

Judosporten er i skuddet i Levanger



En del av Levanger judoklubb's unge og gamle medlemmer omkranser utøverne i en bakkekamp.

Judo er vel en sport som er nokså ukjent for mange. Imidlertid blir denne form for idrett mer og mer populær med årene. Levanger har også sin judoklubb. Denne ble startet i 1971, og i dag teller Levanger judoklubb 80 aktive medlemmer. Begge kjønn er representert og alderen varierer mellom 7 og 30 år.

Judo er framfor alt en mosjonsidrett uansett kjønn og alder. Mykhet og smidighet er det viktigste, selv om det selvsagt kreves noe styrke og teknikk. En annen ting er at judo er en sport som plasserer mest mulig folk på minst

aktive. Det er vanskeligheter med treningstimer, og det fører til at de 130 mattene klubben eier blir liggende for mye i ro. De blir ikke maksimalt utnyttet, og da de pr. kvadratmeter koster ca. 350 kroner forstår vi at flere

kommunen, og for å kunne finansiere treningsmatt og treningstimer blir det mer å punge ut med for de aktive.

Trener for klubben er Gisle Amundal. Han har hjulpet Levanger judoklubb på beina og virkelig fått sving over klubben. Han har sendt flere av sine disipler på trøndercuper, fire i året, og resultatene har vært fine. Seire er også oppnådd og det er sterkt av en så forholdsvis fersk klubb med rutinerne utøvere.

Levanger judoklubb har nettopp startet nybegynnerkurs for eldre ungdom og voksne, og leserne oppfordres til å ta en tur inn-

om på ei trening. Til de som tenker å begynne foregår treningene stort sett på denne måten:

- 1) Oppvarming - allsidig og kan derfor kombineres med annen idrett.
- 2) Fallteknikk.
- 3) Enkle hodetak - bakkekamp.
- 4) Kasteteknikker - starter med lave kast.
- 5) Kontrollerte halslås og armlås - krever litt grunntrening.

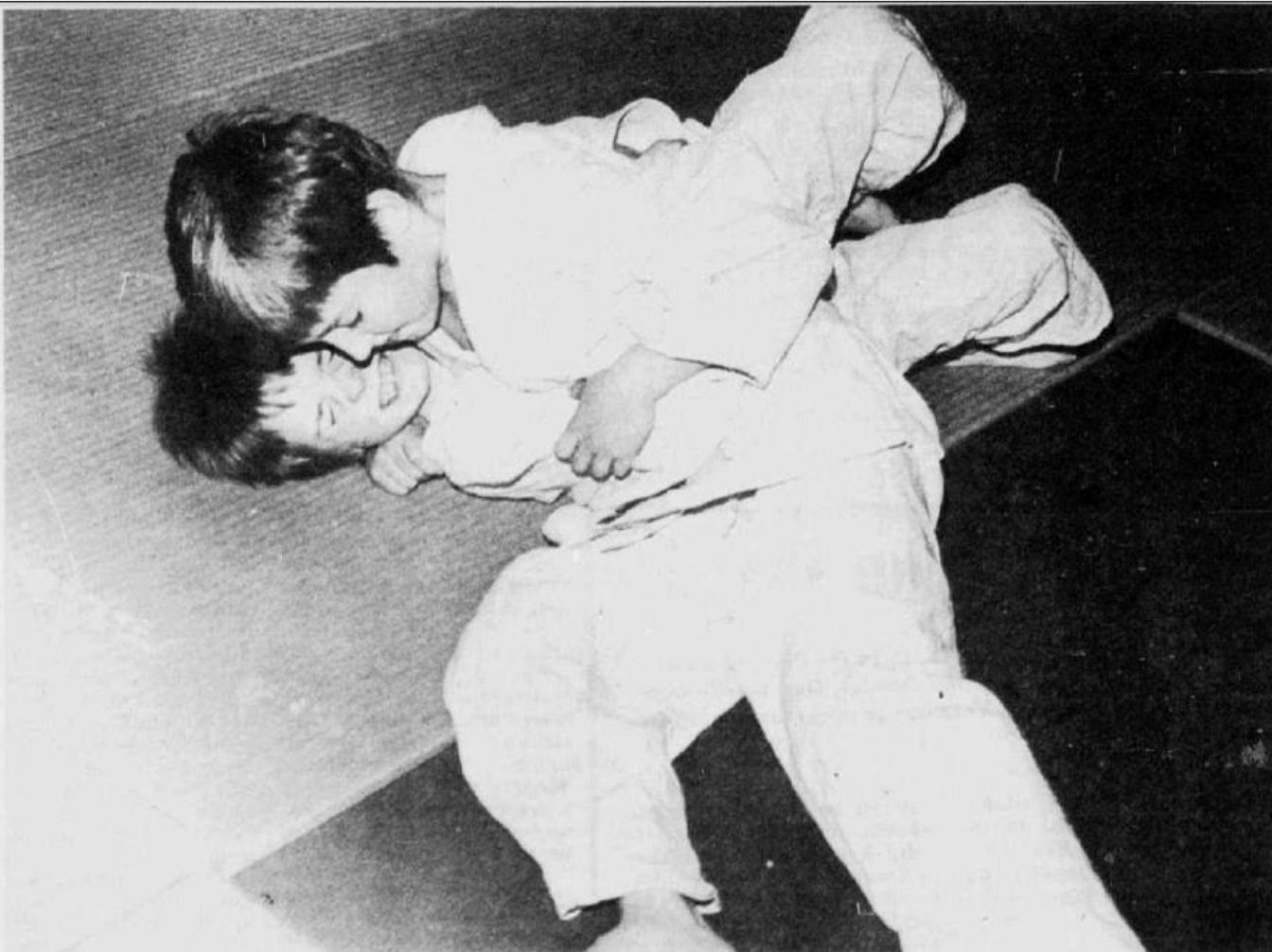
Tekst og foto: HEGE KVÆRNENG

mulig plass. Gulvet blir utnyttet maksimalt, og store treningshaller er ikke nødvendig for å trene judo.

Judoklubben i Levanger har sin «treningshall» i Levanger Barneskoles gymnastikksal. Det er ikke altfor stor plass å kunne boltre seg på for 80

timer kunne vært ønskelig. På den måten kunne de aktive bli delt inn i grupper og dermed få utvikle seg mer enn de nå har mulighet for.

Medlemsavgiften i klubben er forholdsvis høy på grunn av de dyre mattene. Dessuten er det veldig liten støtte å få fra



To av klubbens yngste medlemmer utkjemper friske tak på matta.