



Trygve Torjusen (stående til høgre) hadde meg seg eit knippe flinke instruktørar til Uskedalen. (Foto: Ola Matti Mathisen)

- Dette er verdas tøffaste sport, sa Kvinnherads største judoentusiast, rosendelingen Trygve Torjusen til uskedalen.no etter ein svært vellukka PR-innsats for den japanske kampsporten i Aktivitetshuset laurdag ettermiddag.

Torjusen understreka orda ved sjølv å hiva heftig etter veret sjølv om han "berre" hadde kasta eit knippe unge uskedelingar for moro skyld.

- Som judoutøvar må du vera både sterk, rask og smidig. Du må vera allsidig, for her blir det stilt krav til alle muskelgrupper og alle slags styrke, utfylte Torjusen.



Myldrande judoglede på matta i Aktivitetshuset. (Foto: Ola Matti Mathisen)

Han stilte opp med et instruktør- og oppvisingsteam på åtte i Uskedalen. Ein av dei var uskedeling – Kjartan Bauge. Ein uskedeling til er aktiv i sporten – Knut Gilberto Sæbø. Det har vore fleire uskedelingar før med i judograppa i Rosendal Turnlag og kanskje aukar talet att etter det ein var vitne til laurdag.



Unge uskedelingar klare for sin første judotime. (Foto: Ola Matti Mathisen)

- Vi skal i gang med eit nybegynnarkurs til hausten og eigentleg hadde det vore ideelt å ha dette arrangementet i tilknytning til kurset, men turngruppa i Uskedalen ønskte å avvikla det no, fortalde Torjusen. Han er no "judofar" for mellom 30 og 40 rekruttar i Rosendal.

Arrangementet i Uskedalen starta med ein time instruksjon for dei 17 som hadde meldt seg på. Dette var eit lynkurs som berre ga dei og dei som såg på ei rask innføring i kva judo eigentleg er og det vart ikkje så mykje tid

til konkret instruksjon. Men nokre kast og grep lærte deltakarane og dei lærte også ein del om at ein utøvar i judo skal oppføra seg høflig og korrekt.

Det ligg mykje god og fornuftig pedagogikk i denne sporten. Dei strenge reglane slår fast at ein skal visa respekt både for motstandarar og partnerar. Og deltakarane lærte ikkje minst kommandoropet "matte" som tyder stopp. Deimerka seg nok også ein grunnregel som seier at ein må lære å falla på ein slik måte at ein ikkje slår seg. Det blir nokre fall under ein treningstime!.

Noko av ideen bak judo er ellers å kunne nedkjempa ein fysisk sterkare motstandar og det vart skikkeleg demonstrert under oppvisninga etter treningsøkta. Eit anna hovedpoeng som dei som såg på også fekk med seg er å oppnå størst mogeleg effekt ved minst mogeleg kraft.

Dei unge uskedelingane hadde eit spanande møte med ein verdsospennande sport laurdag. Maken til myldrande judoglede på ei matte har vi aldri sett før! Dette gav heilt sikkert meirsmak.

Av Ola Matti Mathisen



Tidlegare på laurdagen sto aerobic funky move på programmet, leia av Karen Anne Lee. Blant dei som er i aksjon her er turngruppeleiar Hege Lekva (lengst til venstre). Det var 12 deltakarar i denne gruppa. (Foto: Ola Matti Mathisen)