

NORSK JUDO

Nr. 2 — 1984



Glimt fra NM på Hamar. Eivind Brauer, Ippon JK, scorer ippon på en nydelig uchi-mata.

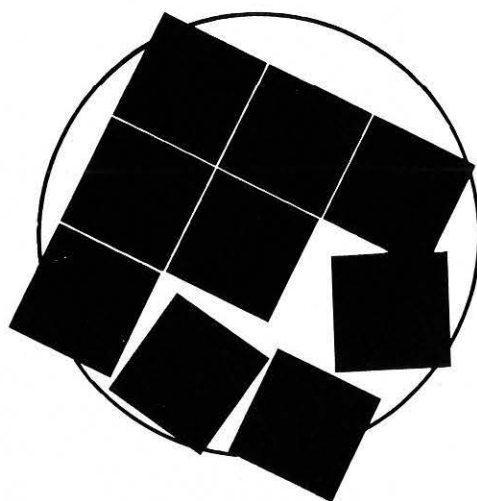
Rucanor - Matsuru

Judodraktenes MESTERMERKE

med abonnement på
EM, VM og OL-medaljer.
Også den eneste som er
anbefalt av Norges Judo
Forbund og i bruk ved lands-
lagets representasjonsoppgaver



Rucanor Matsuru Tatamis



Den berømte judomatte,
foretrukket til så mange store
mesterskap, f.eks. i det siste
VM herrer '81 i Nederland,
og i EM damer '82 i Oslo,
feirer nå sitt

10-års jubileum

med usammenlignbare gode
jubileumstilbud ut året 1983

BOKNYHETER: Judo för alle (PÅ SVENSK)

med meget gode illustrasjoner som gjør boken tilgjengelig
for alle

Del 1	vitt - gult bälte.....	kr. 40,-
Del 2	orange - grönt bälte	kr. 40,-
Del 3	blått - brunt bälte	kr. 40,-
Del 4	1. og 2. Dan.....	kr. 40,-

**Tilbud fram til påsken '84: Alle deler tilsammen
for kr. 125,-. (Porto kommer i tillegg)**

Be om gratis brosjyre om alt i judoutstyr



Offisielt organ for
NORGES JUDOFORBUND

Ansv. redaktør:
Atle Lundsrud

Red.komité:
Edgar Hansen
Håkon Hallingstad

Redaksjon, annonser etc.:
Norges Judoforbund
Tlf.: (02) 13 42 90

Bankgiro: 6230.05.51438
Postgiro: 2 07 97 54

Annonsepriser:
1/1 side kr. 1.800,-
1/2 side kr. 1.000,-
1/4 side kr. 700,-
1/8 side kr. 400,-
ekskl. moms.

Utgivelsesdatoer:
20/2, 20/4, 20/6, 20/8, 20/10, 20/12

Trykk:
E. Laumann Trykkeri A/S

Adresse:
Norges Judoforbund
Hauger Skolevei 1
1351 RUD
Tlf.: (02) 13 42 90

Ettertrykk uten kildeanvisning
forbudt.

Redaktørens spalte



Sol ute, sol inne

Er det ikke rart, hver gang det skjer noe i forbindelse med judo
en helg, er det det knallværet. Det kan være frustrerende, men
når judoen er bra, oppveies det hele som regel.

Så også i Sandefjord. Nydelig sol og «gå tur vær» begge dager.
Det smilende været må ha smittet over på deltagerne.

Jeg har deltatt på 90 prosent av våre årsting i judoforbundet,
noen har vært all right og andre det rene mareritt, fulle av
usakligheter, krangel og filibuster-taktikk.

Etter hvert har det blitt bedre, men maken til tinget i Sandefjord
har vi ikke hatt.

Den ene sak etter den andre gikk greit igjennom med noen
korte kommentarer her og der, litt diskusjon om budsjett og
regnskap selvfølgelig, men på fornuftig nivå.

Selv bladet «Norsk Judo» og det nye opplegget ved utgivelse
gikk greit igjennom uten kommentarer. Som redaktør tillater jeg
meg å ta det som et tegn på at fremtiden for bladet ser lys ut.
Som årstingsreferent vil jeg reise meg å applaudere for det
sakligste og beste årsting til nå — det tyder på at forbundet
nærmer seg myndighetsalder, vi er blitt voksne. — BRAVO!!!

Atle Lundsrud

Den Europeiske Judounion de første 10 år

Av Kjell Salling

Den Europeiske Judounions historie henger sammen med utviklingen av de nasjonale judoforbund og den tilsvarende utvikling i Det Internasjonale Judoforbund. Når det gjelder kildemateriale er man henvist til referater gjengitt i engelske judotidsskrifter. Sammenholder man referatene med tilsvarende opplysninger i franske judomagasiner, får man oversikt over unionens arbeid. EJU har også selv undertiden utgitt et informasjonsblad, og selvsagt finnes de offisielle referater fra unionens møter i de forskjellige judoforbunds arkiver. — Jeg skal her gi et kort referat fra møtene i 1948, 1949, 1950 og 1951.

1948

Det første møtet ble holdt i London i slutten av juli 1948. England, Holland, Italia og Sveits var representert. Frankrike møtte med observatør. Den 28. juli var statuttene ferdig oppsatt, og disse gjengis her i original. Valg fant etter det jeg kan se ikke sted på dette møtet.

1949

Neste møte ble holdt i Bloemendaal i Holland den 29. oktober 1949, og ble i referatet betegnet som det første møte i EJU. London-møtet i juli 1948 bør trolig derfor betegnes med «innledende eller forberedende møte». Storbritannia var representert ved J. G. Barnes, formann i det britiske judoforbund, mens H. Thieme, Jørn Aabrink og Aldo Torti møtte for henholdsvis Holland, Danmark og Italia. Som observatører møtte Marcelin og Laglaine fra Frankrike.

Danmark ble opptatt som medlem på dette møtet.

Man ble enige om at konkurranse-reglene mellom land som tilhørte EJU skulle være i overensstemmelse med de japanske regler, dvs. at man skulle ta utgangspunkt i den engelske Budokwaiklubbens regelverk, da disse praktisk talt var identiske med Kodokans regler. Man ble også enige om at unionen ville støtte en årlig judokonferanse. Denne skulle, i motsetning til sommerskolen, ikke stå under ledelse av en enkelt person, men tanken var å skape et forum der interesserte fra alle medlemsland kunne komme sammen

for å drøfte judo-teknikk, trening og teori.

Dr. Torti fra Italia ble valgt til formann for kommende år, og viseformannsembetet gikk til Danmark.

M. Kawaishi, P. Bonet-Maury og dr. Feldenkrais fra Frankrike, H. Rhi fra Sveits, Mossom, Koizumi og Leggett fra Storbritannia ble valgt inn i «judo-rådet». Dette skulle ta seg av den tekniske side inklusive konkurranse-regelverket.

Ved møtets avslutning uttrykte dr. Torti håp om at unionen ville finne Italia som et interessant møtested, og året etter, den 29. oktober 1950, var EJU samlet i Venezia.

1950

Denne gang ble sammenkomsten betegnet som det tredje EJU-årsmøte, og det er her tydelig at London-møtet i juli 1948 får en offisiell status.

Seks land var representert: Italia, Storbritannia, Holland, Belgia, Østerrike og Sveits. Delegatene kom sammen på hotell «La Fenice» søndag den 29. oktober. Referat fra foregående års møte i Holland, skrevet på italiensk, engelsk og fransk, ble godtatt. Dr. Torti, som var formann, nevnte at det var nødvendig å få i stand internasjonale konkurranse-regler som var akseptable for alle medlemsland. Han hadde et stort ønske om ikke bare å se EJU som en organisasjon begrenset av europeiske medlemsland, men han ønsket at også Japan måtte få en ledende stilling i organisasjonen. Han ønsket å utvide organisasjonen fra en europeisk judo-



Franskmannen P. Bonet-Maury har vært en av de ledende innen EJU i mange år.

union til en internasjonal føderasjon. Han advarte mot de vanskeligheter som kunne oppstå i internasjonale arrangementer dersom ikke Frankrike og England kunne bli enige i deres ulike synsmåter. Han hadde også noen vennlige bemerkninger til engelskmennene og deres innstilling til judo, samtidig som han beklaget deres mangel på vilje til samarbeid.

Fra Østerrike ble det reist spørsmål om valgperiodens lengde for formannen. Representanten var av den oppfatning at en ett-års periode var for kort når det gjaldt å høste erfaringer. Etter en diskusjon ble man enige om at formannen skulle beholde sin stilling til 1952, og at formannsvervet deretter skulle løpe i fire år, slik som tilfellet var i den olympiske komité. Dr. Torti ble enstemmig valgt som formann de neste to år. Videre ble det foreslått at rådet (Council) skulle utvides med tre vise-presidenter og to rådgivere. Storbritannia og Østerrike fikk vise-presidentvervene, Holland og Sveits fikk verv som rådgivere (advisors). Vervet som tredje vise-president ble holdt åpent i påvente av at Frankrike skulle slutte seg til EJU.

Spørsmålet om hvor årsmøtene skulle holdes ble diskutert. Man ble enige om at de skulle holdes i forskjellige medlemsland hvert år. Holland og England inviterte til årsmøte neste år. Britenes tilbud ble akseptert.

Festival of Britain skulle holdes neste år, og Koizumi's sommerskole i den vakre byen Brisham Abbey, 30 miles fra London, ville være åpen for alle EJU's medlemmer fra 14. — 21. juli 1951.

Sveits, Belgia og Tyskland ble gitt medlemskap i EJU. Etter møtets avslutning kom det melding fra Frankrike og Argentina som også ønsket medlemskap.

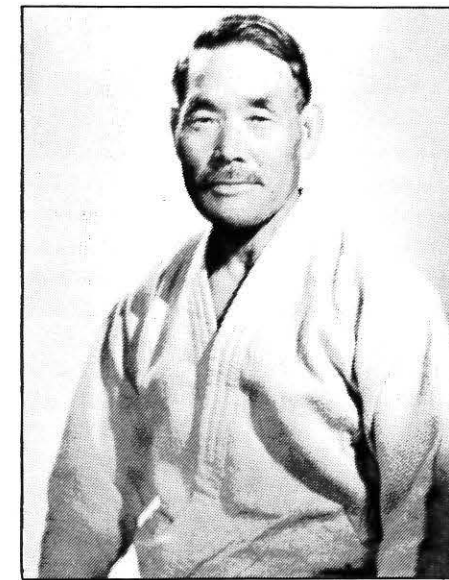
Hollands medlemskap ble vurdert. Det ble forklart at det fantes to hollandske organisasjoner: Nederlands Amatørjudoforbund og Nederlands Jiu-Jitsu- og Judoforbund, sistnevnte klubber drevet av profesjonelle jiu-jitsu-lærere. Det ble besluttet å stryke

NJJF på grunn av manglende betaling og for ikke å delta i EJU-årsmøtet, og Nederlands Amatørjudoforbund ble godtatt som medlemsverdig.

Den franske observatør, M. Marcelin, fortalte så at det i Frankrike fantes fire forskjellige judoforbund:

1. La Fédération Française de Judo et de Jiu-Jitsu.
2. La section «Judo de la Fédération Sportive et Gymnastique du Travail».
3. La Fédération Sportive de l'Union Française. (Indokinesisk ledelse).
4. La Fédération Internationale de Judo (Leder: Robert Godet, suspendert av Fédération Française, oppført under nr. 1.)
5. L'Union Fédérale Française d'Amateurs de Judo Kodokan.

Jeg har her nevnt fem organisasjoner. Men det var, eller kom til å bli



G. Koizumi var en meget god judoinstruktør og gentleman. Han har betydd mye for europeisk judo.

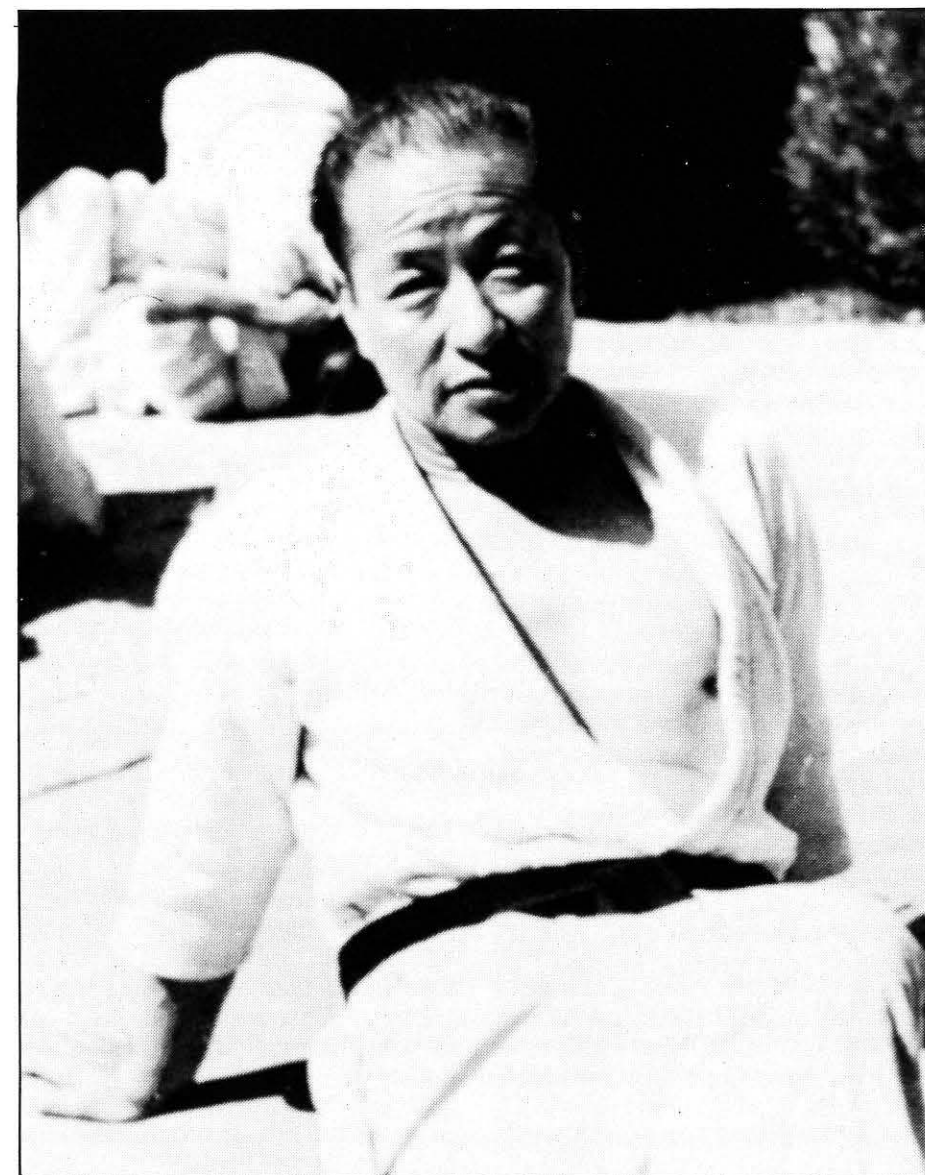
enda flere. Jeg nevner: Svarte Belters Kollegium, Dojo-Union, Judolærer-syndikatet, Venner av Fransk Judo og Kodokaninstituttet pluss ytterligere et par sammenslutninger. Alt i alt kunne man telle 12 forskjellige judoorganisasjoner i Frankrike i årene 1950 — 1956, da alles interesser ble samlet i ett forbund: F.F.J.D.A.

Tilbake til møtet. Den østerrikske delegat, som også representerte Tyskland, spurte om det tyske språk kunne godkjennes som offisielt språk under unionens årsmøte. Dette ble godtatt. Bruken av tre forskjellige språk — engelsk, italiensk og fransk, ofte på samme tid — var forvirrende nok. Formannen måtte ofte gripe inn når det var mer støy enn fremgang. Vanskelige og kontroversielle spørsmål vedrørende konkurranse-regelverket ble overlatt til den tekniske komité. Den debatt som ble ført her var langvarig — ja, uttrykket «utmattende» ble anvendt. Komitéen kunne meddele årsmøtet at man til slutt var blitt enige om å nytte det engelske Budokwai-regelverk med visse verbale endringer for å unngå enhver tvetydighet.

1951

Det fjerde årsmøte i EJU ble holdt i Choy's Chinese Restaurant i nr. 45, Frith Street (i Soho) i London, torsdag den 12. juli 1951. Et strålende vær ønsket delegatene fra åtte land velkommen: Italia, Storbritannia, Frankrike, Belgia, Holland, Tyskland, Østerrike og Sveits.

Møtet begynte kort etter fastsatt tid (kl. 10) under formannen, dr. Torti's ledelse.



Dr. Hanho Rhi begynte å undervise i judo allerede i 1925 i Sveits. Bildet er fra Ton Geels bok «Judo, gulteknikk av Opa Schutte».

På dagsorden sto det denne gang en post av særlig betydning, nemlig et forslag fra dr. Risei Kano, president i den japanske Kodokan-institusjon og sønn av Jigoro Kano, som gikk ut på å oppheve EJU-organisasjonen og i stedet danne Det Internasjonale Judo-forbund (IJF).

Som svar på en invitasjon til å delta i EJU's årsmøte i London, meddelte dr. Kano at omstendighetene ikke gjorde det mulig for ham å komme personlig eller å sende en stedfortreder. I et brev til Koizumi, London, nevnte han også sitt syn og sin oppfatning med henblikk på opprettelse av et internasjonalt forbund. Dette brev ble opplest på årsmøtet og delegatene viet dr. Kano's tanker betydelig oppmerksomhet.

Det japanske forslag, som gikk ut på å legge hovedkvarteret til Tokyo, kunne delegatene ikke godta. De europeiske land arbeidet nå under felles banner, og ingen av medlemslandene hadde råd til å sende sine representanter til Japan. Man kunne imidlertid godt tenke seg å motta råd og teknisk hjelp fra Japan, men den sentrale autoritet måtte ha sitt hovedsete i Europa, og den måtte kjenne hvert enkelt medlemslands lokale problemer.

Spørsmålet om å oppheve EJU og i stedet stifte IJF ble opptatt til realitetsbehandling. En kopi av forslaget til statutter for IJF, skrevet på fire språk, ble forelagt delegatene til diskusjon.

Møtet besluttet å oppløse EJU for deretter å stifte IJF idet man holdt seg til de fremlagte statuttforslag — dog med visse endringer og tilføyelser.

Den nåværende president skulle kunne gjenvelges for fire år. Presidenten skulle selv få anledning til å utnevne sekretær og kasserer. IJF skulle bare godkjenne som amatører personer som praktiserte judo uten personlig fortjeneste ved deltakelse i stevner, oppvisninger og demonstrasjoner. IJF skulle bare holde seg til de tekniske metoder som ble praktisert av den japanske Kodokanskole. Den tekniske komité skulle bestå av fire anerkjente judokas av Dan-grad. Medlemsavgiften ble nå fastsatt til £ 10 og denne skulle betales forskuddsvis. Det fantes også en rekke andre detaljer i statuttene, men det vil føre for langt med en utførlig gjengivelse her.

Under konferansen hadde Mr. Wetenhall virket som tolk, og han oversatte innleggene flytende på fem forskjellige språk. Han fikk sin velfortjente takk. Den sveitsiske delegat, W. Graf, inviterte IJF til å holde årsmøte i Zürich neste år.

Dette årsmøtet ble åpnet i det ele-

gante Kongresshus, 18 Alpenquai i Zürich lørdag den 30. august kl. 10.

Arbeidet i EJU hadde nå fått et bredere perspektiv — fra EJU til IJF, men hvor lenge skulle dette organisasjonsmønster kunne bestå?

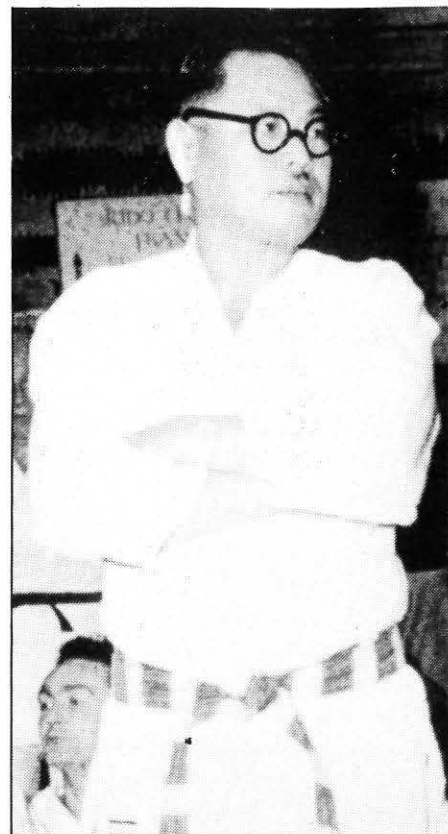
Opprettelsen og utviklingen i EJU 1948 — 1952 og for så vidt videre, må ses i sammenheng med utviklingen av judosporten i Europa i de første år etter krigens avslutning i 1945.

Det var egentlig merkelig at EJU ble opprettet før de forskjellige nasjonale judoforbund ble skikkelig etablert i Europa. Vi skal se litt på stillingen i ulike land.

England var først ute med sin Budokwai-klubb, stiftet i 1918. Den førte en stabil policy fram til krigsutbruddet i 1939, hele tiden under ledelse av the Secretary, Mr. G. Koizumi. Etter krigen økte aktiviteten og det ble opprettet syv klubber i London og 32 klubber i andre engelske byer. Klubbene sluttet seg til Budokwai-klubben, slik at denne klubb ble en moderklubb eller et miniatyrforbund. Budokwai-klubben hadde ca. 300 aktive medlemmer omkring år 1950.

Det britiske judoforbund (BJA) ble stiftet i 1948, fem dager før EJU ble opprettet. Budokwai-klubbens sterke stilling og BJA's svake stilling, skapte ikke det beste grunnlag for en harmonisk utvikling i dette land. The Budokwai hadde alle fordeler på sin side: klubbens leder, G. Koizumi, var en ganske usedvanlig person med en gjennomført kultivert holdning. Han hadde sin antikvitetshandel i Kensington og var spesialist på japansk lakkarbeid og var konsulent for Victoria og Albert Museum i London på dette område. Han ble betegnet som en blanding av engelsk gentleman og japansk samurai. Styret i Budokwai-klubben, seks mann, var erfarne judokas, noen av dem hadde studieopphold i Japan bak seg. Jeg tror imidlertid at Budokwai-klubbens viktigste posisjonssaker var dets utmerkede tidsskrift «The Budokwai Quarterly Bulletin» med Dame Enid Russell-Smith, underdirektør i Helsedepartementet, som redaktør. Tidsskriftet ble utgitt i skikkelig boktrykk på førsteklases papir med fire nummer pr. år, hvert på 40 sider. Gjennom dette tidsskrift, som hadde abonnenter i alle land der judo ble dyrket, klarte Budokwai-klubben å informere om sine synspunkter. Koizumi skrev et stykke i hvert nummer, og alle kjente ham selv om man aldri hadde sett ham.

I Holland var det i alt 15 judoklubber i 1950, 32 lærere var registrert, herav



Kawaishi kom til Frankrike i 1930-åra, og hans judosystem ble spredt over hele Europa.

seks med 1. Dan. Det første judoforbund ble her stiftet i 1939. Etter krigen ble det igjen stiftet et par forbund, og de organisasjonene var preget av motsetningsforhold.

Et tilsvarende forhold finner vi i Danmark. En gruppe samlet seg omkring kapteinløytnant Knud Jansson, denne la vekt på det selvforvarsommessige aspekt ved judo. Den andre gruppen interesserte seg mer for den sportslige side ved judo. Denne gruppe skulle senere etablere «Det danske judoforbund», tilsvarende Norges Judoforbund.

I Frankrike var den organisasjonsmessige side i aller høyeste grad uklar, men «La Fédération Française de Judo et Jiu-Jitsu» befestet i løpet av en 10-års periode sin stilling, og kom i 1956 til å bli det eneste franske judoforbund.

Det italienske judoforbund ble også stiftet i 1947, og hadde to — tre år senere ca. 30 klubber i alt. Det fantes imidlertid i 1925 et italiensk forbund benevnt: «Federazione Jiu-Jitsuistica Italiana», men dette forsvant under krigsårene.

Det sveitsiske judoforbund ble stiftet i 1936 og senere ble det også her stiftet et Dan-kollegium. Ni klubber var registrert omkring 1950.

I Tyskland ble den første judoklubb

stiftet i 1922. «Jiu-Jitsu Club Frankfurt am Main», og i 1924 ble Riksforbundet for Jiu-Jitsu opprettet. I Tyskland fantes det allerede før krigen ganske mange tilhengere til judosporten. 44 forskjellige lærebøker var utgitt, og man arrangerte sommerskoler med instruktører fra bl. a. England og Sveits (Koizumi og Rhi).

Det tyske judoforbund ble på nytt stiftet i Hamburg i 1953 og omfattet da 66 klubber. Ellers vil jeg nevne at all judosport av den allierte overkommando midlertidig ble forbudt i tida 1945 — 1948.

Dette var i korte trekk judoorganisasjonenes stilling i Europa i de første etterkrigsår. Organisasjoner som fantes før 1939 var alle forsvunnet under krigen, og alt måtte bygges opp på nytt. Det er vel her unødvendig å nevne at ingen av organisasjonene satt inne med økonomiske ressurser.

Det var altså intet forbund som var selvskrevet eller maktet å ta noe initiativ til dannelse av en europeisk judo-union.

Det fantes imidlertid noen få judopersonligheter i Europa som kunne spille en rolle ved etablering av EJU. Jeg tenker her på Koizumi, Kawaishi og Bonet-Maury. Jeg har så vidt nevnt Koizumi som stiftet Budokwai-klubben i 1918. Han hadde i de første etterkrigsår besøkt Holland og Danmark, der han underviste ved sommerskoler og på kurs. Hollendere, dansker og franskmenn hadde besøkt «The Budokwai», og i begeistrede ordelag skrevet om sitt opphold i London. Norge fikk jo også besøk fra Budokwai-klubben i 1953 og i 1954. Eric Miller underviste da i Oslo, og dette besøk ble formidlet av Koizumi. (Se «Norsk Judo» nr. 1 for 1978, side 18 — 19).

I Paris satt den mektige Kawaishi og styrte fransk judo med jernhånd. Hans styrke kom best til syne i dojo, rent administrativt var han ingen kapasitet.

Paul Bonet-Maury, lærer ved det franske radiuminstitutt, var derimot en begavet administrator og fremragende leder av den franske judoføderasjonen. Men indre splid skaffet ham nok å gjøre på det hjemlige marked. Han var dessuten opptatt med å etablere et godt forhold til judoorganisasjoner i Indokina, i fransk Marokko — der bl. a. fremmedlegionen hadde sine judoutøvere — og på Madagaskar.

Bonet-Maury var franskmennenes Harald Hårfagre, og det var han som 29. februar 1956 klarte å få i stand en sammenslutning av alle landets judobevegelser.

Et forhold som bør belyses er spørsmålet om det var arrangert internasjonale konkurranser og at det som følge herav var ønskelig med en europeisk styringsorgan.

Vi finner da at den første konkurranse mellom Frankrike og England fant sted i Seymour Hall i London tirsdag den 2. desember 1947.

Den andre konkurranse mellom de samme land ble også holdt i London, den 21. mars 1949. Da var også et hollandsk lag til stede.

I januar 1950 fant det tredje møtet sted, denne gang i Mutualité i Paris, med seier til Frankrike.

Det var altså ikke den internasjonale aktivitet som umiddelbart nødvendiggjorde opprettelsen av EJU — selv om det første stevnet medvirket til å skape en liten grobunn.

Initiativet til dannelsen av EJU kom fra engelsk hold, med G. Koizumi som den sentrale kraft i den innledende fase. Han fikk støtte fra Trevor Leggett, 5. Dan, som ledet det første London-møtet. Gjennom 30 års aktivt arbeid for og i judo, hadde Koizumi opparbeidet seg internasjonal anerkjennelse og anseelse. Gjennom sin utadvendte virksomhet — også i 30-årene — var han europeisk judosports sentrale midtpunkt, ikke bare når det gjaldt opprettelsen av EJU, men også det nasjonale judoforbund BJA (British Judo Association).

Morsomt er det her å kunne fortelle at Koizumi personlig ytet BJA et lån, slik at organisasjonens årsmøte i 1949 kunne avvikles i skikkelige former, dvs. med «tea and sandwiches».

Med sitt framsyn må Gunji Koizumi tilskrives æren for opprettelsen av både EJU og BJA.

G. Koizumi stiftet The Budokwai i London i 1918. Han drev klubben praktisk talt for egne midler fram til 1945, da denne etter hvert fikk et noe bedre økonomisk fundament.

Under en stor galla-presentasjon av judo i Albert Hall den 17. desember 1951, ble Koizumi av dr. Risei Kano utnevnt til 7. Dan.

Mikonosuke Kawaishi bosatte seg i Paris i 1936 og startet opp med judoinstruksjon. Han kom til å bli en meget omdiskutert person, forgudet og mislikt.

Etter krigens avslutning i 1945 reiste han til Japan, men franskmennene savnet ham og etter mye strev klarte de å få overtalt ham til å vende tilbake til Frankrike, der han kom til å

bli føderasjonens mektige direktør i mange år framover.

M. Kawaishi



Kawaishi var en stor og mektig mann som ikke tålte noen form for motsigelser.

Koreaneren dr. Hanho Rhi var apoteker og bosatte seg i Sveits i 1925. Han deltok som instruktør ved de internasjonale sommerskoler som ble arrangert i Tyskland, Holland og Sveits like før og en tid etter den annen verdenskrig. Dr. Rhi så på judo som en trening for kropp og sinn.

Paul Bonet-Maury var vitenskapsmann, lærer ved Det franske radiuminstitutt. Han kjente og kunne bevege seg i statsapparatets byråkrati, og i løpet av 8 — 9 år klarte han å samle franske judointeresser i en organisasjon; Federation Francaise de Judo et Disciplines Assimile.



NM herrer senior på Hamar 1984

NM ble avholdt i Storhamar Ishall 24. — 25. mars i år, det er hallen hvor vi skal ha EM senior herrer neste år i mai.

Vi i EM-komiteén var svært spente på hvordan hallen fungerte samt hvordan den tok seg ut med mattene og sekretariatet og en smule utsmykning på plass.

Denne hallen er jo ikke noen skjønnhetsåpenbaring akkurat, men Hamar Judoklubb hadde vært flinke, spesielt gjorde de mange flaggene i taket sitt til at hallen virket vennligere.

På grunn av betongunderlaget med kunstgress over, måtte det legges isopor under mattene for å få godkjent dette til EM. Hvordan mattene da ville oppføre seg, var det store spørsmålet. Ville de skli, og i så fall hvordan skulle vi feste dem? Hvilken type av alle typer rådyr teppetape skulle vi bruke?

Ingen grunn til bekymring. Isoporen med litt hjelp av noen biter teppetape, sugde seg fast til kunstgresset

og mattene sugde seg fast til isoporen. Oh! — for en lettelse.

Oppvarmingen og alle kampene gikk på mattene, ikke én matte forskjøv seg, undertegnede sover allerede bedre om natten.

Så over til kampene. 134 deltakere fra 20 klubber i syv vektklasser.

OL-kandidatene, nettopp hjemvendt fra en måneds opphold i Japan, stinne av trening, skulle bevise at de var best.

Første dag:

÷ 78 kg:

Her vant Thoen uten å overanstrenge seg, alle de innledende kampene ble vunnet på 10 poeng. Først i finalen mot klubb- og treningskamerat Kent Westerby måtte han slite, men vant med 5 poeng. Fridtjof har fått en snev av europeisk stil over seg, han jobber hele tiden og «trår» teknikkene gjennom, alt for mange trekker

seg i angrepene når de møter motstand. Det ser ut som om han har kommet over «smellen» fra i fjor både fysisk og psykisk.

÷ 86 kg:

Her vant Rune Sundland, NJJK, foran et helt kobbelt av Marienlyst JC's folk. Arrangørens egen Stein Birkelid bet godt fra seg i klassen, han vant to og tapte to kamper, men var bare en hårsbredd fra å komme med i bronsefinalen.

Aldri har noen klubb markert seg så tydelig som landets ledende klubb Marienlyst gjorde i dette mesterskapet.

÷ 95 kg:

Kay Otto Nilssen, Vennesla, vant denne klassen. Han hadde ingen vanskeligheter, og tok vel nærmest klassen som en gjennomkjøring før søndagens åpne klasse.

÷ 71 kg:

Først i denne klassen fikk vi nerve og spenning første dag. OL-kandidaten Frank Evensen, Sandefjord, og Per Haakonsen, Marienlyst, gjorde finalen ulidende spennende. De fightet helt jevnt, begge ville gjerne ned i newasa, da ingen har noen klart vinnerkast oppe, spesielt Haakonsen er ensidig i sine angrep. Evensen fikk inn 3 poeng scoring mot slutten, og vant klassen og kongepokalen.

Frank uttalte etterpå at han aldri hadde vært så «stressa». Det er forståelig, da han har resten av klassen tettere etter seg enn de to andre OL-kandidatene har i sine klasser. Frank er bedre enn han fikk vist denne gangen på grunn av prestisjen i klassen. Aldri har vi vel hatt en gladere NM- og kongepokal-vinner — det er deg vel undt, Frank!

Marienlyst JC's dominans fortsatte også søndag.

÷ 60 kg:

Denne klassen ble som ventet vunnet av Giert Clausen, Marienlyst, selv om han møtte uventet stor motstand fra sin klubbkamerat David Verdu i finalen. Han vant med 10 poeng.

÷ 65 kg:

Denne klassen viste seg å bli NM's beste og hardeste. Her stilte vår tredje OL-kandidat Alfredo Chinchilla, NJJK, opp som storfavoritt. Bare i en kamp måtte han gå full tid for å vinne, det var mot Morten Johansen, Marienlyst.

I finalen møtte han en heltent Eivind Brauer fra Ippon. Brauer hadde gått

like hardhendt til verks i sin pulje, og faktisk vunnet alle sine kamper før full tid, men i finalen viste Chinchilla sin klasse og beseiret Brauer med et kast til 10 poeng etter halvannet minutt. Nå håper Norges Judoforbund på den lovede bekreftelse på Chinchillas norske statsborgerskap en av de første dagene, slik at det går an å konsentrere seg om OL-kvalifikasjon for Chinchilla snarest.

Åpen klasse

ble som spådd lørdag, vunnet av Kay Otto Nilssen, Vennesla, da han pakket inn John Lysholdt Petersen i et holddegrep som han holdt 30 sekunder. Det ble 10 poeng i finalen.

Til og med dommertabber unngikk vi denne gangen.

Mesterskapet ble vellykket. En god generalprøve før EM 1985. — Gratulerer, Hamar JK.

AL



Frank Evensen, Sandefjord, med Kongepokalen. Sølv til Per Haakonsen, MJC, og bronse til Geir Andersen, Oslo JK, og Trygve Njaastad, Bergen JK.

Betraktninger fra Vestkystcupen

Bergen Judo Klubb arrangerte i år som de andre elleve årene, den tradisjonelle Vestkystcupen i Landåshallen. Mange hyggelige gjengangere var å se, og det setter en liten spiss på humøret til arrangørene. Disse judoentusiastene syntes nemlig at 25 kroner for å overnatte i Bergen, ikke var så veldig dyrere enn en stille natt på hotell, til 250 . . .

En ting må vi som arrangerte beklage, det meget spede antall kamplister. Vårt kopieringsfantom, med navn ukjent i dette tilfelle, var bortreist på dagen og jeg kunne derfor ikke vite at hans «sponsor»-maskin var gått ad dunder, og det timer før Vestkystcupen. At løpeturen hans gjennom byen

etter ny maskin var noe heseblesende, kan vi tenke oss, men det hadde vel vært lettere for oss om «syndebukken» hadde vært i Landåshallen, lage-lig til for hogg. I alle tilfelle, stevnet gikk av stabelen, med noen blide fjes og noen heller av den gufne typen som mener at feil ikke bør gjøres.

På grunn av vinterferien var det en del klubber vi savnet. Trofaste Sandefjord hadde ingen av sine håpefulle små med seg denne gangen, men kanskje den eldre garde syntes det var greit med en tur på egen hånd, for en gangs skyld? At landets eldste klubb ikke var å se blant de påmeldte, er jo ganske beklagelig. Vi får håpe NJJK har sikret sine rekrutter til neste gang.

Marienlyst klarte likevel å bøte på mangelen, og Bjørn Solheim stilte denne gang på matten med sytten spreke judoister, og resultatlisten ser ut deretter.

I tyngste herreklasser hadde Geir Åstorp og Jan Ivar Berge begge tørket støv av drakten og møttes i en spennende finale. I største deltagerklasse ser vi av resultatlisten at Marienlyst var godt representert også her. Per Haakonsen stakk av med seieren i denne klassen.

Vestkystcupen er stevnet «der de gamle er eldst», men så ser vi også at de faktisk er tyngst også.

Ellers ble de fleste klasse-seirene på herre- og damesiden som ventet.

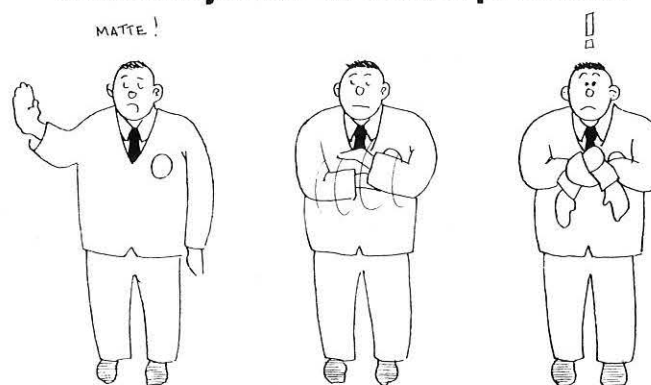
Vi håper å se mange nye blide fjes til neste år, samt de «gode, gamle vel-trente» — dere er alltid velkommen!

Hilde



Fridtjof Thoen, MJC, angriper Kay Otto Nilssen, Vennesla, med moroti gari.

Internasjonalt dommerproblem



— Min kone er noe av det dummeste som finnes, fortalte Jens til gutta i baren.
— Jeg ble sterilisert for mer enn et år siden, og hun bruker ennå P-piller!

Apropos veteran-mesterskap!

Japan har også avholdt veteran-mesterskap, riktignok i 1983. Det ble holdt 28.4. i Kawaguchi City, aldersgrensen var 40 år — «bare» 540 deltok, fra 5. — 8. Dan.

Vel, vi kommer jo etter, men sannelig er det et stykke frem.

Åpent Tysk for damer i Aachen 11. februar 1984

Deltakere:

Kristin Øygarden — inntil 48 kg.
Hanne Pedersen — inntil 48 kg.
Vigdis Nesse — inntil 52 kg.
Gerd Nyjordet — inntil 56 kg.
Ingun Wright — inntil 61 kg.
Inger Lise Solheim — inntil 61 kg.

Avreisen fant sted torsdag kl. 16.00. Vi steg ombord i S/S Scandinavia. Som vanlig tillot ikke vekten noen store utskielser i matveien. I stedet ble det overflødig danset av på diskoteket ombord.

Fredagens kjøretur gjennom Danmark og Tyskland gikk rolig for seg, utsultede og trette som vi var. Ved åtte-tiden nådde vi hallen, og innveilingen gikk «glatt». (En liten joggetur ble det jo selvfølgelig på Inger Lise og Hanne.)

Endelig kunne vi innta både vått og tørt. Vi startet et etegilde som begynte på en gresk restaurant, og som for enkelte varer ennå!

Lørdag morgen møtte vi friske og opplagte (??) opp i hallen kl. 08.45. De første av «våre» skulle starte ved 11-tiden. De kom imidlertid ikke i gang før halvannen time senere. Stevnet så ut til å trekke i langdrag.

Inger Lise var første kvinne ut. I første kamp møtte hun Fazsbiner fra arrangørlandet. Hun vant kampen knepent med 1 poeng. Neste kamp var mot Goelz fra Sveits, en kamp Inger Lise vant overlegent med 7, 5 og 3 poengs scoringer. I den tredje kampen fikk hun imidlertid problemer. Her gikk hun mot Hahn fra Holland. Inger Lise ble til slutt slått med en koka, som Hahn fikk for en ko-uchi-gari. Men

Hahn kom til finalen, så Inger Lise fikk rekvalifisering. Første kamp i rekvalifiseringen var mot Noble fra Storbritannia. Inger Lise vant her på 3 poeng, idet Noble pådro seg en shido. Neste kamp var mot Engqvist fra Sverige. Her vant Inger Lise med ippon. Nå var hun kommet fram til kampen om å gå bronsefinalen, hvor hun møtte Reiter fra Østerrike. Kampen ble meget jevn, men Inger Lise måtte se seg slått med 1 poeng. Så hun endte altså på en 7. plass til slutt.

Ingunn var neste. I første kamp møtte også hun en av de innfødte, nemlig Binnenbruck. Kampen startet bra, Ingunn jobbet som en helt og fikk raskt en koka. Så skjedde plutselig en masse: Binnenbruck kastet en rask og nydelig ippon, men Ingunn, som jo aldri gir opp, jobbet ufortrødent videre i ne-waza. Mattedommeren ga seg dog ikke, han fortsatte å holde hånden rett opp i luften og erklærte at kampen var slutt. Ingunn skjønte ikke stort, og det gjorde mildest talt ikke vi heller, da dommeren utpekte henne som vinner av kampen. Vel vel, slikt skjer, og for en gangs skyld fikk vi norske gleden av det. Så Ingunn fikk ny kamp hun, men den var temmelig raskt overstått. Og denne gangen så dommeren hvem som kastet, nemlig Solana fra Spania. Dermed var Ingunn (også nå kalt propellen) ute av dansen.

Resten av gjengen fikk også prøvd seg litt utover ettermiddagen. Resultatene var ikke noe å rope hurra for, med andre ord: de tapte kampene sine. Dog var det slett ikke snakk om rundbanking, det var knepne tap. Så med litt flaks og «vennlige» dommere kunne det lett gått i vår favør.

Stevnet dro ut i det vide og brede. Vi så siste finale litt etter kl. 21.00. Da hadde vi vært i hallen i mer enn 12 timer.

Etterpå bar det på bankett i Rådhuset i Aachen. Vi spiste det vi orket, og så bar det «hjem» til hotellet og opp i køya.

Kl. 03.30 søndag morgen/natt inntok vi frokost i halvsøvn og satte deretter kursen mot København. Turen gikk smertefritt, med spising, soving og andre festlige tidsfordriv.

På båten til Oslo ble det igjen tid til en matbit.

I samlet tropp inntok vi koldtbordet. Etterpå trillet og stønnet vi oss opp i diskoteket for å prøve å døyve samvitigheten med fysiske utskielser.

Neste morgen tok vi farvel på Vippe-tangen. Trette, mette og vel fornøyd etter en kjempefin tur.

Hanne Pedersen

Axel Hopstock

Antikupp etter Kragerø-metoden Noe for flere?

Noen gode råd til trenere/ledere som synes judo er gøy, men ...

I Kragerø oppsto for et par år siden en situasjon som jeg tror er langt fra unik. Vi hadde det slik at en person var ansvarlig for treningssiden, og en for administrasjonssiden i klubben. Resten ble fordelt litt her og der. Det fungerte bra, og vi hadde ansvaret for ca. 60 medlemmer, hvorav 5 — 10 seniorer. Plutselig finner administrasjonsledelsen ut at det finnes andre ting i livet enn judo — og det var det.

I en slik situasjon har man minst to muligheter. Man kan f. eks. late som ingen ting, bane litt, overta protokoll, kasse, etc., etc. og kjøre videre til man stuper. En mye benyttet, men relativt dårlig løsning. Til slutt går man (eller familien) kjempelei — man må ha pause, og det får kanskje klubben også, ufrivillig.

Eller man kan sette seg ned i en krok — gjerne med et glass god cognac, hvis man synes det er stas, og så finner man ut hva man har lyst til å gi av tid og energi.

Deretter tar man et lite antikupp.

Man hiver seg på tråden (telefonen) og innkaller til møte med foreldrene til de 10 ivrigste i klubben pluss gjerne de senioren som er med. Man forklarer hva man kan tilby av judoekspertise, og spør om noen er interessert i å drive en judoklubb. DET ER DE! Det er alltid noen som kan en hel del hvis de bare får litt hjelp og veiledning. Det er alltid noen som kan tenke seg å gjøre en innsats — det må bare ikke bli så altfor mye. (Det blir det ikke heller på denne måten.)

Det blir dannet et styre med klare ansvarsforhold og forpliktelser, og fordi ingen føler at de blir kvalt av arbeidsmengden, blir jobben gjort bra.

Oppsummering:

- Start planleggingen før dampveivalsen er der.
- Still ultimatum vedrørende egen innsats overfor dem som har noe å tape på at du kutter ut.
- Fordel arbeidsmengden.
- Fortsett — uten forbehold — med å synes at judo er gøy.

Storbesøk i Oslo

I slutten av mars fikk Oslo dagsbesøk av verdensmesteren fra 1969 og 71 i lett tungvekt Sasahara, og Ogho, kjent trener fra Japan.

Besøket kom på forholdsvis kort varsel, invitasjonen til klubbene fikk meget kort frist, dessuten er en jo ikke bortskjemt med fremmøte på samlinger i Oslo-regionen.

Jeg hadde de to med på sightseeing i Oslo på dagen før jeg kjørte til Idrettshøgskolen full av bange anelser og sommerfugler i magen.

Men det behøvde jeg ikke å ha, 130 deltakere med smått og stort var møtt frem, ut med 300 kvm. matter. Ungene, og kanskje ikke minst de voksne, fikk beskjed om å holde kjøft i to timer med storfint japansk besøk på matta. Det holdt faktisk, ungenes eventuelle lærere ville vel ikke trodd sine egne øyne, eller helst ører, hvis de hadde opplevet det. Bravo, unger!

Sasahara viste sine spesialkast uchi-mata — harai goshi — osoto gari, og hvordan han gjennomførte dette mot forskjellige typer motstand.

Alle fikk prøve seg, etterpå fikk de voksne en porsjon randori, noen med sjefen selv, og ungene fikk autografer, en kort men vellykket samling.

Atle Lundsrud



To glimt fra samlingen. Sasahara (med briller) i forgrunnen.

Youth for Understanding

International Student Exchange Program

Sport for Understanding er et tilbud om å bo i USA en sommer og drive med den sporten du interesserer deg for. Det er for ungdom fra hele verden. Noe av den sporten du kan drive med er:

Dykking, stup, fotball, tennis, karate, golf, vildmarksliv, seiling, volleyball, fri-idrett, vannpolo, landhockey og mye mer.

Denne sporten kan du drive med i stater som: Arizona, California, Oregon, Texas, Washington, New York og Pennsylvania.

Dette gjelder ungdom fra 15 til 20 år.

SFU inviterer all ungdom til å delta, men du må være i god form, ha lyst til å bli bedre, være interessert.

Prisen i dollar er 1.400, dvs. ca. 11.000 kroner. Det ser kanskje litt mye ut, men dette inkluderer reise, opphold og trening. Den familien du bor hos deler dine interesser og du får dyktige trenere. Hver trener vil ha en gruppe på mellom 12 og 16 deltagere. Denne gruppen trener sammen 2 til 4 timer daglig.

Sport for Understanding er et program som Youth For Understanding (YFU) er med på. Når du bor i USA

lærer du bedre å snakke engelsk samtidig som du trener.

Er du interessert må du ta kontakt med YFU-kontoret. Da vil du få vite mer.

Adressen er: YFU-Norge, Jac. Aals gt. 47, Oslo 3, tlf. (02) 69 15 22.



Men, min kan judo!

Judo får fullverdig status i Politiet

I Politiets Idrettslag i Trondheim har vi en rekke idrettsgrener: Håndball, fotball, orientering, svømming, skyting, skiskyting, badminton, fri-idrett, ski og atlet. — I gruppen atlet har vi oppdeling i vektløfting, styrkeløft og judo.

Judogruppen er en liten gruppe innen idrettslaget, men vi trener og «står på». Vi har trening hver mandag og onsdag kl. 18.00 — 20.00 i politiets gymnastikksal. Det har vi holdt på med siden 1974. Dessverre mangler vi fremdeles en skikkelig grunnstamme «av aktive utøvere». De fleste faller fra til fordel for lagidretter m. m.

Vi starter hver høst et nybegynnerkurs og det er da i alt vesentlig politi-aspiranter som begynner. Det er hvert år ca. 15 nybegynnere, og av disse er det ca. 4 — 5 som holder på slik at de kan graderes. Det fortvilte er at disse aspirantene etter et år hos oss skal på Politiskolen, og da er det usikkert hvor mange år det tar før de kommer tilbake til oss. Når de etter noen år kommer tilbake, er de som oftest mer interessert i en annen idrett. Dette er vårt evindelige problem.

Vi håper imidlertid på at dette skal snu seg noe, i og med at vi nå har fått judo som eget fag på Politiskolen fra i år av.

Jeg sender med et utdrag av brev sendt til Politiskolen 28.4. 1983 i forbindelse med anbefalt innføring av judo ved Politiskolen. Dette er slik jeg ser på judoen som «politiidrett»:

«Jeg har i min polititjeneste nesten 20 års forskjellig tjeneste å se tilbake på. Jeg har i denne tiden ikke en eneste gang vært innblandet i noen art av slagsmål. Har jeg vært «heldig», slik at jeg har unnsloppet de farlige tilfellene? Eller kanskje jeg er av den typen som gjør «minst mulig»?

Nei, jeg har tenkt over situasjonen mange ganger, og jeg har brukt den som argument overfor mine kolleger for å få dem til å begynne med judo.

Gjennom judotreeningen opparbeider du etter hvert så stor selvtilit at du i enhver situasjon vet hvordan du fysisk skal kunne takle en person som angriper deg. Jeg mener ikke med det å si at man aldri vil møte en «overmann», det jeg mener er at utgangspunktet i en trengt situasjon ikke behøver å være slik at det er politimannen som vakler, eller viser tegn på frykt. Man kan i stedet vise ro og verdighet og konsentrere seg om å løse det akutte problem til beste for alle parter.

Med utgangspunkt i min erfaring med judoidretten og politiyrket, anbefaler jeg denne idretten som en del av den fysiske trening ved Politiskolen. Norges Judoforbund vil være behjelpelig på alle måter for å få startet opp denne treningen. Rundt omkring i landet er det mange politikamre som allerede har etablert judogrupper i sine idrettslag. Der vil det også finnes instruktører. Ikke minst er det også viktig med de etablerte judogrupperne når det gjelder vedlikehold og videreutvikling av idretten etter Politiskolen. Jeg bistår gjerne med ytterligere opplysninger m. m. hvis det er ønskelig.»

Driften av vår gruppe hadde ikke vært mulig uten den stabile hjelp som vi har hatt i snart 10 år fra Trondhjem Judo Kwai med Jens Aassved som instruktør.

Den 27. mars 1984 vil Politiets Idrettslag, Trondheim, arrangere Norsk politimesterskap i judo, styrkeløft, vektløfting og bryting.

Bjørn Wold

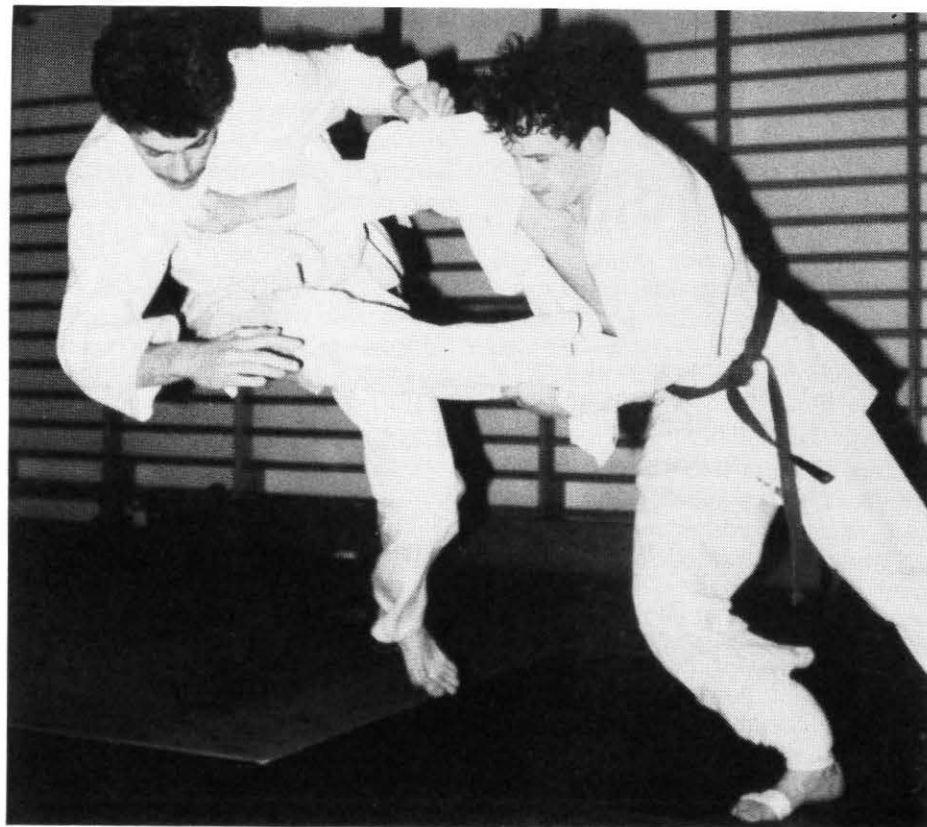
Red.s anmerkning:

Dette var hyggelig. Det har forundret meg gjennom mange år at judo ikke har fått større respons hos politiet her i landet.

I nesten alle land hvor judo trenes har politiet judoklubber, se bare i Danmark, Sverige og Finland — for ikke å snakke om resten av Europa.

Disse klubbene tar opp medlemmer i alle aldre og begge kjønn og drives som vanlige klubber tilsluttet judoforbundene. Klubbene er som regel blant de sterkeste på sitt område. Ved siden av judotreeningen blir selvfølgelig miljøet preget av klubbens polititilhørighet, noe som igjen gjør sitt til et godt forhold mellom politi og sivile, spesielt ungdom.

Det er å håpe at lederne i politiet her i Norge innser dette i fremtiden, de er jo tydeligvis i siget.



Bjørn Wold i aksjon på treningen.

Ålesund Judoklubb har fått egen dojo

Endelig — mattebæringa er slutt! 21. januar var det nemlig offisiell åpning av ÅJKs nye dojo. Dette blei markert med overskjæring av rødt belte («Sunnmørsposten» fatta forresten ikke pointet, og skreiv om «klipping av rød sløyfe». Altfor ordinært for oss!), samt overrekking av blomster til utleieren av lokala, som ei lita takk for god samarbeidsvilje.

Åpninga av lokala blei ellers markert med treningssamling lørdag og søndag. Til sammen var vi ca. 45 på matta, fordelt på klubbene fra Molde, Hareid og Volda, og sjølsagt fra vår egen klubb. Nok en gang hadde vi vært så heldige å få Inger Lise Solheim oppover som instruktør. (Takk, Inger Lise, og hjertelig velkommen igjen!)

Lørdagskvelden trådte vi til med judodiskodans. Obligatorisk antrekk var judobukser, men ellers fikk folka bruke fantasien etter beste evne. Lederen for MJK stakk av med seier'n for beste judodiskoantrekk, og som takk for premien framførte han en skikkelig regndans/magedans i stil med indianerantrekket. (Sterkt, Helge!)

At festen også ble lagt merke til av naboene, er det vel liten tvil om. Noen snakka om lyn fra klar himmel. Joda, fyrverkeriet fungerte bra, det!

Foran den fine åpninga lå det imidlertid mange dugnadstimer. Etter å ha vært på jakt etter egne lokaler i ei tid, fant vi endelig et brukbart sted. Dette hadde tidligere vært bruktbilutstillingslokale. I ca. en måned holdt vi det gående med vask, maling og småsnek-

ring. Resultatet blei et fint treningslokale på ca. 150 kvm. matteareal, to garderober (den ene fungerer forresten om dagen som spiserom for folka som jobber i bilverkstedet i etasjen under) pluss en dusj og WC. Dusj- og garderobeforholda er altså langt fra ideelle, men dette håper vi imidlertid vil bedre seg i takt med økonomien i klubben.

Forresten — et lite tips til andre klubber som skal arrangere dugnad:

Pass på å ha nok redskap (maler-koster, tuer, bøtter og slike ting), og organiser skikkelig helt fra begynnelsen. Får heller ta risken på at noen blir litt småsure over å bli «kommandert», for det viser seg at dette er nødvendig. Vi kan vel ikke legge skjul på at det ikke blei jobba like effektivt hele tida, men vi lærte etter hvert, og vi tror de aller fleste syntes at dette virkelig var gøy. Dessuten lærte vi hverandre bedre å kjenne, og det er fint å ta med.

Det var en stor dag da vi bar matene på plass, og visste at nå var det slutt på å trene i to forskjellige lokaler. (Tidligere hadde nemlig seniorenene og juniorenene trene på hver sin kant av byen.) Nå kan klubben fritt legge opp treninga etter eget behov, og det vil bli a. si at dersom en eller annen gjerne vil trene litt ekstra utover kvelden, er det høve til det. For å styrke det sosiale samværet i klubben, håper vi på at nå da det ikke er andre som står i kø for å bruke garderober og treningslokale etter oss, kan folk finne tid til å slå seg ned for en prat.

I den foreløpige fem års kontrakta klubben har på lokala, har vi dessuten



Glimt fra festen. Hvem gjenkjenner formannen i dette antrekket?

fått med at vi på dagtid kan leie ut til andre som driver med passende idrett. Denne inntekta vil i tilfelle komme godt med, da økonomien for tida er temmelig anstrengt.

Med hilsen
Ålesund Judoklubb



Glimt fra dojoen. TIL VENSTRE: Snart ferdig. — Litt av den «harde kjerne» i ÅJK ser slutten på ukers slit og morro. — TIL HØYRE: Så er det klart for innvielse med treningssamling med Inger Lise Solheim og innbudte judokas fra Møre og Romsdal.



Hva du bør vite om SPISEVEGRING

NORGES IDRETTSFORBUND

Anorexia Nervosa

En informasjonsfolder om Anorexia Nervosa er en forlengelse av den debatt som har vært ført innen idretten og massemedia. Innholdet er det samme som i artikkelen i Norges Idrettsforbunds meldingsblad Norsk Idrett nr. 2/83. Den bør være aktuell for alle utøvere, trenere, ledere og fagspesialister som har tilknytning til idrettsmiljøet.

Dr. med Sverre Mæhlum, som bl.a. sitter i NIF's legeråd, har forfattet informasjonen som på en enkelt måte peker på faresignaler og gir tips om hvordan man skal forhindre at utøvere blir pasienter. Artikkelen gjengis i sin helhet her, og er lagt fram for NIF's legeråd og godkjent der. NIF's utdanningsavdeling har stått for framdrift av en informasjonsfolder om saken.

Forekomst og fordeling

Sykdommen anorexia nervosa (AN), eller spisevegring, har vært kjent i mange hundre år. Engelskmannen Richard Morton beskrev den for første gang i 1689. Sykdommen varierer meget. De letteste tilfellene kommer bare sjelden til behandling. Det er de alvorligst syke pasientene vi ser og hører om.

Forekomst

Hyppigheten av AN er på verdensbasis omtrent 1 tilfelle per 100.000 innbyggere. Dog er lidelsen mye hyppigere i den industrialiserte del av den vesentlige verden. Man mener AN her kan forekomme så hyppig som 1:200. Visse tegn tyder på at hyppigheten av AN er økende.

Kjønnsfordeling

Ifølge de fleste materialer rammes kvinner 8-9 ganger så hyppig som menn. At det er en meget skjev kjønnsfordeling er riktig, men den er muligens ikke fullt så stor. Unge piker som plutselig mister menstruasjonen vil lettere søke eller bli bragt til lege enn unge gutter som «bare» går ned i vekt. Guttene kan derfor være underrepresentert.

Aldersfordeling

Det overveier flertall av dem som får AN er i puberteten — gjerne sent i puberteten. Sykdommen kan imidlertid debutere også før og betydelig etter puberteten.

Sosial fordeling

AN forekommer hyppigst i de øvre sosiale lag. Lidelsen sees nesten bare i velferdssamfunn. I miljøer med dårlig tilgang på mat er AN så å si ikke forekommende.

Personlighetstyper

Pasientene er oftest meget intelligente. De er arbeidssomme, ambisiøse, ordentlige og pertentlige — av omgivelsene gjerne sett på som perfektionister. De er opptatt av alltid å gjøre en fremragende innsats. De søker gjerne utfordringer. No-

en vil finne disse utfordringene i idretten. Med sin sterke vilje og høye ambisjonsnivå vil de kunne nå langt. Det er derfor grunn til å vente at man innen toppidretten kan ha noen flere personer med legning for å kunne utvikle AN enn det man rent statistisk kunne forvente.

Hva utløser sykdommen

Dette spørsmålet har opptatt forskere opp gjennom historien. Forklaringene har vært og er til dels fortsatt motstridende. De mange svar må taes som et tegn på at noen egentlig utløsende årsak ikke er funnet.

De fleste vil i dag hevde at en viss «disposisjon» er nødvendig for å få AN. Om en slik «disposisjon» kan være arvelig, er ikke klarlagt, men visse tegn tyder på at det i hvertfall er et arvelig moment med i bildet. Med «disposisjon» menes at det må være en person, oftest en pike i sin puberteten, som har de psykiske kjennetegn som tidligere er beskrevet — høy intelligens, høyt ambisjonsnivå, stor grad av utholdenhet og tendens til perfektionisme. Alt egentlig gode egenskaper som alle og enhver gjerne skulle være i besittelse av. Hos den AN-disponerte vil imidlertid et eller annet lite «traume» kunne intensivere personlighetstrekkene og utløse AN.

Dette «traume» kan være en bemerkning fra noen i omgangskretsen (f.eks. idrettsleder/trener) om at pasienten er for tykk. Det kan være konflikter i familien, tap av nær pårørende osv. Ofte vil man, også etter at sykdommen er fullt utviklet, ha vansker med å si hva som egentlig utløste det hele.

Mange aktuelle faresignaler

AN-pasientene har, når sykdommen er brutt ut, følgende symptomer:

Vekttap

Dette er som regel betydelig, gjerne mer enn 25% av opprinnelig kroppsvekt. Vekttapet skyldes manglende matinntak. Enkelte pasienter har også brekninger,

spontane eller fremkalte, og noen tar avførende midler — ofte i store doser — for ytterligere å påskynde slanking.

Endret kroppsoppfatning

Selv om AN-pasientene nærmest ser ut som konsentrasjonsleirfanger, vil de gjerne mene at de er for tykke. Ber man dem om å anslå sine egne kroppsdimensjoner (livvidde f.eks.), vil de svarene regelmessig være for høye.

Bortfall av menstruasjon

Dette er hyppig et tidlig symptom. Kan sees før vekttapet begynner, og er ofte det som bringer pasienten til lege.

Lavt blodtrykk og langsom puls

Enkelte kan p.g.a. dette ha en tendens til å besvime dersom de reiser seg raskt opp.

Nedsatt kuldetoleranse

Mange er uhyre frosne. Spesielt fryser de lett på hender og føtter. Huden kan her være nærmest blåfarget.

Økt fysisk aktivitet

Til tross for det store vekttapet er pasientene ofte forbausende fysisk aktive. For mange kan den store fysiske utfordringen være nærmest ritualpreget (noe de «må» gjøre), og representerer ytterligere en måte å redusere vekten på.

Manglende evne/vilje til å lytte til kroppens «signaler»

AN-pasienter vil sjelden angi at de føler seg trette. De undertrykker likeledes sultfølelsene. I tillegg vil mange heller ikke lett gi uttrykk for glede, sinne eller irritasjon. Selv når de har utført meget gode prestasjoner, vil man gjerne se at de mangler noe av den spontane glede man vil forvente i en slik situasjon.

Behandling

Som nevnt vil mange av de lettere sykdomstilfellene helbredes spontant uten kontakt med lege. Mange pasienter med AN føler seg ikke syke, det være seg fy-

sisk eller psykisk, selv om de har sykdommen i alvorlig grad. Det er viktig at disse bringes i kontakt med helsevesenet, da all erfaring tilsier at jo tidligere pasienten kommer under kyndig veiledning, jo bedre er utsiktene til å bli frisk.

Behandlingen er en lege/psykologoppgave og skal ikke detaljdrøftes her. Den bygger på følgende to hovedkomponenter:

1. Forsøk på å formidle til pasienten kunnskap om og innsikt i sykdommen. (M.a.o. få dem til å innse at de er syke, og at de må øke i vekt.) Dette er meget vanskelig og uhyre tidkrevende. Det kan i visse tilfelle nødvendiggjøre innleggelse på sykehus.

2. Gi en riktig sammensatt diett. Det er viktig at pasientene øker langsomt i vekt. De vil ellers kunne trekke seg ut av behandlingen. I enkelte sjeldne tilfeller er situasjonen så kritisk og pasienten så utmagret at man er nødt til å gi ernæring via sonde eller intravenøst (= rett i blodåren).

Resultater

Erfaringene fra store pasientmaterialer tilsier at langt de fleste pasienter blir bra.

Dog opererer de fleste forfattere med en dødelighet på mellom 5-10%. De fleste dør som følge av komplikasjoner til den ekstreme avmagring. Noen få begår selvmord. Jo lenger sykdommen består, jo dårligere blir utsiktene til helbredelse.

Slik hindrer du utøvere fra å bli pasienter

Det er ikke sikkert dokumentert at AN forekommer hyppigere hos idrettsutøvere enn hos andre. Dog er det, som nevnt, to momenter som gjør at man, spesielt innen toppidretten skal være særlig på vakt.

1. AN-pasienter har et personlighetsmønster som gjør at de gjerne søker utfordringer. Disse utfordringene kan idretten — da helst på et høyt plan — gi dem.

2. Innen mange idretter er utøverens vekt av stor betydning. Mye oppmerksomhet fokuseres derfor på individets kroppsvekt. AN kan av den grunn utløses. I slike idretter må man derfor være særlig aktpågiven.

Hva kan så trenere/ledere foreta seg for å redusere sjansen for at utøvere de har ansvaret for, utvikler AN?

A) Forebyggende arbeid

Dette består i å forsøke å oppdage hvil-

ke utøvere som kan være «truet». M.a.o. de ambisiøse, viljestærke, perfektionistiske ungdommene, gjerne med manglende evne til å gi uttrykk for spontan glede over sine gode prestasjoner. Dette er meget vanskelig. Om man imidlertid oppdager individer med denne legning, må man være uhyre varsom med å fokusere på vekt hos nettopp disse. I tillegg bør det være en generell regel at man skal vise tilbakeholdenhet med å betone vektreduksjon i særlig grad hos unge idrettsutøvere.

B) «Behandlerende arbeid»

Om man oppdager at unge utøvere går ned i vekt, bør disse i de fleste tilfeller anmodes om å kontakte lege. *Ungdom i vekst skal naturlig øke i vekt — Ikke gå ned. Om vekttapet i tillegg er ledsaget av tap av menstruasjon, er det ytterligere et faresignal som tilsier at utøveren skal søke lege.*



Idrettskurs – Noe for deg?

Visste du at norsk idretts utdanningsvirksomhet omfatter mer enn 2500 kurs årlig, og at det er mer enn 50 000 mennesker som årlig drar nytte av tilbudet?

Idrettskursene kan komme både deg og idretten til gode!

Et av målene for utdanningsvirksomheten er å gi alle som ønsker det en grunnleggende opplæring på felt de interesserer seg for, — om ønsket er å få innføring i en bestemt aktivitet, å få bedre kunnskaper om idrett generelt eller spesielt, eller kvalifisere seg som trener, leder eller dommer.

Et annet viktig mål er å skolere medarbeidere som kan ta seg av idrettsarbeidet på alle plan. Fra det å arbeide for at toppidrettsutøverene skal nå sine mål, til å gi de yngste et tilpasset tilbud. Og fra å arbeide for at våre funksjonshemmede får delta i idrett på lik linje med andre, til å legge til rette TRIM- og mosjonsaktiviteter for folk i alle aldre.

Norsk idrett trenger så mange som mulig til å ta aktivt del i idrettsarbeidet. Kort sagt, — idretten trenger DEG.

Idrettskurs er rimelige for deltakere!

Hvert år stiller norsk idrett store økonomiske midler til rådighet for kurs- og utdanningsvirksomheten. I tillegg får de fleste kursene tilskudd fra det offentlige. Kurslitteratur og annet kursmaterieil som utgis av Norges Idrettsforbund selges til selvkost eller stilles gratis til rådighet. For deg betyr dette lav deltakeravgift.

Bare idrettens egne kurs gir opp- takspoeng til idrettsstudier!

En rekke idrettskurs gir tilleggspoeng ved søknad om opptak til studier ved Norges Idrettshøgskole. Dette er en fordel som idretten er alene om å gi deg.

Hvem arrangerer idrettskurs?

Hvert år samler idrettskretsene og særforbundene inn opplysninger om

utdannings- og kursbehovene rundt i landet, og setter opp sine kurskataloger. Arrangement av generelle grunnleggende kurs tar idrettskretsene hånd om. De spesielle kursene arrangeres gjerne i et samarbeid mellom idrettskretser, idrettslag, særforbund eller særidrettskretser. Enkelte kurs kan du også ta som brevkurs eller som kombinerte brevkurs/praktiske kurs utarbeidet i samarbeid mellom anerkjente brevskoler og idrettsorganisasjonen. Men du selv sammen med andre interesserte kan også arrangere deres egne kurs. Slike kurs kan dere selv gjennomføre som studieringer eller brevninger, og dere får offentlig tilskudd om kurset tilfredsstiller kravene. Idrettskretsene hjelper dere med opplegget om du melder inn behovet.



Nå kan du vinne 5 ganger på samme kupong.

Heretter blir det enda lettere å tippe. Før måtte du fylle ut kupongen hver uke. Nå kan du bruke den nye 5-ukers-kupongen! Tipper du samme rekke hver uke, sparer den deg for tid og arbeid. Du fyller den ut og leverer den én gang. Men den gjelder 5 ganger. Praktisk for deg!

**NORSK
TIPPING**

NORSK TIPPING
5 uker

Dette kupongen gjelder for 5 spilleuker.
Pris per rekke kr. 5,00

Kontrollert for systembruk.
Sett kryss i riktig rute

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

33>

FEMUKERSKUPONG 6037287

Adresse: _____

Postnr: _____ Postkoden: _____

Også en måte å forklare dommer- reglementet på



FORBUDT



Klippet fra det franske
judomagasinet.

Liste over doping-midler

A. Psychomotor Stimulant Drugs e.g.

Amphetamine	Phendimetrazine
Benzphetamine	Phenmetrazine
Cocaine	Prolintane
Diethylpropion	Phentermine
Dimethylamphetamine	Chlorphentermine
Ethylamphetamine	Meclofenoxate
Fencamfamin	Pemoline
Methylamphetamine	Pipradol
Methylphenidate	and related compounds
Norspseudoephedrine	

B. Sympathomimetic Amines e.g.

Ephedrine	Etafedrine
Methylephedrine	Isoetharine
Methoxyphenamine	Isoprenaline
Chlorprelanine	and related compounds

C. Miscellaneous Central Nervous System Stimulants e.g.

Amiphenazole	Doxopran
Bemigrade	Ethamivan
Leptazol	Picrotoxin
Nikethamide	Caffeine *1
Strychnine	

D. Narcotic Analgesics e.g.

Heroin	Hydrocodone
Morphine	Hydromorphone
Methadone	Levorphanol
Dextromoramide	Oxocodone
Dipipanone	Oxomorphone
Pethidine	Pentazocine
Anileridine	Piminodine
Codeine	Thebacon
Dihydrocodeine	Trimeperidine
Ethylmorphine	and related compounds

E. Anabolic Steroids e.g.

Methadienone	Testosterone *1
Stanozolol	and related compounds
Oxymetholone	Norethandrolone
Clostebol	Oxymesterone
Dehydrochloromethyltestosterone	Methyltestosterone
Fluoxymesterone	Nadrolone phenypropionate
Mesterolone	Nandrolone decanoate
Metenolone	and related compounds

1* Definition of positive depends on the following:

For caffeine—if the concentration in urine exceeds
15 micrograms/ml

For testosterone—if the ratio of the total concentration of
testosterone to that of epi-testosterone in the urine exceeds 6.

Hele idretten har glede av fotballtippingen!

Halvparten av overskuddet fra fotballtippingen går til idretten. Resten går til vitenskap og forskning.

Siste år kunne Norsk Tipping A/S skaffe 223 millioner kroner til idretten. Siden Norsk Tipping ble startet har idretten fått 1800 millioner kroner. Norsk Tipping har den første del av 1983 hatt en økning i omsetningen, noe som også betyr at det blir flere midler til idretts-Norge.

Når det brukes 100 kroner på fotballtipping i Norge, får idretten ca. 17 kroner. Det er ikke noe annet landsomfattende spill som på tilsvarende måte gir midler til idretten.

Idrettsorganisasjoner eier 60 pro-

sent av aksjene i Norsk Tipping A/S, som i år kan markere sitt 35-års jubileum. Hver uke fylles det i gjennomsnitt ut ca. 2 millioner tippekuponger som leveres inn på over 4.800 steder. Det trykkes ca. 8 millioner kuponger. De 4.800 kommisjonærene sender kupongene til Hamar. Norsk Tipping betyr en god del for disse tippebutikkene. Det kontrolleres at alle forsendelser kommer inn til selskapet.

Konklusjon

Så mange som mulig av judokas må støtte fotballtippingen. Dropp Rikstoto. — Som kjent: Når det regner på presten, drypper det på klokken.

Lederseminaret — Sundvolden

Forbundet avholdt lederseminar i november 1983 for kretsformenn, komitéformenn og styremedlemmer, tilsammen ca. 35 personer.

Hensikten var å diskutere slike ting som:

- Rekrutteringsarbeid: Barn, ungdom og voksne.
- Aktivitetstilbud: Stevner, samlinger og kurs.
- Landslagsvirksomhet: Damer, herrer jr. (målsetting).
- Markedsføringsoppgaver: Lokalt, sentralt.
- Anleggsplaner: Idrettshaller, skolehaller, fast dojo.

Alt dette i forbindelse med utarbeidelse av langtidsplanen.

Ledere av seminaret var HPA fra forbundskontoret og Oddbjørn Tofte fra styret. Hovedforeleser fra NKI-

skolen var Jan Berg, med god idrettsbakgrunn fra fotball og LYN, den gang de var gode.

Deltakerne ble jo en smule overrasket da de fikk utlevert et slags spill for å telle trekanter, dessuten et slags kreativt puslespill en skulle utføre i fellesskap. Etter hvert gikk det opp for de fleste at dette hadde en sammenheng og mening med de temaene vi skulle diskutere.

Kurset utviklet seg positivt med gruppearbeid, presentasjon og kritikk.

Vi kom inn på en rekke problemer, både store og små — forhåpentligvis ble noen løst.

Alt i alt tror jeg kurset ga mersmak, det gjorde forresten også maten som var meget bra, slik at det blir holdt flere lignende seminarer i fremtiden, som planen er.

Atle Lundsrud



Vi fremstiller følgende produkter:

Emalje emblemer
Vævede "
Guldtrækkeri "
Selvklæbende "
Maskinbroderede "

skriv eller ring efter vor brochure

G.K. PEDERSEN Aps

Fuglevadsvej 75, 2800 DK-Lyngby
Danmark. Telefon: 02-87 04 74,
Telex: 37109 gkp dk.

Au-pair i engelsk judofamilie

Engelsk judotrenere, Liam Nolan og hans kone, også judokas, ønsker seg norsk judotrenende jente som au-pair. De bor en times togreise utenfor London.

Interesserte kan henvende seg til redaktøren eller Hans Petter Andreassen på forbundskontoret, så ordner vi kontakt.

nøyd med dette tallet, er nok grunnlaget for enda større deltakelse til stede. At ikke flere klubber var interessert er egentlig litt underlig. Store byer som Bergen, Trondheim og Sandefjord glimret med sitt fravær.

Til høsten planlegger Asker Judo Club et tilsvarende stevne i forkant av Blindern Cup, som samler mange tilreisende. Da kan nok enda flere juniorer legge veien til Oslo for å slå to fluer

i et smekk. Så, junior gutter og jenter, meld dere på neste gang! Et slikt stevne kan gi grobunn for enda en nyskaping, nemlig: **NM junior for jenter.** Hva med det, jenter?

Raskeste ippon gikk til Harald Tellefsen fra Budosør på 4 sekunder, og Anne Nystuen fra Elverum på 32 sekunder.

— VESTFOLD JUDOUTVALG — VESTFOLD JUDOUTVALG —

VESTFOLD JUDOUTVALG

Ved Svein Gårdsø

Vestfold Judoutvalg består av følgende klubber: Svelvik judoklubb, Holmestrand judoklubb, Sandefjord judoklubb og Larvik judoklubb.

Sandefjord judoklubb

Sandefjord judoklubb er den eldste og største klubben i Utvalget, med ca. 100 medlemmer. I år har de 10 års jubileum som skal feires. Hikk! Hikk! På grunn av dette jubileet spurte Sandefjord judoklubb om å få lagt NJFs årsting til Sandefjord, og slik ble det.

Sandefjord judoklubb har avlet opp ikke mindre enn 11 norgesmestre i 10-års perioden, og det synes jeg er bra, for vi ligger jo et stykke unna Oslo og de store judoklubbene der.

Av norgesmestrene vil jeg nevne Line Bergene som tok Kongepokalen

i Bergen i 1982 i ÷ 56 kg klassen, og Frank Evensen som tok den i år på Hamar i ÷ 71 kg klassen. Frank Evensen er også en av OL-kandidatene. Til slutt, men ikke å forglemme, i Veteranklassen + 80 kg, Svein Gårdsø, som hadde Erik «Lillegutt» Haugen i finalen, og holdt på å slite livet av seg med en vektforskjell på 35 kg. Hurra! Hurra!

AKTIVITET

Våren 1982 snakket Axel Hopstock fra Kragerø (Telemark) og jeg selv om å prøve å kjøre en liten sommerleir for de yngre utøverne fra Telemark og Vestfold. Dette tiltaket ble først utprøvd i Sandefjord.

Utøverne lå i telt. Vi trente en økt tidlig på formiddagen og en økt på

kvelden. Mellom øktene var vi ute og badet, fisket, sto på seilbrett og på vannski. Om kveldene, etter den siste økten, hadde vi grillfest. Det var ca. 20 utøvere som deltok på denne leiren. Resultatet: 40 stykker meldte seg på til leiren i Kragerø som vi hadde i fjor. Da kom det også utøvere fra Vest-Agder.

Vi skal også ha leir i år — den blir nok en gang avholdt i Kragerø. Vi regner med enda flere utøvere denne gangen. Petter Lind fra Marienlyst var med oss som trener i fjor, og han syntes dette var et bra tilbud for de yngre.

Dette er jo noe andre kretser og utvalg burde tenke på, eller ikke bare tenke på, men prøve! Gå i sammen to eller tre kretser, det behøver ikke bare være for de yngre, ta også de store med. Jeg garanterer godt resultat med mersmak.

Larvik judoklubb

Larvik judoklubb er den nyeste klubben i Vestfold. Den har ikke eksistert i mer enn halvannet år, men den har allerede bygd opp en meget solid

1984 Alle priser inkl. mva.
GLASSPREMIER — EMALJENÅLER — MASKINBRODERTE MERKER — MEDALJER — PLAKETTER — POKALER — SELVKLEBENDE MERKER — STATUETTER — VIMPLER osv.

KLUBBSERVICE
BOX 35, KORSVOLL, OSLO 8. TLF. (02) 23 70 43. Hverdager 09.00—16.00. Lørdager stengt.



— VESTFOLD JUDOUTVALG —

— VESTFOLD JUDOUTVALG — VESTFOLD JUDOUTVALG —

stamme som vi kommer til å høre mer fra.

Larvik judoklubb trener på en skole som skal nedlegges og gjøres om til kommunehus fra høsten av, så da må de finne seg en annen plass å trene på, noe som er svært vanskelig. Men jeg vet at styret i klubben jobber med saken, så når høsten kommer, tror jeg nok at de har nye lokaler å trene i.

Svelvik judoklubb

Svelvik judoklubs fremtid er noe usikker, da trener og primus motor i klubben også har en klubb i Buskerud, samt at han seiler en del. De har også vanskelig for å finne en kvalifisert trener til å fortsette trenervirk-somheten i klubben. Men de prøver, så jeg håper at klubben fortsatt vil eksistere.

Jeg leste i en avis at Svelvik kommune er interessert i å komme med i Buskerud fylke, da de ligger helt på fylkesgrensen. Svelvik judoklubb rei-



Svein Gårdsø instruerer.

ser heller til Drammen (Buskerud) på trening enn til Holmestrand og Sandefjord, da det er mye nærmere.

Svelvik judoklubb er derfor vanskelig å komme i kontakt med, men jeg ønsker dem lykke til videre.

Holmestrand judoklubb

Det er ikke så mye mer å si om Holmestrand judoklubb enn at det er en «koseklubb». De tenker ikke så mye på konkurranser og stevner, men mest på det sosiale. Klubben fungerer bra og har et godt miljø.

— VESTFOLD JUDOUTVALG — VESTFOLD JUDOUTVALG —

En lezers mening

VEEL . . . Her er et svar fra den ferskeste grasrota i en alminnelig judoklubb. Det gjelder sidefyll i Norsk Judo. Da jeg går ut fra at rekrutteringen er viktig også innen judo, tror jeg det kan være nyttig å vite hva vi helt ferske vil ha. Om mine ønsker er allmenne, kan jo selvsagt diskuteres, men jeg tror jeg skal greie å begrunne det meste.

Jeg er altså så fersk i gamet at en barnslig nysgjerrighet og iver ennå har plass. Det er det første Norsk Judo jeg leser, så grunnlaget er kanskje ikke det beste, men førsteinntrykket er ofte avgjørende. Det første jeg med glede konstaterer, er det lette og muntligpregede språket. Det gjør artiklene personlige og ofte både lett-leste og morsomme. Til tross for dette, en av de første artiklene jeg kastet meg over var den som begynner med «fractura clavicular» og dette. Altså den mest «medisinske». Først og fremst på grunn av personlig interesse. Merkelig nok — he-he! Håper jeg ikke skremmer noen med disse særdeles saklige kommentarene . . . Etterpå tok jeg meg en kosestund

med de mange små-rapportene fra leirer og seminarer, og da falt særlig den lokale presentasjonen av Møre og Romsdal i god grobunn. Det gjorde også artikkelen om Norges første 10. dan. Noe av det siste jeg gjos (les: gløste) gjennom, var resultatlistene. Da lette jeg først og fremst etter «vår» klubb, siden jeg enda ikke har vært med på nok stevner o. l. til å knytte noe til navnene likevel. Jeg håper også dette fanger mer interesse når jeg har sett og kan huske flere. «Fremmede» navn ramset opp i listeform kun etter plassering, sier meg lite. Det er en ting jeg mener er helt absurd i dette bladet, det er en eventuell «lesernes side» med BYTTE/SELGE-spalter, «brev-venn»-lister og gåter/vitser. SPAR MEG. Vi har mer enn nok av slikt i andre magasiner. Om en absolutt må ha flere brevvenner, synes jeg det vil være bedre om man prøver å være litt sosial når man først er på judostevner, finner virkelige venner og holder kontakten senere med brevveksling. La vitser og brevvenner-spalter florere i kurante ukeblader, la judostoff prege Norsk Judo. Jeg vil likevel ikke for-dømme leserbrev og reaksjoner i egen spalte. Sist: s.k. «visdomsord»,

ironiske og signerte «ordtøker», OG NÅ: DET DET VAR SPØRSMÅL OM: Jeg nærmer meg stygt 18 år, «er guul og kuul», og har trent judo i nesten et halvt år.

Vel, takk for oppmerksomheten — jeg ønsker dere lykke til og mye stoff, samt et godt nytt år.

PS! Om jeg glemte å nevne lederen, så må det være fordi jeg tar det som en selvfølge at den skal leses gjennom først.

Studenter — skoleelever:

Hvis du er interessert i å delta i Student-VM 1984 bør du allerede nå markere datoen i din almanakk — 6. — 9.12. 1984.

Arrangementet går av stabelen i Strasbourg i Vest-Tyskland, vanlig deltagelse fra 30 — 40 land.

Ta kontakt med Studentidrettsorganisasjonen i Norge, eventuelt OSI, da dette er et stevne som er utenom NJFs, EJU's og IJF's terminliste.

En passiv judoutøvers iakttagelser i Moskva

11. oktober -83: Avreise fra Fornebu, 15 stykker smått og stort, aktive og passive, møtte opp med et åpent sinn og hjerte rede til å ta Moskva til seg på godt og vondt.

Reisen foregikk med Aeroflot, som i seg selv er en opplevelse. Alle hadde reist med fly før, noe som var bra, da stewards opplysninger om sikkerhetsrutiner ombord i flyet foregikk på et svært ubegripelig engelsk og med en fart som hadde fått en hissig italiener til å blekne av misunnelse.

Mellomlandingen i Stockholm foregikk uten noen avhopping. Så var neste stopp Moskva. Tydeligvis har ikke de russiske flyplassfunksjonærene hørt om SAS' smilekurs. Det eneste smil som kom frem var da Gry Alexandersen leverte passet sitt med ungdomsbilde av seg. Vi forstår funksjonæren.

Vår intourist guide fikk oss ombord i bussen og inn til hotellet, som lignet en levende bikube med en en-etasje-Olga på hver etasje. Vårt første møte med den russiske maten foregikk stille, da alle var slitne. Men ølet smakte som om det hadde stått åpent i kjøleskapet minst en uke. Vår første dag i Moskva var grå. Men nå spraker heller ikke byen av farger, bortsett fra store, røde propagandaplakater.

En ny intourist guide dukket opp. En søt liten russisk jente — Katja. Alle var overbevist om at vi hadde slitt ut, den første med alle våre spørsmål og

ønsker allerede den første kvelden. Katja ble tatt til våre hjerter, og ble mer eller mindre omvendt etter vårt besøk der.

Under våre daglige turer i Moskva ble vi fraktet rundt i Moskvas rullende gasskammer, såkalt buss. Den eneste som ikke så ut til å bli gasset ned var Tony Macconnell, som til gjengjeld underholdt oss med sine utallige vitser. De kulturelle innslagene under vårt ukebesøk var mange. Fra «Bulshit»-ballett til sirkus fra «Røde Hærs Museum» (omdøpt til Blå Hærs Museum etter Atle Lundsruks besøk) til lange køer foran Lenin mausoleet. Her måtte til og med Busch holde kjæft og stå pent i køen.

Svartebørsen florerte høyt i Moskva. Her kunne du virkelig selge alt du hadde på deg. Vår nye EJU-dommer, Terje Gran, kom så vidt ut av Hærmuseet med skoene i behold, da en av de russiske Olgaene på vakt hadde lagt sin elsk på dem.

En del av deltagerne valgte å spise sine middager ute, da det var så som så med standarden på hotellmaten, og for ikke å snakke om kommunikasjonen med den russiske betjeningen. Den var så uforståelig at da vi til slutt observerte at vi hadde en fransk judogjeng ved nabobordet, var det så herlig å høre fransk at våre egne øyne ble våte. Service er forresten et ord som ikke er nådd Sovjet. Å bestille en vin til middag var et sjansespill. Var du riktig

heldig kom den når desserten var servert.

Å være fotgjenger i Moskva må være det nærmeste du kommer til å være «stuntmann». Selv om det er oppmerkede felter, skal du ikke tro du kan «gå» over gaten. Vi skjønner godt at de russiske idrettsfolkene trener i fotgjengerovergangene. — Men nåde den som prøver å gå utenfor feltet, noe som Atle Lundstrøm prøvde. Til og med han måtte bite i det sure eplet og snu. Politimannen tok ingen sjanser, men geleidet Atle personlig tilbake.

Å kapre en drosje i Moskva er litt av en bragd, men å få forklart hvor du skal kan være en enda større bragd. Har du kommet inn i drosjen, pass på å sitte foran. La de som har mest å sitte på få baksetet.

Baksetet på en russisk drosje er som å sitte på en utslitt springmadrass, prøv å sitte mellom fjærene. Pass på å få drosje som har eksosutslipp utenfor bilen, ikke inne. Prøv ikke å kapre en bil ute i gaten, da blir du både kjørt ned og dratt inn på fortauet av politiet.

Men tross diverse opplevelser, mye fin judo.

Vi kom da hjem uten at noen ble stoppet på flyplassen. Men husk at Moskva har ingen taxfree shop. Dette oppdaget vi da Aeroflots flyvertinne stoppet oss for å handle i taxfree-shopen i Stockholm. Det er vel første gangen Aeroflot nesten er blitt kapret for å kjøre inn i taxfree. Men vi fikk da kvoten vår. Hva er en hjemvendt nordmann uten den. En flott tur var det, både når det gjaldt judo og byen Moskva.

Unni Gran

Papendal treningsleir

Har du tenkt deg på treningsleir til sommeren? Ippon JK har hatt god erfaring med Papendal treningsleir i Holland gjennom mange år.

Når vi nå sitter i tåkeheimen og tenker tilbake på judo-sommerleir, er minnene bare positive. Treningsleiren i Holland i Papendal, ble holdt fra 16. — 23. juli i fjor. De som deltok fra Ippon var: Morten Backmann (for annen gang), Ole Chr. Remen (for tredje gang), Håvard Moe (første gang), Rune Kvigne (første gang), Signe Kaarsberg (annen gang) og Anne Karine Haug (annen gang). Gutta reise med fly og jentene dro

med tog, for videre etter leiren å dra på Interrail.

Kravet for leiren var 2. kyu og minimum 16 år.

Treningen foregikk i to dojoer, og det daglige programmet inneholdt alle former for judo — Tachi-waza, katame-waza, kata-study og randori. Det var fire økter pr. dag, hver på halvannen time og minst en randori-trening.

Kommunikasjonen mellom trenere og oss som trente, gikk stort sett greit. Noen misforståelser oppsto selvfølgelig, da trenerne enten var hollandske eller japanske. De japanske hadde et så stort ordforråd som:

left/right. Resten gikk på japansk, og det kunne bli ganske vittig til tider.

Noe frtid ble det innimellom, og da helst om ettermiddagen og om kvelden for de som hadde noe overskudd igjen. Det fantes nok av fritidsaktiviteter å velge mellom. Deriblant kan nevnes: svømming, golf, minigolf, tennis og ballspill m. m. Det ble også arrangert fotballturnering og judo-konkurranse med Albert de Bruin som leder.

Baren ble det store sosiale samlingspunkt om ettermiddagene. Der var mange sitteplasser og fin musikk. Etter dagens slit kunne dette bli et svært avstressende sted, og selvfølgelig komme i kontakt med judoutøvere fra en annen nasjon. Majoriteten

Forts. side 23

RESULTAT-BØRSEN

Lagkonkurranse for ungdom. 26.11. 1983, Fredrikstad

Gutter:

1. NJJK
2. Oslo Judokrets
3. Romerike Judoutvalg
3. Fredrikstad Judoklubb

Jenter:

1. Landøya Judo
2. Sarpsborg Judoklubb
3. Hordaland Judokrets
3. Oslo Judokrets

Åpent Tysk for damer 11.2. 1984, Aachen

÷ 48 kg:

1. Briggs, England
2. Briody, England
3. Bink, Holland
3. Bechepay, Holland

÷ 52 kg:

1. Doyle, England
2. Hrovat, Østerrike
3. Rendle, England
3. Schmidhuber, Vest-Tyskland

÷ 56 kg:

1. Rodriguez, Frankrike
2. Winkelbauer, Østerrike
3. Philips, Vest-Tyskland
3. Bell, England

÷ 61 kg:

1. Han, Holland
2. Hughes, England

÷ 56 kg:

3. Rottier, Frankrike
3. Wahnsiedler, Vest-Tyskland
7. INGER LISE SOLHEIM, NORGE

÷ 66 kg:

1. de Kok, Holland
2. Devdier, Frankrike
3. Dekarz, Frankrike
3. Lionnet, Frankrike

÷ 72 kg:

1. Classen, Vest-Tyskland
2. Paques, Frankrike
3. Ulsberger, Vest-Tyskland
3. Posch, Østerrike

Åpen klasse:

1. Nijland, Holland
2. Lupino, Frankrike
3. Bogaert, Belgia
3. Wantling, England

Vestkystcup 3.3. 1984

Damer:

÷ 48 kg:

1. Kristin Øygarden, MJC
2. Bodil Døssland, BJK
3. Siw Øvland, Vennesla
3. Siv Ulvestad, Sandefjord

÷ 52 kg:

1. Vigdis Nesse, BJK
2. Anne B. Svendsen, Vennesla
3. Marianne B. Larsen, Stavanger
3. Nina Stensland, Stavanger

÷ 56 kg:

1. Gerd Nyjordet, Trondheim
2. Anita Lilleng, BJK
3. Randi Skau, MJC
3. Helle Piene, MJC

÷ 61 kg:

1. Line Bergene, Sandefjord
2. Hilde Hjertnes, BJK
3. Karin Semb, Sandefjord
3. Kristin Bue, Landøya

÷ 66 kg:

1. Inger Lise Solheim, MJC
2. Anita Koop, Sandefjord
3. Svanhild Storstein, Haugaland
3. Solveig Mikalsen, BJK

Herrer:

÷ 60 kg - 10 deltagere:

1. Helge Høyenes, Budosør
2. Ole Nesse, Stord
3. Jirka Ronzani, Stavanger
3. Per Nordheim, Stavanger

÷ 65 kg - 15 deltagere:

1. Dag André Espeseth, BJK
2. Jan Robert Kristensen, Stavanger
3. Jan Egil Hannes, Ålesund
3. Ottar Barsnes, Lillesand

÷ 71 kg - 15 deltagere:

1. Eirik Brunvatne, Vennesla
2. Tore Rønstad, BJK
3. Hans Jørgen Vik, Budosør
3. Terje Fløysand, BJK

÷ 78 kg - 20 deltagere:

1. Per Haakonsen, MJC
2. Bjørn Solheim, MJC
3. Kent Westerby, MJC
3. Eivind Holte, Budosør

÷ 86 kg - 9 deltagere:

1. Geir Åstorp, MJC
2. Jan Ivar Berge, MJC
3. Svein Gårdsø, Sandefjord
3. Per Magne Eide, BJK

Vestkystcup - Ungdom

Jenter:

÷ 40 kg:

1. Monica Falck Olsen, BJK
2. Liv Bue, Landøya
3. Benedicte Bruun, Landøya

÷ 44 kg:

1. Sirén Helland, Stord
2. Kristin Brekke, Haugaland

÷ 52 kg:

1. Elisabeth Gunnes, Ippon
2. Unni Ljosdal, Lillesand
3. Janne Flatland, Haugaland

÷ 61 kg:

1. Gro Børresen, Fredrikstad
2. Gunn Berit Alven
3. Tiril Schrøder, Landøya
3. Tanje Rydel, MJC

Gutter:

÷ 36 kg:

1. Vegard Dybvad, Landøya
2. Terje Grønli, Landøya
3. Karl Martin Lie, Sotra JK
3. Kenneth Øverland, Vennesla

÷ 40 kg:

1. Kristian Weiergang, Landøya
2. Knut Erik Svendsen, Ippon
3. Geir Lian, Budosør
3. Steve Sporøya, Årås

÷ 44 kg:

1. Glenn Rune Seland, Budosør
2. Christian Dinsstad, MJC
3. Ole Peder Grip, Stord
3. Audun Hauge, Sotra

÷ 48 kg:

1. Knut Harefallet, Fredrikstad
2. Glenn Wiik, Haugaland
3. Magne Vestbørstad, Fitjar
3. Lars Hammerstad, Romerike

÷ 56 kg:

1. Odd Hansen, Sotra
2. Bjørnar Sørsgård, Romerike
3. Atle Syvertsen, Vennesla
3. Morten Jenssen, Budo Drammen

÷ 60 kg:

1. Jarle Kvæmer, Lillesand
2. Vidar Laine, Budo Drammen
3. Helge Tveitaskog, Haugaland

÷ 78 kg:

1. Kurt Aleere, Fredrikstad
2. Cato Fjeldet, Gjøvik
3. Kjell Jørgen Nace, Asker

÷ 52 kg:

1. Håkon Berg, Asker
2. Rune Husmo, Budosør
3. Arne Lillefoss, Fitjar
3. Lars Jørgensen, Lillesand

÷ 65 kg:

1. Rolf J. Skår, Romerike
2. Jack Vidar Svendsen
3. Bjørgvin Thorsteinsson, Fitjar
3. Micael Schou, Marientlyst

EM damer individuelt 17. — 18.3. 1984 Pirmasens, Vest-Tyskland

÷ 48 kg:

1. Briggs, England
2. Boffin, Frankrike
3. Friedrich, Vest-Tyskland
3. Veguillas, Spania

÷ 52 kg:

1. Hrovat, Østerrike
2. Montaguti, Italia
3. Moyano, Spania
3. Heuvelmans, Holland

÷ 56 kg:

1. Bell, England
2. Winkelbauer, Østerrike
3. Rodriguez, Frankrike
3. Philips, Vest-Tyskland

÷ 61 kg:

1. Rottier, Frankrike
2. Wahnsiedler, Vest-Tyskland
3. Di Toma, Italia
3. Hughes, England
7. INGER LISE SOLHEIM, NORGE

NM herrer sen. individuelt 24. og 25.3. 1984, Hamar

÷ 60 kg:

1. Giert Clausen, MJC
2. David Verdu, MJC
3. T. O. Hellan, NJJK
3. H. Høyenes, Budosør

÷ 65 kg:

1. Alfredo Chinchilla, NJJK
2. Eivind Brauer, Ippon
3. Erik Brunvatne, Vennesla
3. Dag Espeseth, Bergen

÷ 71 kg (Kongepokalen):

1. Frank Evensen, Sandefjord
2. Per Haakonsen, MJC
3. Geir Andersen, Oslo JK
3. Trygve Njaastad, Bergen

÷ 78 kg:

1. Fridtjof Thoen, MJC
2. Kent Westerby, MJC

÷ 66 kg:

1. Deydier, Frankrike
2. Hartl, Østerrike
3. Lieckens, Belgia
3. De Kok, Holland

÷ 72 kg:

1. Classen, Vest-Tyskland
2. Cicot, Frankrike
3. Haydon, England
3. Antoine, Belgia

÷ 72 kg:

1. Van Unen, Holland
2. Lupino, Frankrike
3. Arsenovic, Jugoslavia
3. Motta, Italia

Åpen klasse:

1. Lupino, Frankrike
2. Motta, Italia
3. Bradshaw, England
3. Kutz, Vest-Tyskland

÷ 60 kg:

1. Giert Clausen, MJC
2. David Verdu, MJC
3. T. O. Hellan, NJJK
3. H. Høyenes, Budosør

÷ 86 kg:

1. Rune Sundland, NJJK
2. Wilhelm Grimsgaard, MJC
3. Per Hagen, MJC
3. Geir Åstorp, MJC

÷ 95 kg:

1. Kay Otto Nilssen, Vennesla
2. Jos Appelmann, Fredrikstad
3. Frans Hellern, Ippon
3. Svein Gårdsø, Sandefjord

Åpen klasse:

1. Kay Otto Nilssen, Vennesla
2. John Lysholt Petersen, NJJK
3. Fridtjof Thoen, MJC
3. Rune Sundland, NJJK

Blindern Cup I 1984

Damer:

÷ 48 kg:

1. Kristin Øygarden, MJC
2. Siw Øvland, Vennesla

÷ 52 kg:

1. Anne Berit Svendsen, Vennesla
2. Anne Nystuen, Elverum
3. Hanne Pedersen, KSI
3. Anita Melåsen, Fredrikstad

÷ 56 kg:

1. Kristin Aksnes, Ås
2. Heidi Bogsveen, Elverum
3. Randi Skaug, MJC

÷ 61 kg:

1. Hanne Eva Müller, MJC
2. Line Bergene, Sandefjord
3. Ingunn Wright, Drammen
3. Kathrine Aksnes, Ås

÷ 66 kg:

1. Inger Lise Solheim, MJC
2. Karin Semb, Sandefjord
3. Svanhild Storstein, Haugaland

÷ 66 kg:

1. Anita Koop, Sandefjord
2. Eli Østberg, KSI/OSI

Herrer:

÷ 60 kg:

1. Per Kullbråthen, Sofiemyr
2. Helge Høyenes, Budosør
3. Kjell Arne Schevig, Trondheim
3. Nils Smestad, Budosør

÷ 65 kg:

1. Dag André Espeseth, Bergen
2. Rune Bergmann, Trondheim
3. Ole Chr. Remen, Ippon
3. Morten Johansen, MJC

÷ 71 kg:

1. Gunnar Heffermehl, MJC
2. Odd Steinar Tollefsen, MJC
3. Harry Klein, NJJK
3. Torbjørn Næss, Sotra

÷ 78 kg:

1. Per Haakonsen, MJC
2. Kent Westerby, MJC
3. Runa Bakken, NJJK
3. Leif Bjerkely, Rykkinn

÷ 86 kg:

1. Rune Sundland, NJJK
2. Wilhelm Grimsgaard, MJC
3. Bjørn Solheim, MJC
3. Stein Birkelid, Hamar

÷ 86 kg:

1. Anne Nystuen, Elverum
2. Torild Martinsen, Landøya
3. Ada Bredalen, Elverum
3. Lisbeth Andreassen, Drammen

÷ 56 kg:

1. Ingunn Wright, Drammen
2. Kristin Bue, Landøya
3. Trine Eli Hansen, Romerike
3. Cathrine Aksnes, Ås

Forts. fra side 21

kom fra Holland, men også Sverige, Finland, England, Tyskland, Frankrike, Sveits, Belgia og Japan var representert.

Det var to varme måltider om dagen. Frokosten var fra kl. 07.30 — 08.15, lunsj 12.30 — 13.00 og middag 17.30 — 19.00. Det var ingen ting å utsette på menyen, som besto av et meget sunt og variert tilbud, som salat, frukt, supper, kjøtt m. m.

Som innkvartering kunne man velge mellom campingplass eller hotellrom, det sistnevnte dyrest. Tomanns-rommene besto av senger, bad og felles toalett og oppholdsrom med et annet tomanns-rom. Hovedtreneren, Wim Boersma, 7. dan, var fra Holland. De andre var som følger: Hiroshi, Minatoya, 7. dan, fra Japan — Wolfgang Hofman, 6. dan, fra Tyskland — Frank Thiele, 6. dan, fra Tyskland — Erick Scherer, 6. dan, fra Tyskland — Michiel Gros, 5. dan, fra Holland — Marcel Degrote, 5. dan, fra Belgia, og Jan Dotinga, 5. dan, fra Holland. Gjestetreneren og tidligere verdensmester i inntil 65 kg var Nomura fra Japan.

Siste kvelden ble det arrangert et

GUTTER:

÷ 56 kg:

1. Rune Nordstrand, Oslo
2. André Walgren, Landøya
3. Harald Tellefsen, Budosør
3. Håkon Berg, Asker

÷ 60 kg:

1. Helge Høyenes, Budosør
2. Rot Arne Bynemø, Budosør
3. Ole Undseth, Asker
3. Bjørnar Sørsgård Romerike

÷ 60 kg:

1. Helge Høyenes, Budosør
2. Rot Arne Bynemø, Budosør
3. Ole Undseth, Asker
3. Bjørnar Sørsgård Romerike

÷ 60 kg:

1. Neil Eckersley, England
2. Bruno Carabetta, Frankrike
3. John Swatman, England
3. Anders Hellquist, Sverige

÷ 65 kg:

1. Patrick Boirie, Frankrike
2. James Rohleder, Vest-Tyskland
3. Luc Chanson, Sveits
3. Joe Marchal, USA
7. ERIK BRUNVATNE
11. ALFREDO CHINCHILLA

÷ 71 kg:

1. Kerrith Brown, England
2. Hans Hoogendijk, Holland
3. Mark Earle, England
3. Robert van der Vlist, Holland
7. FRANK EVENSEN

÷ 65 kg:

1. Tom Nyhagen, Oslo
2. Even Landseng, Oslo
3. Dan Hagen, Oslo
3. Arne Fosseng, Landøya

÷ 78 kg:

1. Terje Husmo, Budosør
2. Eivind Halaas, Budosør
3. Lars Arne Skår, Romerike
3. Øyvind Bakken, Elverum

Åpent British for menn

÷ 60 kg:

1. Neil Adams, England
2. Christian Sebald, Vest-Tyskland
3. Eddy van d. e. Berg, Holland
3. Rob Henneveld, Holland
11. FRIDTJOF THOEN

÷ 65 kg:

1. Ben Spijkers, Holland
2. Design White, England
3. Klaus Burg raf, Vest-Tyskland
3. Alfonso Garcia, Spania

÷ 86 kg:

1. Daniel Delrieux, Frankrike
2. Fernandez Aurelio, Brasil
3. Bjarni Fridriksson, Island
3. Juha Salonen, Finland
3. Paul Radburn, England

Åpen klasse:

1. Christian Vachon, Frankrike
2. Elvis Gordon, England
3. Juha Salonen, Finland
3. Paul Radburn, England



Fra venstre: Ole Chr. Remen, Signe Kaarsberg, Anne Karine Haug og Haavard Moe.

«final-party». Man hadde ved ankomsten fått utdelt kuponger som man da skulle bruke til forskjellige anretninger. Dette var populært og en fin avslutning på den 29. internasjonale judosommerskolen i Papendal.

De som er interessert i den 30. leiren i Papendal, kan skrive til: Interna-

tionale Judo Zommerschool, v/ Michiel Gros, Soestdijksekade 252, 2574 AW-Den Haag, Holland.

PS! Forbundet har også mottatt denne innbydelsen — til orientering.

Anne Karine Haug

EMNEHEFTER for SALG

INTRODUKSJONSKURSET

Heftet gir en kort, men allsidig innføring i judoens bestanddeler.

kr. 10,-

AKTIVITETSLEDERKURSET

Dette er selve grunnsteinen i vår utdanningsmodell for trenere. — Kurset vil gjøre deg i stand til å lede et nybegynnerkurs.

kr. 25,-

GRUNNKURS I KAMPREGLER

Heftet er laget for å bidra til en bedre forståelse av kampreglene både for utøvere og dommeraspiranter. — Heftet er rikt illustrert.

kr. 25,-

INTERNASJONALE KAMPREGLER

Dette er dommerens «bibel» med kommentarer. Den bør være med på alle stevner o. l.

kr. 10,-

STEVNEREGLEMENT

Heftet bør ligge på *alle* stevnearrangørers nattbord. Her får du svar på de fleste av problemene som kan dukke opp.

kr. 10,-

GRADERINGSREGLEMENTET

Her vil du se hvordan en går frem for å få graderingsrett, og kravene til de enkelte graderinger. Et meget nyttig hefte.

kr. 10,-

**ALT DETTE OG MER TIL KAN DU BESTILLE
PÅ FORBUNDSKONTORET!**

