven, men også hede, mark, strand eller måske en blanding kan bruges.

Man skal bare lægge mærke til, at man vælger en familievenlig rute – skal kunne passeres med klapvogne, ligesom længden skal være overkommelig. En rute på 3–5 km var måske rimelig at starte på.

Lær ruten godt at kende inden arrangementet. Det vil lette den videre planlægning og afviklingen af din tipspromenade.

## Tipsspørgsmål

Derefter skal man igang med at lave de nødvendige spørgsmål. Man skriver et spørgsmål på en plakat, og giver tre svarmuligheder angivet med 1, X eller 2.

eks. 1: Hvad hedder Anders Andsnævør?

1 – Mik, Mak og Muk  
X – Rip, Rap og Rup  
2 – Trip, Trap og Træsko

eks. 2: Hvad hedder Danmarks mindste fugl?

1 – Fuglekonge  
X – Gærdesmutte  
2 – Blåmejse

Ved målet afleveres startkortene, og tipstegnene kontrolleres. Læg mærke til, at jeg i ovenstående eksempler har anvendt et emne for børnene, et emne for de voksne. Der bør nemlig være spørgsmål af varierende sværhedsgrad, så både børn og voksne kan gøre deres viden nyttig i løsnings af tipskonkurrencen.

## Udsende indbydelse

Hvordan indbydelsen skal sendes ud afhænger i høj grad af, hvor stor en kreds man henvender sig til. Er det første gang man forsøger sig med denne type arrangement, vil det nok være en god idé at satse på:

- personlig kontakt
- breve
- opslag på opslagstavler

Indbydelsen skal fortælle noget om *hvad* det er for et arrangement, *hvem* der kan være med, *hvor* og *hvornår* arrangementet afvikles og *hvad* det eventuelt koster. I første omgang er det nok ikke nødvendigt med forhåndstilmelding.

## Idékassen

### Afmærkning af ruten

Ruten skal tydeligt afmærkes. Det kan ske enten med pile, eller måske endnu bedre med farvet bånd. Der må endelig ikke være tvivl om, hvor ruten går hen. Fortæl deltagerne, hvordan afmærkningen ser ud, inden de begiver sig ud på ruten.

Og husk endelig at tage afmærkningen ned efter brug.

### Materiale

To personer er nok til at stå for et arrangement som beskrevet ovenfor – og så kan der sagtens deltage de første 25 familier.

Afmærkningspile og startkort kan rekvireres på DFIFs kontor. Derudover kan de øvrige materialer købes i enhver papirhandel.

Det vil være en god idé at hænge spørgsmålene op i en plasticlomme – det danske vejr er ikke altid til at stole på.

Måske var denne idé ikke så dårlig at tage op hjemme i jeres sammenslutning/klub?

Jens Boe



# Ny dommeraftale med Dansk Fodbolddommer-Union

Nedenstående aftale indgået mellem De Danske Skytte-, Gymnastik- og Idrætsforeninger, De Danske Gymnastik- og Ungdomsforeninger, Dansk Firma Idrætsforbund, KFUM's Idrætsforbund og Dansk Fodbolddommer-Union er gældende for perioden 1. august 1979 – 31. juli 1980.

1. Ved afvikling af indefodboldstævner, hvor ovennævnte idrætsorganisationer eller organisationer/

foreninger, der er tilsluttet disse, står som arrangør, skal der altid være to dommere til stede.

Undtaget herfra er dog stævner, der udelukkende har deltagelse af ungdomsspillere til og med juniorer, stævner, hvori kun deltager kvindelige spillere samt firmaidrættens specielle familiestævner. Disse stævner kan afvikles med kun én dommer.

2. Det tilstræbes, at der sker udskiftning af dommerteam efter fire

timers forløb. Dog kan samme dommerteam virke indtil 6 timer, såfremt pågældende arrangement ikke har en varighed ud over 6 timer, eller såfremt det sidste i arrangementet deltagende dommerteam kan afvikle arrangementet inden for en 6-timers periode.

3. Til hver af dommerne betales der i honorar pr. time kr. 40,00. Heri er inkluderet diæter og kampafgifter.

4. I kørselsgodtgørelse ydes der kr. 1,25 pr. kørt kilometer, beregnet fra dommerens bopæl til spillestedet og retur.

5. Ved afvikling af landsstævner, hvor en af ovennævnte idrætsorganisationer er arrangør, aftales honorarer i hvert enkelt tilfælde.

## Lokale aftaler

Efter at denne aftale er indgået har det allerede vist sig, at man flere steder på lokalt plan har forhandlet sig tilrette med andre aftaler, der på det økonomiske område er bedre end dem, der er truffet med Dansk Fodbolddommer-Union. Man bør derfor ude i sammenslutningerne være vågne overfor denne mulighed.

## Ny bog om pausegymnastik

Pausegymnastikken bliver mere og mere udbredt. Pausegymnastik er noget, man kan gøre på arbejdspladsen, ude eller hjemme. Der skal bare være plads nok til, at man kan strække armene til alle sider! Pausegymnastik 5 minutter hver dag kan være mere værd end en times gymnastik én gang om ugen. Øvelserne er så lette, at alle kan være med.

Man kommer i bedre form af pausegymnastik, både psykisk og fysisk:

Led og muskler får det bedre, blodet ruller raskere, og trætheden bliver mindre.

Der er nu udkommet en bog om pausegymnastik. Bogen indeholder tekst og tegninger til 94 træningsprogrammer à 5 minutter. Hvis man følger pausegymnastikken i P 3 hver dag i perioden fra august-juni henholdsvis kl. 11,05 og 14,05, kan man gøre øvelserne til musik. Det er sjovt, men pausegymnastik kan også

klares uden. Hvis pausegymnastik skal organiseres sammen med kolleger på arbejdspladsen, så indeholder bogen 10 gode råd.

Bogen er udgivet af Danmarks Radio for undervisningsministeriet og kan købes for 15,00 kr. i boghandlen.





# Kursustilbud i oktober og november

## Lederkursus I

Lederkursus I afholdes den 26.–28. oktober i Taulov v/Kolding. Det samme kursus afholdes den 16.–18. november i Slagelse.

Alle, der enten har eller kunne tænke sig et lederarbejde, indenfor DFIF kan deltage.

Formålet med kurset er, at give dig en grundlæggende viden om nogle af de lederfærdigheder, du kan få brug for i det daglige arbejde.

Kursusgebyret er 200 kr. Tilmeldingsfristen for kurset den 26.–28. oktober i Taulov udløber den 1. oktober. For kurset den 16.–18. november i Slagelse udløber tilmeldingsfristen den 15. oktober.

## Badmintonkursus I

Badmintonkursus I afholdes den 3.–4. november i Køge og den 24.–25. november i Ålborg.

Alle, der indenfor DFIF kender og kan udføre spillets grundslag, kan deltage.

Formålet er gennem teori og praktik at udvikle din egen færdighed samt give dig interesse for at hjælpe dine klubkammerater.

Kursusgebyret er 150 kr. For kurset i Køge udløber tilmeldingsfristen den 1. oktober og for kurset i Ålborg den 15. oktober 1979.

## Bordtenniskursus I

Bordtenniskursus I afholdes den 30.–2. november/december i Randers.

Alle, der indenfor DFIF kan spille »lidt« bordtennis, kan deltage.

Formålet er gennem teori og praktik at udvikle din egen færdighed samt give dig interesse for at hjælpe dine klubkammerater.

Kursusgebyret er 200 kr. Tilmeldingsfristen udløber den 1. november 1979.

## Pistolkursus I

Pistolkursus I afholdes den 24.–25. november i Kalundborg.

Alle aktive skytter indenfor DFIF, som er fortrolige med omgang af skydevåben og med nogen kendskab til skydning, kan deltage.

Formålet er at give dig en grundlæggende viden både i teori og praktik samt interesse for at hjælpe dine klubkammerater.

Kursusgebyret er 200 kr. Tilmeldingsfristen udløber den 15. oktober 1979.

## Skydekursus I

Skydekursus I afholdes den 17.–18. november i Ålborg og den 24.–25. november i Næstved.

Alle aktive skytter indenfor DFIF, som er fortrolige med omgang af skydevåben og med nogen kendskab til skydning, kan deltage.

Formålet er at udbygge din grund-

læggende viden både i teori og praktik samt give dig interesse for at hjælpe dine klubkammerater.

Kursusgebyret er 200 kr. Tilmeldingsfristen udløber for begge kursers vedkommende den 15. oktober 1979.

## Generelt

For alle kurser gælder det, at kursusgebyret dækker undervisning, overnatning og fortæring – undtagen drikkevarer. Der ydes rejsegodtgørelse efter billigste offentlige rejseform.

Detaljerede oplysninger om diverse kurser kan du finde i kursusprogrammet, som er tilsendt din sammenslutning. Ønsker du yderligere oplysninger, kan du kontakte kursusudvalgets konsulent *Hans Hove Sørensen*, tlf. (07) 53 13 43.

**Møde i  
forbundsrådet**

DFIF's forbundsråd afholder ordinært møde to gange om året. Det sidste møde i år afholdes lørdag den 17. november på DFIF-centret i Oksbøl.

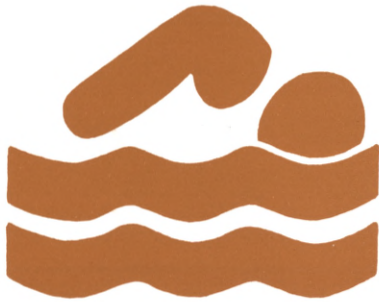


firma klub, der er tilsluttet Brønderslev Firma-Idræt.

### Cykl'79 genopstår i '80?

Cykl'79 har medført, at Horsens Amatør Cykleklub har bebudet, at de vil følge denne succes op, og de arrangerer nu hver lørdag eftermiddag motionscykling for alle, der har lyst til at være med.

Spørgsmålet er nu, om vort eget forbund DFIF vil følge Cykl'79 op med lignende arrangementer i fremtiden, eller vil man helt overlade initiativet til andre i denne sag? Det spørgsmål bliver stillet i medlemsbladet firmaidræt Horsens.



### Trim-svømning

Svømning er et godt supplement til firmasportens øvrige aktivitets-tilbud. I slutningen af september starter man i Brønderslev Firma-Sport noget man kalder »trim-svømning«. Deltagerne får selv lov til at bestemme, hvor aktive de vil være i vandet, og der er her mulighed for, at hele familien kan få glæde af at dyrke svømning samtidig. Det koster 100 kr for en hel familie fra 15. september til 31. december 1979. For at kunne deltage kræver det naturligvis, at man skal være registreret i en

### Charmerende piger

Deltagerne i Vestkystløbet fik en fantastisk oplevelse. Det er imponerende, at løbsudvalget kan blive ved med at overgå sig selv år efter år. Fantastisk at opleve den hektiske aktivitet den sidste halve time op til løbet, hvor man bliver mere og mere spændt. Det er fantastisk at være med i den fælles opvarmning lige inden starten, især når den ledes af af 2 charmerende piger, nemlig *Linda Howlet* og *Bente Dahl* fra DFIF og radioens pausegymnastik, som kom kørende til stedet i bagklappen på en veteranbil, fremgår det af Bramming Firma Idræt's medlemsblad.

### Usportsligt at trække cyklen

Vist er det usportsligt at stå af og trække cyklen op ad bakken. Men når man nu ikke har gear på! Det er faktisk lidt snyd med alle de cykler med gear! Egentlig skulle de slet ikke have lov til at ligge og overhale hele tiden. Nu gælder det selvfølgelig ikke om at komme først – men alligevel! Læs i MOTIONISTEN, der er medlemsblad for Ikast Firma Idræt.

### Hvem vil spille Billard?

Som ny aktivitet vil ROFI, der står for Ringkøbing og Omegns Firma-idræt, prøve at starte med billard. Eventuelle interesserede bedes kontakte *Tage Carlsen*, tlf. 32 14 58.

### En idé til P & T

Det danske postlandshold i skydning har været til NM i Norge. Fra turen kan man bl.a. læse følgende i Posten's Idrætsforbunds medlemsblad Idræts-Posten: Er vore skydefærdig-

set  
bag  
fra

heder en bedrøvelighed, kan vi til gengæld glæde os over turen og opholdet. Arrangementet, som i alle måder var et pragtstykke, havde kostet det norske p & t 110.000 kr. Tænk, hvis vores arbejdsgiver ville indse det gavnlige i at yde et væsentligt større beløb, end det man gør i dag, så personalet får større mulighed for idrætsudfoldelse og p & t får et personale med en bedre fysisk form og derved sparer langt større beløb til sygeløn.

### Vi slog Sverige

Danske Jernbaners Idræts- og Fritidsforbund's badmintonlandshold har i Malmø spillet landskamp mod Sverige. Der var 5 debutanter på holdet, som sammen med de øvrige spillere klarede sig fint. Det blev til en solid sejr til Danmark på 9-4.

### De gik og løb 17.157,5 km

Den årlige Kjøge-march havde i år samlet 1016 deltagere, som sammenlagt gik eller løb 17.157,5 km.

### Mangler 4 medlemmer

For at skydeudvalget i Vordingborg Firma Sport skal fungere rigtigt, skal man bruge mindst 4 nye medlemmer. Interesserede kan henvende sig til *Kurt Kristiansen*, Valdemarsgade 16 i Vordingborg, fremgår det af medlemsbladet.