



# Danskernes Historie Online

Danske Slægtsforskeres Bibliotek

## Dette værk er downloadet fra Danskernes Historie Online

**Danskernes Historie Online** er Danmarks største digitaliseringsprojekt af litteratur inden for emner som personalhistorie, lokalhistorie og slægtsforskning. Biblioteket hører under den almennyttige forening Danske Slægtsforskere. Vi bevarer vores fælles kulturarv, digitaliserer den og stiller den til rådighed for alle interesserede.

### Støt vores arbejde – Bliv sponsor

Som sponsor i biblioteket opnår du en række fordele. Læs mere om fordele og sponsorat her: <https://slaegtsbibliotek.dk/sponsorat>

### Ophavsret

Biblioteket indeholder værker både med og uden ophavsret. For værker, som er omfattet af ophavsret, må PDF-filen kun benyttes til personligt brug.

### Links

Slægtsforskerens Bibliotek: <https://slaegtsbibliotek.dk>

Danske Slægtsforskere: <https://slaegt.dk>

H

70

1973



DEN JYSKE  
IDRÆTSSKOLE  
VEJLE

DANMARKS  
PÆDAGOGISKE  
BIBLIOTEK

*Udgivet af Den Jydske Idrætsskole og Elevforeningen  
Trykt hos Poul Kristensen · Herning*

## Indhold

Bjarne Hauger: 1972/73

Skolens lærere: ... at træne ...

Ole Worm: – at træne mentalt

Jørn Richter: »Det at træne ...«

Flemming Westh: Hvis du vil lære at læse, må du træne

... i svømning??

Bent Lyngholm: Problemer ved optræning til lærer-elevstyret  
gymnastikundervisning

Lischen Lyngholm: En rygøvelse

Flemming Blach: Fysiske OL forberedelser 1972 – håndbold

Bjarne Hauger/Knud Thomassen: Skolens kursusvirksomhed

Bjarne Hauger/Jørgen Kristensen: Kursuscentret

Henning Rasmussen: En hilsen fra elevforeningen

Henning Rasmussen: Elevforeningens generalforsamling

Ellen Jørgensen: Elevmødets atletikkonkurrencer

Bjarne Hauger: Elevmødet 1974

Henning Rasmussen: Instruktionskursus for gamle elever

Vinterelever 1972/73





# 1972-73

Fem år er nu forløbet med det eksperiment, som vi har foretaget på Den jyske Idrætsskole. De traditionelle sommer- og vinterskoler blev fra efteråret 1968 til en sammenhængende skole af 8 måneders varighed. Det må derfor være naturligt at gøre en slags status over, hvad denne ændring har betydet på en række områder i skolens daglige liv.

Om eksperimentet så er lykkedes eller ej, det er op til andre at bedømme, men vi, der arbejder på skolen i det daglige, mener at kunne give udtryk for, at vi har fundet en form, som på en god måde kan tilgodese vore formål:

»at drive højskole med tilbud om idrætslig instruktør- og lederuddannelse« og

»at danne ramme om kursusvirksomhed til gavn for idrætten.«

Hidtil kan vi sige at have gjort det på en fornuftig økonomisk basis i henhold til den eksisterende lovgivning og til de indtægter, vi på anden måde kunne indtjene, hvilket vi bl.a. kan konstatere ved at skolens årsomsætning i løbet af de fem år er steget med 150-200 %.

En medvirkende faktor til en god økonomi er en passende talmæssig stor elevflokk. Nedenstående opstilling viser, at vi netop efter fem års forløb har nået vort ideelle elevtal, 94 på første semester, og at kun godt 11 % mod tidligere 20-25 % af eleverne nøjedes med et ophold på 4 måneder.

årstal	1. semester	1. sem. alene	2. semester	2. sem. alene	8 mdr.	samlet elevtal
1968/69	75	19	63	7	56	82
1969/70	76	20	60	4	56	80
1970/71	83	24	65	8	59	91
1971/72	85	17	74	7	68	92
1972/73	94	10	85	1	84	95
1973/74	94	4	91	1	90	95

I sidste linie er tilføjet tallene for den igangværende skole 1973/74 og her slår den udprægede tendens helt igennem: at flere og flere elever ønsker et ophold på skolen af længere varighed. Vi har derfor også taget konsekvensen af dette, idet vi til den kommende vinterskole 1974/75 udelukkende optager elever til et 8 måneders ophold, men stadig med mulighed for at optage nogle af vore egne tidligere elever på 2. semester.

Gymnastik- og idrætshøjskoler har for tiden »fede« år. Forhåbentlig kan vi stadig udføre vort arbejde så godt, at der vil gå lang tid, inden de »magre« år kommer.

Personlig er jeg af den opfattelse, at mange unge i disse år søger til gymnastik- og idrætshøjskolerne af to grunde:

1. fordi der på disse skoler gives en målrettet undervisning med vægt på at lære at undervise (instruere og/eller lede) i foreninger og andre fritidsaktiviteter.

og

2. fordi skolernes mange tilbud på såvel de idrætslige som på de almene områder er – og har altid været – et fortræffeligt »springbræt« til de stærkt efterspurgte »sociale« uddannelser til fritids-, børnehave- og børneforsorgspædagoger og til videre studier ved lærerseminarier og universiteter.

Denne opfattelse hænger nøje sammen med den analyse, vi tidligere har lavet på skolen af elevernes tidligere skolegang (årsskriftet 1972), der klart viste, at procentdelen af elever med real-, studenter- eller HF-eksamen er meget høj (i 1972/73: 68 %), og at netop dette elevklientel på forhånd er interesseret i en videregående uddannelse med et ophold på en gymnastik- og idrætshøjskole som baggrund.

Af elevernes indmeldelsesskemaer fremgår det, at hovedparten af dem kommer efter anbefaling af tidligere elever og af mennesker, der på en eller anden måde har kendskab til skolen og dens nuværende arbejde. Det er en god ting – langt mere værd end blikfangsannoncer og farvestrålende skolebrochurer – men for mig er det væsentligt, at PR-virkomheden ikke alene bygger på det, at man har haft det frit og fornøjeligt under opholdet, men at andre kvaliteter også kommer med i vurderingen: ... at den uddannelse, der gives, er aktuel og brugbar og

giver lyst til at gøre en arbejdsindsats i foreninger og fritid, at man har beskæftiget sig med relevante emner, men samtidig også, at skolen er et sted, hvor folk kan trives i det miljø, de selv er med til at skabe, at det indebærer mulighederne for et godt fællesskab i arbejde og i fest, hvor enkeltoplevelser kan veksle med oplevelser for hele flokken, og fremfor alt et sted, hvor hver enkelt med sine evner og anlæg kan udvikle sig, lære noget og yde en god og grundig arbejdsindsats.

Vort eksperiment afspejler sig ikke alene i højskolearbejdet, – det går også videre til skolens øvrige funktioner, som gennem en omstillingsperiode i de første år, nu helt er indstillet på en anden årsopdeling: 8 måneders højskole fra september til april med en passende kursusvirksomhed på selve skolen specielt i week-enderne og 4 måneder fra maj til august med mulighed for en intens kursusvirksomhed af faglig og idrætslig art.

Det kræver en medarbejderstab med lyst og evne til samarbejde om de foreliggende opgaver, hvadenten det er undervisning, administration og tilrettelægning, praktisk arbejde i køkken, bygninger og udenørs arealer eller andre påtrængende opgaver. Det er derfor nødvendigt med en fortløbende kommunikation de enkelte funktioner imellem, for at alt kan fungere tilfredsstillende både for de mange mennesker, der året rundt opholder sig på skolen, og for de mange medarbejdere, som hver på sit felt er ansvarlig for de enkelte opgavers løsning.

Glædeligt er det for mig at kunne give udtryk for, at den medarbejderstab, vi har på Den jyske Idrætsskole, med dygtighed og omhu yder en arbejdsindsats for at bevare skolens renommé som en god skole og et godt kursussted.

### *Vinterskolen 1972/73*

Med de 94 elever – 52 kvinder og 42 mænd – skolens hidtil største elevhold, der ankom lørdag den 2. september, havde vi tilrettelagt en forrygende skolestart, hvor alle praktiske foreteelser blev afviklet i løbet af søndagen, så vi straks mandag morgen kunne gå i gang med normalskemaet.

Transmissionerne fra München bl.a. med de tragiske begivenheder i





*Fra musikemnedagen*

de sidste dage med drabet på israelske idrætsfolk optog sindene stærkt, og kort efter blev det EF-debatten, som kom i centrum med kulmination ved selve folkeafstemningen den 2. oktober.

Heldagsturen sidst i september var denne gang lagt til Midtjyllands hjerte med besøg på Øm Kloster, Himmelbjerget, Virklund gymnastikredskabsfabrik, Vrads Sande, Gudenåens udspring, hærvejen og Jelling oldtidsmindesmærker. Den 10. oktober kl. 0,00 lød »Stars and Stripes« over skolens højttalere som optakt til natorienteringsløbet gennem skov og krat.

Få dage efter løb organisationernes gymnastikkursus I og II af stabelen med Randi Rosenfeldt, Yvonne Drewsen, Gunnar Hansen og skolens lærere som instruktører, og traditionen tro afvikledes musikemnedagen i denne uge. Eleverne lagde selv op til demonstration og diskussion af forskellige musikformer, Mogens Dalsgård gav koncert, ægteparret Villain instruerede i internationale folkedanse og ved aftenfesten gav »Statsmusikanten Ewald« og hans søn stemningen en ekstra tak ved et indslag med folkemusik.

Kursus var næppe ude af døren, førend en gruppe russiske gymnaster og vægtløftere kom på besøg under deres opvisningsturné i Danmark.

November måned var karakteriseret ved tre begivenheder i nær tilknytning til hinanden. Den 9. havde vi besøg af knap 100 svagføre fra Vejle by og opland, som fulgte vort program med filmsforedrag af overjægmester Bjerg Thomsen fra Kalø, fælles sangtime og fælles motion i hallen for dem, der havde muligheder og kræfter til det.

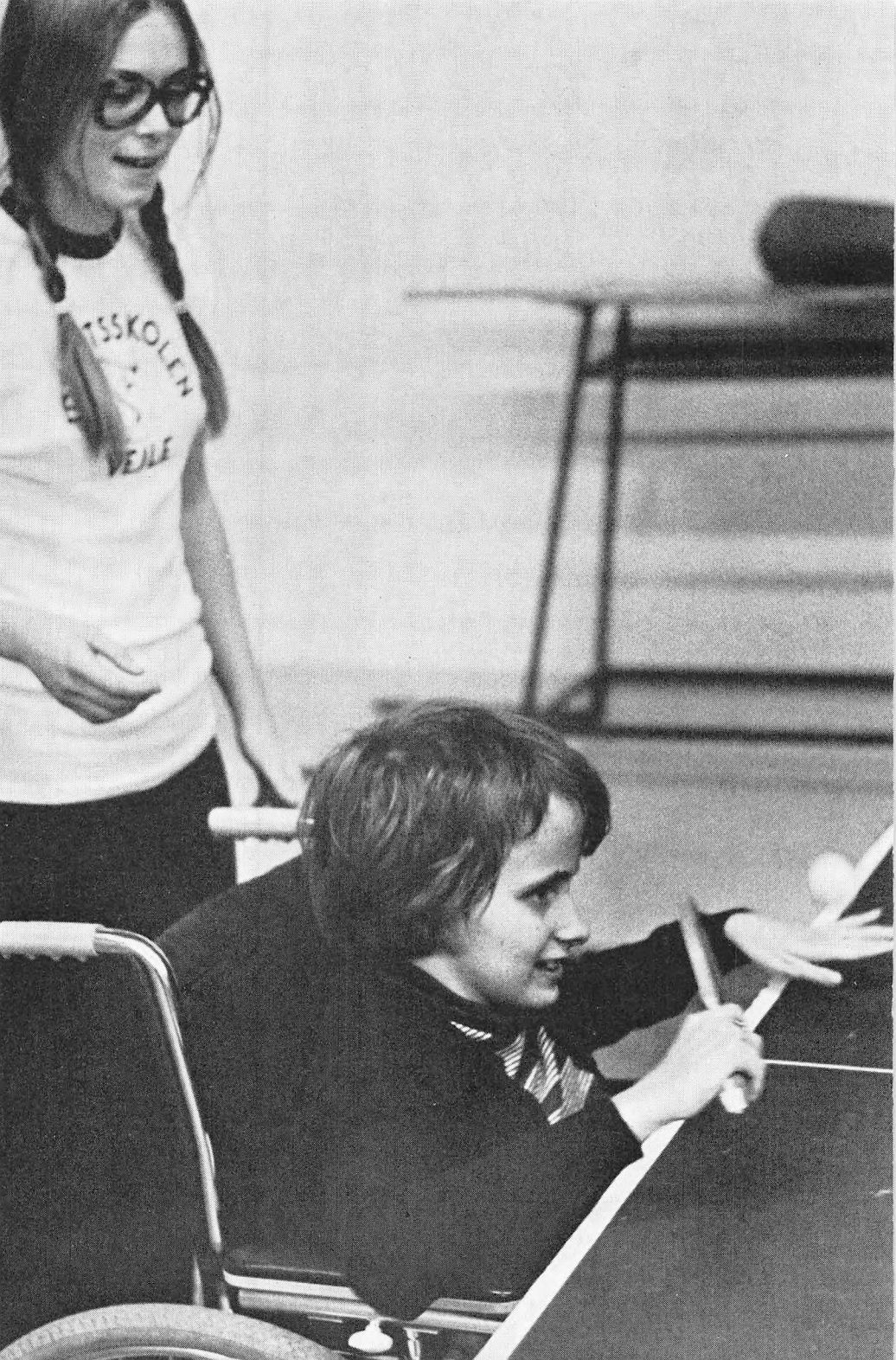
Den 22. var vi alle på besøg på Centralinstitutionen i Brejning. Overlæge Nordbeck gav en fornem introduktion til besøget, derefter deltes vi i grupper og kom rundt på forskellige afdelinger for så til sidst at samles med mulighed for at stille spørgsmål til læger og øvrige personale. Endelig fik vi den 27. besøg af »Banden«, som opførte debatstykket »Skyld«. Det fremkaldte en livlig diskussion ikke mindst om problemet »Er der også plads til en 'Daniel' hos os?«

Ud over de allerede nævnte arrangementer havde vi på 1. semester to fremmede foredragsholdere. Bjarne Andersen, Odense universitet talte om idrætshygiejne, og idrætslæge Frode Henriksen om idrætsskader.

Efterårets lørdagsaktiviteter: Udspring, trampolinspring, søsport, bueskydning, stoftryk, skydning på 15 m bane, tennis, billard, badminton og folkedans fik alle en passende tilslutning, ligesom der til filmklubbens arrangementer også var godt besøg.

December måned var som sædvanlig præget af livlig aktivitet med dommer- og kursusprøver, juleklippeaften med pyntning af juletræ, værelser og lokaler og semesterafslutning, der fandt sted den 21. december. Pastor Knud Petersen talte til os i Bredballe Kirke, og derefter var der julemiddag, underholdning og aftenfest på skolen. 10 elever – 7 kvinder og 3 mænd rejste efter 1. semester – 83 fulgte således hele vor 8 måneders skole. Da der var en mandlig elev tilmeldt til 2. semester, blev tallet for dette ialt 84. Fordelingen på den videregående uddannelse på hoved- og bifag havde voldt kvaler, men efter flere timers debat nåede vi frem til følgende fordeling:

På hovedfagene: gymnastik: 19 kvinder, 8 mænd, boldspil: 21 kvinder, 27 mænd (delt i nogle timer på 2 hold) og atletik: 5 kvinder, 5



mænd, medens bifagfordelingen blev: gymnastik: 18 kvinder, 19 mænd, boldspil: 20 kvinder, 11 mænd og atletik: 7 kvinder, 10 mænd.

## *2. semester*

Arbejdet kom hurtigt i gang efter juleferien, og januar forløb uden større arrangementer.

Først i februar – fra den 2.-12. – fik vi en af vinterens store oplevelser: Norgesturen. Allerede i efteråret havde turudvalget lagt op til en tur, som p.g.a. påskeferiens sene placering blev flyttet til førnævnte tidsrum. 79 af 85 elever ville deltage i turen, og da to tidligere elever og en del lærere tog med, var vi ialt 88, der drog af sted mod Norges fjelde. Rejsemålet var som tre gange tidligere Fagernes UH som opholdssted og mulighed for skiløb og instruktion på Danebu's pragtfulde fjeldområde. Det blev en tur, som alle deltagerne sent vil glemme. Alt forløb i fred og harmoni fra vi kørte fra DJI og til vi igen vendte tilbage. Det så ellers »sort« ud, da vi kørte opover mod Fagernes. Sneklatterne lå spredt i landskabet, men da vi var ca. 20 km fra bestemmelsesstedet, begyndte sneen at dale og temperaturen at falde, så da vi næste morgen kom til Danebu, strålede solen fra en skyfri himmel over et ca. 50 cm tykt lag af nysne. På Danebu stod fire instruktører klar, og inden længe var alle i fuld sving med »alpint« og langrend. – Og sådan blev det ved i alle fire dage. Eleverne gjorde fantastiske fremskridt i bakkerne, og da vi den næstsidste dag tog en 12 km tur over fjeldvidderne, fik alle en strålende oplevelse af Norges vildsomme natur.

Selvom forholdene på vandrehjemmet ikke var ideelle, tog man det med godt humør, og ved afslutningen, hvor serveringen bestod af kaffe og tør sandkage, var der en stemning, som man skal lede længe efter.

For de hjemmeværende elever var der lagt et arbejdsprogram, som både omfattede idræt, almene opgaver og en udflugt til Sønderjylland og Sydslesvig med besøg på Jaruplund Højskole, så denne gruppe fik også en værdifuld uge ud af det.

Knap en uge efter hjemkomsten fra Norge var en gruppe elever til atletikstævne med de øvrige gymnastik- og idrætshøjskoler i Ollerup, og her klarede de sig flot. 12 af stævnets 18 førstepladser tog vore sig





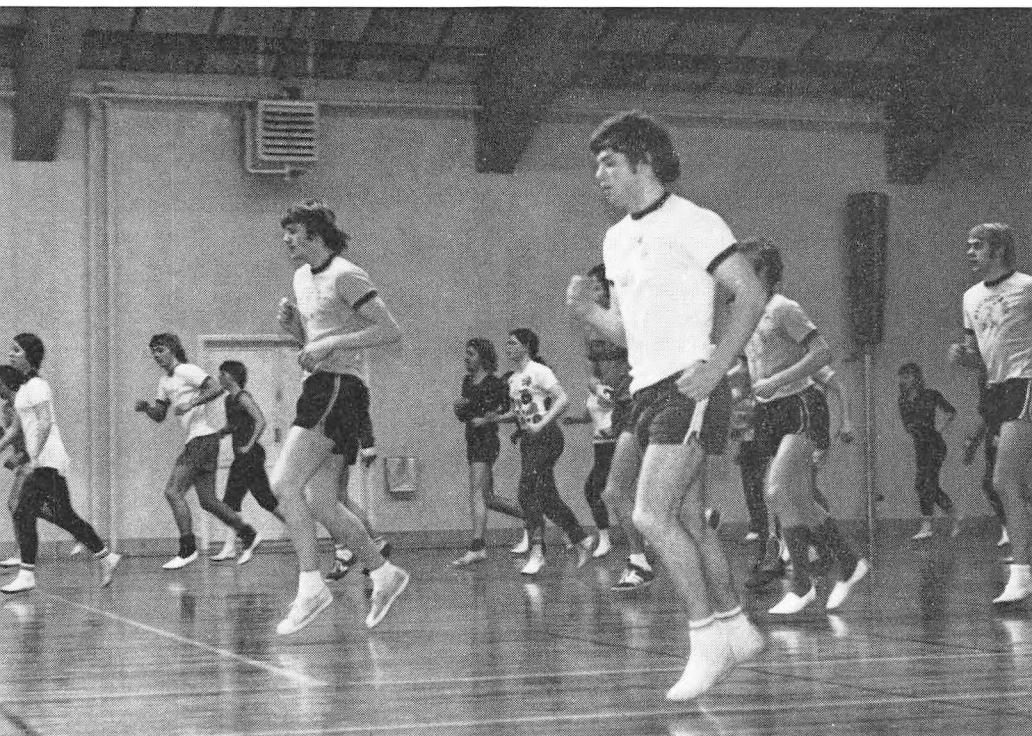
*DJI-elever på fjeldtur*

af, og de vandt både dame- og herrerækken. Det var en stor oplevelse at overvære.

Ugen efter gik turen til Viborg, som havde inviteret os alle på besøg. Som sædvanligt havde kollegerne på Gymnastikhøjskolen tilrettelagt et godt program, som alle fulgte med interesse.

Så stod fastelavnsfesten for døren den 3. marts. Uden vi mærkede synderligt til det, var alt rigget til af eleverne. Foredragssalen var lavet om til en sønderjysk ringriderhal, under middagen var der fin stemning, og den efterfølgende underholdning, der var lagt i hænderne på det altid aktive skabende dramatikhold, var et festfyrværkeri af indslag fra en sønderjysk ringriderfest. Dansen gik lystigt til ud på de små timer, men alligevel var der kræfter i behold hos alle til at være med i søndagens fastelavnsfølgelsesarangementer med tøndeslagning, chokolade og boller og lege af alle arter.

Vore piger deltog lørdagen efter i Amtsstævnet i Vingsted og viste bl.a. hvorledes en »kolbøttemaskine« fungerer. Om eftermiddagen var i øvrigt mange til DGF's TV-stævne i Idrættens Hus.



*En undervisningstime i jazzgymnastik*

Torsdag den 15. marts havde vi årets anden emnedag med besøg på en række børneinstitutioner og paneldiskussion med ledere og medhjælpere om aftenen. Dagen efter kom en gruppe elever fra den rejssende Højskole og fortalte, viste billeder og situationsspil fra deres spændende tur til Sydamerika. I den følgende uge skete der igen noget usædvanligt: Først var der fire dages instruktion i jazzgymnastik med Monika Beckmann, igen i år med stor succes. Levende og inspirerende arbejdede hun med eleverne, så selv de mest inkarnerede boldspillere måtte overgive sig, – og dernæst dannede skolen ramme om noget af en verdensbegivenhed. En gruppe kinesiske redskabsgymnaster besøgte som det første land uden for Kina Danmark, og Dansk Gymnastik Forbund havde valgt at vise dem Den jyske Idrætsskole. Vi fik alle

lejlighed til at overvære deres træning sammen med danske gymnaster i træningssalen, og aftenen efter fulgte vi deres opvisning i Idrættens Hus. De var ualmindelig venlige og imødekommende, blot en skam, at vi ikke kunne tale med ret mange af dem. De gav ved afrejsen udtryk for, at de havde været meget glade for deres ophold her.

Ret tidligt kom foråret til Vejle. En gruppe elever tog initiativet til at gøre svømmebassinet i orden. Med energi og højt humør gik de til sagen, og i løbet af en week-end var alt ordnet, så der kunne lukkes op for vandet. De første elever fik sig en dukkert en god uges tid efter.

I den sidste uge af marts og i de første uger af april blev de fornødne prøver i boldspil, atletik og dommervirksomhed afviklet, og søndag den 15. april holdt vi forældredag. Over 150 forældre og pårørende kom på besøg, og i det dejlige forårsvejr fulgte de et program, som var lagt i samarbejde med eleverne. Svømmebassinet kom for alvor i brug ved den lejlighed.

Andet semesters lørdagsaktiviteter var bl.a. trampolinspring, nødhjælpsdemonstration ved Falck/Zonen, redskabsgymnastik, batik, baseball og orientering. Filmklubben havde en lang række gode film på programmet. Forfatteren Per Højholt underholdt os en dag med »oplæsning med lydeffekter« af egne værker, Elin Post holdt foredrag om Grundtvig, og Arne Rosenquist gav en orientering om U-landsarbejdet. På det idrætslige område havde boldspillerne lejlighed til at følge en tjekkisk håndboldkapacitet Jan Kecskemithy's instruktion en formiddag.

For de sidste undervisningsdage efter påskeferien var der lagt et særskema. Tirsdag eftermiddag var der dramatikdag: et hold arbejdede med masker, et andet med dukketeater og et tredje med musik og bevægelse. Om aftenen opførte teatergruppen »Dueslaget« deres eget stykke »Ale dette for kun ...« Om onsdagen var der undervisning på hovedfagsholdene, en fælles pædagogisk debat om den forløbne vinter, svømning, gymnastik og debat om lederuddannelsen. Torsdag formiddag afholdtes sæsonens sidste orienteringsløb, og om eftermiddagen ledede Ole Worm en række træningsforsøg. Afslutningen fandt sted den 27. april, og der blev her lejlighed til at gøre vinterens arbejde op. Imødekommende, venlige, hjælpsomme og humørfyldte med evne og



*Forældredagen: Aktivitet ved svømmebassinet*

vilje til at hygge sig og skabe god trivsel for hinanden var dette vinterholds kendemærke, ligesom alle var indstillede på at yde mest muligt til fællesskabet, når store arrangementer blev afholdt. Men noget af et paradoks var det, at der kunne »rodes« i det uendelige visse steder, til andre tider var oprydningen perfekt, helhjertet aktiv indsats kunne ydes nogle gange, medens man til anden tid havde brugt flere kræfter på fritidens alter end på gedigent forberedelsesarbejde.

Under den afsluttende pædagogiske debat bemærkede en elev, at vi hver for sig er et menneske i det eksisterende samfund i al almindelighed og en brik i mønsteret, som det samfund Den jyske Idrætsskole i vinter har dannet i særdeleshed. Det var rigtigt sagt, og hvis så blot størstedelen af elevflokkene fik lært, at ligesom man i det eksisterende samfund må og skal tage ansvar for sig selv i forhold til dem, man omgås, så er det også påkrævet i et så snævert samfund, som det skolemiljøet danner i hverdagen.

### *Sommerens kursusarbejde*

For at kunne få afviklet personaleferier og en grundig hovedrengøring holdt skolen lukket de første 14 dage af maj, men derefter gik det også slag i slag i de næste fire måneder. Små og store kursus vekslede med hinanden, og bortset fra en kort pinseferie var der kursister på skolen ustandselig. For personalet blev sommeren drøj at komme igennem. Sygdom på flere nøgleposter på kontor og i køkkenen, udskiftning af en væsentlig stab af køkkenpiger og den udvidede ferietid for alle ansatte var stærkt medvirkende til, at de tilbageværendes arbejdspress blev væsentlig forøget, og der ikke blev tid til de fornødne pusterum.

Skolens lærere, Knud Åge Hansen, Sverre Strøm, Ejvind Post, Ole Worm, Ellen Jørgensen, Tove Addemos, Bent Lyngholm og Flemming Blach fordelte vagterne mellem sig og sørgede for, at kursister og ledere befandt sig vel, medens Knud Thomassen og Jørgen Kristensen tilrettelagde det praktiske arbejde henholdsvis på skolen og i kursuscentret.

Som sædvanlig sluttede kursus sæsonen med skolens eget Old Boys-kursus, som glædeligvis havde fået en næsten 100 %'s deltagerforøgelse. Gamle kendinge og nye kursister fandt hurtigt hinanden og deltog med iver og interesse i de arrangementer, årets kursus bød på.

### *Kursus for gamle elever – elevmøde*

Efter ændringen af elevforeningens bestyrelse i 72 blev det besluttet, at man ville gøre en behjertet indsats for at få Elevforeningen til at fungere på rette måde igen.

En lang række møder blev holdt på skolen, og ret hurtigt udpønsede man en idé om at arrangere et kursus for gamle elever i dagene op til elevmødet. Program blev lagt, indbydelser sendt ud, og glædeligvis fik dette kursus en overordentlig fin tilslutning af knap 90 deltagere. Da elevforeningsbestyrelsen yderligere havde været med til at lægge programmet for selve elevmødet, og også dette fik en meget stor tilslutning, var der ved mødet lejlighed til at lykønske bestyrelsen med de gode resultater, den havde fået ud af sit energiske arbejde.

Jubilæumsmiddagen var godt besøgt af elever fra årgangene 47/48, 48, 52/53, 53 og 62/63 og 63 – der var gamle elever både fra Holland,

Norge og Sverige til stede – og vi fik en god stund sammen med tidligere og nuværende lærere og medarbejdere på skolen.

Eftermiddagens atletikstævne samlede flere tilskuere end deltagere – der må nok fremover gøres en indsats for, at det bliver omvendt – hvis ikke dette programpunkt skal udgå og erstattes af andre ting, der kan aktivisere langt flere mødedeltagere.

Før aftenfesten havde bestyrelsen arrangeret »Bankospil«, der gav en god skilling i kassen, og resten af aftenen var der god stemning i festlokalerne.

Generalforsamlingen søndag formiddag var velbesøgt, igen et håndslag til bestyrelsens gode arbejde, og de stillede forslag om kontingentforhøjelse m.m. gik glat igennem. To veltjente bestyrelsesmedlemmer, Marianne Lange og Ria Andersen trak sig tilbage og blev erstattet Anne Brogård og Søren Høj. Efter middag var der god gang i de nye idrætter: svømmedykning, ridning, bueskydning, golf og boksning, og vi fik set flere gode dyster ved eftermiddagens »årgangskampe«.

Med glæde ser vi tilbage på et velbesøgt, festligt og humørfyldt elevmøde, som også for os blev en tilkendegivelse af, at gamle elever, i den udstrækning det er muligt, gerne vil gense såvel kammerater som deres tidligere skole.

### *Interne begivenheder på skolen*

Ved vinterskolens afslutning tog vi afsked med Knud Åge Hansen, som i et år havde vikarieret for Flemm. Blach i boldspillederuddannelsen. Sverre Strøm, som i to år havde stået for atletiklederuddannelsen, sluttede også sit arbejde her med vinterskolens ophør. Begge havde på en god måde taget del i skolelivet og været stærkt optaget af deres arbejde.

Endelig ønskede Ejvind Post efter tre års ansættelse at forlade os for at tiltræde en stilling ved Gedved Seminarium samtidig med at hans kone Elin overtog et præstembede i Holme ved Århus. Begge havde i vinterens løb færdiggjort deres uddannelse som henholdsvis cand. mag. og cand. theol. Fra første færd havde Post arbejdet energisk og interesseret med de opgaver, han fik pålagt, og ikke mindst de pædagogiske og sociale områder, som bl.a. gav sig udslag i forskellige trivselsundersøgelser og efterfølgende debatter, havde hans store bevågenhed. Han



*Jørn Richter*



*Flemming Westh*

gjorde et godt stykke arbejde med at holde vore biblioteker i orden og var tillige primus motor i filmklubbens arbejde.

Til at varetage atletiklederuddannelsen ansattes pr. 1. august Flemming Westh, som tidligere bl.a. havde undervist på DHL i København. Familien Westh er flyttet ind i Lyngholms hus. Fra samme dato blev Jørn Richter ansat med ansvar for en række af vore almene fag, biblioteksarbejdet, organisering af filmklub m.m. Richter er med sin familie flyttet ind i den lærerbolig, familien Benjaminsen og Sverre Strøm tidligere har beboet. Efter et års orlov til studier ved Danmarks lærerhøjskole er Flemming Blach igen vendt tilbage til arbejdet på skolen.

Efter at Betty og Willy Petersen opsagde deres stilling ved kursuscentret i december overtog ægteparret Joan og Jørgen Kristensen, Århus, deres arbejde pr. 1. februar og har lige fra deres tiltrædelse vist denne specielle opgave stor interesse.

På grund af sygdom måtte fru Britta Thuesen 1. juli fratræde som sekretær på kontoret. Dette gav anledning til en omlægning i administrationen. Skolens bogholderi udføres nu af EDB. Efter udstået læretid har Lise Amlund overtaget korrespondancen og den daglige ekspedition på kontoret.

I februar nedkom Susanne Worm med en datter og i maj var det Lischen Lyngholms tur til at forøge familien også med en datter. Tre uger før var Lyngholms flyttet ind i et nyt hus i Nørrekær lige over for skolen.

I maj giftede skolens økonoma Ellen sig med Frede Thomsen, og

først på sommeren blev Tove Addemos gift med Egon Frederiksen og flyttede fra Hældagervej ind i den lærerbolig, familien Post havde boet i.

I mere end 25 år har fru Ellen Hess undervist i håndgerning på skolen – i de senere år i nogle færre timer end tidligere, fordi faget er gjort valgfrit. Med stor interesse har fru Hess altid gået op i sit arbejde og i skolens almindelige liv, og hun har været en trofast gæst ved alle vore forskellige arrangementer. Det var derfor ikke mærkeligt, at hun ved sin 70 års fødselsdag, som hun fejrede ved en stor fest for slægt, venner og kolleger, den 3. juni modtog en fortjent hyldest fra mange sider.

### *Istandsættelser – udvidelsesplaner*

For realisering af vore planer for istandsættelser og nyanskaffelser kom strejken i foråret til at spille kraftigt ind. Vi nåede dog inden elevernes ankomst at få istandsat og nymøbleret opholdsstuen på 2. sal i elevbygningen, så havestuen kunne få en tiltrængt aflastning. I klasse 1 og 2 er der blevet lagt nye tæpper på gulvene og efter flere års venten er det endelig lykkedes os at få råd til at skifte stolene i foredragssalen ud med nye.

Straks efter nytår gik vi i gang med skitseplaner for en udvidelse af havestuen og bygning af depotrum ved idrætshallen. Tegningerne blev færdige, tilsagn om lån, byggetilladelse og ministeriets tilladelse lå klar, men samme dag, som FU skulle vedtage byggeriet, kom regeringens bekendtgørelse om byggestop og hele projektet måtte skrinlægges. I stedet er vi gået i gang med tegninger til udvidelse af skolens spisesal og køkken. Sidst på året regner vi med at være så langt, at ansøgningen kan indsendes til ministeriet, så vi kan komme ind i »køen« af ventende højskoleprojekter. Hvornår planerne derefter kan blive til virkelighed, er der ingen, der kan svare på, men nogle år vil sikkert gå, inden vor ansøgning kommer øverst i bunken.

### *Ny formand for skolen*

Da skolens formand, Otto Lassen, døde i september måned 1972, konstituerede forretningsudvalget sig med Mogens Bredfeldt som formand.



FU har i årets løb holdt en række møder, hvor skolens økonomi, byggeplaner og andre ting af administrativ art er blevet behandlet. På sit sidste møde før repræsentantskabsmødet i maj, blev forretningsfører Hans Erik Jensen, Randers, af et eenstemmigt FU opfordret til at overtage formandsposten, og på repræsentantskabsmødet næste dag blev han valgt eenstemmigt. Ved samme lejlighed blev den ledige plads i FU overtaget af kontorchef Vagn Mikkelsen, formand for Samvirkende Idrætsklubber i Vejle.

### *Vinterskolen 1973/74*

Som kort omtalt tidligere kunne vi også til denne vinterskole starte med »fuldt hold« – 94 elever. Vi måtte melde optaget flere måneder før, men p.g.a. afbud nåede nogle af de sidst indmeldte alligevel at blive optaget.

I modsætning til de tidligere år valgte vi denne gang at påbegynde skolearbejdet på en anden måde. Der blev lagt en særplan for de første fire dage. Formålet var, at vi alle skulle have lejlighed til at lære hinanden godt at kende. Gruppedynamiske øvelser, idrætslige aktiviteter med forskellige opdelinger, fællesmøder, fællesmotion, skovtræning, orientering om ordensregler, skolerådsvedtægter m.m. og en aftenfest indgik som led i »indkøringsperiodens« program. En undersøgelse blandt eleverne ved periodens udløb viste, at man stort set var tilfreds med ugens forløb, og alle anbefalede, at noget lignende blev benyttet fremover.

Time- og fagfordelingen er stort set den samme som tidligere, men i de valgfrie fag er nye emner som formning, nødhjælp og tysk taget op, hvorimod håndgerning for første gang er gledet ud.

Filmklubbens repertoire har været så tillokkende, at hovedparten af eleverne har tegnet abonnement til samtlige forestillinger for resten af vinteren, og lørdagsaktiviteterne har indtil nu været gennemført med god tilmelding (udspring, svømmedykning, trampolinspring, batic, skydning, badminton, hockey, tennis m.m.)

Septemberudflugten gik i år vestpå gennem Vejle-ådalen, vikingebroen i Ravnning, besøg i trampolincentret i Bredsten, over Egtved til Ribe. Her var der lejlighed til at se byens skønne gamle bygninger,

domkirken og andre seværdigheder. I Esbjerg var der mulighed for at bese det nye fiskerimuseum. Herfra kørte man videre til Vesterhavet ved Blaavand, hvor nogle få modige (bl.a. Blach) tog sig en dukkert i det friske hav. Hjemturen gik over Varde, løveparken i Givskud og Jelling.

Foredragsudvalget har fastlagt en række arrangementer på 1. semester. Læge Jens E. Kristensen har talt om idrætshygijne og idrætsslæge Frode Henriksen, Horsens, om idrætsskader. En række foredrag og arrangementer hænger sammen omkring begrebet »samfundets tabere«. Således talte Knud Rasmussen om kriminelles forhold, kontorchef Karsten Th. Petersen om handicappedes muligheder for deltagelse i fritidsaktiviteter, centerleder Svend Gunnarson, Århus, om narkoproblemer og forstander Gregersen, skolehjemmet, Bredballe, om dette hjemms placering i skolebilledet.

Svagføredagen for vore venner fra Vejle by og omegn afvikledes den 15. november, og den 21. november var vi på besøg på centralinstitution på Brejning.

De første skolerådsmøder afvikledes efter sædvanligt mønster: Kæmpelange dagsordener, megen snak og forklaringer, de var særdeles lærerige for alle parter. Som noget nyt i skolerådet har heltidsansatte medarbejdere ud over elevkredsen fået stemmeret i skolerådet.

Vi ser med forventning hen til et godt og interessant samarbejde med elevernes FU om de problemer, der hen ad vejen opstår i det daglige samvær, således at de kan løses på en fornuftig måde og medvirke til en god trivsel for os alle.

### *En ny struktur?*

På vort lærermøde i august drøftede vi mulighederne for evt. ændringer i skolens nuværende struktur. Et udvalg blev nedsat, og det har i de forløbne måneder drøftet forskellige muligheder. Foreløbig er der på dette udvalgs foranledning truffet beslutning om, at vi til den kommende vinterskole 74/75 udelukkende optager elever, der ønsker et 8 måneders ophold, og evt. enkelte af vore egne tidligere 1. semester-elever, som kunne tænke sig at tage uddannelse på 2. semester.

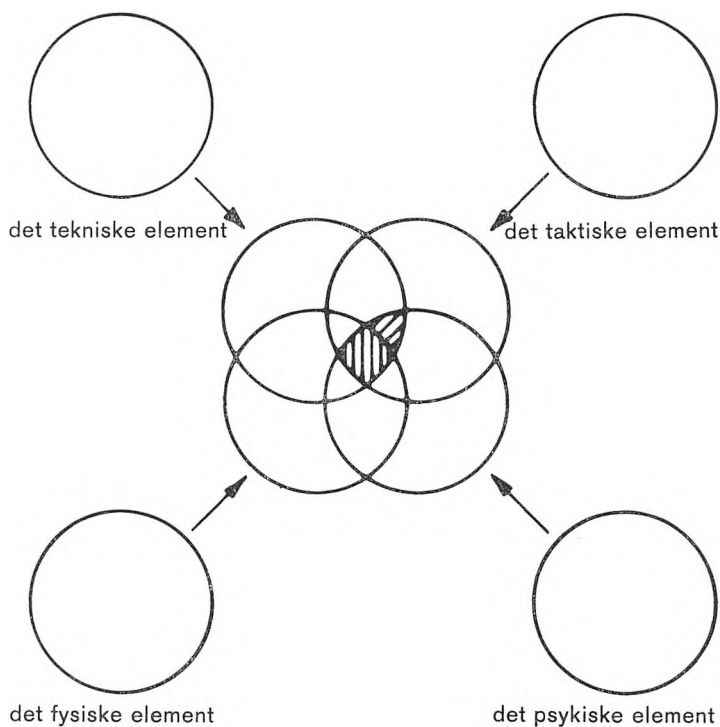
Med denne oversigt over årets store og små begivenheder har jeg ønsket at give et indtryk af, at Den jyske Idrætsskole er en levende institution, hvor opgaver, udfordringer og planer stadig veksler, at den er et sted, hvor der året rundt færdes mange mennesker, som giver os en vældig kontakt til mange egne af vort land og ud i verden for den sags skyld også, og at det er en skole, hvor hver enkelt medarbejder yder sin indsats så langt som evner og kræfter nu engang rækker, for at gøre et godt skolearbejde endnu bedre. Der er derfor al god grund til at udtrykke en tak til alle for samarbejdet i det år, der er gået, for den støtte og hjælp hver enkelt har bidraget med i dagligdagens mangeartede funktioner.

*Bjarne Hauger*

at træne...

## - at træne mentalt

Man taler almindeligvis om, at en idrætsdisciplin rummer fire elementer, nemlig et teknisk, et taktisk, et fysisk og et psykisk element. Afhængigt af, hvilken idrætsgren man beskæftiger sig med, vil de fire elementer overlappe hinanden, som nedenstående figur viser.



Er det udspring, vil den taktiske cirkel kun i ringe grad have fælles område med de øvrige, hvorimod et boldspil har store fælles stofområder. I overensstemmelse med disse overlapninger bør man træne,

d.v.s. i boldspil bør man i meget ringe grad – om nogen sinde – træne det rene element, men altid træne f.eks. teknisk/taktisk, teknisk/fysisk o.s.v.

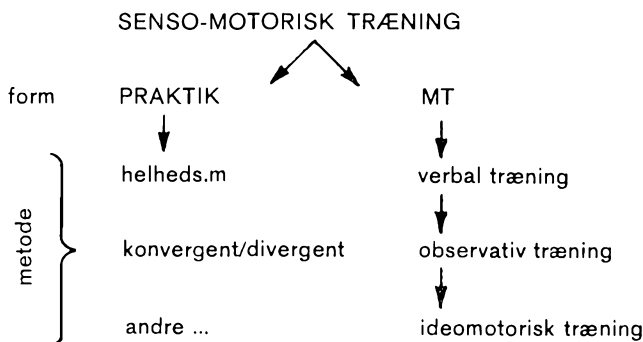
Stopper man op et øjeblik for at se, hvad det psykiske element rummer, kan den psykiske træning have følgende arbejdsområder:

1. at optimere den senso-motoriske læreproces  
d.v.s. den tekniske overlappning af det psykiske element (det vandret skraverede på modellen).
2. at erkende sin position i omverdenen korrekt  
d.v.s. den taktiske overlappning af det ps. element.
3. at udnytte sin fysiske præstationsevne optimalt  
den fysiske overlappning af det ps. element.
4. at desensibilisere sig selv (gøre sig mindre modtagelig over for unyttige signaler: støj og lignende)  
et teknisk/taktisk/fysisk overlappning af det ps. element.
5. at influere på en andens psyke, bringe en modstander under egen indflydelse  
at træne et psykisk centreret stof.

Lad mig kaste lys på den senso-motoriske læreproces ud fra en lidt anden synsvinkel end man normalt ser den. Man ønsker at forbedre sin tekniske kunnen, således at den i en given idrætssituation kan fungere eller som tyskere udmærket siger »man søger at tilnærme IST-værdien til SOLL-værdien – (det man kan, bør trænes til det, man skal) – for at løse de bevægelsesproblemer, som idrætssituationen kræver, f.eks. straffespark i fodbold, kravet er scoring. Den senso-motoriske læreproces består da i at finde den sparkeform, der bedst løser dette krav.

En senso-motorisk træning har normalt foregået efter pædagogiske metoder, hvor den dominerende fremgangsmåde var den praktiske øvelse. I de senere år har idrætspsykologer forskellige steder i verden interesseret sig for den psykiske overlappning af det tekniske element, primært den senso-motoriske proces, og et af resultaterne er blevet mental træning, MT.

Der er opstillet flere modeller, der skal vise MT's placering i et træningssystem. Jeg har valgt mit eget, der af pladshensyn må stå uden sammenlignelighed med de øvrige.



Ved mental træning forstår jeg en senso-motorisk indlæring gennem intensive centrale processer uden en samtidig motorisk realisation. I begrebet centrale processer ligger der:

1. en erkendelse (indsigt) d.v.s. at til det billede, man danner sig svarer et objektivt fænomen, som man i kraft af sanseorganer nylig er blevet informeret om – man har lige sprunget over en hest og har nu en vis indsigt i, hvad det vil sige at springe over dette redskab.
2. en forestilling, d.v.s. at det billede, man danner sig, næsten udelukkende er et produkt af centralnervesystemet ud fra en tidligere erkendelse – for et år siden sprang man over en hest, og man skal nu forestille sig, at man igen skal springe over.

Der eksisterer 3 hovedformer for træning på det mentale plan:

*Den verbale træning:* hvor træneren giver en prægnant skriftlig eller mundtlig øvelsesbeskrivelse, evt. trækker delmomenter frem, der har særlig sværhedsgrad, giver bevægelseskorrektioner, hvorefter idrætsmanden på dette grundlag forestiller sig eller erkender øvelsen meget intenst.

*Den observative træning:* hvor der fremvises billeder, film, TV-bånd, der beskæftiger sig med det ønskede bevægelsesforløb. På samme måde som ovenfor bearbejder idrætsmanden dette optiske materiale.

*Den idemotoriske træning:* hvor man under stærkt koncentreret form oplever bevægelsesforløbet, idet man for sig selv gennemløber,

mærker redskabet o.lign. Træningen her er i mindre grad styret udefra (ydre informationer), men hovedsagelig i kraft af den informationsmængde, som er lagret hos personen selv.

De tre træningsformer har mange usystematisk benyttet sig af. Man kender situationen før et vanskeligt spring på 3 meter vippen, hvor en forkert bevægelse kan have ret så ubehagelige følger, hvorfor man for sig selv gennemgår springet en sidste gang. Det nye ligger blot i, at man kan anvende det i den daglige træningslektion, at det er blevet til træning – en systematisk opøvelse – fremfor en tilfældig hjælp i en enkelt situation.

Den teoretiske baggrund for MT ligger i fænomenet den ideomotoriske reaktion eller Carpenter-effekten. Den engl. læge Carpenter opstillede en ideomotorisk lov, som siger »at enhver bevægelsesiagttagelse frembringer hos den iagttagende person en tilskyndelse til at udføre den samme bevægelse. Herved opstår der latente bevægelsesdrifter, der ofte er så stærke, at de kommer til udtryk ved en motorisk reaktion«. Denne næsten 100-årige lov er senere bekræftet af mange forskere, bl.a. russeren *Puni*, der ved forsøg med unge redskabsgymnaster, hvis arbejdsopgave var at lave svingopstemning i bagudsvinget i ringe ved den blotte terminologiske benævnelse for dem ikke udviste nogen reaktion, hverken ved EEG (ved de motoriske og præmotoriske centre i hjernen) eller ved EMG. En demonstration for disse gymnaster medførte en vis forestilling hos enkelte personer (EEG), hvorimod EMG kun i meget ringe grad viste nogen elektrisk muskelaktivitet. Ved verbal information var der hos de fleste en tydelige registrerbar forestilling og ideomotorisk reaktion. Efter en enkelt praktisk træning af svingopstemning kunne man registrere en mærkbar både forestilling og motorisk reaktion, når de samme personer nu fik verbal information. Andre har bekræftet dette samt vist, at den største effekt opnås jo større teknisk kunnen, man i forvejen er i besiddelse af. Små helt uvidenskabelige eksempler kender vi fra dagligdagen. Sidemanden til en spændende fodboldkamp, der pludselig udfører headebevægelsen ved en hjørnesparksituation eller medpassageren, der katastrofebremser, når hun ser en pludselig opstået trafiksituation.

Fra USA, Øst- og Vesttyskland og USSR har idrætspædagoger i



praksis efterprøvet de teoretiske forsøg. Nedenfor skal gengives enkelte af disse forsøg.

*Enkelte undersøgelser over MT's virkning i forskellige idrætsdiscipliner.*

land	fp.	idræt	træningsform	resultat
USA	high school	basketball	MT-PT	MT samme effekt som praktik (PT)
USA	high school	fodbold/ basketball	MT-PT	ingen forskel i resultater
V. Tyskland	sports-studerter	100 m hæk	MT-PT	forsøgsgruppe, større tidsgevinst end kontrolgruppe
Holland	volleyball-spillere	serv i volleyball	MT-PT	ingen positiv effekt
V. Tyskland	sports-studerter	redskabs-gymnastik	MT-PT ren MT	positiv effekt for alle tr. grupper

*I mere detaljeret form er resultatet for sidste forsøg:*

mental gruppe	8,4 % forbedring
mental & praktik	11,6 % forbedring
ren praktik	10,9 % forbedring
kontrolgruppe	0,8 % forbedring

*Ved en forhindringsbane kom samme forfatter til følgende resultat:*

mental gruppe	14,3 % forbedring
mental & praktik	10,9 % forbedring
ren praktik	12,9 % forbedring
kontrolgruppe	1,0 % forbedring

I april måned prøvede jeg sammen med det øvrige lærerkollegium at træne det samlede elevhold mentalt. Jeg valgte en tysk sportsmotorisk tekst (se næste side,) hvis pålidelighed og gyldighed fra anden side var veldokumenteret. Alle elever blev enkeltvis testet, d.v.s. fik en tid for et enkelt gennemløb. Ud fra disse resultater etableredes 6 mands- og 6 kvindehold, således at hver gruppe inden for samme køn havde samme gennemsnitlige resultat  $\pm \div 1/10$  sek. Hver gruppe fik nu 1 times træning efter følgende plan:

A gruppen: ren motorisk træning, d.v.s. de fik enkeltvis lov til at træne på forhindringsbanen uden instruktion af nogen art.

B gruppen: var kontrolgruppe, som i samme tidsrum havde fri (fodbold, avislæsning etc.) så ikke forhindringsbanen.

C gruppen: fik af læreren verbal instruktion i et klasseværelse i, hvorledes man skulle klare samme forhindringsbane, idet de fik uddelt en plan over testbanen. Den blev gennemgået 3-4 min., derpå 3-4 min. pause, hvorefter de skulle forestille sig, at de gennemløb banen, derpå pause o.s.v.

D gruppen: så et videobånd, hvor en person gennemløb banen. De skulle identificere sig med denne person i 3-4 min., derpå 3-4 min. pause o.s.v. Der blev ikke givet dem lærerinstruktion. TV var eneste ydre informationskilde.

E gruppen: sad enkeltvis i træningslokalet og kiggede på den motoriske træning, hvor også de skulle forsøge at identificere sig med de trænende personer.

F gruppen: trænede også 3-4 min., derpå pause. De fik besked på, at om en time skulle de gennemløbe den samme bane igen, og at de i den mellemliggende tid så intenst som muligt skulle forestille sig, at de trænede på denne bane. Der var ingen kommunikation lærer-elev og elev-elev.

Ingen elev vidste således efter denne fortest, hvad hun senere skulle. Efter denne times træning blev alle elever testet igen på samme bane. Gruppernes gennemsnitlige forbedring kunne derpå udregnes. Resultatet blev, samlet for mænd og kvinder (80 elever):

A gruppen	26,7 % forbedring
B gruppen	14,0 % forbedring
C gruppen	19,9 % forbedring
D gruppen	26,4 % forbedring
E gruppen	19,8 % forbedring
F gruppen	19,8 % forbedring

Tager man C-D-F gruppen, som havde trænet mentalt, kan resultatet sammenfattes til:

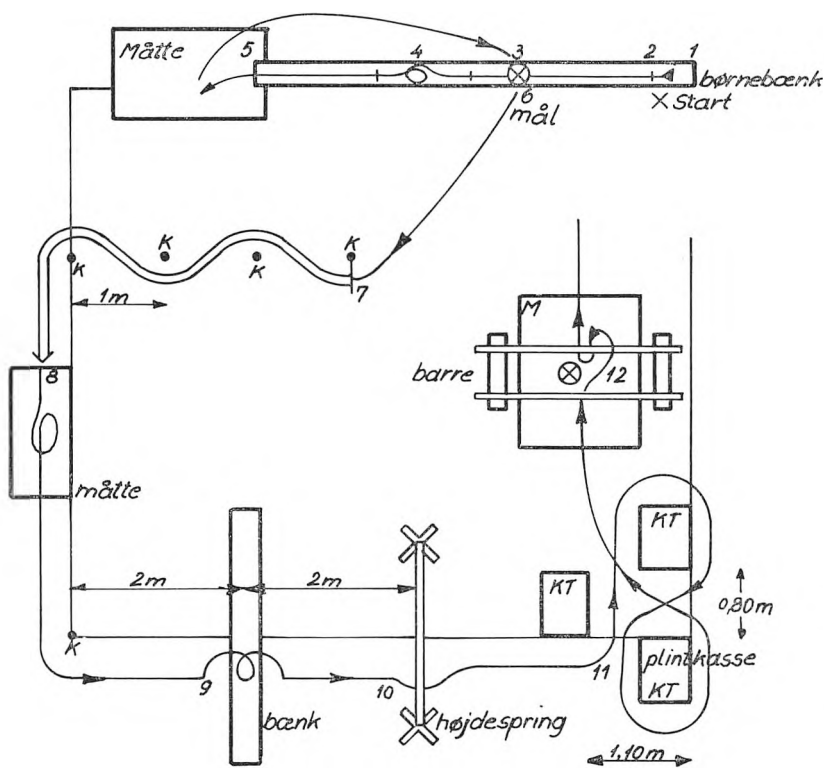
ren motorisk træning	26,7 % forbedring
kontrolgruppen	14,0 % forbedring
mental gruppen	22,1 % forbedring

Alle havde fremgang – selv den gruppe, der ikke havde trænet. Den indsigt, som alle elever fik ved den 1. test, har resulteret i en temmelig stor % fremgang, hvilket ikke kan virke overraskende for et elevhold, der i 8 måneder er motorisk skolede. Størst fremgang havde imidlertid de elever, som havde trænet udelukkende praktik – næsten dobbelt så stor som de ikke-trænende. Den mentale kunne fremvise næsten samme % fremgang som den motoriske gruppe, hvilket kan virke overraskende. I dette tilfælde skulle det være nogenlunde ligegyldigt, om man beskæftigede sig »svedigt« eller roligt lå henslængt i en stol! Der er imidlertid mange variable, hvis indflydelse på resultatet og i det hele taget på begrebet mental træning endnu ikke er undersøgt. Arbejdsgruppernes sammensætning beroede udelukkende på præstationen. Der blev ikke foretaget undersøgelse over elevernes cognitive forestillings-evne.

Kontrolgruppen kunne jo ved et tilfælde ud fra dette kriterium være uheldig sammensat. Der var ingen kontrol over lærernes information til de respektive grupper. En lærers positive eller evt. negative forhåndsindstilling til eksperimentet eller hans evt. forventninger til netop hans eget hold (Rosenthal-effekten) blev ikke undersøgt. Hawthorne-effekten, d.v.s. den effekt, der opstår, når man er stærkt optaget af om et eksperiment nu vil føre til et positivt resultat, kunne evt.

spille ind i øget præstationsforbedring for enkelte grupper og måske have den negative indflydelse på kontrolgruppen, som jo ikke trænede og måske følte, at de blot spildte tiden. Heller ikke dette blev undersøgt. Man må naturligvis tage resultaterne med store forbehold, men sammenholder man dem med de resultater, der er ført under betydelig større ekspertice, bør man nok udforme praktiske træningsprincipper, der kan anvendes i en normal træningssituation i en alm. klub. Man skal gøre sig klart, at MT har størst effekt i stærkt tekniskcentrerede idrætter, har størst effekt på højt plan, vil være udmærket i situationer, hvor det tekniske moment rummer risiko, kan erstatte den alm. træning, hvor idrætsmanden er skadet.

### Sportsmotorisk test – Mental træning



*Forklaring:*

1. startstilling, hænder og fødder på børnebænk.
2. kravle på alle fire.
3. kravle over medicinbold uden at røre denne.
4. dreje 360° uden at røre gulvet.
5. nedspring på måtte, tilbageløb til medicinbold.
6. krabbegang til nr. 7 med medicinbold på maven.
7. trille medicinbold omkring kegler med een og samme hånd til måtte.
8. forlæns kolbøtte med bold.
9. spring over bænk med 360° drejning.
10. kravle under højdespringsoverligger uden at slippe bolden.
11. slalomløb omkring plintkasserne.
12. løbe under 1. barrestand, kravle over 2. barrestang, hente bold og lægge den, hvor man tog den i målet.

*Ole Worm*

## »Det at træne...«

### *Definition*

»Træne«? Hvad betyder det egentlig? Spalte 887 ODS, bd. 24 oplyser følgende: »i slutningen af det 19. årh. optaget i sport fra eng. train, trække, slæbe, spec.: få en plante til at gro på en bestemt måde, i en bestemt form; i videre anv.: ved opdragelse, øvelse, dressur, uddanne et dyr eller menneske til visse færdigheder.« ... »ved ihærdige øvelser, dressere, uddanne, *opøve* (et dyr eller menneske) til at udføre præstationer af en vis art; opr. m.h.t. sportspræstationer; i videre anv. også m.h.t. *andre færdigheder*.«

Jo, den er hjemme; jeg piller »at opøve« og »andre færdigheder« ud. Overskrift:

## »Det at træne holdning«

Kan vi træne vores egen og andres holdning? Bestemt ja! Og denne påstand skulle det følgende belyse, meget bredt og med fare for overdimensioneret generalisering. Men kritisk læsning og stillingtagen er tilladt, så faren for manipulation (holdningsændring!) vil være forsvindende lille!?

### *Holdning*

Ved holdning forstår jeg nogle varige tilbagevendende systemer dannet i relation til menneskets tanker og systemer, som anvendes i handling over for andre.

Hvordan fremtræder da vores holdning? Den kan vise sig over for

1) meninger

2) adfærd

og den kommer som noget let mobiliserbart, som er bygget op gennem identifikationer; det vil i denne forbindelse sige gennem efterligning af andre, gennem »tyverier« af andres måde at være på. Ofte tager man

i mangel af egen holdning en andens eller andres; man tager en kopi eller to og har så et par krykker at støtte sig til. Og så humper man af sted på krykkerne med de kopierede fordomme, forventninger og indstillinger.

»Heller død end rød.« »Hvorfor fanden kan de mærkelige unge ude i Christiania ikke tage sig noget ordentligt til – eller i det mindste vaske sig.« »Ham Thorsen er sandelig plåt, blasfemisk og usoigneret.« (Har DU set filmen?) Disse udtalelser afspejler naturligvis ikke din holdning, de er blot eksempler på andres.

Vi (du og jeg) kan som opdragere, undervisere, ledere, medmennesker gøre vores til at fremme tolerancen og mindske fordommene ved bl.a. at arbejde frem mod en holdningsændring. Målet må være: at hjælpe hinanden til at finde egen identitet ved at fremlægge tilbud, som kræver overvejelse og valg; ved at træne dig og mig i at arbejde med holdningsspørgsmålet.

*Egenindsigt* er nøgleordet. Jeg må søge at være med til at give eleven en egen-indsigt og forståelse af sig selv ud fra det synspunkt, at jo større selvindsigt (hvordan er jeg, hvorfor er jeg sådan?) jo større følsomhed over for andres reaktioner.

Denne indsigt kan jeg f.eks. træne henimod ved i givne situationer at kunne tilbyde flere valgmuligheder, når et emne, en situation fremlægges og belyses:

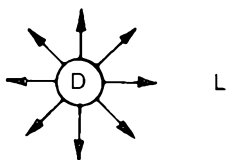


Fig. 1: D = deltager L = leder → = muligheder

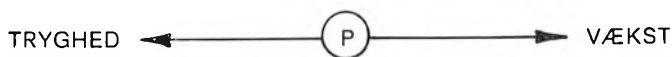
Denne måde er at foretrække i stedet for blot én manipulerende fremstilling:



Fig. 2

### *Tryghed/Vækst*

Hvorfor er vi egentlig så bundne af vores holdning, når vi nu engang har fået den? Noget centralt påviser i den forbindelse den amerikanske psykolog Abraham Maslow:



P: er personen, der i alle nye situationer befinder sig mellem de to modpoler, tryghed og vækst. Vi føler tryghed ved det vi kender til, det er risikofrit og behageligt at kunne overføre til nye situationer. Vækst derimod kræver et valg; vi må foretage en udvælgelse og kassere det gamle velanerkendte til fordel for noget nyt, noget ukendt, og den situation er følgelig forbundet med usikkerhed, med risiko, med angst.

Gang på gang befinder vi os i situationer, hvor vi skal vælge, men ofte er angsten for fiasko så dominerende, at vi ikke magter at vælge ægte, d.v.s. at vi ikke vælger det, vi egentlig vil. Vi lader andre træffe valget for os, ifører os andres identitet, en handling som gør os fri for ansvar, hvorefter vi stille og roligt siver med under autoritetsparaplyen, der skærmer det intolerante. Men ikke nok med det; vi slæber da også hele tiden rundt med et lig i lasten: ikke at være sig selv! Og det at blive sig selv, at turde være sig selv, at være sig selv bevidst og bekendt, *det* kan trænes. Det er bl.a. et spørgsmål om holdningsændring.

### *Holdningsændring*

Vigtigt er det at gøre sig sin egen holdning (*hvorfor*) samt målet for ens



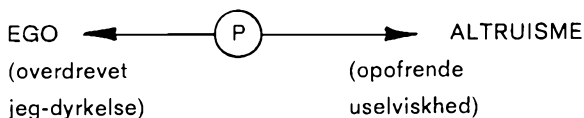
holdning bevidst (*hvad*). Vi må være klar over, at holdningsændring kun er mulig at fremkalde der, hvor et gensidigt *åbent klima* mellem leder og deltager, mellem deltager og deltager, elev og elev, er til stede, d.v.s. at vi taler *med hinanden*, at vi opnår en følelse af *tryghed* og *accept*, at der hersker gensidig respekt mellem parterne.

Hvordan kan vi bidrage til en holdningsændring? Ved at skabe et godt klima, ved selv at indgå i den proces, vi arbejder med. Der skal være kommunikation og samspil både på det tekniske (faglige) og på det emotionelle (følelsesmæssige) plan, og retten til at formulere såvel positive som negative følelser prioriteres. Samtidig må det fastslås, at der findes ikke kun én måde at gøre tingene på, men mange alternative muligheder må holdes åbne.

Vi må lære eller snarere gøre opmærksom på, at det er vigtigt at lytte til andre for at forstå. Vi må gøre deltageren opmærksom på hans potentielle muligheder, der i den sidste ende skal føre ham eller hende til autonomi, d.v.s. selvstyre, et selvstyre, der er uafhængig af bundne påvirkninger, men domineret af selvkontrol, selvkritik, kort sagt, er domineret af vækst.

I den forbindelse er det værd at pege på den amerikanske psykoanalytiker E. Erikson. Han opstiller 8 stadier i et menneskes udvikling. Af særlig interesse er for os det ottende stade. Erikson kalder det »Jeg-integritet«, hvilket betyder, at personen føler sig i harmoni med sig selv, med sine omgivelser, føler sig både som enhed og helhed. I daglig tale kan vi nærmest kalde dette stade for *modenhed*, det sidste stade et menneske kan nå, men et stade som nogle aldrig når, da det ikke primært drejer sig om alder, men i allerhøjeste grad er et spørgsmål om holdning.

En simpel model kan måske yderligere belyse dette:



»Jeg-integritet« eller modenhed betyder da, at P (personen) har fundet balancen mellem de to yderpunkter, og det vil f.eks. sige, at han har fundet sikkerhed med hensyn til livsstil, har en høj tolerancetærskel etc. Men stadiet er ikke at betragte som den endestation, hvor man blot stiger ud, fordi toget ikke kører videre. Ud af toget og gå videre, der må ske en fortsat holdningsbearbejdelse hos den enkelte. Hvordan kan jeg føre hen til den bearbejdelse?

Her er blot nogle eksempler. Vi kan anvende den såkaldte spejlmethode over for vore holdninger, nemlig se vore holdninger afspejlet i det vi gør, i det vi oplever og i vores reaktioner over for det oplevede. Og ikke kun nøjes med at registrere vore handlinger, vore reaktioner, men hele tiden stille spørgsmålet: Hvorfor gjorde du sådan? Hvorfor gjorde du sådan netop i den situation?

For at opnå selvrealisering må vi forholde os spørgende til os selv, til selvet. Og »selvet« – mit selv, dit selv – er evnen til at se sig selv i lyset af de mange muligheder, ikke at være begrænset til »én verden«.

Ved selv at være åben – og ikke bare som en påtaget rolle – men ved at *være* det, kan vi bidrage til, at andre åbner sig. Vi angiver i undervisningssituationer, samværssituationer som sådan en norm, der afspejler vores holdning, men da er det væsentligt at påpege, at denne holdning ikke er *holdningen*, men det er min holdning. Find du din!

Holdningsændring og vækst udvikles kun ved at *gøre* ting, ikke blot ved passivt at være turist eller tilskuer. Opøvelse – kald det træning – i evnen til at omgås mennesker styrer først og fremmest mod personlig vækst og udvikling og mod forbedring af kommunikation og forbindelser mellem mennesker, styrer mod større accept af sin og andres totale personlighed. Du og jeg må være med til, at de stive forsvarsmekanismer reduceres, vi må i større udstrækning høre på hinanden og lære af hinanden og ikke lade kopierede holdninger give yderligere grobund for den tiltagende fremmedgørelse, hvor ikke personen, men kun hans personnummer tæller. For det kan registreres. Men holdning kan trænes, kan udvikles.

*»Den, der intet ved, elsker intet.*

*Den, der intet kan, forstår intet.*

*Den, der intet forstår, er uden værdi.*

*Men den, der forstår, elsker også, oplever, ser ...*

*... Jo større forståelse af en sag, jo større kærlighed ... Enhver, der tror, at alle frugter modnes på samme tid som jordbærrene, ved intet om druerne.« PARACELCUS*

*Jørn Richter*

## Hvis du vil lære at læse, må du træne . . . i svømning??

Der er gennem tiderne gjort mange overvejelser over, hvordan der skulle trænes, hvis man ville opnå et tilfredsstillende resultat på idrætspladsen. Man har fundet frem til effektive træningsmetoder, som med kortere træningstid har givet bedre resultater. Man har brugt disse træningsmetoder i dæmpet form ved genoptræning af syge og har også her opnået gode resultater. Træningen har altså kunnet deles op i to dele:

1. den, som kunne bruges til at gøre en rask krop stærkere og mere ydedygtig, og
2. den, som kunne bringe en syg eller svag krop tilbage til »normalt«  
stade.

I de senere år er et nyt synspunkt dukket frem, idet der er enighed om, at man gennem træning = motion kan vedligeholde en »normal«, sund krop, sådan at svagheder holdes på afstand så længe som muligt.

Ovenstående er meget forenklet, men må vel i det store og hele kunne accepteres som nogenlunde rigtigt. Det vil kort sige, at træning hovedsagelig bruges med det formål at styrke eller vedligeholde den menneskelige krop ud fra synspunkter som: »Jeg ønsker at blive bedre« eller »Jeg ønsker at blive rask« eller »Jeg ønsker ikke at blive syg«. Man kan vel allerede her sige, at træningen til fulde har opfyldt sin mission, og at man derfor ikke behøver at beskæftige sig yderligere med spørgsmålet: »Hvad er formålet med træning?«

Jeg vil dog »vove pelsen« og forsøge at fremkomme med nogle synspunkter, som – i sandhedens interesse – ikke er nye, men som vist ikke er så kendte eller benyttede som udgangspunkt for diskussionen omkring træningens formål.

Vi er nu tilbage ved overskriften: »Hvis du vil lære at læse, må du træne – i svømning?«

Der er nok på nuværende tidspunkt nogle læsere af denne artikel, der blader videre med en let hovedrysten. Lad mig da belyse med et eksempel til dem, der stadig måtte have lidt interesse:

Peter er 9 år. Han går i begyndelsen af 3. klasse og kan ikke, som de øvrige i klassen, læse de tekster, han præsenteres for. Med hensyn til at skrive bogstaver og lette små ord er det ikke meget bedre. Han er kun i stand til at skrive enkelte bogstaver tydeligt, og når det drejer sig om ord og sætninger, er det kun i de færreste tilfælde, at læreren kan læse det, der står skrevet.

Peter viste allerede i 1. klasse tegn på, at han ville få meget svært ved både at læse og at skrive, og læreren har derfor sørget for, at Peter har fået ekstrahjælp. Da virkelige resultater trods alle anstrengelser er udeblevet, må man nu starte forfra. Man spørger igen sig selv: »Hvorfor kan Peter ikke skrive ordentligt?« Man opdager, at han sidder og spænder i skuldrene. Er der måske noget her? Der er noget, der tyder på det! Spændingen over skuldrene har nemlig bredt sig ned til arme og hænder, og det igen betyder, at Peter *ikke kan* holde rigtigt på skriveredskabet. Nu er årsagen tilsyneladende fundet, og man får den idé at henvende sig til idrætslæreren, som indvilger i »at tage sig lidt af Peter«. Bl.a. skal han forsøge at få ham til at bevæge sig så »afspændt som muligt«. Det går fint, og nu begynder Peter at forstå, hvad læreren siger, når han beder ham om at »slappe af i skuldrene«.

Resultatet udebliver ikke: Peter begynder at skrive »pænere«, og minsandten om han ikke også begynder at læse lidt bedre. Det giver blod på tanden. Man søger med lys og lygte efter ekstratimer til ham i idræt, og resultatet bliver, at han får to svømmetimer om ugen udover de normale timer i idræt. Det er næsten unødvendigt at fortælle, at Peter gør så store fremskridt, at han i 5. klasse ikke er bemærkelsesværdigt bagefter den øvrige klasse.

Nu må man så stille sig selv det spørgsmål: »Hvorfor viste Peter så store fremskridt?«

Var det fordi, der skete noget nyt? Var det, fordi han pludselig selv følte, at der blev gjort noget for ham? (– alle andre fik ikke svømning før i 4. klasse!), eller var det, fordi den ekstra træning, som var målrettet p.gr.a. lærernes store interesse og bedre forståelse, der gjorde

ham i stand til næsten at indhente, hvad han manglede med hensyn til at koordinere sine bevægelser?

Det ville være rart, hvis det sidste var tilfældet. I så fald ville man have et nyt argument i debatten om antallet af ugentlige idrætstimer i folkeskolen. Med flere timer var der måske en chance for, at problemerne for nogle af »de vanskelige elever« kunne klares. Man kunne f.eks. forestille sig, at idræt under forskellige former indgik i skolernes støtteundervisning. Ja, man kunne i det hele taget tænke sig mange ting; men for at der kan blive realiteter i det, må man først få undersøgt, om fysisk træning kan have positiv effekt på manglende evne til at skrive og læse. Dernæst må man finde ud af, hvordan denne træning skal foregå, hvis ovenstående besvares positivt.

Med hensyn til det første kunne man jo i første omgang forsøge at finde frem til alle de steder, hvor der har været »en Peter«. Man må sammenligne fremgangsmåder og resultater, og dernæst må man finde frem til en arbejdsform eller metode, som er brugelig. Skal der indgå mange »frie øvelser«, som udvikler evnen til at bruge sin krop på den rigtige måde? Skal der indgå mere bundne øvelser – en slags tekniktræning? Skal der indgå styrke- og konditionsgivende øvelser? Hvilke forhold skal de enkelte øvelser indgå i? Skal »rigtige« idrætsdiscipliner indgå?

Spørgsmålene må indtil videre forblive ubesvarede.

I Peters tilfælde blev sidste spørgsmål besvaret med svømning. Ikke fordi det var et udpræget ønske; men fordi det var det eneste mulige.

Det er givet, at andre discipliner må kunne komme i betragtning. Dog skal det nok slås fast, at det især i begyndelsen er vigtigt, at der bliver tale om individuelt arbejde. Sådant forstår, at man f.eks. holder sig fra selve spillet i boldspillene. Dette kræver nemlig – ud over visse tekniske færdigheder – nogen evne og vilje til at samarbejde, og da det ofte kniber med det hos den gruppe elever, der her er tale om, kan man risikere, at der opstår nye, unødvendige blokeringer.

Alt det foranstående kan virke noget løst og usammenhængende, og det er da også i høj grad baseret på fornemmelser samt *enkelte, heldigt gennemførte forsøg*. Det er dog også en kendsgerning, at man mange steder, hvor man arbejder med retarderede eller handicappede børn,

medtager forskellige former for idræt i undervisningen. Spørgsmålet er nu, om idrætten medtages, fordi undervisningen skal blive så »normal« som muligt, eller fordi idrætten har en »helbredende« virkning. Det sidste kan måske være tilfældet, og der vil derfor være al mulig grund til at udvide børns muligheder for at modtage undervisning i idræt. Dette gælder både de »normale« og de »unormale«, og det synes som om både folkeskolen og idrætsforeningerne på dette punkt kan komme stærkt ind i billedet som dem, der sætter noget i gang.

*F. Westb*

# Problemer ved optræning til lærer-elevstyret gymnastikundervisning

I en tid hvor alle ønsker indflydelse på flere og flere ting på arbejdspladser, det gælder fordeling af arbejde – ØD – nedlæggelse eller bevarelse af fabrikker – indflydelse på gymnastikundervisning – indflydelse på universitetsundervisning o.s.v. vil det vel være rimeligt at se lidt på sin egen lille andegård, altså leder-gymnaststyret undervisning.

Cand. psyk. Finn Rasborg skriver, at erfaringer viser, at manglende samarbejdsfærdigheder kan optrænes i løbet af forholdsvis kort tid, dog må man formode, at hans erfaringer ikke er indhøstet i gymnastikundervisningen på en idrætsskole, så et og andet bør vel overvejes inden man evt. starter et sådant eksperiment eller en sådan optræning.

I følge »Fundats for Den jyske Idrætsskole« er der ingen hindringer for at starte en leder-gymnaststyret undervisning. Der står til slut i § 4: »Idrætsskolen skal navnlig virke for kendskabet til idrætten i befolkningen og fremme forståelsen af idrættens opgave som opdragende samfundsfaktor.«

## Elevforudsætninger:

Så sent som i Den blå Betænkning af 1958, som udkom i 1960, står der om gymnastik: Den naturlige sæson for gymnastik er fra efterårsferien til ca. 15. april, og om boldspil: »I skolen er boldspil fortrinsvis en sommeridræt og foregår udendørs fra ca. 15. april til efterårsferien«, og senere: »Hvis en skole har en boldspilhal til rådighed, vil det være rimeligt at henlægge en ugentlig time hertil i de ældste klasser. Dog bør forudsætningen være, at der til legemsøvelser er afsat mindst 3 ugt. timer. En sådan time kan evt. deles således, at den ene halvdel anvendes til gymnastik og den anden halvdel til boldspil.«

Et og andet er sket siden da. Der er mandlige elever på elevholdet 1973-74, som ikke erindrer, at de har haft gymnastik i skolen, men kun en har ikke haft boldspil.

Inden man evt. starter, er det nok nødvendigt at tage stilling til følgende:



1. Må man forlange et forholdsvis godt kendskab til fagets muligheder f.eks. ca. 100 timer svarende til 4 mdr. på 1. sem. inden man kan give holdet som sådan indflydelse på undervisningen.

2. Eller er det nok, at alle på holdet har bare en nødtørftig gymnastikundervisning bag sig, f.eks. 20 timer.

3. Eller kan man sige, at faget gymnastik har så mange sider, at det ingen betydning har, om man ved noget om gymnastik.

4. Kan det accepteres, at læreren + enkelte elever ved en hel del om faget, en stor gruppe har lidt kendskab til gymnastik, og ganske få, men gruppen er tilsyneladende voksende, har intet kendskab til det, man skal have indflydelse på.

#### Lærerforudsætninger:

1. De rent faglige forudsætninger hos lærerne er det svært at lave vurderinger over, da man er direkte impliceret, men det bliver vel knap her, vanskelighederne kommer.

2. Med hensyn til lærernes forudsætninger for at indlede eller forberede en leder-gymnaststyret undervisning, må det vel siges, at de af flere og gode grunde er ingen eller få.

Kan en lærer nu tillade sig at indlede eller forberede en leder-gymnaststyret undervisning, når billedet ser så broget ud?:

a. Elever uden kendskab til gymnastik og uden kendskab til lærer-elev samarbejde.

b. Elever næsten uden kendskab til gymnastik og lidt kendskab til lærer-elev samarbejde f.eks. fra gymnasiet. (Bekendtgørelse af 16. juni 1971: Ved begyndelsen af undervisningen skal læreren enten sammen med elever udarbejde en plan for arbejdet i efterårshalvåret eller gøre eleverne bekendt med en sådan plan. For de senere faser i undervisningen gælder, at læreren og eleverne i fællesskab planlægger arbejdet, læreren og eleverne drøfter regelmæssigt undervisningen.)

c. Elever med godt kendskab til gymnastik og intet kendskab til lærer-elev samarbejde.

d. Elever med kendskab til begge dele.

e. Lærer med godt kendskab til gymnastik og lidt kendskab til lærer-elev samarbejde.

Der er selvfølgelig meget flydende rammer.  
Problemer inden optræningen påbegyndes:

1. Vil der ved en optræning til leder-gymnaststyret undervisning blive en for skarp kløft til de øvrige grupper eller fag, som evt. ikke vil den linie. Hermed mener jeg, at ikke alle idrætsgrene har lige let ved at starte en sådan optræning.

2. Der kommer også forholdet til kolleger og forstander, som forståeligt nok måske vil noget andet med idrætsundervisningen, og hvor også jeg accepterer, at der, trods individuelle opfattelser blandt lærerne, må være en linie i højskoleopholdet. Her kan man måske med rette henvise den slags udskejelser til et frivilligt ungdomsarbejde.

3. Vil det være forkert at begynde en sådan optræning i en tid, hvor man i erhvervslivet bl.a. gennem lovgivning lader flere og flere være medbestemmende, men hvor man i adskillige idrætter går ind for diktatorprincippet.

4. Selv om optræningen tager forholdsvis kort tid, så bliver der et spørgsmål om, hvorfra tiden skal tages, undervisningsøvelser, praktisk gymnastik eller teori, hvor det nok må noteres, at den eneste mulighed er praktisk gymnastik.

5. Foranstående problem afføder så, hvad skal man gøre for eller med den godt nok lille gruppe af gymnaster, som satser kraftigt på personlig dygtiggørelse og som sætter effektivitet i træningen meget højt.

6. Kan det accepteres både af elever og evt. kolleger og forstander, at man eksperimenterer med så væsentlige ting og med af gode grunde så ringe kendskab til, hvad man sætter i gang. Hermed mener jeg, at eksperimenter i undervisningen er nødvendige, hvis man vil gøre sig forhåbninger om at tingene skal udvikle sig, men hvor store eksperimenter?

Spørgsmålet bliver, om de opstillede minusser, hvis man kan kalde dem det, og der findes givetvis flere, kan opveje det positive, at man gennem et 8 mdr.s ophold er blevet trænet til en leder-gymnaststyret undervisning, som man muligvis kan overføre til ens kommende liv.

*Bent Lyngholm*



## En rygøvelse

Man kan være god ved sin ryg dels ved at skåne den ved at anvende rigtige arbejdsstillinger og redskaber, og dels ved at styrke den. Man kan styrke ryggen dels ved at styrke rygmusklerne og dels ved at arbejde med smidighedsøvelser, så ledvæsken kan bringe næring rundt i rygsøjlen.

Vær så god: Lig ned og arbejd med ryggen.

(Bånd med musikken kan rekvireres ved henvendelse til skolen).

*Musik: Tove Frederiksen.*

*Tegning: Lis Rasmussen, elev 1973/74.*

*Øvelse: Lischen Lyngholm.*

**1**

**2**

**3**

**1** **2**

**4**

**1** **2** **5**

1. 4-knæst., runde og svaje ryggen



2. knæsidd., lad halen glide ned på gulvet fra side til side



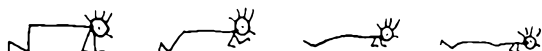
3. 4-knæst., støt albuer på gulv og hoved i hænder, gyng bagud



4. som 3, men støt pande i gulv, gyng ned mod gulv



5. "spadsere" frem på albuerne til fremliggende



**6**

1 2 7

1 2

**8**

1 2 9

1 2

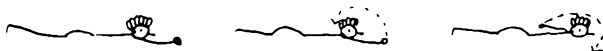
6. fremligg., løfte halen, sænke



7. fremligg., gøre det ene ben længere end det andet



8. str. fremligg. m. pd. i gu., løft a. op-bag. til langs m. kroppen, derpå tilbage



9. som 8, men med bøjede arme, (albuer "kører" mod loft)



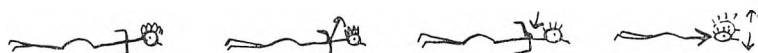
The image displays a musical score for piano, organized into four systems. Each system consists of a treble clef staff and a bass clef staff. The score is marked with system numbers 10, 11, 12, and 13. System 10 begins with a treble clef, a key signature of two flats (B-flat and E-flat), and a common time signature (C). System 11 features a key signature change to one flat (F major) and a time signature change to 4/4. System 12 includes complex rhythmic patterns in the treble staff, with some notes enclosed in parentheses. System 13 continues with similar complex rhythmic patterns. The score includes various musical notations such as notes, rests, accidentals, and dynamic markings.



10. fremligg., løft et ben og læg det ud til siden, derpå tilbage



11. fremligg., løft en skulder fra gu., tilb., løft hoved, tilbage



12. fremligg., løft en hofte fra gu., tilb., løft et ben, tilbage



13. sideligg. m. hånd under hoved, løft et ben, sænke



# Fysiske OL forberedelser 1972 - håndbold

Meget grundige fysiske forberedelser op til store begivenheder har måske ikke i udpræget grad kendetegnet dansk håndbold. Efter VM-resultatet i Frankrig og med håndbold på programmet i 1972 i München var vi altså kvalificerede på forhånd.

Her var chancen for at forberede sig i god tid og planlægge nøje. Dansk Håndbold Forbund greb chancen.

En dag for snart lang tid siden blev et stort bruttohold af spillere, ledere, trænere samt fysiske »eksperter« fra DOK indkaldt til orienterende møde.

Det blev et meget oplysende og hyggeligt møde. Efter nogle gode og saglige indlæg om fysisk træning fra »eksperternes« side endte 1. omgang med, at taget i mødelokalet næsten var ved at falde ned på grund af vild jubellatter fra de kommende danske OL-spillere, da en af »eksperterne« meddelte dem, at fra nu af drejede det sig ikke om – hvor mange gange om ugen man skulle træne – men hvor mange gange om dagen! Latteren forstummede hurtigt i løbet af de næste to år.

DHF valgte nu den kurs selv at køre hele træningsforløbet op til OL, og undertegnede blev sat på den fysiske side af sagen. Det blev til nogle spændende, anstrengede og lærerige år. I det følgende kan I læse om forløbet af denne fysiske forberedelse lige fra oplægget, som DHFs bestyrelse godkendte – som DOKs eksperter kunne acceptere som absolut minimum, til en præsentation af næsten alt det »papir«, der er blevet brugt ved arbejdet med træning, kontrol, testning o.s.v. – til en afsluttende lille bemærkning.

## *Gennemgang af det fysiske OL-program*

Det er nødvendigt at følge med på vedlagte skitse. Nederst har vi angivet tidsintervallerne fra 1.5. til afrejsedagen 25.8.1972.

Den øverste linie angiver den almindelige træning, i første omgang

med de tre træningsprogrammer, der er blevet demonstreret i Vejle den 17. april 1971.

Den midterste linie angiver skovtræningen, som det er meningen skal køre igennem uden afbrydelser, men dog med nogen variation i programmet.

Den nederste linie angiver, hvad der sker fra klubtræningen påbegyndes, normalt vel omkring 1.8., DM-sæsonen, landskampsæsonen samt de planlagte sommerkampe.

Hvis vi følger den øverste linie, kan vi se, at der ikke er planlagt træning – almindelig træning – fra 1.5. til 1.8. men skovtræning, der kommer først i gang. Her kan der i første omgang blive tale om bakke-træning, dertil kombineret dauerlauf. Bakketræningen skulle give styrke, indtil vi når frem til omkring 1.8., hvor styrketræningsprogrammer, forskellige slags, kommer ind under den almindelige træning, hvorefter skovtræningen fortsætter med fuldt program.

Spillerne har under opholdet i Vejle stiftet bekendtskab med, hvad skovtræning omfatter, bakketræning, og hvad brændestabler og grøfter kan bruges til, nåleskov o.s.v.

Med hensyn til den almindelige træning fra 1.8. til ca. 1.5.3. hvor turneringen slutter, omfatter det 3 forskellige programmer:

1. Styrketræningsprogram
2. Cirkelprogram
3. Intervaltræningsprogram.

disse er blevet demonstreret for spillerne.

Når DM 71/72 er forbi, og skovtræningen fortsætter, går vi nu bort fra de almindelige træningsprogrammer, og for at kompensere at vi er holdt op med styrketræningen, går vi igen over til at mixe skovtræningen, så der både bliver tale om bakketræning og dermed styrketræning samt udholdenhed, også kaldet O<sub>2</sub>-optagelse.

Med hensyn til den praktiske tilrettelæggelse af skovtræningen, som først kommer i gang, så ligger det således, at der er indløbet positivt svar fra orienteringsklubber, som gerne vil være med til at lægge løjperne, som spillerne skal benytte under overvågelse af regionaltræneren.

Skovtræningen skal foregå mindst en gang om ugen og tænkes gennemført i sommerhalvåret en almindelig hverdagsaften, hvor den enkelte regionaltræner så sammenkalder spillerne og bliver enige om en aften, der kan benyttes.

Hen på foråret foreslås skovtræningen henlagt til lørdag eftermiddag, og det skulle ikke betyde noget på dette tidspunkt, selvom der eventuelt er landskamp eller danmarksturneringskamp om søndagen, at der løbetrænes lørdag.

Med hensyn til den almindelige træning med de 3 træningsprogrammer, der skal gennemføres i vinterhalvåret, 2 gange om ugen, er det nødvendigt, at der benyttes en gymnastiksal, da både ribber og bomme indgår i de forskellige øvelser.

Med hensyn til de rekvisitter, der skal bruges til den almindelige træning – jeg tænker her først og fremmest på vægte, sandposer o.s.v. – så ligger det sådan, at i københavnsområdet kunne træning evt. gennemføres ude på »forsvaret«, hvor man har de nødvendige ting.

Jeg ved, at i Helsingør, Odense og Århus har man allerede nogle ting, som kan bruges, og fra Vejle kunne vi udlåne diverse vægte og andre ting til OL-kandidaterne i Fredericia.

På nuværende tidspunkt er det vanskeligt at få et overblik over, hvor mange rekvisitter, der evt. skal indkøbes. Først når regionaltræneren har undersøgt forholdene på det sted, hvor der skal trænes, og de beholdninger der evt. er, kan vi sige noget om eller fremlægge en materialeliste.

Når DM-turneringen 71/72 er overstået, er det meningen at samtlige yderligere aktiviteter, naturligvis skovtræningen, men også hurtighedstræning – altsammen er udendørs aktiviteter, dog således, at når der er fællestræning, vil der blive spillet i hal.

Med hensyn til kontrol og gennemførelse af træningen var det i første omgang meningen, at regionaltræneren skulle påtage sig dette job, men efter mødet i Vejle ser det ud til, at en hel del foreningstrænere gerne vil overtage hele det olympiske program, og bruge det i deres forening. Hvis vi kunne få alle trænere med fra de klubber, der har folk i OL-truppen, vil det betyde en enorm lettelse i arbejdet.

Regionaltrænerens opgave vil så blive at få sat træningen i gang,

kontrollere den engang imellem og virke som rådgiver. Regionaltræneren skal så månedsvis indsende rapport til Vejle om træningens forløb, de resultater, den enkelte spiller har opnået for hver træningsaften samt et kondital udmålt på cykelergometer.

Det var meningen hver 3. måned at samle spillerne til en større testning evt. i Vejle eller i København. Hvis det kan kombineres med fællestæningen, så er det det nemmeste.

For at overholde tidsplanen og for at komme igang på den rigtige måde, vil det være nødvendigt snarest muligt at indkalde alle 5 regionaltrænere til et møde sammen med både den taktiske og fysiske træner samt repræsentanter fra DHF for at få overblik over træningstidspunkter, transport til træningen – det er skovtræningen, der her tænkes på i første omgang – evt. planlægning af rekvisitindkøb o.s.v.

Det skal være sådan, at til det kommende regionaltrænermøde, må regionaltrænerlisten være komplet.

Ved dette møde skal regionaltrænerne have udleveret træningsprogrammer og træningskort til de spillere, som han har med at gøre, og det foreslås også, at de klubtrænere, der ønsker at overtage OL-programmet, får stillet træningsprogrammer og træningskort til rådighed.

Med hensyn til fællestæninger er der i sommerhalvåret foreslået den 14.-15. august eller 21.-22. august med den store testning samt fællestæning 18.-19. september inden Østersøturneringen.

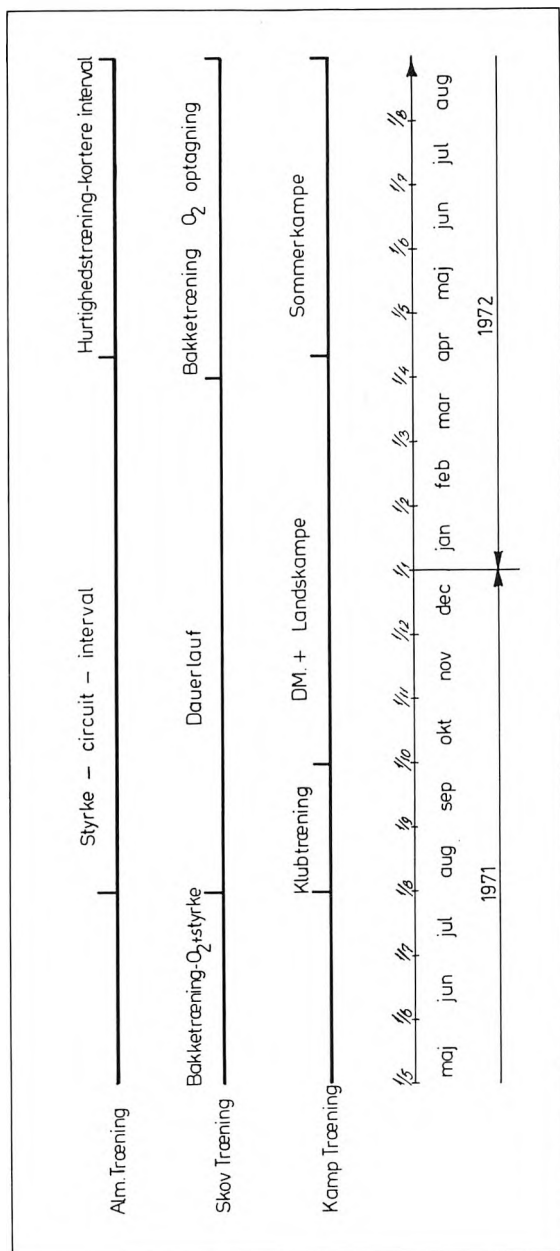
Med hensyn til fællestæninger i vinterhalvåret er der foreslået 27.-28. november eller 4.-5. december samt den 26.-27. februar eller den 4.-5. marts med den store test.

Disse fællestæninger i sommer- og vinterhalvåret påtænkes gennemført på en lørdag, ligesom det indledende OL-møde i Vejle, mens de fællestæninger, der skal foregå lige op til OL, må strække sig over både lørdag og søndag, og her er foreslået følgende datoer: 29.-30. juli, 4.-5. august, 12.-13. august og 19.-20. august.

Til afslutning understreges, at det fysiske træningsprogram er et tilbud til spillerne, medens de olympiske testninger er obligatoriske.

Ved evt. tvivlsspørgsmål kan henvendelse rettes til Flemming Blach, Den jyske Idrætsskole i Vejle, tlf. (05) 82 91 50.

DHF  
OL træning



### *OL program – circuittræning*

1. Høje knæløftninger (minimum knæene til vandret) max. antal i 45 sek.
2. Hælstøttet (ca. 5 cm) dybe knæbøjn. og strækkn. (90°) total max. højst 50 gentagelser på maximalprøven – ellers mere vægt.
3. Håndrulle (total max. må ikke overstige 5 gentagelser – derefter mere vægt).
4. Bom øvelse. Fra strækhåndstøttet til hugsidd. til håndligg. og tilbage, max. antal i 45 sek. (bom evt. over strækhøjde).
5. Støtsiddende (3.-4. ribbe) kropbøjn. fremad-bagud på lav plint (ca. 40 cm) total max. – over 50 gentagelser på max-prøve – mere vægt.
6. Håndligg. armstrækkn. og -bøjninger. Max. antal i 45 sek.
7. Klodseflytning (afstand 6 m) max. antal flytninger i 45 sek.
8. Fremliggende kropbøjninger bagud på høj plint (bøjning over vandret) total max. – højst 50 gentagelser på max. prøve – derefter mere vægt.
9. Bicepsøvelse – rygstående mod ribbe – armbøjninger til brystet, total max. må ikke overstige 50 gentagelser – ellers mere vægt.

Øvelserne 1-9 gennemgås 3 gange 2 gange om ugen. Tiden for 3 omgange, ialt 27 øvelser, noteres på træningskortet. På 1. træningsperiode foretages nye max. prøver efter 30 % tidsforbedring – efterfølgende 20 %.

Efter 10 min. opvarmning påregnes programmet gennemført på ca. 20-25 min.

### *OL program – intervaltræning*

1. Høje knæløftninger (minimum knæene til vandret) løb på stedet.
2. Håndligg. armbøjn. og -strækkn.
3. Benspredninger og -samlinger (linieafstand 50 cm).
4. Klodseflytning (afstand 6 m).
5. Lav strækryghængende spændbøjninger i ribbe.
6. »Englehop« med armstrækning og til berøring af bom.
7. Fodskifte, linieafstand 40 cm.
8. Støtsiddende (1.-2. ribbe) kropbøjn. fremad-bagud. Nakkeflet – albuespids til modsat knæ.

9. Bom over strækhøjde. Krophævninger.

Arbejdsmetode: 30 sek. arb. – 30 sek. hvile.

Programmet gennemgås 3 gange igennem 2 gange om ugen.

Antallet af gentagelser noteres på træningskortet (ialt 27 øvelser). Når antallet af gentagelser ligger konstant, forhøjes tidsintervallet til 45 sek. arb. og 45 sek. hvile.

Der kan begyndes med kortere intervaller, f.eks. 15 sek. arb. – 30 sek. hvile, derefter 20 sek. arb. – 30 sek. hvile o.s.v.

### *Speciel styrketræning for håndboldspillere (hurtigkraft)*

1. Hælstøttet (ca. 5 cm) dybe knæbøjn. og -stræk. (90°).
2. Fodvipninger (tåstøtte ca. 5 cm) med strakte knæ.
3. Fremliggende kropbøjninger bagud på høj plint (bøjning over vandret).
4. Håndrulle (max. 5 oprulninger – derefter mere vægt) 5-10 kg.
5. Støtsiddende (3.-4. ribbe) kropbøjn. fremad-bagud på lav plint (ca. 40 cm) nakkeflet med vægt – albuespids til modsat knæ.
6. Rygliggende på lav plint – armbøjn. og -stræk.
7. Stødkast m. belastning (bom + 2 trisser).

Arbejdsprincip: Alle øvelser undtagen øvelse 4 har belastning efter målet 10-10-10 gentagelser med 1 min. pause imellem.

Når målet er nået, øges belastningen med 2<sup>1</sup>/<sub>2</sub> kg + <sup>1</sup>/<sub>2</sub> kg pr. gentagelse i tredje omgang.

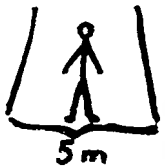
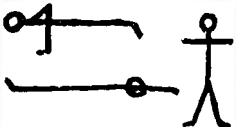

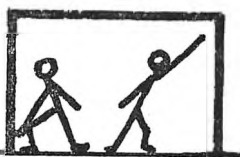




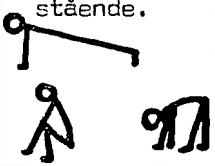
Programmet gennemgås 1 gang 2 gange om ugen.

Bevægelserne skal gennemføres så »rent« som muligt.



OL – målmandstræning

Gennemføres omgangsvis med det opgivne antal gentagelser til total max. Ingen hjælpemidler. Vægtvest kan benyttes.

<p>1. Sidestep Linie afstand 5 m.</p>  <p>10 gentagelser</p>	<p>2. Frå frømliggen- de stilling gennem stræk- rygliggende til bredfavnstående</p>  <p>10 gentagelser</p>	<p>3. Høje målmands- englehop.</p>  <p>10 gentagelser</p>
<p>4. Målets fire hjørner dækkes diagonalt.</p>  <p>10 gentagelser</p>	<p>5. Stående mål- mands armsving</p>  <p>50 gentagelser</p>	<p>6. Rygliggende robevægelser.</p>  <p>20 gentagelser</p>
<p>7. Favnrygliggende enkeltvis ben- føringer til modsat hånd.</p>  <p>10 omgange</p>	<p>8. Russerhop med mellempop.</p>  <p>10 omgange</p>	<p>9. Håndliggende fødcastninger til v. hånd - h. hånd - bred- stående.</p>  <p>10 omgange</p>

CIRCUITTRÆNING  
HÅNDBOLD FORBUND TR

DATO:		
TID:		
DATO:		
TID:		
DATO:		
TID:		
DATO:		
TID:		
DATO:		
TID:		

TRÆNINGSKORT

CIRCUITTRÆNING  
HÅNDBOLD FORBUND Maksimumsprover

1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
	MAX	$\frac{1}{2}$ MAX	MAX	$\frac{1}{2}$ MAX	MAX
DATO:			DATO:		DATO:

TRÆNINGSKORT  
STYRKETRÆNING

1. DATO: _____ KG: _____	2. DATO: _____ KG: _____
3.	4.

Kontrollkort

Navn: \_\_\_\_\_

Dato	Deltog	Bemærkning

Eksempler på »bidder« fra kontrol og træningskort.

## TRÆNINGSKORT

INTERVALTRÆNING

NAVN: \_\_\_\_\_

DATE	1. Knæløft- ninger.	2. Armbøj- ninger.	3. Benspr. og saml.	4. Klodse- flytn.	5. Spænd- bøjn.	6. Engle- hop	7. Fodskif- te	8. Krop- bøjn.	9. Krop- hevn.	TOTAL

OL træning – skovtræning. Beregnet indtil 1. august

1. Bakke-træning
2. Udholdenhedsløb (dauerlauf)
3. Stigningsløb
4. Sprinttræning
5. Springtræning (grøfter)
6. Styrketræning (brændestabler o.lign.)
7. Afspænding for fødder og ben – strækkeøvelser – afslapningsgymnastik.

1. Bakke-træning – god stigning 20-40 m – sprint opad m. knæløft og forholdsvis korte skridt + armbevægelser. – Roligt nedad evt. slalomløb – pause 30-50 sek. – dosering fra 3-10 gentagelser på begyndende 1-2-3 omgange. Trappe i skov er velegnet – varier med et trin/to trin, enkelt hop, samlet hop o.s.v. alt efter trappens beskaffenhed.
2. Udholdenhed (dauerlauf) – løb i jævnt tempo (arbejds puls ikke under 140 pr. min.) – forholdsvis jævnt terræn, godt underlag – 1-2-3 gange 10 min. løb er målet i første omgang – pulstælling efter hver runde (antal pulsslæg i 15. sek. ganges med 4).
3. Distance 2-300 m jævn skovsti, godt underlag – begynd langsomt med stigende tempo, sidste 1/4 af løbet er sprint – 2 stigende til 8 gentagelser – pause imellem.

4. Sprinttræning. Korte spurter 20-30 m på jævn skovsti, godt underlag. Dosering 2-10 spurter m. god pause imellem. Varier startstilling.
5. Springtræning. Benyt en tør grøft, længde ca. 10-20 m – op til 20 gentagelser – varier springene, kraftige, høje spring er påkrævet. Sti + skrænt er ligeledes velegnet.
6. Styrketræning. Brændestabler, sten o.s.v. er brugbart. Passende, men ikke for lille vægt. – Øvelser for ben, krop og arme – kasteøvelser evt. som konkurrence (indkast, stødkast o.s.v.).
7. Jogning i granskov eller andet terræn med blødt underlag (2-5 min.) –alsidige strækkeøvelser – afslapningsøvelser indlægges og afslutter skovtræningen.

Skovtræningens længde doseres efterhånden fra 35-60 min. Rækkefølgen indtil 1. aug. er pkt. 4 (efter opvarmning), 6, 1, 3, 5, 2. Punkt 7 indlægges på passende steder i skoven alt efter foregående øvelses art. Brug ordentligt fodtøj (fodboldstøvler eller lign. er bedre end almindeligt håndboldfodtøj). Brug træningstøj efter årstiden.

Det er meget nødvendigt med alm. bad eller badstue efter skovtræningen.

*Flemming Blach*

### *Konditionstræning (3 gange ugentlig)*

#### *Første dag:*

1. *Opvarmning* ca. 10-15 min.

2. *Sprinttræning:*

længde: 20-30 m, plant underlag

gentagelser: 6-10 gentagelser

vest: Til start 3-4 kg

3. *Springtræning:*

længde: 10-20 m tør grøft (evt. sti - skrænt)

gentagelser: 10-20 gentagelser

vest: Til start 3-4 kg

Varier springene, alle skal udføres kraftige og høje.

Eks.: samlet afsæt, afsæt med een fod, skøjtespring.

#### 4. *Kasteøvelser:*

Eenhånds-, tohåndskast med lette vægte, evt. små træstammer.

#### 5. *Udholdenhedsløb:*

varighed: ca. 15. min.

#### *Anden dag:*

1. *Opvarmning* ca. 10-15 min.

#### 2. *Sprinttræning:*

længde: 20-30 m, plant underlag

gentagelser: 6-10 gentagelser

vest: 3-4 kg. Første halvdel af forsøgene med vest, resten uden.

(Eks. 3 med vest – 3 uden vest)

#### 3. *Bakke-træning:*

længde: 20-40 m med god stigning

gentagelser: 6-10 gentagelser

vest: 3-4 kg. Første halvdel af forsøgene med vest, resten uden

Løbene gennemføres som sprint med knæløftninger og korte skridt.

#### 4. *Jogging:*

varighed: 2-5 min., om muligt på blødt underlag.

#### 5. *Stigningsløb:*

længde: ca. 200 m

gentagelser: 4-8 gentagelser

vest: 3-4 kg. Første halvdel af forsøgene med vest, resten uden

Løbene gennemføres således, at de sidste 30 m løbes med maximal fart.

#### 6. *Udholdenhedsløb:*

varighed: ca. 15 min.

vest: 3-4 kg

#### 7. *Jogging:*

varighed: ca. 5 min. på blødt underlag.

#### *Tredie dag:*

1. *Opvarmning* ca. 10-15 min.

#### 2. *Sprinttræning:*

længde: 20-30 m, plant underlag

- gentagelser: 6-10 gentagelser  
 vest: 3-4 kg. Første halvdel af forsøgene med vest, resten uden.
3. *Bakke træning:*  
 længde: 20-40 m med god stigning  
 gentagelser: 6-10 gentagelser  
 vest: 3-4 kg. Første halvdel af forsøgene med vest, resten uden.
4. *Jogning* ca. 5 min. på blødt underlag.
5. *Udholdenhedsløb:*  
 varighed: ca. 20-25 min.
6. *Jogning* ca. 5 min. på blødt underlag.

*Forholdet mellem tilbagelagt distance og max. iltoptagelse ved løb i 12 min på cindersbane.*

Distance	ml O <sub>2</sub> /kg	Distance	ml O <sub>2</sub> /kg
1500	26,8	2900	54,8
1600	28,0	3000	57,8
1700	29,3	3100	60,8
1800	30,7	3200	64,0
1900	32,3	3300	67,3
2000	34,0	3400	70,8
2100	35,8	3500	74,3
2200	37,8	3600	78,0
2300	39,8	3700	81,8
2400	42,0	3800	85,8
2500	44,3	3900	89,8
2600	46,8	4000	94,0
2700	49,3	4100	98,3
2800	52,0	4200	102,8

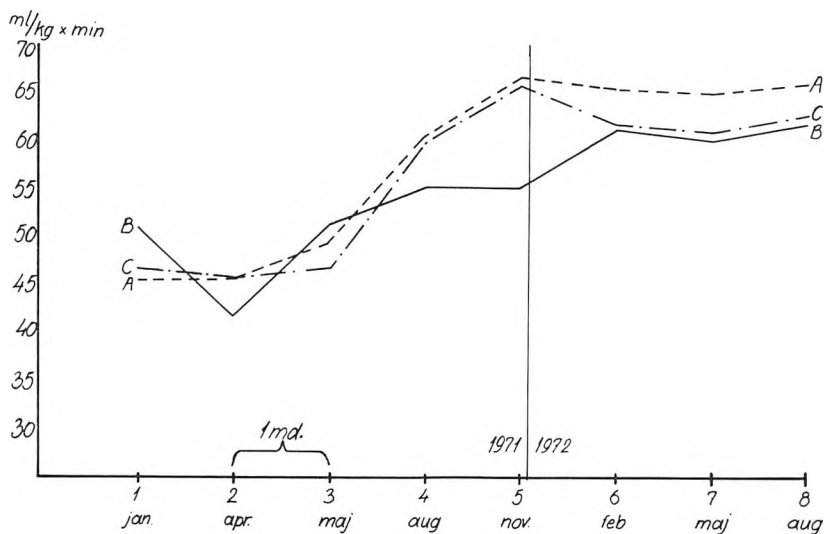
Med hensyn til Coopers løbetest (se ovenfor) skal det bemærkes, at denne test blev meget benyttet både af regionaltrænere samt ved fællestreninger. Ikke alene giver denne test i sig selv god løbetræning – den viser også (foruden konditallet) – en spillers evne til at »kvæle sig selv«.

Ved disse løbetests har vi fået mange værdifulde oplysninger om en spillers fysiske og psykiske tilstand.

Det skal oplyses, at den samlede spillertrup (16) samlet til fællestrening i Århus den 19.8.72 – altså umiddelbart før afrejse til OL – gennemførte løbetesten med en distance på ikke under 3000 m.

Der var et spring fra dårligste til bedste mand på 12 min. løb på ca. 400 m – svarende til at dårligste mand løb 3000 m = 57,8 ml O<sub>2</sub> optagelse/kg – og at bedste mand løb 3400 m = 70,8 ml O<sub>2</sub> optagelse/kg.

Efter danske håndboldspilleres normale tilstand et pænt resultat.



Som nævnt andet sted stod også to-punkts ergometertest på programmet. Dette forsøgtes gennemført hver tredje måned (undt. april-maj). Her skal gives nogle eksempler på nogle spilleres resultater fra starten af testning i jan. 1971 til sidste test i august 1972 (vandrette akse). – Den lodrette akse viser O<sub>2</sub> optagelsen i ml pr. kg pr. min.

A = Arne Andersen, Efterslægten.

B = Jørgen Frandsen, Stadion.

C = Tom Lund, Efterslægten.

Tendensen synes at ligge klar – i 1971 bemærker man tydeligt, hvornår DM turneringen er ophørt samt spillernes generelle dårlige kondition.

FORENING/KLASSE

sleg  
HVIIEFVLS

## REGNESKEHA FOR 2 - PUNKSTEST

PERSONNUMMER:

DATO:

12/8

VEGT:

82

K.S.

NAVN:

Carsten Sørensen

ALDER:

25

år

	1.min.	2.min.	3.min.	4.min.	5.min.	6.min.	7.min.
PULS 2. BELASTNING	55	151	155	-	-	160	161
PULS 1. BELASTNING	3	114	-	-	128	128	128

2. belastning =

kp/min =

ml.lit/min

191

max.puls

1. belastning =

kp/min =

ml.lit/min

128

puls 1. belæs.

2. belastning x 1.belastning

= 1559

x 73

forækel

puls 2. belastning : 161

4677

puls 1. belastning : 128

109130

1870: ← ←

Forækel

: 33

113807

3448

99

148

132

160

132

287

264

KG:

82

279:

.....KG. H-hvite

5597

682

492

677

656

210

konditionstal = 682

ml/kg x min.

Bemærkninger:

Eksempel på en ganske almindelig cykelergometertest fra en fællestøring i Vejle.



I april og maj intensiveres træningen betragteligt – dette fortsætter sommeren igennem – og læg mærke til spillernes kondition ved sæsonstart 1971/72.

Efter DM afslutning fortsætter den hårde træning – det ses, at der indtræffer en lille afmatning, hvilket både kan skyldes en hård turnerings afslutning – nu forøgede fællestræninger – flere træningskampe – samt en sikkert øget psykisk belastning.

#### *Afsluttende bemærkninger*

Der er mange ting, der skal klappe, hvis et sådant apparat som dette her skal fungere godt.

Det hele ville være faldet fra hinanden, hvis ikke jeg havde haft nogle dygtige og selvstændige regionaltrænere siddende rundt omkring i landet.

Mange spillere faldt af i svinget, men de 16, der blev tilbage holdt ud, og det var efter danske amatørforhold et fysisk veludrustet håndboldlandshold, der blev sendt til München.

Man bliver skuffet over et så dårligt resultat, og årsagerne kan være mange og kan diskuteres, men det var ikke meningen med denne artikel.

Som en journalist sagde engang midt i træningsræset: Ja, de kan garanteret for fuldt drøn løbe tværs over Sjælland – en skam det bare er »med hovedet under armen«, men det er en anden historie.

*Flemming Blach*

PS. PS. Husk! de, der ønsker at bruge af tingene her: – Det, der kan bruges til landsholdsspillere, er måske ikke godt nok til jeres hold.



*»Kolbottemaskinen«*

## Skolens kursusvirksomhed

Af den efterfølgende kursuskalender fremgår det, at så godt som hver eneste week-end i årets fire første og fire sidste måneder har været belagt med kursus, fortrinsvis med uddannelse af instruktører, men også med fællestøtninger i forskellige idrætter, bestyrelsesmøder og møder af forskellig art.

I de fire sommermåneder, maj-august, har små og store kursus vekslet med støtner og møder. Mange forbund og foreninger, som tidligere har gæstet vor skole, har fortsat deres virksomhed hos os, men mange nye organisationer har vi også haft den glæde at kunne huse.

Sidst i maj holdt således Københavns Skolevæsen sit 25. nordiske Skoleidrætsstævne mellem de fire nordiske hovedstæder, Stockholm, Helsingfors, Oslo og København her. Det var grundigt tilrettelagt i alle detaljer og blev gennemført fint til stor glæde for de mange unge deltagere og deres ledere. Et godt samarbejde er også i de senere år blevet indledt med Göteborg Distrikts Idrætsforbund, som i for- og eftersommeren afholder nogle store, velorganiserede træningslejre for ungdom i forskellige idrætsgrene.

Det er vort indtryk, at flere og flere danske specialforbund og idrætsorganisationer hver for sig har forsøgt at lægge en god linie i deres instruktøruddannelse, således at der under opholdet arbejdes seriøst og målbevidst for at udbyttet kan blive det bedste mulige til gavn for den enkelte specialidræt og for deres ledere og instruktører.

Kursusvirksomheden er, som det er sagt før, en væsentlig del af skolens arbejde. Mange mennesker får gennem den kendskab til Den jyske Idrætsskole og bliver derved også interesseret i dens øvrige funktioner. Planlægningen af kursus bliver mere og mere langsigtet, og det bevirker, at organisationerne er indstillet på, at de skal være i god tid for at sikre sig den fornødne og ønskede plads til deres kursus.

Som helhed har årets kursus været afviklet på tilfredsstillende vis, selv om enkelte ledere og deltagere ikke helt har kunnet indstille sig på, at der skal vises hensyn over for andres arbejdsvilkår og trivsel. Fra skolen bringer vi en tak til alle ledere og kursister, vi er kommet i forbindelse med i det forløbne år.

*Bjarne Hauger / Knud Thomassen*

#### KURSUSKALENDER

##### *Januar:*

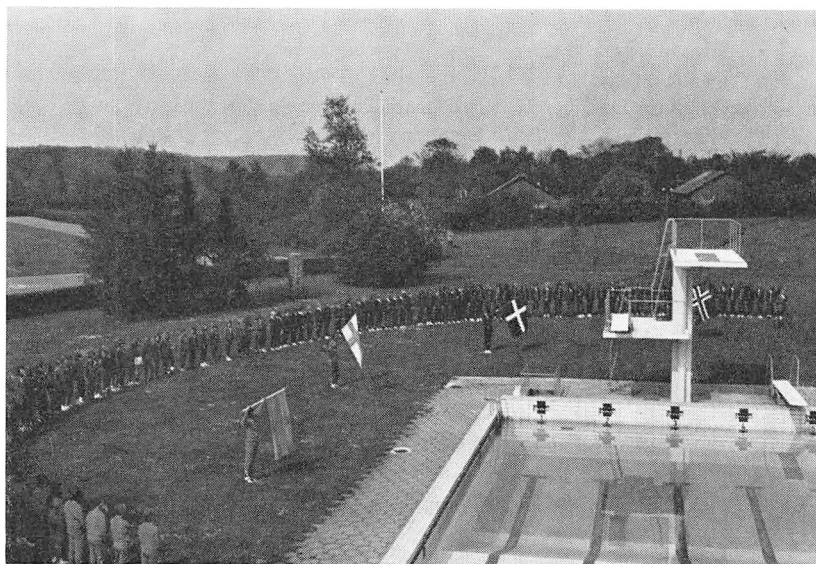
- 4- 7. Dansk Boldspil Union. Suppleringskursus.
- 12.-14. Dansk Atletik Forbund. Instruktøruddannelse.
- 13.-14. Dansk Orienterings Forbund. Kortlægning.
- 14. Dansk Atletik Forbund. Fællestræning.
- 20.-21. De danske Gymnastik- og Ungdomsforeninger. Volleyballkursus.
- 21. Dansk Gymnastik Forbund. Fællestræning.
- 27.-28. Dansk Ungdoms Fællesråd. PR i foreningsarbejdet.
- 27.-28. Dansk Orienterings Forbund. Kortlægning.
- 31. Dansk Gymnastik Forbund. Sydjyllandskreds. Møde.

##### *Februar:*

- 3- 4. Dansk Døve-Idrætsforbund. Fællestræning.
- 9.-11. Dansk Atletik Forbund. Instruktørkursus, kuglestød.
- 10.-11. Dansk Gymnastik Forbund. Pausegymnastik.
- 11. Dansk Atletik Forbund. Fællestræning.
- 16.-17. Dansk Orienterings Forbund. Møde.
- 17.-18. Dansk Boldspil Union. Fællestræning for UEFA-holdet.
- 17.-18. Vejle Idræts Forening. Træningsophold.
- 18. Dansk Gymnastik Forbund. Fællestræning.
- 18.-3/3. Vejle Handelsskole. Defektricekursus.
- 24.-25. Jydsk Boldspil Union. O. Kursus.
- 24.-25. Dansk Håndbold Forbund. Fællestræning for damelandshold.

##### *Marts:*

- 3- 4. Jydsk Boldspil Union. O. Kursus.
- 4.-17. Dansk Ride Forbund & Dansk Ride Instruktør Forening. Trænerkursus.
- 9.-11. Dansk Gymnastik Forbund. Nordisk TV stævne og hovedbestyrelsesmøde.
- 10.-11. Dansk Bueskytteforbund. Kursus for klubtrænere.
- 11. Dansk Atletik Forbund. Fællestræning.
- 14.-18. Nørre-Alslev Boldklub. Træningslejr.
- 16.-18. Danmarks Sportsfiskerforbund. Instruktørkursus.
- 17. Dansk Faldskærms Union. Instruktørmøde.



*Åbning af det nordiske skoleidrætsstævne*

- 17. Jydsk Håndbold Forbund. Møde.
- 18.-14/4. Vejle Handelsskole. Defektricekursus.
- 23.-25. Dansk Boldspil Union. Divisionsdommerkursus.
- 23.-25. Dansk Athletik Forbund. Instruktørkursus: Længde/trespring.
- 31.-1/4. Dansk Døve Idrætsforbund. Fællestræning.

*April:*

- 2. Dansk Amatør Teater Samvirke. Møde.
- 6.- 8. Dansk Cricket-Forbund. Indendørs week-end kursus for instruktører.
- 8.-14. Brottby Sportsklubb. Træningslejr.
- 14. Vejle Postkontor. Personalemøde.
- 18.-23. Oppsal I. F. Træningsophold.
- 18.-23. Odense Cyklebane Klub. Træningsophold.
- 19.-23. Kastrup Tårnby Athletikklub. Træningsophold.
- 20. Odense Cyklebane Turistafdeling. Langtur.

*Maj:*

- 11.-13. De danske Skytte-, Gymnastik- & Idrætsforeninger. Athletikkursus.
- 17.-20. Dansk Gymnastik Forbund. St. Bededagskursus.
- 19.-20. Dansk Boldspil Union. Fællestræning for Y. landsholdet.
- 21.-25. Københavns Kommunale Skolevæsen. XXV Nordiske Skoleidrætsstævne.
- 25.-27. Sct. Georgs Gilderne i Danmark. Vejlestævnet.
- 27.-9/6. Vejle Handelsskole. Defektricekursus.
- 31.-3/6. Idrætsforeningen Posten. Postens kursus.

### *Juni:*

- 2.- 3. Dansk Sportsdykker Forbund. Bestyrelsesmøde.
- 2.- 3. Dansk Athlet Union. Instruktørkursus. Videreuddannelse.
- 12.-18. Göteborg Distrikts Idrætsförbund. Sommerens läger.
- 16.-23. »Hjortene« København. Gymnastikkursus.
- 17. Vejle Bueskyttelaug. Stævne.
- 18.-23. Idrottssällskapet Gothia. Træningslejr, tennis.
- 22.-25. Jydsk Håndbold Forbund. Kursus I.
- 22.-25. Jydsk Håndbold Forbund. Kaninhold.
- 23.-26. Dansk Boldspil Union. Kursus II.
- 23.-27. Dansk Svømme Forbund. Synkro-instruktør kursus.
- 24.-26. Dansk Boldspil Union. Lilleputter.
- 24.-30. Dansk Boldspil Union. UEFA Y-træningslejr.
- 25.-30. Dansk Håndbold Forbund. Instruktionskursus A. hold 1.
- 25.-30. Dansk Håndbold Forbund. U-landshold. Kaniner/træningslejr.
- 27.-30. Københavns Svømme Union. Synkro-træningslejr og kursus.
- 27.-30. Dansk Boldspil Union. Kursus II.
- 28.-30. Dansk Boldspil Union. Lilleputter.

### *Juli:*

- 1.- 4. Dansk Boldspil Union. Kursus II.
- 1.- 7. Silkeborg Badmintonklub. Sommerkursus.
- 2.- 4. Dansk Boldspil Union. Lilleputter.
- 6.-10. Dansk Arbejder Idrætsforbund. Fodbold-kursus.
- 7.- 9. Dansk Arbejder Idrætsforbund. Kaniner.
- 7.-16. Ungmannafelagið Kyndil. Træningslejr.
- 8.-11. Dansk Boldspil Union. Kursus II.
- 9.-11. Dansk Boldspil Union. Lilleputter.
- 11.-14. Dansk Boldspil Union. Kursus II.
- 12.-14. Dansk Boldspil Union. Lilleputter.
- 14.-15. Dansk Døve Idrætsforbund. Fællestræning.
- 15.-18. Dansk Boldspil Union. Suppleringskursus for kursus II kursister.
- 15.-21. Dansk Amatør Bokse Union. 3. års kursus, afsluttende.
- 15.-21. Dansk Amatør Bokse Union. Ældre instruktører, specialkursus.
- 19.-22. Dansk Boldspil Union. Suppleringskursus for kursus II kursister.
- 22.-27. Dansk Håndbold Forbund. Instruktionskursus A, hold 2.
- 22.-27. Dansk Håndbold Forbund. Kaniner.
- 27.-31. Dansk Volleyball Forbund. Ungdomskursus I.
- 29.-3/8. Dansk Aften- & Ungdomsskoleforening. Fagmetodik: Porcelænsmaling.
- 29.-5/8. Dansk Athlet Union. Juniorkursus.
- 31.-3/8. Dansk Aften- & Ungdomsskoleforening. Fagteknik: Porcelænsmaling.
- 31.-4/8. Dansk Volleyball Forbund. Ungdomskursus II.

### *August:*

- 1.- 3. Idrettsklubben »Start«. Træningsophold.

- 5.-10. Dansk Boldspil Union. Landsturnering for 14-17 årige.
- 11.-12. Postens Idrætsforbund. Træningsophold.
- 11.-17. Göteborg Distrikts Idrottsförbund. Sommerläger.
- 17.-18. Den jyske Idrætsskoles Elevforening. Instruktionskursus.
- 20.-26. Skolens »Old Boys« kursus.
- 20. Amtsudvalget for Skoleidræt, Vejle amt. O-kursus.
- 25. Dansk Fodboldtræner Sammenslutning – Dansk Boldspil Union. Møde.
- 25.-26. De danske Gymnastik- & Ungdomsforeninger. Kursus i trampolinspring.
- 25.-26. Jydsk Boldspil Union. Dommerkursus.
- 25.-26. Dansk Gymnastik Forbund. Sydjyllandskreds. Springkursus.
- 26.-1/9. Åkersberga Basketballklub. Træningsophold.
- 27. Amtsudvalget for Skoleidræt, Vejle amt. O-kursus.

#### *September:*

- 1.- 2. Aarhus Gymnastik Forening. Træningsophold.
- 1.- 2. Viborg Athlet Klub. Træningsophold.
- 3. Amtsudvalget for Skoleidræt, Vejle amt. O-kursus.
- 8.- 9. I. K. »Skovbakken«. Træningsophold for kv. håndboldspillere.
- 8.- 9. Helsingør I. F. & Viborg Gymnastik Forening. Træningslejr.
- 15.-16. I. K. »Skovbakken«. Træningslejr for basketballspillere.
- 19. Vejle Boldklub, Nantes.
- 22.-23. Dansk Gymnastik Forbund. Sydjyllandskredsen. Week-end kursus.
- 28.-30. Dansk Vægtløfnings Forbund. Trænerkursus.

#### *Oktober:*

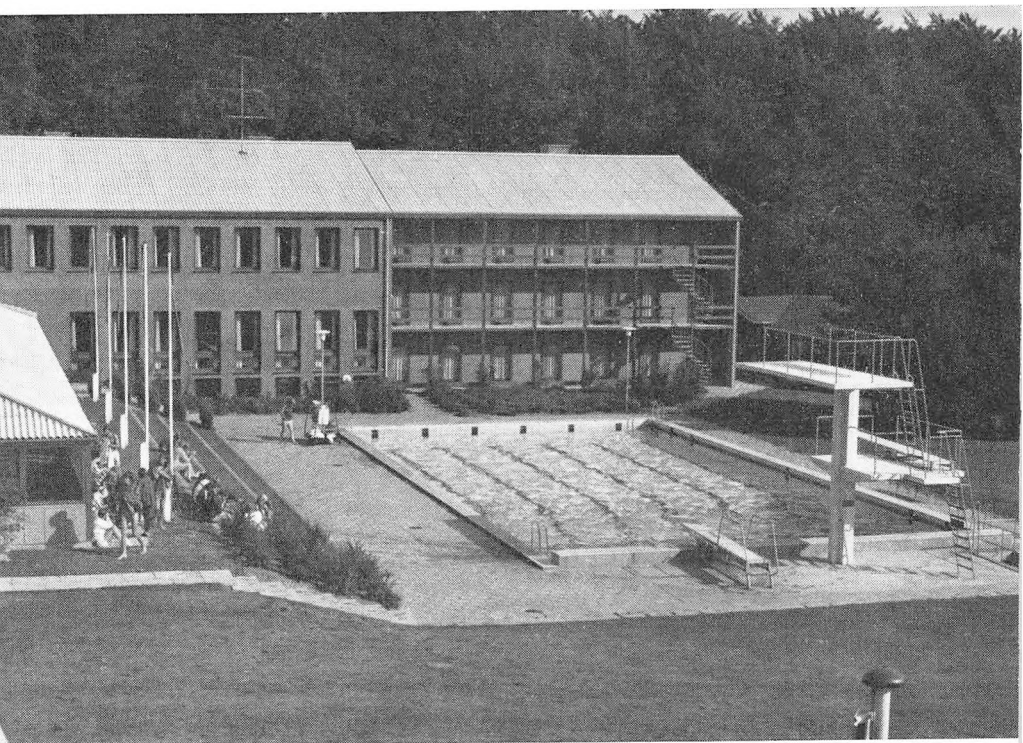
- 6.- 7. Dansk Døve Idrætsforbund. Instruktionskursus i badminton.
- 12.-14. Dansk Gymnastik Forbund. Fællestræning for kv. landsholdsgymnaster.
- 14.-20. DDDU & DDDSG&I. Kursus I og II, gymnastik.
- 15. Dansk Håndbold Forbund. Fællestræning.
- 20.-21. Vejle Judo Klub. Ophold for nordiske juniore.
- 22. Dansk Håndbold Forbund. Fællestræning.
- 27.-28. Dansk Gymnastik Forbund. Topmøde.
- 27.-28. Dansk Vægtløfnings Forbund. OL samling.

#### *November:*

- 3.- 4. Dansk Gymnastik Forbund. Sydjyllandskredsen. Week-end kursus.
- 4.-1/12. Vejle Handelsskole. Defektricekursus.
- 6. Vejle Boldklub, Celtic.
- 17.-18. De danske Gymnastik- & Ungdomsforeninger. Gymnastikteoretisk kursus.
- 23.-25. Dansk Atletik Forbund. Instruktøruddannelseskursus.
- 24.-25. Jydsk Boldspil Union. Kursus I.

#### *December:*

- 1.- 2. Dansk Boldspil Union. Instruktørmøde.
- 7.- 9. Dansk Fodboldtræner Sammenslutning. Jyllandsafdelingen. Stævne.



## Kursuscentret

De tanker, som i sin tid lå til grund for bygningen af kursuscentret i nær tilknytning til Den jyske Idrætsskole – at det skulle være et sted, hvor Dansk Idræts-Forbund og specialforbundene kunne afvikle deres leder- og instruktørkursus, og at lokalerne i en vis udstrækning kunne benyttes til skolens undervisning – har også vist sig at svare til virkeligheden i kursuscentrets andet år.



Som på skolen har hovedparten af årets week-ends været godt belagt af kursister her, men PR-arbejdet med at få udnyttet ugens almindelige hverdage giver efterhånden også resultater. Ud over sommerferietiden, hvor det er naturligt, at belægningen er stor, har der i såvel forår som efterår været flere perioder med såkaldte »ugekursus«, så den samlede udnyttelsesgrad i år har været lidt større end i fjor.

Kursuscentret udnyttes først og fremmest af DIF og specialforbundene, men også den nystiftede Trim-komité har holdt en række kursus og flere foreninger har benyttet det under deres træningsophold, ligesom nogle organisationer uden for idrættens kreds har fundet dette center velegnet til afvikling af kursus og møder.

De gode faciliteter med de mange moderne undervisningsmidler, som findes i centret, opfordrer i sig selv ledere og kursister til at behandle tingene på en god måde, og det er heldigvis undtagelsen, når man i enkelte tilfælde har stødt på mennesker, som ikke har opfattelsen af, at de værdier, som idrætten har været med til at skabe, skal man også værne om i videst mulig udstrækning.

Den efterfølgende kalender giver en oversigt over de kursus og møder, der har været afholdt i kursuscentret i 1973.

*Bjarne Hauger / Jørgen Kristensen*

#### KURSUSKALENDER

##### *Januar:*

- 4.- 7. Dansk Boldspil Union. Suppleringskursus.
- 6.- 7. Trim Komiteen.
- 13.-14. DIF, Sønderborg. Grundkursus.
- 16. Samvirkende Idrætsklubber, Vejle.
- 17.-19. Dansk Militært Idrætsforbund. Nordisk kongres.
- 20.-21. Trim Komiteen.
- 20.-21. Dansk Boldspil Union. UEFA-træning.
- 23. Samvirkende Idrætsklubber, Vejle.
- 26.-28. Dansk Idræts Forbund. Idrætsskader.

##### *Februar:*

- 3.- 4. A. K. Jyden, Ålborg.
- 2.- 4. Trim Komiteen.
- 10.-11. Dansk Gymnastik Forbund. Pausegymnastik.
- 16.-18. Dansk Gymnastik Forbund. Motionstræning.

- 16.-18. Dansk Boldspil Union. Teknisk udvalg.
- 16.-18. Trim Komiteen.

*Marts:*

- 6. Samvirkende Idrætskluber, Vejle.
- 9.-11. Dansk Gymnastik Forbund.
- 9.-11. Dansk Idræts Forbund. Idrætsskader.
- 16.-18. Trim Komiteen.
- 16.-18. Gentofte-Vangede Idrætsforening.
- 21.-23. Dansk Gymnastikforbund. Kinesere.
- 23.-25. Dansk Boldspil Union. Divisionsdommerkursus.
- 30.-1/4. Dansk Forening for Rosport. Lederkursus.

*April:*

- 1.- 6. Danmarks Lærerhøjskole. Voksenpædagogik.
- 6.- 8. Dansk Idræts Forbund. Mødeledelse.
- 8.-14. Dansk Ride Forbund. Instruktørkursus.
- 19.-23. AGF. Atletik afdelingen.
- 19.-23. Trongårdens Idrætsforening.

*Maj:*

- 14.-16. Dansk Idræts Forbund.
- 18.-20. Dansk Gymnastik Forbund. St. Bededagskursus.
- 18.-20. Dansk Idræts Forbund. Træningslære.
- 19.-20. Dansk Boldspil Union. Y-landsholdet.
- 21.-25. Nordisk Skoleidrætsstævne.
- 26.-27. Sct. Georgs Gilderne.

*Juni:*

- 12.-23. Defektricekursus.
- 18.-20. Dansk Idræts Forbund. Kulturministeriets idrætsudvalg.
- 23.-30. Dansk Idræts Forbund. Grundkursus I.
- 30.-8/7. Dansk Idræts Forbund. Fortsættelseskursus.

*Juli:*

- 8.-15. Dansk Idræts Forbund. Lederemnekursus.
- 15.-21. Dansk Vægtløftnings Forbund. International vægtløftnings kongres.
- 27.-29. Dansk Boldspil Union. Kursus for 3. divisions dommere.

*August:*

- 5.-10. Dansk Boldspil Union. Landsturnering for 14-17 årige.
- 10.-12. Dansk Vægtløftnings Forbund. Juniortræningskursus.
- 11.-12. Trim Komiteen.
- 14.-15. Den jyske Idrætsskole. Idrætsfagligt møde.



### *Kinesiske gymnaster ved kursuscentret*

- 18.-19. Den jyske Idrætsskole. Elevforeningen.
- 24.-26. Dansk Athlet Union. Bryderkursus.
- 25.-26. Jydsk Boldspil Union. Dommerkursus.
- 27.-31. Danmarks Lærerhøjskole. Voksenpædagogik.

#### *September:*

- 8.- 9. Idrætssamvirket, Århus. Seminar.
- 14.-16. Dansk Idræts Forbund. Lærerkursus.
- 22.-23. Dansk Ishockey Dommerklub. Dommerkursus.
- 28.-30. Østjydsk Badminton Distrikt. Badmintonkursus.
- 30.-2/10. Dansk Idræts Forbund. Lysteknisk selskab.

#### *Oktober:*

- 5.- 7. Dansk Idræts Forbund. Møde med kontaktfolk.
- 7.-12. Foreningen for Folkehøjskoler. Gruppearbejdets pædagogik.
- 12.-14. Dansk Forening for Rosport. Lederkursus.
- 14.-18. Dansk Boldspil Union. UEFA-træning.
- 20.-21. Dansk Idræts Forbund. Mødeledelse.
- 20.-21. Vejle Judo Klub.

27.-28. Dansk Gymnastik Forbund.  
30.-1/11. Dansk Boldspil Union. UEFA-træning.

*November:*

1.- 3. Esbjerg Skoleforvaltning.  
2.- 4. Dansk Gymnastik Forbund. Dommerkursus.  
10.-11. Dansk Lawn Tennis Forbund. Lederkursus.  
16.-18. Dansk Idræts Forbund. Psykologikursus.  
30.-2/12. Dansk Boldspil Union. Instruktørmøde.

*December:*

8.- 9. Dansk Fodboldtrænersammenslutning. Stævne.

# En hilsen fra elevforeningen

*Kære alle DJP'ere!*

Jeg startede sidste års indlæg med håbet om stor tilslutning og opbakning om elevforeningens arbejde, og jeg kan på nuværende tidspunkt sige, jeg er ikke blevet skuffet. Det er meget opmuntrende at se, hvilken interesse medlemmerne har vist vore henvendelser og arrangementer. Det er en fornøjelse at arbejde i en bestyrelse, når opmærksomheden og deltagelsen er så stor fra vore medlemmers side.

Den store forandring i elevforeningens arbejde har været det årlige elevmøde. Dette blev for første gang udvidet med en ekstra dag, således at der åbnedes mulighed for de interesserede til at komme på skolen fra fredag aften og få undervisning i lige netop de idrætsgrene, som vedkommende ønskede – næsten da.

Vi havde udsendt et spørgeskema i januar måned. På det tidspunkt bad vi medlemmerne skrive, hvilken idrætsgren de kunne tænke sig repræsenteret, samt hvorledes de kunne tænke sig elevmødet afholdt. Denne forespørgsel gav det resultat, at ca. 150 mennesker svarede os. Vi gik derefter igang med tilrettelægningsen af et elevmøde startende fredag aften med undervisning i de idrætsgrene, der var flest anmodninger om, nemlig dame- og herregymnastik og hånd- og fodbold. Disse timer fortsatte lørdag formiddag og blev suppleret med andre om eftermiddagen til kl. 15,00. Det var nogle for DJI nye ting, trim og roning. Tilmeldingen til disse instruktionstimer var overraskende stor, idet 83 deltagere havde meldt sig, pænt fordelt på samtlige kurser, således at vi kunne gennemføre alle de planlagte timer.

Selve elevmødet, som fulgte umiddelbart efter, havde også en meget stor mødedeltagelse, eftersom mellem 250 og 300 gamle elever gæstede skolen i weekenden, det er det højeste antal nogensinde.

Det var en meget stor opgave for skolens medarbejdere at få alle disse mennesker placeret rundt omkring på de forskellige værelser, og for første gang blev det nødvendigt at benytte hele den nye kursusfløj.

Indkvarteringen gik, selv om nogen måtte sove på luftmadrasser, og andre i sidste øjeblik blev jaget fra de værelser, de først havde fået anvist. Bespisningen blev også klarert på bedste måde, idet både spise- og foredragssalen var fyldt op til sidste plads. Det bliver spændende at se, hvorledes vi skal klare det til næste år, når der forhåbentlig møder endnu flere op. Men kom bare, det skal nok gå!

Det eneste som ikke rigtig fungerede i forbindelse med mødet, var det årlige atletikstævne. Det kan ikke være rigtigt, der kun er en eller to deltagere i de forskellige idrætsgrene. Der må blandt så mange idrætsfolk være personer, som vil stille op. Man behøver slet ikke at præstere topresultater, det vigtigste er ikke at vinde, men at deltage. Vi havde i år placeret atletikmesterskaberne lørdag eftermiddag, i stedet for, som de plejer, søndag formiddag, hvor folk er mere eller mindre oplagte. Dette hjalp desværre ikke på deltagelsen, tværtimod. Til næste år forventer vi den helt store deltagelse, da vi ellers kan blive nødt til at sløjfe disse mesterskaber.

Om medlemstallet kan der i skrivende stund berettes, at 500 har indløst deres girokort. Det er nogenlunde det samme som sidste år, dog er det en lille stigning, idet mange har gjort et stort arbejde for at få gamle elever genindmeldt i elevforeningen. Vi kan se af numrene, der er årgange, som har haft en stigning på 10-15 nye. Det er godt klarert, og jeg vil benytte denne lejlighed til endnu engang at sige alle, som har gjort et stort arbejde, mange tak for hjælpen og opfordre dem og mange andre til vedvarende at finde frem til »nye emner«. Til de mange nye medlemmer: Jeg vil byde jer velkommen i elevforeningen. Jeg håber, vi kan indfri jeres forventninger, således det ikke bliver en engangsforestilling. Det er tildels op til jer selv, idet det betinger en indsats fra jer selv, bl.a. ved at møde frem til elevmøderne. Vi vil bestræbe os på at gøre disse så attraktive som muligt, så I får lyst til at deltage.

Vi vil også meget gerne se en indsats fra jer i form af et indlæg til Elevnyt. Det er ikke særlig spændende for jeres elevrepræsentanter, år efter år at sende masser af breve ud, for så kun at modtage et enkelt eller to retur. Det tager ikke meget tid at skrive et par linier til vedkommende, når henvendelsen kommer. Det kan måske synes lidt mær-

keligt hvert år at skulle fortælle, at nu er børnene blevet så og så store, og der er så og så mange af dem, samt nu leder jeg et hold i gymnastik eller boldspil. Men jeg kan love jer for, at der er mange som hvert år sidder og håber på talrige hilsener gennem Elevnyt, netop fra sit eget hold. Jeg synes det er synd at skuffe disse mennesker, derfor frem med pennen.

Til slut vil jeg bringe en tak til alle vore medlemmer for den store interesse I har vist elevforeningen i det forløbne år. Bliv ved med det, så står vi meget stærkere over for skolen, når vi igen kommer med en anmodning om et ekstra elevmøde i vinterhalvåret. En tak skal også lyde til alle vore passive medlemmer, det er rart at mærke den opbakning I giver foreningen og skolen.

Der skal også lyde en tak til alle skolens medarbejdere for det store arbejde, der gøres i hverdagen på DJI, både over for eleverne, kursister og for skolens bygninger og arealer. Det er dejligt, gang på gang at vende tilbage til disse skønne omgivelser og mærke man altid er velkommen.

I ønskes alle et godt nytår fra DJI's elevforenings bestyrelse.

*Henning Rasmussen*

## Elevforeningens generalforsamling den 19.8.73

Formandens beretning var udsendt sammen med indbydelserne. I den omtaltes den glædelige fremgang i medlemstallet. Endvidere takkede formanden for den store deltagelse til elevmødet og generalforsamlingen.

Regnskabet balancerede med 18.183,37 kr. Kassebeholdningen var pr. 1.7.73 på kr. 5.298,21, hvilket er en fremgang i forhold til sidste år på 721,96 kr. Til disse tal kan nævnes, at man for første gang opkrævede skolens elevhold for kontingent, medens de var på skolen. Dette gav en indtægt på ca. 1700,00 kr. Både formandens beretning og kassererens regnskab blev enstemmigt vedtaget.

Fra bestyrelsen forelå forslag om forhøjelse af kontingentet med 10,00 kr., så det fremover blev på 30,00 kr. om året. Som begrundelse for denne forhøjelse sagde kassereren, at udgifter til porto og kontorartikler stiger hvert år, og fremover skal elevforeningen selv betale alle udgifterne i forbindelse med elevmødet, hvor skolen tidligere har betalt det halve. Endvidere skulle der åbnes mulighed for oprettelsen af den fond til støtte af ubemidlede elevers ophold på DJI, som vore love omtaler.

Dette forslag blev enstemmigt vedtaget.

Der var også forslag om rejsegodtgørelse til bestyrelsens medlemmer i forbindelse med bestyrelsesmøder på skolen. Dette begrundes med, at det er urimeligt, det skal være et økonomisk spørgsmål, om man kan være i bestyrelsen. Det blev også vedtaget enstemmigt.

Valg til bestyrelsen: På valg var Henning Rasmussen, Marianne Lange og Ria Andersen. De to sidstnævnte ønskede at udtræde af bestyrelsen, og i deres sted foreslog formanden: Anne K. Brogaard og Søren Høj Eggers, begge 71/72. Disse blev valgt, medens Henning Rasmussen genvalgtes.



Valg af suppleanter: Genvalg af Arne Jørgensen og Ole Nielsen, begge 70/71.

Valg for 1 år: Kirsten Hansen og Per Jessen, begge 72/73.

Valg af revisor: Knud Thomassen.

Valg af repræsentant til Elevnyt: Lis Elong, 72/73.

Under evt. nævnte Henning Rasmussen, at bestyrelsen havde overvejet en udmeldelse af landsforeningen af højskoleelever. Han forespurgte generalforsamlingen, om nogen havde haft forbindelse med foreningen eller modtaget hjælp derfra. Det viste sig, at skolen hvert år får ca. 25 nye elever gennem landsforeningen. Formanden meddelte da, at man vil optage forbindelse med foreningen for at få mest muligt ud af medlemskabet.

Til slut takkede formanden de afgangede bestyrelsesmedlemmer for et godt samarbejde i det forløbne år.

På det konstituerende møde efter generalforsamlingen fik bestyrelsen følgende udseende:

Formand: Henning Rasmussen, Vestergade 9, 1. sal, 5000 Odense,  
tlf. (09) 13 21 28.

Næstformand: Søren Høj Eggers, Ameliegade 14, 1. sal, 8000 Århus C.

Kasserer: Ib Knudsen, Næstvedvej 209, 4100 Ringsted,  
tlf. (03) 61 07 90.

Elevkartotek: Anne K. Brogaard, »Nyeng«, Mygdal, 9800 Hjørring,  
tlf. (08) 97 52 37.

Sekretær: Kirsten Hansen, Lindeparken 1, lejl. 1426, 8600 Silkeborg.

Kirsten Kristiansen, Aggebovej 4, Valby, 3200 Helsingø.

Per Jessen, Hasserisvej 127, 9000 Ålborg.

Der blev fastlagt en »køreplan« i forbindelse med kontingentindbetalingen og udgivelsen af Elevnyt og årsskrift. Man ville henstille kraftigt til alle om at indbetale kontingentet rettidigt, således man sparede en ekstra udsendelse af rykkerskrivelser. Der ville i lighed med sidste år ikke blive bestilt ekstra eksemplarer.

*Henning Rasmussen*

## Elevmødets atletikkonkurrencer

13 aktive og ca. 150 tilskuere (ny DJI rekord?) til elevmødets atletikkonkurrencer 1973. Det er lidt beskæmmende, tallene burde egentlig være omvendt. Den ringe tilslutning må give anledning til overvejelser, skal vi finde en anden form? eller skal vi afskaffe arrangementet?

Forsøgsvis havde vi i år flyttet konkurrencerne fra søndag formiddag til lørdag eftermiddag, men altså uden større succes.

Kirsten Petersen 1971/72, der igen i år vandt 2 mesterskaber, satte dette års eneste rekord, idet hun forbedrede sin egen 1 år gamle rekord i 100 m fra 13.1 til 12.9 sek.

100 m løb for mænd mangler i resultatlisten, men tilslutningen var for ringe og så let skal det heller ikke være at blive DJI mester.

### *100 m løb, kvinder:*

1. Kirsten Petersen	1971/72	12.9 sek.
2. Nanna Nyholm	1972/73	13.4 sek.

### *Længdespring, kvinder:*

1. Ulla Sørensen	1972/73	5.06 m
2. Kirsten Petersen	1971/72	5.01 m

### *Kuglestød, kvinder:*

1. Kirsten Petersen	1971/72	9.27 m
2. Ulla Sørensen	1972/73	8.81 m

### *Længdespring, mænd:*

1. Niels Chr. Svendsen	1972/73	6.06 m
2. Hans Jørgen Bergmann	1969/70	5.67 m

### *Kuglestød, mænd:*

1. Jimmy Andersen	1967/68	10.80 m
2. Niels Chr. Svendsen	1972/73	10.65 m

### *1500 m, mænd:*

1. Erling Nørgård	1970/71	4.29.0
2. Anders Brok	1969/70	4.30.9



*Premien overrækkes*

Følgende resultater er gældende elevstævnerrekorder:

*Kvinder:*

100 m løb:	Kirsten Petersen	1971/72	12.9 sek.	1973
Længdespring:	Inga Ladegård	1967	5.49 m	1968
Kuglestød:	Agnes Østergård	1948	10.36 m	1968

*Mænd:*

100 m løb:	Birger Luthmann	1968/69	11.4 sek.	1970
1500 m løb:	Anders Brok	1969/70	4.26.9	1971
Længdespring:	Børge Nielsen	1965/66	6.66 m	1967
Kuglestød:	Niels H. Linnet	1967/68	13.47 m	1972

*Ellen Jørgensen*

## Elevmødet 1974

Skolen og elevforeningens bestyrelse vil fortsætte samarbejdet om arrangementet af elevmødet 1974.

Det vil blive afholdt

*lørdag/søndag den 17.-18. august.*

Til alle medlemmer af elevforeningen vil der blive udsendt indbydelse og program for mødet, og vi ser gerne, at I tager kone, mand eller kæreste med.

Til jubilæumsmiddagen, der afholdes lørdag den 17. august kl. 12,30, indbyder vi i år otte årgange. Indbydelsen til elevmødet vil indeholde en særskilt rubrik med opfordring til 30 års jubilarene (1943/44 og 44), 25 års jubilarene (1948/49 og 49), 20 års jubilarene (1953/54 og 54) og 10 års jubilarene (1963/64 og 64) til at deltage i denne jubilæumsmiddag, og vi håber, at mange fra de nævnte elevhold vil efterkomme den. Søg derfor allerede nu kontakt med gamle kammerater og få dem til at møde op til vort samvær den 17. august.

Elevmødets program vil blive tilrettelagt sammen med elevforeningens bestyrelse. Vi vil bestræbe os på at gøre det så tiltrækkende, at mange vil få lyst til at deltage.

Mødeafgiften vil blive kr. 60,- for medlemmer, medens ikke-medlemmer kommer til at betale deres kontingent, kr. 30,- sammen med mødeafgiften. Beløbet sendes sammen med tilmeldelsen, så det er skolen i hænde *senest den 9. august*. Vi vil sætte pris på, at alle, der ønsker at deltage, har tilmeldt sig i forvejen.

Reservér derfor allerede nu den 17.-18. august til elevmødet.

Skolen og elevforeningen ønsker på gensyn til alle.

*Bjarne Hauger*

# Instruktionskursus for gamle elever

I forbindelse med elevmødet 1974 indbyder elevforeningen igen i år til instruktionskursus fredag og lørdag.

Som sidste år starter instruktionen fredag aften og fortsætter til lørdag kl. 14,30.

Vi beder jer allerede nu sætte et kryds i kalenderen, så I ikke lover jer væk til noget andet. Vi vil prøve at gøre programmet så alsidigt og spændende, som det er os muligt. Til gengæld forventer vi en meget stor deltagelse.

På gensyn den 16. august.

*Elevforeningen*

## Vinterelever 1972-1973

- 2555 Anne Lise Christiansen, Næstvedvej 294, Høm, 4100 Ringsted.  
2556 Janise Nielsen Gaitos, 1705 Peony Lane, San Jose, California 95124, USA.  
2557 Pia Borre Jacobsen, Christiansgade 32, 9800 Hjørring.  
2558 Alice Nielsen, »Øster Borrisholt«, Astrup, 9800 Hjørring.  
2559 Helle Schandorff Nielsen, Ormslevvej 54, 8260 Viby J.  
2560 Karen Poulsen, Honum Mark, 8763 Rask Mølle.  
2561 Hans Christian Gaarmann, Skjoldsvej 8, 5200 Odense V.  
2562 Peter Hemmersam, Møllergade 27, 6400 Sønderborg.  
2563 Johannes Nielsen, c/o M. de Linde Sørensen, Langelandsvej 10A,  
2000 København F.  
2564 Lene Rode Andersen, Funderskolevej 2, 8600 Silkeborg.  
2565 Jette Barth, Malmbergsvej 81, 2850 Nærum.  
2566 Kirsten Bejstrup, Østergade 20, 3. sal, vær. 1, 7100 Vejle.  
2567 Anne-Merete Brahe, Klørvænget 30, 1. sal, 4900 Nakskov.  
2568 Hanne Munkholm Christensen, Ahornvej 42, 6100 Haderslev.  
2569 Jette Hviid Christensen, Nygade 19, 7400 Herning.  
2570 Ruth Susanne Christiansen, Vorbasse Kro, 6623 Vorbasse.  
2571 Kirsten Damborg, Heibergsgade 2, 8000 Århus C.  
2572 Annette Dons-Jensen, Den jyske Idrætsskole, 7100 Vejle.  
2573 Lis Elong, Kornvænget 15, st. th., 2750 Ballerup.  
2574 Anne-Marie Hansen, Kirkevej, 5464 Brenderup.  
2575 Johanna Maria S. Hansen, Perskonugøta 3 B, 3800 Thorshavn.  
2576 Kirsten Edith Hansen, Lindeparken 1, lejl. 1428, 8600 Silkeborg.  
2577 Lone Hansen, Søndergade 39, 3. sal, 4900 Nakskov.  
2578 Lis Herman, Hjarupvej 9, 6081 Vonsild.  
2579 Inge-Margrethe Holst, Fole, 6510 Gram.  
2580 Kirsten Holst, Hygum, 7620 Lemvig.  
2581 Else Marie Hougaard, Snoghøj Landevej 75, 7000 Fredericia.  
2582 Mette Iburg, Bjerrelund 3, 2660 Brøndby Strand.  
2583 Anne From, Ejegodvej 3, 4800 Nykøbing F.  
2584 Kirstine Quortrup Jensen, Lærkevej 142, 9700 Brønderslev.  
2585 Kirsten Lene Johansen, Dalumvej 45, 5250 Fruens Bøge.  
2586 Lisbeth Kjær, Trunderup, 5683 Hårby.  
2587 Anne Marie Koch, c/o Alice M. Nielsen, Tvedgaard, Rold, 9510 Arden.  
2588 Birthe Kragh, Grundtvigs Alle 28, 4760 Vordingborg.  
2589 Anne Mette Krarup, Genforeningsvej 2, 6100 Haderslev.  
2590 Hanne Kristensen, Skolegade 7, 8700 Horsens.  
2591 Ellen Laursen, »Flenstedgaard«, 8670 Låsby.

- 2592 Else Waitz Mosegaard, Majvej 32, 8210 Århus V.
- 2593 Annemaria Nielsen, Hjortekærsvej 131 B, 2800 Lyngby.
- 2594 Bodil Frida Nielsen, »Granhøjgaard«, Bjerge Strandvej, 4480 St. Fuglede.
- 2595 Bodil Holck Nielsen, Vegavej 17, 8270 Højbjerg.
- 2596 Britta Krabbe Nielsen, Rendsborggade 7, 7500 Holstebro.
- 2597 Lene Nielsen, Ny Nørup, 7182 Bredsten.
- 2598 Nanna Nyholm Nielsen, Alsvej 29, 8240 Risskov.
- 2599 Merete Hedemand Nissen, Borgmesterløkken 13, 2. sal tv., 6400 Sønderborg.
- 2600 Birgitte Claes Pedersen, Vegavej 11, 8270 Højbjerg.
- 2601 Hanne Pedersen, Silkeborg Kurbad, 8600 Silkeborg.
- 2602 Ulla Lykke Pedersen, Almindsøvej 5, 8600 Silkeborg.
- 2603 Jette Holch Riisberg, Moldevej 15, 2. sal th., 7100 Vejle.
- 2604 Inger Sagvaag, N-5430 Brennes, Norge.
- 2605 Olaug Saa, N-4208 Saudasjøen, Norge.
- 2606 Birthe Dalsjø Schmidt, Spangsbjerg Kirkevej 42, 6700 Esbjerg.
- 2607 Gitte Soffy Steffensen, Østbanegade 29, 4. sal th., 2100 København Ø.
- 2608 Ulla Sørensen, Hans Brogesgade 43, 8000 Århus C.
- 2609 Bent Axelsen, Sønderdalsvej 4, 8831 Løgstrup.
- 2610 Simon Ejler Berg 3880 Hvalbø, Færøerne.
- 2611 Hartvig Birkely, Igeldal, N-9710 Billefjord, Norge.
- 2612 Niels Brunse, Sømarksvej 144, 5471 Søndersø.
- 2613 Thor Åmand Christensen, Strandkærvej 63, 8700 Horsens.
- 2614 Bjarne Daae, Islevgaardsalle 10, 2700 Brønshøj.
- 2615 Ove Duvander, Havrevænget 46, 4760 Vordingborg.
- 2616 Nis Wermuth Frederiksen, Jomfrusti 9, 6400 Sønderborg.
- 2617 Jef Hansen, Gærupvej, Abild, 6270 Tønder.
- 2618 Jens Hvidemose, Glentevej 10, 4690 Haslev.
- 2619 John Nygaard Jensen, Vestre Alle 3, 9000 Ålborg.
- 2620 Villy Bech Jensen, Nørreby, 5486 Grindløse.
- 2621 Bjarne Jeppesen, Roskildevej 235, 2620 Albertslund.
- 2622 Niels Kjempff, Kystvej 32, 6200 Åbenrå.
- 2623 Bo Gert Larsen, Holbergsvej 3, 4293 Dianalund.
- 2624 Lars Müller Larsen, Jernbanegade 23, 7200 Grindsted.
- 2625 Tage Laursen, Mygdal Mejeri, 9800 Hjørring.
- 2626 Svend Erik Lorentzen, Elleholmvej 31, 5573 Holmstrup.
- 2627 Bjarne Mortensen, Hestehaven 64, 5494 Stige.
- 2628 Allan Ingemann Nielsen, Fuglegavl 3, 2. sal th., 2700 Brønshøj.
- 2629 Anders Nygaard Nielsen, Knaplund, Hoven, 6880 Hoven.
- 2630 Bent Bloch Nielsen, Hvidsten, 8981 Spentrup.
- 2631 Per Jessen Nielsen, Hasserisvej 127, 9000 Ålborg.
- 2632 Christoffer Nyander, Høvænget 6, 6760 Ribe.
- 2633 Arne Ostermann, Vigerslevvej 68 A, 2500 Valby.
- 2634 Jens Peder Ramsing Pedersen, Skolegade 14, 6622 Bække.
- 2635 Jørgen Pedersen, Terrasserne 33, 2700 Brønshøj.
- 2636 Tom Pedersen, Eltang, 6000 Kolding.

- 2637 Carsten Rasmussen, Moldevej 15, 2. sal th., 7100 Vejle.  
2638 Flemming Walle Rasmussen, Kristoffer Jansonsvei 79, N-5030 Landås, Norge.  
2639 Jan Munch Rasmussen, Smallegade 46 A, 2000 København F.  
2640 Odd Smith jr., Høie Tasta, N-4000 Stavanger, Norge.  
2641 Niels Christian Svendsen, Eldyrsvej 32, 7100 Vejle.  
2642 Per Svendsen, Ahornvej 12, 3300 Frederiksværk.  
2643 Arne Bonde Sørensen, Nyboesgade 24, 3. sal, 7100 Vejle.  
2644 Per Thomsen, Kalmannsparken 60, 9000 Ålborg.  
2645 Bjørn Michael Toft, Hellerupvej 62, 2900 Hellerup.  
2646 Peter Kortegaard Ullerup, Syrenvej 12, 5683 Hårby.  
2647 Uffe Woldstrup, Vildkildevej 26, 2640 Hedehusene.  
2648 Henrik Bo Ørum-Madsen, Højen Tang, 7100 Vejle.