

A person with curly hair is climbing a grey rock wall. They are wearing a green patterned shirt, black and white striped leggings, and white sneakers with blue stripes. They are also wearing a colorful climbing harness. The person is reaching up with their right arm to grab a blue climbing hold. The background is a textured grey rock wall with various climbing holds.

J U D I S K A **SPORTMAGAZINET**

SVENSKA MAKKABI FÖRBUNDETS TIDNING > JANUARI 2009 > LÖSNUMMERPRIS 65 KRONOR

*Uppåt
väggarna kul
på Makkabidagen!*

[www•makkabiforbundet•com](http://www.makkabiforbundet.com)

HEAD®

FOOTWEAR

bugatti

www.nierenburg.se

*Köp produkter
från Israel!*

Vi har ett stort sortiment

Välkommen

Kosherian Blecher & Co

– den personliga butiken –

**Kontakta oss
när det gäller kosher catering!**

Nybrogatan 19, Stockholm. Tel & Fax 08-663 65 80

Besök vår hemsida www.kosherian.se

Champion



**INGEN BEHÖVER HA
BEKYMME MED
LÄCKANDE TAK**

EUROTAK

Eurotak AB
Spjutvägen 5, 175 61 Järfälla.
Tel: 08-795 94 80.
Fax: 08-761 61 53.

www.eurotak.se

Tuffa tider framför oss

Om ett halvår lyfter planet med den svenska truppen för att delta i den 18:e Makkabiaden i Israel. Vår ambition är att kunna skicka cirka 100 personer, den största representationen från Sverige någonsin. Men kommer det verkligen att kunna bli så? Jag börjar tveka...

Världens ekonomiska kris slår urskilningslöst och många drabbas. Svenska Makkabiförbundet är inte undantaget. Bidragen och antalet annonser minskar. Mindre intäkter kommer att betyda att färre idrottare kommer kunna åka iväg. I nuläget ska varje deltagare betala halva kostnaden själv, cirka 15 000 kronor, resterande del betalar Svenska Makkabiförbundet. Det innebär en utgift för förbundet på 1,5 miljoner kronor. Finanskrisen gör att alla inte kommer ha råd att åka. Vårt mål är att de som är kvalificerade inte ska behöva avstå från resan på grund av ekonomiska skäl.

"Äh, DET ÄR VÄL inte så viktigt att åka på en Makkabiad", kanske några av er tycker. Ni kunde inte ha mer fel.

Den första Makkabiaden hölls redan 1932. Makkabiaden 1938 fick ställas in på grund av nazismens framfart i Europa och hölls först 1950. Endast 800 deltagare kom vilket avspeglade det öde judarna hade genomlidit under krigsåren. Med uppehåll för Andra Världskriget har Makkabiader hållits i Israel vart fjärde år. Kontinuiteten avspeglar styrkan i den judiska idrottsrörelsen och kraften att överleva. David Ben-Gurion, Israels förste president, sammanfattade det viktiga med Makkabiaderna med följande ord: "Makkabiaden är utan tvekan en av de viktigaste beståndsdelarna i den sionistiska rörelsen"

ATT KUNNA SKICKA iväg ungdomar, för vi satsar på ungdomarna, till en Makkabiad (eller Europeiskt Makkabispel) är nog bland det viktigaste vi judar i Diasporan kan göra.

Vissa av dem som åker befinner sig i periferin av det judiska Sverige och har aldrig varit i Israel. Ett idrottsligt möte med Israel och judendomen stärker deras judiska identitet. Deras fortsatta engagemang inom det judiska föreningslivet ökar och det är ett bra sätt att få fram judiska ledare. Det viktigaste är ändå att fånga framtiden, för utan judiska engagerade ungdomar kommer vi inte ha en judisk framtid i Sverige. Det är därför vi måste skicka ungdomar till Makkabiaden. Det är därför ditt bidrag är viktigare än någonsin tidigare.

Avslutningsvis vill jag rikta ett stort TACK till er som trots de bistra ekonomiska tiderna fortsätter att stötta oss via annonsering, sponsring, bidrag och gåvor. Tack vare er kan vi fortsätta

skicka ut tidningen till alla medlemmar i de judiska församlingarna. Utan er insats hade vi inte existerat.



Men vi behöver bli fler. Varje krona är viktig för oss så använd dig av bifogade inbetalningstalong. Pengarna går till din och dina barns judiska framtid i Sverige.


Harry Nudel

Ordförande Svenska Makkabiförbundet

JUDISKA SPORTMAGAZINET GES UT AV SVENSKA MAKKABIFÖRBUNDET

ANSVARIG UTGIVARE:

Harry Nudel 08-20 40 60 harry.nudel@telia.com

REDAKTÖR:

Margarete Nudel 08-21 27 27 margarete.nudel@telia.com

GRAFISK FORM:

Karl Gabor 08-640 60 55 karl@gabor.se

KANSLI:

Darian Wielgosz 08-660 17 14 makkabi.forbund@tele2.se

SVENSKA MAKKABIADFONDEN OCH 60-KLUBBEN:

Thomas Grünwald thomas@huddingeres.se

AGO-PRISSET:

Daniel Jonas daniel.jonas@judiskaforsamlingen.se

ANNONSER:

Leon Nudel leonnudel@hotmail.com

OMSLAG:

Foto: Margarete Nudel

JUDISKA SPORTMAGAZINET:

Box 5053 102 42 Stockholm
Plusgiro: 25 71 12 - 3 Bankgiro: 780-5476

TRYCK:

VTT Grafiska Vimmerby 049-21 61 58

ISSN: 1652-6899

Tidningen ansvarar inte för icke-beställt material.

Citera oss gärna men glöm inte att ange källan!

TACK FÖR DITT STÖD!

Antonsson Dora, Aplehag Josef, Aronsohn Sigvard, Bab Thomas, Baran familjen, Blåstein Yvonne, Bodlander Gunvor & Allan, Bornstein Jan, Charles Dora, Christensen Susanna & Arne, Dangoor Rut, Danin Lennart, Diamant Motek & Eleonore, Enström H, Epstein Fanni & Viktor, Feldstein Poul, Frister Bruno, Gellberg Sune, Gerson Josef & Basia, Gocial Sara, Goldman Sigge, Gorewitz Bernhard, Geridinger Zita, Grünstein Niklas, Jonas Rosel, Konrad Peter, Korduner Gunnar, Kroner Peter, Levy Mimmi, Lippman Rita, Loewinski Günter, Maliniak Arnold, Mankowitz Abbe & Gisela, Mannerlid Okret Deanne, Millner Filip, Moskovits Elsa, Nasielski Jakob, Neche Altmejd, Radomski Dora & Henrik, Reman H, Rock Anna, Rosenberg Fanny & Hans, Safir Michael & Anita, Schneider Willie, Schwartzenstein Isak, Schylit Roland, Silber-Spira Mary-Ann, Skaj Curt, Skavén Sigvard, Starnell David, Wilczkowski Jakob, Zeitlin Kjell.



Makkabis herrlag åter seriesegrare!



På klassiska Zinkensdamm IP bevittnade drygt 100 åskådare en seriefinal mellan IK Makkabi och Sture/Tanto i sista omgången. Efter en nervös inledning tog Makkabi över spelet fullständigt och vann med klara 6-2. Segern innebar att Makkabi tog sig förbi Sture/Tanto upp till första plats och säkrade avancemang till division 6. Därmed blev Makkabis sejour i division 7 endast ettårig och laget är nu tillbaka i Stockholmsfotbollens finrum.

Inför årets säsong fick herrlaget ett flertal nya spelare med

meriter från de högre serierna. Detta avspeglades redan under vinterträningarna på Bosön där tempot var högt och spelet skvallrade om en offensiv fotboll. Efter en något ojämn vårsäsong visade Makkabi efter sommaren att man är ett höstens lag. I match efter match spelade man ut motståndet och laget gick obesegrade genom höstens matcher. Med flest gjorda mål och minst antal insläppta mål visade Makkabi att man varit bäst på alla sätt.

Med det fina spel laget visat upp, och med den breda spelartrupp tränare Ferber förfogar över, är målet för nästa år uppenbart – serieseger igen!

Ps. Nyheten är så stor att man till och med kunde läsa om den på Katrin Zytomierskas blogg www.finest.se den 5 oktober.

Maccabi Kazakstan

En del av oss tänker osökt på Borat när vi hör landet Kazakstan nämnas, nu kan vi dock få andra associationer.

Kazakstan blev nämligen den nyaste medlemmen i den europeiska Makkabi-familjen i världen, nummer 57, i samband med European Maccabi

Federations konferens i Paris i november 2008.

Den nya klubben är liten, än är de bara 25 medlemmar, huvudsakligen basketspelare. Klubben drivs



av eldsjelen Ilya Pyuro som hoppas kunna skicka en stavhoppare till Makkabiaden i Israel 2009. Man uppskattar att det bor cirka 15 000 judar i Kazakstan, varav 7 000 i huvudstaden Almaty.

betald annonsplats

And the winners are...



SVENSKA
MAKKABIFÖRBUNDET

Vid Makkabidagen den 16 november 2008 var det dags att dela ut AGO-priset för tredje gången till årets judiska idrottare. Denna gång valde juryn att uppmärksamma två idrottare. – Tanken med priset är att det ska stimulera till framgångsrikt judiskt idrottande eller ledarskap. Jag vill att det ska vara ett uttryck för uppskattning av en god prestation eller ett gott föredöme för andra, anser Michel Gordin, instiftare av priset.

BENJAMIN RUBIN TILDELAS 2008 års AGO pris för sin prestation i samband med vinsten av segeltävlingen Gotland Runt under sommaren 2008. Benjamins båt, Barken Bar, vann totalsegern med knapp marginal. Benjamin är inte okänd för Judiska SportMagazinets läsare, han var omslagspojke under sommaren 2007 och har förekommit i ett antal notiser under åren.

Benjamin kunde tyvärr inte själv närvara vid prisutdelningen men skickade följande hälsning:

”Tack för priset, jag är mycket glad att bli tilldelad AGO priset och tycker det är en stor ära. Det är kul att juryn har uppmärksammat segling, en relativt liten sport som sällan står i rampljuset. Gotland Runt var en riktig nervpirrare då vår segermarginal efter 2,5 dygns segling var mindre än fem minuter. Vi kämpade för varje meter.”



Juryns motivering till Benjamins utnämning lyder:

AGO-priset för årets prestation 2008, går till Benjamin Rubin 25 år, KSSS. Benjamin var med i den sju manna besättningen på Barken Bar, båten som överraskande vann totalsegern i årets Gotland Runt – en av världens största och viktigaste havskappseglingar.

274 båtar startade och Benjamin var en av tre som stod vid rodet den mesta tiden av den 2-3 dygn långa kappseglingen.

JOEL MANKOWITZ TILDELAS årets uppmuntringspris för att han sina unga år (12 år) till trots vunnit skol-SM i judo för högstadiel elever under sommaren 2008. Joel fick dispens från Svenska judoförbundet att delta i tävlingen tack vare sina tidigare fina meriter. Under hela hösten har Joels framgångar i judo fortsatt. Han har vunnit både syd- och norrcup på ippon, judons motsvarighet till knockout, och blev i år uttagen till Stadslaget för ungdomar 13-17 år. Han har också fått förfrågan att representera stadslaget i Belgien under våren 2009.

– Tack för att jag fick priset och jag ska fortsätta kämpa för att bli bättre!

Juryns motivering till Joels utnämning lyder:

AGO:s uppmuntringspris 2008 tilldelas Joel Mankowitz för stora prestationer som kan bli ännu mer storartade, för att äldst inte behöver vara bäst och sist men inte minst en obruten segersvit mot såväl svenskt som internationellt motstånd.



Med delat ansvar kommer vi långt



Det har nu gått över tre år sedan Mats Israelsson, Stefan Levy och Kim Lichtenstein tog över som överledare för Makkabiaderna och Europaspelen. Under den tiden har de hunnit tänka till kring hur en riktigt bra organisation bör se ut.

– Idén till att ha "Nav" kom efter det att vi insåg att vi inte klarar av att göra allt själva. Vi har valt att engagera "Nav", dvs personer som specifikt tar hand om en gren, dessa personer bygger själva en stab av personer kring

sig. De behöver inte nödvändigtvis arbeta med idrott – det finns en mängd olika sysslor kring ett lag/trupp. En av våra funktioner är att vara bollplank.

– När vi närmar oss Makkabiaden sommaren 2009 kommer naven att presentera sin trupp/lag till oss i överledarteamet. Sedan kommer vi i samråd med Makkabiförbundet ta beslut vem som kommer att få åka på Maccabia Chai nästa sommar!

Här kommer en kort presentation av de flesta naven, resten kommer i nästa nummer av Judiska SportMagazinet.



Peter Levin – fotbollsseniorer

– Jag är uppvuxen i Uppsala av judiska föräldrar men bor numera i världsmetropolen Kvnsta.

Har själv spelat fotboll i division tre och bandy i division 1. Tränar mycket själv; spinning, styrketräning, ibland blir det fem pass i veckan. Golf blir det också, dock hellre än bra. För mig är träning en livsstil.



– Seniortruppen till Makkabiaden sommaren 2009 kommer bestå av två målvakter och 16 utespelare, 2-3 ledare. 2005 tog vi oss inte vidare från gruppspelet trots att vi inte förlorade en enda

första halvlek. 2009 är målet såklart att gå vidare i gruppen.

– Vi har haft en samling och det ser väldigt bra ut, nästa samling blir i januari. Ju högre upp i divisionerna spelarna kommer ifrån, desto svårare har de att komma loss. Den mest meriterade spelaren som är aktuell för tillfället är Simon Chekroun från Örgryte. Vi räknar dessutom med att ha med en handfull spelare från division 2. Ska vi ha något att hämta i Makkabiaden bör vårt lag hålla svensk division 4 klass.

Fredrik Norling – bordtennis

– Jag är född och uppvuxen i Göteborg men flyttade till Stockholm för cirka ett år sedan. Jag spelar bordtennis för IK Makkabi i division 3. Vi är ett trevligt gäng som



försöker hålla igång minst två gånger i veckan i alla fall.

– Mitt mål är att skicka åtta bordtennisspelare, både juniorer och seniorer. Efter framgångarna i Europaspelen i Rom

hoppas vi naturligtvis på medaljer även denna gång, men det kommer bli stentufft. Minst en medalj borde vi dock få med oss hem.

Andreas Körösi – Golf masters

– Jag är född i Ungerns av idrottsintresserade föräldrar, uppvuxen i Göteborg men bor sedan många år tillbaka i Stockholm. Jag har tävlat aktivt i fotboll, orientering, handboll, badminton, bågskytte, curling och inte minst i bowling. Höjdpunkten i Europaspelskarriären var sex guld + 1 silver i Skottland i bowling.

– 14 intresserade masters golfare (+50 år) har anmält sig, vi är nere i åtta varav fem kommer att få åka. Alla kommer att tävla både individuellt och i lag över fyra dagar. Den stora utmaningen är en rela-



tivt lång golfbana med tävlingar under Israels heta sol mitt på dagen. Golf är en av idrotter som flest länder skickar idrottare att delta i under Makkabiaden, därför kommer konkurrensen att bli knivskarp. Individuellt tror jag att det blir svårt att ta medalj, men laget kan nog nosa på en tätplats.

Abbe Adler – golf

– Jag är född och uppvuxen i Stockholm och har gått på Hillelskolan och har som de flesta judiska pojkar spelat fotboll i Makkabi. Jag skaffade mig en steg-2 tränarutbildning inom fotboll men under de senaste åren har jag flyttat fokus från fotboll till golf som nu är mitt stora intresse.

– Jag räknar med att golftruppen till Makkabiaden sommaren 2009 kommer att bestå av 17-18 personer; ett damlag, ett juniorlag, ett herrar openlag och ett Masterslag. Damlaget med Jessica, Rebecca och Alexandra Lederhausen samt Jennifer Mankowitz har guldchans. Deras snitthandikapp ligger på 0.5.

– I övrigt får vi se hur vi kan placera oss. Golfen i Israel håller hög klass. Ett flertal av spelarna har noll i handikapp.

– Du som har hcp runt 5 eller under, kontakta mig på abbe@affarslogik.se.





Kicki & Urban Orzolek – junioransvariga URBAN:

– Kicki och jag har två barn och en hund tillsammans. Har hållit på med olika idrotter hela mitt liv, inom Makkabi har det varit bordtennis, judo, fotboll och badminton. Numera är det innebandy som gäller för min del.

KICKI:

– Jag började som simmerska vid cirka 5 års ålder och övergick till fotboll i Makkabi och sedan IFK Bromma. Jag spelade volleyboll med Makkabi mellan åren 1982 och ca 1993, i början som spelare och mot slutet som tränare. Nu tränar jag på Friskis o Svettis någon gång i veckan, framför allt promenerar jag mycket både med och utan familjens hund. Tillsammans kommer de bägge att vara ansvariga för juniorerna.

Vi hoppas kunna delta med juniorer i fäktning, judo, karate, simning, friidrott,

schack, fotboll, golf och bordtennis.

Några av juniorerna som anmält sig i individuella grenar hör till Sverige-eliten, dom har säkert goda chanser att komma hem med medaljer.

Makkabiadens uppgift är bland annat att ge judiska idrottare en chans att få smaka på Israel under de fantastiska omständigheter en Makkabiad innebär. Flera av juniorerna har aldrig varit i Israel och det känns bra att kunna ge dem möjligheten att få resa dit. De som åker till Makkabiaden 2009 för att representera Sverige, oavsett placering, kommer att komma hem med en stärkt judisk identitet och nya judiska vänner från hela världen.

Jonathan Israelson – fotbollsjuniorer killar

– Jag började spela fotboll i Makkabitröjan som knatte innan jag efter ett par år gick över till Djurgården. Där fortsatte jag



tills att jag var 17 år. Efter ett par års uppehåll återvände jag hem till Makkabi där jag spelar samtidigt som jag som fotbollsinstruktör för Svenska fotbollskademin försöker utveckla pojkar

och flickor att bli proffs i framtiden.

– Förhoppningsvis åker jag till Israel med 18 hungriga killar för att ta revansch efter Rom. Strafförlusten svider fortfarande, en medalj skulle verkligen bli ett plåster på såret.

Michal Mannelid Okret & Björn Holmström – fotbollsjuniorer tjejer

MICHAL:

– Jag är uppvuxen i Stockholm och till vardags pluggar jag till medicin. Som de flesta började min fotbollskarriär i Makkabi, jag fortsatte vidare till AIK och sedan till Café Opera Djursholm. Under mitt år i Israel spelade jag även med Makkabi Ramat Gan.

BJÖRN:

– Jag är född och uppvuxen i Rågsved utanför Stockholm. Jag har tränat karate i 25 år och drev Stureby Karateklubb i många år. Ordförande för Brommapojkarnas damsektion i fotboll

– Tjejruppern är inte helt spikad ännu men vårt mål är att åka ner med 16-18 grymma fotbollstjejer, några av dessa spelar med i Stockholms stadslag men känner du en duktig fotbollstjej född 91-94 så be henne höra av sig till någon av oss! säger Michal.

– Det är svårt att uttala sig om medaljmål i detta skede, bara att skicka ett tjejfotbollslag är en seger i sig. Vi är ödmjuka men självklart åker vi till Israel för att ta medalj, säger Björn.

Det är en liten (judisk) värld!



År 1950 vann Sverige guld i handboll i Makkabiaden i Israel. År 2008 hade fotbollsseniorerna ett möte hemma hos oss inför Makkabiaden, med fanns en kille född 1985 från Lund SK, Andreas Kanter.

Andreas bodde hos oss i två dagar, han umgås med min son Daniel som flyttat till Malmö för att bli fastighetsmäklare. Båda går på samma utbildning och umgås där.

När Andreas sedan träffade sin farfar och berättade var han hade varit säger farfar:

– Levin? Det hette en som spelade med i mitt lag 1950 när vi vann guld i Israel. Jag kommer inte ihåg hans förnamn. Mannen han tänkte på var min pappa Sune. Han lever inte längre men skulle fyllt 88 år i år. Jag har hans medalj hemma. Vilket sammanträffande.

Peter Levin, ansvarig för fotbollsseniorerna till Makkabiaden 2009

Fortsätter imponera!

Den judiske karatekillen Adam S. Kovacs från Makkabi Ungern fortsätter med sina framgångar. Nu senast tog han silver i VM i karate i Japan. Det är bara att gratulera.





Makkabidagen



16 november fanns det många aktiviteter att välja mellan i Stockholm. Den traditionsenliga Makkabidagen på GIH var en av dem och lockade cirka 150 deltagare. Det bjöds på pingisturnering, fotbollsturnering, innebandy, schack, bowling, klättervägg, hinderbana, ansiktsmålning och trevlig samvaro. Det svettades och fikades om vartannat.

Under eftermiddagen delades även AGO-Award ut av initiativtagaren Michel Gordin. I år gick priset till två idrottare; Benjamin Rubin och Joel Mankowitz (läs mer om AGO-Award på sidan 5 i denna tidning). Vid 17-tiden var Makkabidagen slut. Ute var det isande kallt men i hjärtat var det varmt. Härligt att se så många röra på sig i ett Makkabiarrangemang!





PGT närmar sig!



Kristihimmelfärdshelgen, den 21-24 maj 2009 är det dags för Skandinavians roligaste fotbollsturnering, PGT, igen. Världstad blir Oslo denna gång. Vill du följa med?

Arbetet med att få samman fotbollslag pågår för fullt. Så här ser det preliminärt ut från de olika städerna:

Stockholm

Ansvarig Stockholm: IK Makkabi: Dag Lebsund

– Vid min sida har jag Jonathan Rung, Hans Ferm plus alla härliga lagledare.

Även om lagen verkar fulla bereder vi alltid plats för ditt barn.

Vill ditt barn följa med, e-posta Dag Lebsund, dagleb@hotmail.com

- F 98/99 7-10 tjejer Lagledare: Bernard Asarnej och Jan Berkowitz
P 99/00 8 killar Lagledare: Daniel Vas och Daniel Gorosch
P 97/98 10 killar Lagledare: Annette Zippis och Ulf Cahn
F 95/96 8-10 tjejer Lagledare: Jonathan Rung
P 95 8-9 killar Lagledare: Leon Nudel och Natan Istner-Byman
P 96 10 killar Lagledare: Chessi Sassi och Darios Beg
P 93/94 Eventuellt Lagledare: Tsori Yamin
Vi efterlyser killar till P93/94!

Göteborg

Ansvarig Göteborg: IF Hakoah: Niclas Davin

– Vår ambition är att åka med minst fyra lag men vi jobbar för att få till många fler.

De planerade lagen är P 93/94, P 95/96, F 95/96, P97/98, F 97/98, P 99/00/01, F 99/00/01.

Anmäl ditt barn till detta otroligt populära judiska sport event innan det är för sent. Alla är välkomna, för anmälan eller frågor kontakta Niclas Davin på niclas@davin.se eller 0709-71 11 80.

Malmö

Ansvarig Malmö: SK Hakoah Mikael Stein

– Malmö har inte kommit så långt i vår PGT-planering ännu. Vår förhoppning är dock att ställa upp med ett pojklag 93-94 och ett flicklag 93-94. Alla intresserade Malmö-ungdomar – hör av er till oss, vi kanske kan bli fler! m.stein@swipnet.se

{ BOKTIPS } { T }



Njut med gott samvete! Så står det så omslaget på Cathrine Schücks nya efterrättsbok **Schücks sunda söta** från Fitness-

förlaget. Och visst njuter man. Boken inleds med att gå igenom vad som är OK och vad som inte är OK i form av socker, torkad frukt, nötter och frön mm. När man tagit sig igenom den "trista" delen är det dags att slå sig lös på efterrätter till vardags, desserter till fest, smoothies och lite till. Allt verkar gott men gott

samvete, nja. Får nästan dåligt samvete bara av att läsa boken!

Boken **Styrketräning för henne** från Fitnessförlaget av Elin Sundell (Gladiatorernas Amber!) innehåller cirka 70 övningar anpassade för kvinnor. Den är lätt att följa med pedagogiska bilder men det har ju de flesta böcker som handlar om stryketräning. Vad som skiljer denna bok från de



flesta är kapitlet muskulär balans i början där man på ett lätt sätt kan ta reda på sin muskulära balans och vad som händer om man inte är i balans. Det är lätt, smidigt

och mycket tankeväckande.

Att boken dessutom är ganska vacker är ju

ett klart plus.

Ett stort plus får dessutom Katarina Lundmarks bok **Träna dig ner i vikt – från XL till M med effektivt hemträningsprogram**. Varför kan man undra? Jo, först och främst är modellen på bilderna överviktig, vilket gör att den boken vänder sig till faktiskt har en möjlighet att känna igen sig. Dessutom är det faktiskt så att många överviktiga drar sig från att gå ner till gym och känna sig "utstirrade" på grund av sin storlek. Känner du igen dig i detta så köp denna bok, den är riktigt bra!



Margarete Nudel

Framgång i judisk hockey

För drygt två år sedan efterlyste Judiska SportMagazinet ishockeyspelare. Vi fick ett svar; Tami Feldstein-Jacobs, 14 år spelande back i AIK-flickorna. Nu har hon gått vidare och blivit uttagen till Ungdomslandslaget.

Damhockeyn fortsätter att växa i Sverige. Den blir större och större för vart år som går och numera finns det lag i hela Sverige som möter varandra i en riksserie bestående av sex elitlag. Flera gånger varje år tar Svenska Hockeyförbundet ut spelare till olika distriktslag, regionslag mm som sedan möter varandra i olika turneringar. De bästa tjejerna går sedan vidare till Ungdomslandslaget och Seniorlandslaget. Sista uttagningen brukar ske vid ett elitläger. Bland dessa finns judiska Tami Feldstein-Jacobs.

Under de två år som gått sedan Judiska SportMagazinet skrev om Tami har hon fortsatt att utvecklas. Hockeyn tar upp mycket av hennes tid och det gäller att hitta en balans mellan träning, skola och kompisar, vilket inte är det lättaste. I höstas började hon första året på



gymnasiet i Sollentuna. I landskampen gick det bra, Sverige vann turneringen! Tamis pappa Berndt förmedlade följande roliga berättelse: – Tyvärr kunde inga föräldrar delta som hejarklack i Ryssland eftersom ingen hann få visum. Men

flickorna hade ändå starkt stöd från enmanssupportern och Stockholmaren, Gus Rosenthal, som för närvarande bor i Moskva hos sin flickvän. Gus ledde den svenska hejarklacken bestående av Gus själv och hans ryske chaufför, som inte talar annat än ryska.

– Det blev succé! Speciellt med ramsan ”Vi är svenska fans allihop”. Ledarna för det svenska laget låg dubbelvikta över sargen av skratt och de två tränarna kunde inte sluta le. Efter matchen ringde Gus till den ryska tidningen Pravda och meddelade att det blev 3-1 till Sverige!

SOM EN PARANTES kan nämnas att Tami varit i kontakt med det israeliska hockeylandslaget för damer som bjudit in henne till att träna i Israel. Laget består av judiska tjejer från bland annat hockeynationer som Kanada och USA. En vacker dag kanske ett sådant lag med judiska hockeytjejer kan träffas och spela hockey tillsammans. Då lovar Judiska SportMagazinet att rapportera.

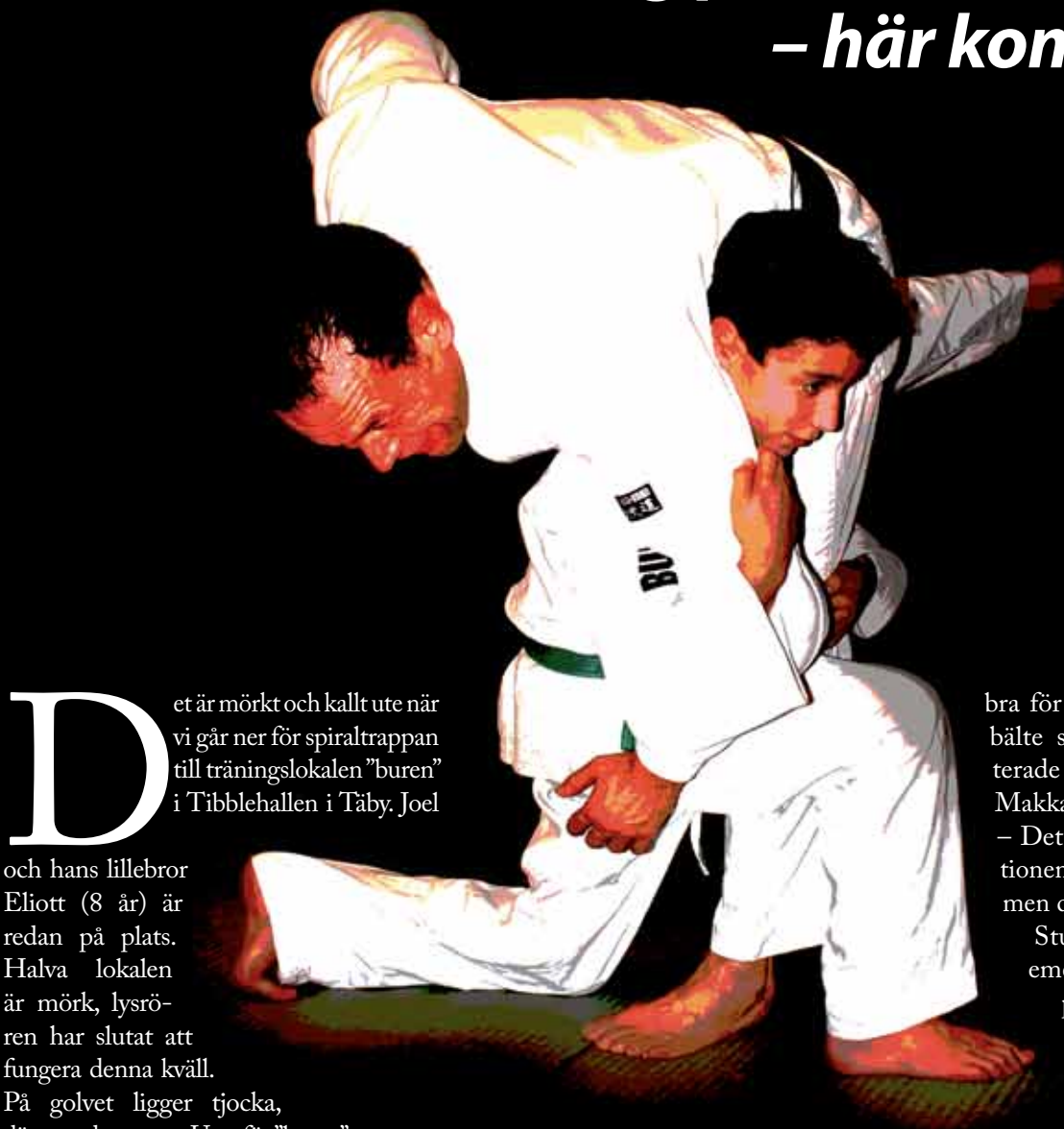
ALLT INOM SPORTTEJPER
COACH- BENSKYDDSTEJP OCH UNDERLAGSBINDA

Kontakta din tejp-specialist 08-80 79 40
www.skandiatape.com

Det här är en artikel du ska läsa och lägga på minnet. Den handlar nämligen om en ung judisk kille du med största sannolikhet kommer att få läsa om fler gånger. Och säkert inte bara i Judiska SportMagazinet. Joel Mankowitz är tolv år, i höstas vann han skol-SM i judo för högstadieelever i en grupp där motståndarna var två till fyra år äldre än honom. I december vann han SM i samma kategori efter att ha kommit trea i Finnish Open mot ryssar, ukrainare och balter.

– Joel har inga svagheter, han kommer att gå långt, säger hans välrenommerade tränare Johan Hulth.

Håll dig på mattan, Raymond – här kommer Joel!



Det är mörkt och kallt ute när vi går ner för spiraltrappan till träningslokalen "buren" i Tibblehallen i Täby. Joel

och hans lillebror Eliott (8 år) är redan på plats. Halva lokalen är mörk, lysrören har slutat att fungera denna kväll.

På golvet ligger tjocka, dämpande mattor. Utanför "buren" pågår intensiv pingisträning.

Få har tagit sig till träningen denna kväll, jag räknar till tre vuxna med svart bälte, fem barn och så Eliott förstås. Joels pappa Raymond tillhör en av de tre vuxna med svart bälte som också tränar denna kväll. Träningen drar igång med uppvärmning och alla joggar runt salen.

Egentligen kan man säga att Joel ald-

rig själv valde att börja träna judo, pappa Raymond valde åt honom.

– Jag började med judo när jag var åtta år, min morbror var mästare i brottning men det fanns ingen brottningsklubb där jag bodde däremot en judoklubb, så det fick bli judo för min del, berättar Raymond.

Han blev biten av sporten och det gick

bra för honom. Raymond tog svart bälte som 17-åring och representerade sedan bl a Sverige i judo på Makkabiaden 1985.

– Det blev brons. Jag hade ambitionen att ta revansch fyra år senare men då var jag skadad.

Studier, familj och arbete kom emellan och judodräkten stoppades in i en garderob i tjugo år. När de två äldsta barnen hade vuxit till sig (då 6 och 8 år) kände Raymond att det var dags att damma av dräkten.

Han hittade en judoklubb i närheten av hemmet på Lidingö men eftersom de inte hade träning för barn skapade han en egen knattegrupp.

– Ganska snart kunde man se att Joel hade en talang för judo och att jag aldrig skulle kunna coacha honom vidare tillräckligt bra. Storasyster Vanessa la av efter ett brutet nyckelben...



STOCKHOLMS BÄSTA UNGDOMSKLUBB för juniorer finns i Täby så familjen styrde kosan dit. Joel kom i kontakt med tränarparet och eldsjälarna Johan och Berrin Hulth som tidigt insåg vad han gick för. – Joel har en förmåga att suga upp och

förstå instruktioner snabbt. De grepp och tekniker som kan ta tio år för somliga att lära sig, fattar han på ett par månader. Han är oerhört teknisk och har inga direkta svagheter. Dessutom verkar han lägga in en extra växel på tävlingar, säger Johan Hulth som ansvarar för Tåbys elitgrupp.

Själv säger Joel inte speciellt mycket. Han tycker mest att detta med artiklar och publicitet är ganska pinsamt, vilket är helt förståeligt.

JUDO BETYDER "DEN MJUKA VÄGEN" och är en kampsport som uppstod vid 1800-talets slut. Den svenske sportkom-

mentatorn Torsten Ehrenmark myntade uttrycket "pyjamasbrottning": judo är som brottning med kläder man kan greppa. Genom att ta tag i motståndarens dräkt, genom att dra eller trycka på gäller det att få motståndaren ur balans för att sedan ta

ner honom eller henne på mattan.

Under träningspasset i Täby knuffas, rullas, stönas och kastas det. Efter 25 minuter av passets 90, lackar svetten hos de flesta. Det går snabbt och explosivt. Pang åker någon ner i mattan! Jag inser att om man vill syssla med judo får man inte vara rädd för fysisk närkontakt.

Joel tränar judo tre kvällar i veckan samt tävlar ofta på helger, golf tre gånger i veckan (mamma Jennifer har varit proffs) och så fotboll en gång i veckan. Allt är lika kul. "Att skolan fungerar är en förutsättning, säger Raymond".

För närvarande har Joel grönt bälte, dvs nivå tre inom judo, men kommer med största sannolikhet att bli uppgraderad till blått under våren 2009. Han kan idag möta motståndare med alla färger på bältet. De tävlande delas in i olika viktklasser och Joel tävlar i upp t.o.m. 42 kilo. Målet är att bli nordisk mästare.

Sommaren 2009 vill Joel tävla för Sverige i Makkabiaden i Israel. Han är egentligen för ung för att få delta, men hoppas få dispens. Det hoppas vi också att han får.



Europeiska Försäkringsmäklarna

Funderar du på att flytta tillbaka till Sverige?
Vi ger dig råd.

Vill du ha hjälp med din gamla utländska kapitalförsäkring?

www.utlandssvensk.net
www.europeiskaforaeksakringsmaklarna.se

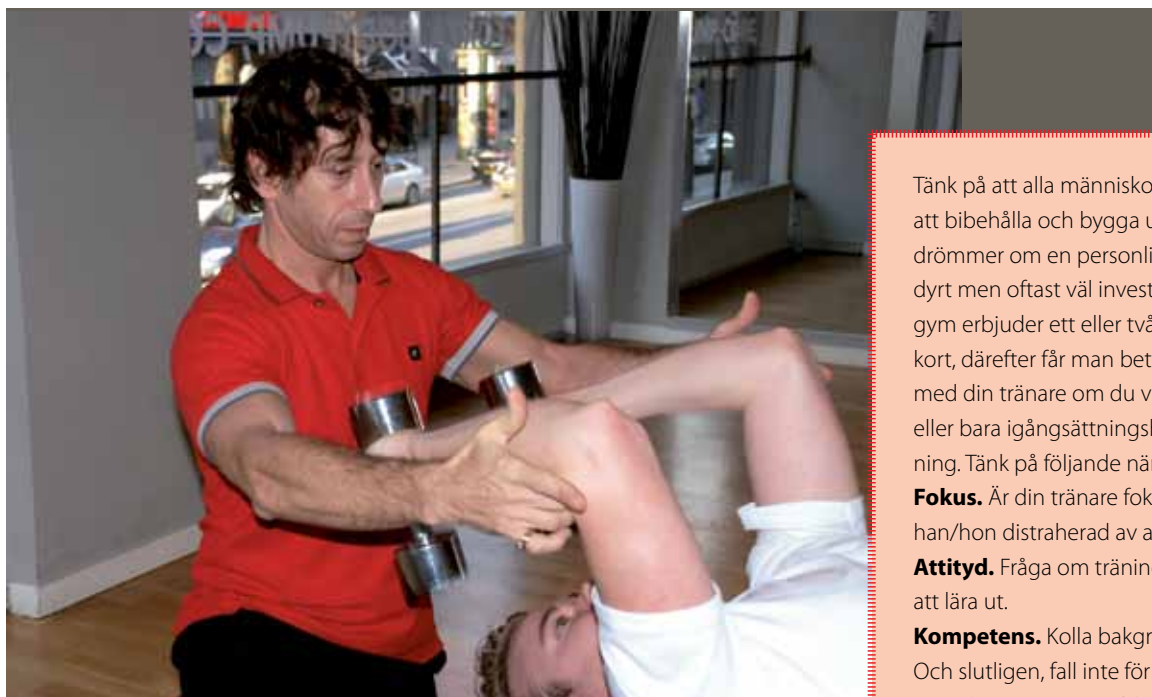
Daniel Rock
Stockholm:
Nybrogatan 15
Telefon 08 5458 1990

Genève:
Route de St-Cergue 27
CH-1295 Tannay
Telefon 0041 22 776 70 10

ANNO 1647



hotel restaurant bar
mariagränd 3 se-116 46 stockholm sweden phone: +46 8 442 16 80
fax: +46 8 442 16 47 info@anno1647.se www.anno1647.se



Tänk på att alla människor behöver träna styrka för att bibehålla och bygga upp sina muskler. Många drömmer om en personlig tränare, det är ganska dyrt men oftast väl investerade pengar. De flesta gym erbjuder ett eller två PT pass när man löser kort, därefter får man betala per gång. Gör upp med din tränare om du vill ha regelbunden hjälp eller bara igångsättningshjälp och kanske uppföljning. Tänk på följande när du ska välja PT:

Fokus. Är din tränare fokuserad på dig eller blir han/hon distraherad av annat som pågår runt om?

Attityd. Fråga om träningsråd – bra tränare gillar att lära ut.

Kompetens. Kolla bakgrund och utbildning.

Och slutligen, fall inte för tränaren med den snygga kroppen, titta på hur kunderna ser ut istället.

Intelligent träning

Ända sedan media fick nys om att kronprinsessan Victoria umgicks med gymägaren och den personlige tränaren Daniel Westling har det gått lite inflation i begreppet personlig träning, eller PT som det också kallas för. Judiska SportMagazinet tog därför en date med den judiske PT: n Darios Beg för att få reda på lite mer.

UTANFÖR GYMMET METROPOLIS på Birger Jarlsgatan i Stockholm sitter skylten: "Den som inte tar sig tid för att träna måste förr eller senare tag sig tid för att bli sjuk". Så sant, så sant, tänker jag och går in. Där möter Darios mig med en kram. Det ser trevligt ut, det första man stöter på är en reception/hälsobar. Till höger, med fönster mot gatan, står konditions- och förbränningsmaskiner; crosstrainers, step, löparband och roddmaskiner.

Vi tar oss en trappa upp där de som tränar har möjlighet att äta frukost, i rummet intill pågår aerobics. Vi sätter oss och hade jag varit en "vanlig" förstagångskund skulle vi börjat med att fylla i en hälsodeklaration; stress, vikt, smärta, motion, mat och alkoholkonsumtion ska redovisas. Alla ska även skriva vart de vill att träningen ska leda.

– Jag brukar be mina kunder fantisera så mycket de bara kan på denna punkt. Vill man se ut som Madonna, ja, då ska man skriva ner det. Är det en ond rygg som spökar, då ska man skriva ner det. Är målet realistiskt ska vi försöka nå det tillsammans, säger Darios.

Eftersom vi två känner varandra, och detta är mer av ett "professionellt" möte, skippar vi hälsoblanketten och pratar lite allmänt istället. Jag får reda på att Darios har jobbat som PT i drygt tre år och delar sin tid mellan Metropolis gym och Delta gym (snett mitt emot Judiska museet i Stockholm). Innan dess arbetade han i krogsvängen men har alltid haft träning och hälsa som hobby.

OCH SÅ TILL TACHLES. Vi går ner till gymmet, nu är det dags. Darios ska under en timme träna styrketräning med mig. Han måste ta hänsyn till en ond axel och en svag handled (samt en mkt krävande journalist...). Träningen flyter på, Darios instruerar noga genom att visa, han rättar felaktigheter och kroppens hållning när det behövs. Vi söker oss fram till rätt belastning. Det blir fria vikter, träning på boll och balans. Jag provar också att ställa mig upprätt på en stor träningsboll för första gången och tänk – jag vågar släppa händerna och stå fritt! Yippie! Darios uppmuntrar hela tiden och håller koll på antalet repetitioner.

– För mig är det viktigt att mina kunder tycker träning är roligt och inte ett måste. Det är först när det är roligt som man uppnår riktigt bra resultat.

Timmen går fort, vi avslutar med "stålmannen" – mördarträning för magmuskulerna -, och så tar vi oss till baren för en avslutande proteindryck gjord på vassleprotein, vatten och frusna bär. Jag är lätt svettig men inte fläsig. Mina axlar kommer ömma en aning i morgon, det känner jag redan nu.

Var det roligt? Jag är fel person att fråga eftersom jag älskar att träna, så visst, det var jättekul! Det är alltid kul att träna.

Margarete Nudel

Mamma – inte ärtor!

Strunta i barnen och ge dem ärtor! De små, gröna läckerheterna har mer hälsopotential än du tror. Det är svårt att hitta en råvara med fler fördelar.



Blodet, matsmältningen, skelettet, ögonen och musklerna – alla gynnas av ärtor.

Förklaringen till de många egenskaperna är att ärtorna bågner av nyttiga vitaminer, mineraler, karotener och en rad värdefulla ämnen som tillsammans ger kroppen ett hälsolyft.

Mindfulness

Träning i mindfulness kan hjälpa barn med

ADHD visar en amerikansk studie. Barnen som provade under åtta veckor mer betydligt mer uppmärksamma, lugna, fokuserade och mindre oroliga.

Vill du själv prova finns läkaren Ola Schenströms bok "Mindfulness i vardagen" (Viva förlag) som också innehåller en cd-skiva med övningar.

Sluta stretcha?

Sedan 1970-talet har man ansett att stretching är det bästa sättet att öka och behålla rörligheten i muskler och leder. Att stretcha är självklart för många vad man än tränar.

Nu visar forskning att stretching inte ökar rörligheten, lindrar träningsvärk eller minskar skaderisken på det sätt vi tidigare trott. Den som stretchar blir rörligare direkt efteråt, men effekten försvinner dagen efter. De som stretchar extremt lång tid och ofta får något ökad rörlighet. Känslan att man "kommer längre" och upplever sig vigare kan förklaras med att vi flyttar fram smärtröskeln när vi stretchar och därför kan gå längre ut i ledernas ytterlägen.

Heja Finland!

Finsk-judiske Roni Porokaras första år i fotbollsallsvenskan med Örebro SK blev en framgång. Dels medverkade den Finlandsfödde ytterspelaren själv i 29 av 30 matcher. Men bättre ändå var att han hjälpte laget att förbättra sig, från tolfte plats förra året till en sjundeplacering 2008. Två mål blev det också. Porokara har en plats i det finska landslaget och tros vara den förste judiska fotbollsspelaren där sedan 1949.



Nudel Information har producerat denna tidning.

Stöd judisk ungdom annonsera i Judiska SportMagazinet!

Kontakta Leon Nudel
för mer information
leonnudel@hotmail.com
0733-242325

Glämstakille spelar i AlbinoLeffe



Glämstakillen Joakim Askling har som förste svensk tagit plats i det italienska laget AbinoLeffes A-lag. Joakim började spela fotboll som sexåring i Enskede IK. Han stannade i klubben i nio år för att sedan gå till Hammarby IF. Under tiden i Enskede blev Joakim uttagen till Stockholms stadslag där han imponerade stort. Som P16-lag vann hans Hammarby Pojk-SM. Laget gick, mäktade

imponerande, genom säsongen utan förlust. Under säsongen var Joakim lagkapten.

År 2008 spelade Joakim för Djurgårdens juniorlag och han spelade även fyra träningsmatcher med A-truppen, där han ställdes mot bland annat FC Köpenhamn. Joakim imponerade på landslagsledningen och medverkade på det svenska P-18-landslagens träningsläger.

Joakim är en modern mittback och är mycket stark i huvudspelet och har ett utpräglat spelsinne och närkampsspel. Joakim har utvecklats till en stor ledare och tar verkligen ansvar ute på planen. Detta har gjort att han varit lagkapten under flera säsonger i Sverige.

Joakim är född 1990 och avslutar sina gymnasiestudier på Frans Schartaus gymnasium på distans.

Källa: Svenska Fans

RETURADRESS:

Judiska SportMagazinet/Makkabi
Box 5053 102 42 Stockholm
Periodisk medlemsinformation

Bra med TV spel

Teve- och dataspel är en av ungdomars vanligaste fritidsaktiviteter. Bör man vara orolig att ens spelgalne son eller dotter kommer att förvandlas till ett monster för att han eller hon spelar våldsspel?



Nope – en studie visar att spelande faktiskt har en rad positiva hälsoeffekter. Dessutom har det hänt en hel del på spelfronten. Judiska SportMagazinet redaktion har själva provat Nintendo Wii Fit under mycket skrattande. Det blev både backhoppning, snowboard, yogaövningar och stabilitet. Inte helt enkelt. Naturligtvis är det inte lika jobbigt som att utföra övningarna på "riktigt" men det är klart mycket bättre än att sitta helt still.

Silver!

Israel tog silver i VM i schack under hösten efter starka insatser av truppens Grand Old Master Boris Gelfand (7,5 poäng av 10 möjliga) samt den 19-årige talangen Maxim Rodshtein (7 poäng av 10 möjliga).

Bryt vanan

Brukar du träna med tunga vikter och få repetitioner? Gör tvärtom och prova din uthållighet med lättare vikter och fler repetitioner ett par veckor för att sedan byta tillbaka igen.

Det är bra att inte köra på i samma hjulspår hela tiden då kroppen vänjer sig snabbt.

Drick mer vatten

När du tränar gör du av med 1-2 liter vatten i timmen, och vid vila cirka 1 dl vatten i timmen, även när du sover. Därför är det viktigt att få i sig vätska på kvällen och på morgonen när du vaknar. För dem som vaknar på natten och känner sig törstiga finns nu ett självlysande glas.

Den svagt självlysande muggen finns hos Plusvardag. Den



lyser med ett blått sken som inte stör din nattsömn men underlättar om du skulle vakna till och känna dig törstig. Muggen drivs av ett batteri placerat i bot-

ten och räcker i cirka tre månader. Det svaga blåa ljuset släcks automatiskt när det ljusnar.

Ett bär = 10 apelsiner

Ett havtornsbär innehåller lika mycket C-vitamin som tio apelsiner. Havtorn växer vilt i norra Sverige, för oss längre söderöver finns de i hälsokostaffärer.



Havtorn är gulorange och har en ganska stark smak som påminner om en blandning av nypon och passionsfrukt. Vid sidan av C-vitamin innehåller bäret även A- och E-vitaminer, goda fetter och en rad bioaktiva ämnen.

Glömsk? Börja träna

Motion kan hjälpa dig minnas bättre. Australiska forskare rekommenderar

äldre personer att motionera åtminstone 20 minuter varje dag för att förebygga minnessvårigheter.

Äldre personer som gör någon slags lite mer krävande motion under minst 20 minuter per dag kommer bättre ihåg födelsedagar, shoppinglistor och namn på vänner, skriver forskarna som rekommenderar lätt motion som t ex dans eller promenad.

Gäsp

Strax efter klockan 15 slår den till – eftermiddagströttheten. Det är som förgjort att hålla koncentrationen när lunchens matsmältning är igång.

Enkel zonterapi kan hjälpa. Börja med att gnugga händerna mot varandra så att de blir varma. Tryck sedan med tummen och pek-fingret nerifrån och upp läng med lillfingret. Upprepa på alla fingrarna.

Tryck sedan med tummen

rakt över handflatan, från den ena sidan till den andra. Börja längst ner på handflatan och arbeta i



4-5 linjer över handen. Gnid kraftigt

längs tummens yttersida med arbetshandens handflata och upprepa på andra handen.



Shloime, uppfödd på kreplach och schmatz, behövde gå ner i vikt. Han beställer hem femdagarsdieten "Men Only" som utlovar minus fem kilo på fem dagar. Dagen därpå ringer det på dörren, utanför står en vältränad, snygg 19-årig tjej med en lapp runt halsen som lyder: "Får du tag i mig, får du göra vad du vill med mig!". Tjejen sticker iväg och Shloime rusar efter. Ett par flåsande kilometer senare ger han upp. Samma tjej dyker upp de påföljande fyra dagarna och samma scenario utspelar sig.

Den femte dagen väger Shloime sig och konstaterar glatt att han har gått ner dietens utlovade fem kilo. Uppmuntrad av resultatet beställer Shloime hem en ny diet som utlovar tio kilo på fem dagar. Påföljande dag står den snyggaste, sexigaste tjejen i de minsta träningskläder han någonsin sett framför honom med lappen "Får du tag i mig, får du göra vad du vill med mig!"

Shloime rusar efter. Allt eftersom dagarna går blir hans kondition bättre och han kommer allt närmare tjejen, men når aldrig hela vägen fram. På den femte dagen har han gått ner de utlovade tio kilona. Shloime ringer då till företaget igen och beställer sjudagarsprogrammet som utlovar minus 25 kilo.

– Är du säker? frågar representanten. Det här är vårt allra jobbigaste program.

– Absolut, svarar Shloime, jag har inte mått så här bra på flera år.

Det är med förväntan Shloime öppnar dörren nästa dag. Framför honom står en stor muskulös kille, iklädd enbart rosa joggingskor. Lappen runt halsen lyder: "Får jag tag i dig, får jag göra vad jag vill med dig!"

Den veckan gick Shloime ner 30 kilo.