

BUESKYDNING

DANSK BUESKYTTEFORBUND / FEBRUAR 2011



KEND DINE STYRKER
OG SVAGHEDER

NY VIDEN PÅ DBSF'S
TRÆNERKURSER

NYE REGLER FRA FITA

BUESKYDNING BURDE STÅ STÆRKT

www.langbue.dk

Alt til den traditionelle bueskytte



- Alt hvad du skal bruge til dine pile:
 - Pileskafter i østrisk fyrretræ i 13 forskellige spine
 - Spidser i stål og messing
 - Fjerfaner i 17 forskellige former
 - Rådgivning om valg af pile-spine og vægt
 - Forsendelse til hele landet
- Værktøj og tilbehør
- Læderhandsker, -armskyttere og -koggere
- Spændende 3D dyr fra Longlife
- Langbuer fra Falco, Border og Tomahawk

www.langbue.dk • Tlf. 57 83 17 26 • mail@langbue.dk
Jesper Dyhr • Ottesvej 1 • 4180 Sorø

ETHAFOAM®

Det perfekte skivemateriale til alle former for bueskydning

- SUPER SLIDSTÆRKT
- VANDTÆT - TÅLER AL SLAGS VEJR
- NÆNSOM VED PILENE
- NEMT AT ARBEJDE MED
- ØKONOMISK
- RING FOR NÆRMESTE FORHANDLER

GRANBY FOAM AS
TELEFON 54 77 81 32
WWW.GRANBYFOAM.DK

www.Gimli-store.dk

Sky Art SF Axiom Fuld monteret begynder-/klubpil	45 kr.
Sky Art Eclat Carbon skafter Titanium spids til Eclat	67,50 kr. 33,75 kr.
Sky Art SF Carbon Pro 12 stk. monteret med faner og pin-nock, spidser medfølger	925 kr.
Sky-art Diamond 12 stk. skafter Tungsten spidser til Diamond	1.850 kr. 1.295 kr.

Stavtrupvej 1 K - 8260 Viby J. Tlf. 2929 7232. Mail: gimli@gimli-store.dk



LEDER UDNYT MULIGHEDERNE

Et nyt år er godt i gang, og flere af os har sat skub i vores nytårsfortsæt. Det er typisk løfter om at være bedre ved sig selv og sine nærmeste, men jeg vil i dette nummer af BUESKYDNING slå et slag for, at vi også kan lave nye løfter for vores sport – og gøre vores bedste for at indfri dem. Vi starter 2011 med en række artikler, der gerne skulle give inspiration og konkrete ideer til udvikling af dig selv som bueskytte og din klub.

Du kan finde tips til, hvordan du mentalt bliver en bedre bueskytte, hvis du lærer nogle af de tricks, som en tidligere verdensmester hos compound, canadiske Dietmar Trillus benytter sig af. Vi bringer også en artikel, der fortæller nyt om DBSF's træneruddannelse – her kan du lære noget, du ikke kunne i forvejen, også selvom du allerede har været på kurserne. Du finder relevante nyheder om regelændringer, og du kan læse om idrætten i Danmark i dag set fra bueskydningens perspektiv.

Jeg håber, at dansk bueskydning går et spændende år i møde.

God læselyst!

Allan B. Grønkjær, Redaktør, BUESKYDNING

BUESKYDNING 68. ÅRGANG – NR. 1 FEBRUAR 2011
10 udgivelser årligt
(februar, marts, april, maj, juni, august, september, november, december).
Årsabonnement kr. 140.

Udgiver Dansk Bueskytteforbund, Brøndby Stadion 20, 2605 Brøndby
Oplag 1.700.
Tryk TopTryk Grafisk, 6300 Gråsten

Adresseændringer bedes sendt pr. e-mail direkte til DBSFs sekretariat:
dbsf@dbsf.dk



INDHOLD

KEND DINE STYRKER OG SVAGHEDER	4
NY VIDEN PÅ DBSF'S TRÆNERKURSER	8
FORBUNDSMØDE 2011 – INDKALDELSE	13
BUESKYDNING BURDE STÅ STÆRKT	14
FYSISK TRÆNING – SÅDAN KOMMER DU I GANG	16
NYE REGLER FRA FITA	18
BANESIKKERHED	21
STÆVNEKALENDER	23
DBSF'S KONTAKTINFO	23

Redaktion Allan B. Grønkjær – telefon 41 81 31 71.
Indlæg sendes til bladet@dbsf.dk.
Grafisk design Pia Rolschau Hansen, design@bycatfish.dk
www.bycatfish.dk

Redaktionen modtager gerne uopfordret stof til bladet men kan ikke love, at dette bliver bragt. Redaktionen påtager sig i øvrigt intet ansvar for originalmateriale, der indsendes uopfordret.

Næste udgivelse: MARTS 2011 Deadline 20. FEB. KL. 12.00
Forside: KIM, HYUNG-TAK OG BASIC SKILLS
FOTO: ALLAN B. GRØNKJÆR

KEND DINE STYRKER OG SVAGHEDER

Canadiske Dietmar Trillus var i København midt i januar, hvor han uddelte af sin store erfaring som sportsudøver på eliteplan.

TEKST: ALLAN B. GRØNKJÆR. FOTO: SIMON MIKKELSEN OG ALLAN B. GRØNKJÆR

– Jeg var skrøbelig inden Nimes i 2010. I lang tid inden turneringen kunne jeg ikke ramme inden for det gule under træning. Da jeg stod på linjen i Nimes, var alting dog forandret. Jeg skød 21 pile, inden jeg røg uden for 10'eren.

Dietmar Trillus prøver at svare på et af de mange spørgsmål, de små 30 tilhørere havde til ham under seminariet, der fandt sted i Gladsaxe Bueskytte Klub lørdag den 15. januar 2011. Netop dette spørgsmål gik på, hvordan Dietmar Trillus forbereder sig bedst muligt til en turnering som Nimes i Frankrig, der er en af verdens bedst besatte indendørsturneringer. Meget typisk for hans tilgang til sin skydning, så kørte han ikke sin forberedelse efter en bestemt formel. Og lige så typisk for ham så skød han 595 points i kvalifikationen, mens han i finaleskydningen gik i top 4.

Dietmar Trillus har været eliteatlet i så forskellige sportsgrene som cykling, dart og nu bueskydning. De mange års erfaringer med at dyrke en sport på højt plan har givet ham en stor selverkendelse. Han ved, hvornår og på hvilke punkter, han er god, og hvornår han ikke er det. På alle tidspunkter er han dog hamrende nervøs. Han forsøger derfor hele tiden at distrahere sig selv.

– Find på noget, der får dig til at fokusere på noget andet, end den vigtige match, du står foran eller lige midt i. Jeg er over det hele, og kommenterer dit og dat for at glemme min nervøsitet. Jeg brokker mig over alt – det kan for eksempel være, om solen står op eller går ned, forklarer Dietmar Trillus og siger videre:

Fokuser kun når du står på linjen eller er i fuldt optræk. I al den anden tid skal du slappe af og have det sjovt. Ingen har simpelthen mental kapacitet nok til at være på hele tiden.

Som alle andre teenagere, mente han også, at han viste alt, da han var ung. men det er først nu, at han ved, hvad der får ham til at vælte, og hvad der irriterer ham.

– Lær dine svagheder at kende, så du kan ignorere dem eller leve med dem i stedet for at fokusere på dem. På den måde kan du også distrahere dig selv. Det gælder om at holde hovedet så tomt som muligt, lyder de indsigtfulde råd fra Dietmar Trillus.

Nervøstet gælder for alle, men forskellen ligger i, hvordan man tackler den følelse. Dietmar Trillus beskriver, at han skriger som en lille pige indeni en gang imellem, men han viser intet på overfladen. Nervøsiteten skal man dog ikke bekæmpe helt væk, da den er med til at føre mere adrenalin end normalt gennem kroppen, og adrenalinen er med til at få én til at gøre det ekstraordinære. Nogle søger endda det kick, som nervøsiteten kan føre med sig. For Dietmar Trillus giver den ham den aggressivitet, som er nødvendig for at præstere.

EN SIMPEL SPORT

Dietmar Trillus anser bueskydning for at være en ret simpel sport.

– Bueskydning bliver først svær, når du tænker for meget, fortæller han.

Materialet – buen, pilene osv. – får hos mange bueskytter skylden, når noget går skævt. I Dietmar Trillus' verden er det dog blot en mentalt undskyldning. Det er først, når man stopper med at bruge undskyldninger som den, at man tager et skridt videre.

FORTSÆTTES PÅ SIDE 6



DIETMAR TRILLUS, CANADA, ER 56 ÅR OG EN AF VERDENS BEDSTE COMPOUNDSKYTTER. HAN ER VINDER AF VM 2007, FITA WORLD CUP I LAUSANNE 2008, NFAA LAS VEGAS 2010 OG KONSTANT EN MARKANT FIGUR I INTERNATIONAL BUESKYDNING PÅ COMPOUNDSIDEN. DET VISTE HAN OGSÅ, DA HAN SAMMEN MED ASHLEY WALLACE I FINALEN I MIX TEAM SLOG DET DANSKE HOLD, MARTIN DAMSBO OG CAMILLA SØEMOD, VED FØRSTE WORLD CUP-AFDELING I 2010. FOTO: ALLAN B. GRØNKJÆR



LÆR DINE SVAGHEDER AT KENDE, SÅ DU KAN IGNORERE DEM ELLER LEVE MED DEM I STEDET FOR AT FOKUSERE PÅ DEM. PÅ DEN MÅDE KAN DU OGSÅ DISTRAHERE DIG SELV. DET GÆLDER OM AT HOLDE HOVEDET SÅ TOMT SOM MULIGT, LYDER DE INDSIGTSFULDE RÅD FRA DIETMAR TRILLUS. FOTO: SIMON MIKKELSEN

FORTSAT FRA SIDE 5

re. Et skridt der betyder, at man har lært mere om sig selv, og dermed er blevet meget stærkere som bueskytte og som menneske. Af samme grund må man aldrig give op, og da slet ikke midt under et stævne. Han forklarer:

– Hvis du giver op, taber du ansigt over for andre, men vigtigst af alt over for dig selv. Hvis du skyder dårligt, skal du fortsætte og lære af det.

Det er specielt vigtigt, at en bueskytte kun kontrollerer det, han kan kontrollere – og det er ens udstyr. Du kan kende buen, pilene osv. i mindste detalje, og det øger dine chancer for at nå til tops. Omvendt kan du ikke kontrollere dine omgivelser som vind, vejr, tilskuere, medskytter, og du kan ikke kontrollere dine tanker.

DREVET AF LYST

Dietmar Trillus nyder at være bueskytte trods kampen mod nervøsiteten, der især viser sig i finaleskydningen, når han når semifinaler og finale. Han fortæller, at bueskydning fungerer ligesom andre favoritaktiviteter såsom sejlsport med kano, fiskeri, cykling m.m., da det får ham til at slappe af og glemme negative tanker og følelser. Derfor skyder han også, når han har lyst. Det er den motivation, han har brug for.

– Det motiverer mig at have det godt. Jeg er ligeglad med at vinde Las Vegas, VM osv. igen. Dog vil jeg nødig opgive den livskvalitet som for eksempel rejserne, der følger med at være bueskytte i verdenstoppen, fortæller Dietmar Trillus og fortsætter:

– For første gang i mit liv kan jeg ærligt, at jeg nyder mit liv. Jeg er heldig lige nu – jeg lever af bueskydning. Jeg er med til at designe pile og buer, og så jeg håber på to-tre år mere på topplan som konkurrenceskytte.

NY VIDEN PÅ DBSF'S TRÆNERKURSER

DBSF afholder Trænerkurser på Trin 1 i foråret. Underviser er for første gang Søren Ipsen, Køge Bueskyttelaug, og han har opdateret det hidtidige materiale. Ind er kommet en række gode eksempler, som alle knytter sig til den koreanske toptræner, Kim, Hyung Taks idéer.

AF: ALLAN B. GRØNKJÆR. FOTO: KAJ FRANDSEN OG ALLAN B. GRØNKJÆR



KIM, HYUNG TAK, DRIVER SIN EGEN SKOLE FOR BUESKYDNING I KOREA. DBSF HAR GENNEM SEKS ÅR ARBEJDET TÆT SAMMEN MED HAM, HVOR HAN HAR UDDANNET ENKELTE ELITETRÆNERE, AFHOLDT TRÆNERSEMINARER I DANMARK OG HAFT DANSKE ELITESKYTTER PÅ MANGE TRÆNINGSOPHOLD I KOREA. KIM SES HER I FORBINDELSE MED EN TRÆNINGSLEJR PÅ ELITECENTER BUESKYDNING I AALBORG I OKTOBER 2010. FOTO: ALLAN B. GRØNKJÆR

FORTSÆTTES PÅ SIDE 10

DBSF's Trænerkursus Trin I, II og III har været med til at indføre en rød tråd i arbejdet med landets bueskytter hos bredden og eliten – fra ung til gammel. Materialet, der ligger til grund for kurserne, får nu en opdatering. Det kan opleves på de Trin I-kurser, der gennemføres i første halvdel af 2011.

Søren Ipsen fungerer som træner for Storsamlinger i Region Øst og nu også som underviser på Trænerkurserne. Han forsøger sig med at flette dele af den viden, den koreanske toptræner Kim, Hyung Tak har givet videre til Danmark gennem samarbejdet med DBSF gennem en årrække. Kim har primært arbejdet med skytter og trænere på Elitecenter Bueskydning, men nu får en meget større del af medlemmerne i DBSF altså direkte gavn af den viden, Kim giver videre til Danmark.

– Kims metode har den helt store fordel, at han tager fat om skytten for at vise ham, hvordan bevæ-

gelserne skal være. På den måde lærer skytten, hvordan helt konkrete ting skal føles, fortæller Søren Ipsen.

EN NY VERDEN

Den form for undervisning og formidling af viden betyder også, at personer, der ikke skyder med bue, kan fungere som trænere for nybegyndere. Forældre kan for eksempel lære mange ting af Kims metoder. Man kan sige, at de får en form for facitliste, de kan bruge i deres træning, forklarer Søren Ipsen.

Han har deltaget i alle de trænerkurser, Kim har afholdt i Danmark. Med udgangspunkt i DBSF Trænerkursus Trin 1 vælger Søren Ipsen cases med udgangspunkt i den bog, Kim udgav for et par år siden. I eksemplerne, der bruges i undervisningen, har Søren Ipsen især fokus på de såkaldte "basic skills". Det vil sige de basale teknikker, som en bue-

FORTSÆTTES PÅ SIDE 12



SØREN IPSEN FUNGERER SOM TRÆNER FOR STORSAMLINGER I REGION ØST FORUDEN UNDERVISER PÅ TRÆNERKURSER. HAN FORSØGER SIG NU MED AT FLETTE KIMS MODEL IND I DET EKSISTERENDE TRÆNERMATERIALE. FOTO: KAJ FRANDSEN

BALDUR'S ARCHERY

Buejagt, bueskydning så er det os. Vi har alt fra hobby til professionelt brug

For at kunne yde den bedste service og det bedste grej til vore kunder, har Baldur's Archery butik i Jylland og på Sjælland hvor Martin Damsbo, Jesper Hill Hansen og Niels Baldur står til jeres rådighed.

Udover butikkerne har vi vores Staff-skytter, der gerne hjælper jer og kommer med gode råd.

Vi råder over **400 m²** lager, værksted, kontor og butik samt **indskydsbane i Borup og 70 meter skydebane i Brande.**

Tjek vores hjemmeside samt vores Webshop for nyheder og gode tilbud



Ørbækvej 6 • 7330 Brande
Hovedgaden 17A • 4140 Borup
Tlf. 97 18 33 56 • www.baldurs-archery.dk

NY VIDEN PÅ DBSF'S TRÆNERKURSER

FORTSAT FRA SIDE 10

skytte skal kunne, inden man kan begynde at bygge ovenpå. Eksemplerne er med til at gøre undervisningen mere levende, og det bliver nemmere at forstå.

– Jeg bruger Power Point-præsentation, der har den store fordel, at eksemplerne kan gøres levende ved at bruge både still-billeder og videoklips, forklarer han.

Han holdt sit første Trin I-kursus i uge 3 i Køge, hvor flere trænere fra Sjælland dukkede op. De var meget begejstrede.

– Jeg mødte dem til Møllejagten, og de var nærmest flyvende. De sagde, at det var dejligt, at de havde fået nogle værktøjer, de kunne bruge i deres træning med skytter. Jeg oplevede, at de under Møllejagten virkede mere aktive end tidligere. De arbejdede simpelthen med skytterne under stævnet, som Søren Ipsen beskriver det.

Ved at flette Kims basic skills ind i Trin I får han som underviser en mulighed for at vise eleverne på træneruddannelsen, hvordan forskellige forhold rent faktisk skal gribes an. Med andre ord bliver teori omsat til praktik. En kobling der formentlig vil hjælpe træneren, når han skal videreføre sin uddannelse i sin klub, hvad enten det er for bredde eller eliteskytter. Søren Ipsen husker, at han selv fik et helt nyt syn

på trænerrollen efter at have været på første seminar med Kim:

– Det var som en helt ny verden, der åbnede sig. Pludselig fik jeg at vide, hvordan jeg kunne hjælpe skytter og ikke bare stå og kigge på.

VIDEN BLIVER DELT

Med koblingen mellem det danske og det koreanske materiale får vi en højere grad af det, man kan kalde vidensdeling – både mellem forskellige nationers tilgang til bueskydning og mellem den danske elite og bredden. Hans Lassen, Sønderborg Bueskyttelaug og formand for Breddeudvalget, er glad for udviklingen:

– Det giver god mening at tage de bedste erfaringer fra Elitecenteret og give dem videre til resten af dansk bueskydning. Det gælder både angående teknisk træning, men det kunne også være på områder som arbejde med videoklip og -analyse, forklarer han.

DBSF har erhvervet sig rettighederne til at bruge Kims bog på dansk, og materialet vil blive brugt til at give de nuværende og kommende trænere en endnu større forståelse og ballast for den model, Kim står for.

FORBUNDSMØDE 2011

Der indkaldes hermed til ordinært Forbunds møde på

Vingstedcentret
Vingsted Skovvej 2
7182 Bredsten

Søndag d. 10. april 2011 kl. 10.00

Dagsorden ifølge lovene.

Specificeret dagsorden, det reviderede regnskab og budgetforslag, lovforslag samt fuldmagtsformular tilsendes foreningerne senest 3 uger før mødets afholdelse.

Evt. ændringsforslag, der kan fremsættes af samme kreds, der kan fremsætte lovforslag, skal, for at blive behandlet på et forbundsmøde, være DBSF's sekretariat i hænde senest 6 uger før Forbunds mødet.

Forslag til personvalg skal være os i hænde senest 6 uger før Forbunds mødet.

DELTAGERPRIS: KR. 200.- PR. PERSON

– Prisen dækker frokost og forplejning Tilmelding og sidste betalingsfrist er 11. marts 2011

Rolf Lind
Formand DBSF



DANSK BUESKYTTEFORBUND

BUESKYDNING BURDE STÅ STÆRKT

Landets klubber burde have en klar fordel, når de forsøger at finde nye medlemmer. De kan slå sig på to forcer: Bueskydning er en indendørs- og udendørssport samt det er en sport med stor fleksibilitet. Tendensen i dagens Danmark er, at flere og flere rykker ud under åben himmel, når de vil dyrke sport. Og de gør det, når det passer dem. BUESKYDNING tager bestik af aktuelle tendenser i idrætten.

AF: ALLAN B. GRØNKJÆR. FOTO: SØREN KRISTENSEN

Idræt, der foregår ude i naturen, er i høj kurs i disse år. "Danskernes motions- og sportsvaner", som er en undersøgelse fra 2007, viser, at 58 pct. af voksne danskere over 16 år og halvdelen af alle børn mellem 7 og 15 år dyrker en aktivitet, som foregår udendørs. Det er for eksempel stavgang, løb, vandreture, cykling, mountainbike, kano, roning, kajak, sejlsport, surfing, jagt, fiskeri eller rollespil. Fælles for de aktiviteter er, at de ikke kræver adgang til traditionelle idrætsfaciliteter.

Bueskydning kræver heller ikke adgang til en hal eller lignende, da det kan foregå udenfor – i hvert fald i halvdelen af året. Bueskydning er dog ikke nævnt som en af aktiviteterne fra undersøgelsen, og det skyldes nok, at sporten dels ikke har den store fremgang, og dels at medlemstallet i forvejen er relativt lille i forhold til mange andre sportsgrene. Det er dog værd at bemærke sig, at bueskydning kan slå sig på, at det er en sport, der tilbyder noget for den moderne idrætsudøver – om man så kan sige.

STRESS AF OG FÅ FRISK LUFT SAMTIDIG

– Groft sagt fylder idrætshallerne langt mere i de kommunale budgetter end i danskernes idrætsdeltagelse, som det kunne læses i en artikel "Nu rykker

idrætten udendørs" i Politiken den 28. december 2010. Her fremgik det også:

– Det sker i en tid, hvor finanskrisen stadig kradser, hvor luksusfitnesscentre går konkurs, hvor wellness rykker udendørs, hvor idrætsudbydere lancerer outdoor fitness-koncepter, og hvor vinterbadeklubberne boomer i medlemsantal. For 73 pct. af de voksne danskere har naturen en stor betydning, når de motionerer, og det med god grund. Naturen kan nemlig forene idræt og motion med frisk luft og en afstressende atmosfære, der giver mening og indre ro for den enkelte i en hektisk hverdag.



MANGE AF KLUBBERNE I DBSF HAR TRÆNGTE RAMMER. SOM EN LILLE SPORT I DAGENS DANMARK KAN DET VÆRE SVÆRT AT SLÅ IGENNEM TIL KOMMUNEN MED ET ØNSKE OM NYT ELLER RENOVERET KLUBHUS, BEDRE OG FLERE TIDER TIL TRÆNINGSBANEN OG LIGNENDE. I GLOSTRUP BUESKYTTELAUG HAVE DE HELD MED SIG I 2009, HVOR KOMMUNEN GAV 55.000 KR. OG EN FOND 50.000 KR. I STØTTE TIL DETTE UDENDØRS KLUBHUS.

Også unge mennesker bruger tid på sport i det fri. De spiller streetbasket, streethockey, streetgolf, beachvolley, strandhåndbold, parkour, mountainbike, kitesurfing, havkajak, kajakpolo og rollespil – hvor er bueskydning? Der er et potentiale, som de lokale klubber kunne forsøge at opdyrke, og det eventuelt sammen med kommunen. Kommunen forvalter det meste af den lokale natur, og det er derfor kommunen, der "ejer" den attraktive idrætsbane – nemlig naturen.

IDRÆT ER MERE END IDRÆT

En anden tendens er, at mange mennesker vil have mere ud af det at dyrke idræt end blot at være fysisk aktive og dyrke konkurrencesport. De vil også bruge sporten til at møde med andre personer, få oplevelser og dele erfaringer mellem folk. Samtidig må det meget gerne ske i ens lokalområde.

Samme undersøgelse fra 2007 af danskernes motions- og sportsvaner viser, at mens børn stadig dyrker de traditionelle idrætsgrene som fodbold, håndbold, svømning, badminton m.m., søger voksne mere hen mod idrætter og motionsformer, hvor de kan være "individuelle", og hvor tidspunktet for træningen er ret fleksibel.

For kommunerne betyder det, at de skal tænke og planlægge andre steder, hvor folk kan dyrke idrætten, end den typiske håndboldhal. Måske kommer vi til at se, at to idrætsfaciliteter ikke længere ligner hinanden, som klubhuset for fodboldklubber, svømmehaller osv. typisk gør det i dag. Måske kommer vi til at se, at bueskydning deler lokaler med andre idrætsgrene, der også har brug for dels indendørs- og dels udendørsbaner samt vil nyde godt af gode muligheder for socialt samvær før og efter træning, gode forhold for fysisk træning eller andet. En bueskytte sammen med en riffelskytte, en basketklub, løbeklub, en sejklub osv.?

Meget tyder på, at den normale opfattelse af, hvordan idræt i Danmark skal dyrkes, ændrer sig. Det samme gælder for de rammer, idrætten og dermed bueskydning har. Bueskydning kan få ny mulighed i de kommende år, hvis der er folk, der kan og vil forsøge at komme med på bølgen. Det kræver hårdt arbejde i egen klub, i kontakten med kommunen og i at søge fonde, sponsorer og lignende. Lykkes det hårde arbejde, vil det garanteret have en stor effekt for den lokale bueskydningsklub men også for hele bueskydnings-Danmark.

BUESKYDNING vil fremover indeholde en klumme, hvor du kan finde informationer fra forskellige eksperter. De fortæller om gode råd og vejledning inden for fysisk træning, skader, kost, mental træning, trimning af bue, teknik med mere. Har du et specifikt spørgsmål, du vil stille en ekspert, så send det til bladet@dbf.dk. Så forsøger vi at finde et svar.

EKSPERTENS RÅD OG VEJLEDNING

I december 2010 kunne du i BUESKYDNING læse om fysisk træning, der er relevant for bueskytter. I dette nummer af bladet følger vi op med nogle helt konkrete bud på, hvordan du eller din klub kommer i gang med træningen.

AF: SIMON STEWART OG ALLAN B. GRØNKJÆR. FOTO: MARTIN DAMSBO

FYSISK TRÆNING

– SÅDAN KOMMER DU I GANG

Hvis du ønsker at blive stærk og komme i form til bueskydning, så er lidt udstyr nødvendigt. Udstyret betyder selvfølgelig udgifter rent økonomisk men træningsmæssigt vil de tjene sig selv ind meget hurtigt. Tænk blot på, hvad en måneds eller et års medlemskab til et fitness-center koster. Anbefalingerne vil også gøre det muligt for en klub at bruge listen ved ansøgninger til fonde, kommuner og lignende.

Simon Stewart, der er fysisk træner på Elitecenter Bueskydning, giver her sine anbefalinger i forhold til hvilket udstyr, man bør skaffe sig. Han inddeler det i tre niveauer:

- Det mest basale
- For en klub, der ønsker at have noget udstyr for alle.
- For en klub eller et Kraftcenter, der ønsker at have alt det, der er behov for at udvikle stærke bueskytter

NIVEAU 1

Dækker det mest grundlæggende. Træningen vil hovedsageligt være for at forebygge skader, opvarmning og generel fitness. Redskaber til dette er:

- Elastiske kabler til gav for mobilitet i skulderområdet: 20 kr pr. meter
- Måtter til at lave øvelser for mave, ryg m.m., styrke og udspænding: 400 kr stk.



STEPHAN HANSEN, NYKØBING F. BUESKYTTELAUG, I GANG MED AT UDFØRE EN SÅKALDT STÅENDE SQUAD. UNGDOMSTRÆNER NIELS DALL (TV) OG SIMON STEWART (TH) SØRGER FOR, AT ØVELSEN FOREGÅR, SOM DEN SKAL.

- Træningsbolde til at styrke balance og mave, ryg m.m.: 250 kr stk.
- Løbetræning udenfor: gratis
- SPT (styrketræning med bue): gratis (hvis du har en bue)

Samlede investering begynder på små 700 kr for en person. Det er en fordel, hvis flere personer kan træne sammen, så en klub bør anskaffe sit materiale til to eller flere skytter.

NIVEAU 2

Bør dække behovene hos de fleste bueskytter hele vejen op til nationalt niveau. Redskaber til dette er alt det nødvendige udstyr for niveau 1 plus følgende:

- "Heavy duty chest expanders", som skal være justerbare. Modstanden skal kunne hæves op til 40 kg til overkroppen: 250 kr. pr. sæt



STEPHAN HANSEN, NYKØBING F. BUESKYTTELAUG (TV) OG SIMON MIKKELSEN, LYNGBY BUESKYTTELAUG (TH) TRÆNER PÅ TOTAL GYMS I FORBINDELSE MED EN SAMLING FOR UNGDOMSSKYTTER PÅ BRUTTOHOLDET I NOVEMBER 2010.

EKSPERTENS RÅD OG VEJLEDNING INDENFOR:

FYSISK TRÆNING, SKADER, KOST, MENTAL TRÆNING, TRIMNING AF BUE, TEKNIK MED MERE

- "Total Gym 1000", hvor man kan træne hele kroppen, udholdenhed, mobilitet, stabilitet og balance: 400-800 kr. pr. stk. (brugt. Findes blandt på www.dba.dk)

Samlede investering er ca. 1500 kr. for en person. Det er igen en fordel, hvis flere personer kan træne sammen, så en klub bør anskaffe sit materiale til to eller flere skytter.

NIVEAU 3

Dækker alle de behov en bueskytter, der vil nå verdensklasse niveau, måtte have. Redskaber til dette er alt det nødvendige udstyr for niveau 1 og 2 plus følgende:

- Stativ til vægtstang, der bruges til bænkpres og squad. Anbefalet mærke er "Ironmind": 500 USD (nypris. Kan måske skaffes brugt)
- Bænk til bænkpres m.m. fra Ironmind: 400 USD (nypris. Kan måske skaffes brugt)
- Herre olympiske vægtstang og skiver i forskellige vægte af mærket "Eleko", totalt anbefales 180 kg samlede skiver: 2.500 USD (nypris. Kan måske skaffes brugt)

Samlede investering for niveau 3 alene er 3.400 USD svarende til cirka 19.000 kr.

En alternativ model for en klub i forhold til niveau 3 er at lade skytterne bruge et lokalt fitnesslokale til netop den type styrketræning, som indeholder arbejde med frivægte, dvs. bænkpres, squad og lignende. Det vil være acceptabelt, så længe skytterne også laver særlig styrketræning med kabler, træning for mave, ryg osv. (for eksempel squats og mavebøjninger), cardiostræning (løb).

NYE REGLER FRA FITA

2011 byder igen på nye regler fra FITA angående skydningen i konkurrencer. Det påvirker især compound, hvor hit-miss-systemet allerede udgår igen. Norske Morten Willmann, der er formand for FITA's dommerkomité giver her et kort referat af ændringerne. Reglernes fulde ordlyd kan findes på FITA's hjemmeside, www.archery.org.

AF: MORTEN WILLMANN, FORMAND FOR FITA'S DOMMERKOMITÉ.

Hvad, der følger her, er ikke selve ordlyden af de nye bypass-love, men snarere en sammenfatning af konceptuelle beslutninger, som meget snart blive offentliggjort af FITA i det rigtige format.

En vigtig beslutning blev taget med hensyn til den individuelle match runde for compound. Efter at have testet hit-miss-system i et par måneder, indså FITA Council, at det ikke var det bedste system at bruge, og man besluttede at eliminationsrunder og finalerunder hos compound i stedet skal bestå af 15 pils matcher, hvor man skyder fem ender á tre pile. Den perfekte score er 150 point i disse matcher, og de vil blive skudt på 50 meter i alle compound kategorier. Ansigtet vil bestå af seks ringe. Det betyder også, at sætsystem ikke længere vil blive anvendt i compound, og hit-miss ansigtet vil heller ikke længere blive anvendt.

Kvalifikationsrunden for alle compound kategorier (inklusiv kadet og master) vil bestå af 72 pile skudt på 50 meter på en 6-ring ansigt (maks. score: 720 point). Ved verdensmesterskaber, World Cups og andre store internationale konkurrencer er kvalifikationsrunde 12 ender á 6 pile pr. ende.

I compound match play vil de to bueskytter i en match skyde på samme måtte, men hver af dem vil have sit eget 6-ring ansigt. I finalen vil hver bueskytte skyde på sine egne måtte.

I den regulære compound holdrunde vil vi heller ikke længere bruge sætsystemet. En match består af 4 ender á seks pile (to pile pr. bueskytte i hver ende).

Den perfekte score, som i recurve, vil blive 240 point. Det nye er her, at hvert hold får to 6-ring ansigter på deres måtte. Holdet vil skyde tre pile på hver af disse ansigter.

I compound mixhold Team vil en match bestå af fire ender á fire pile (to pile pr. bueskytte i hver ende). Den perfekte score vil være 160 point. Hvert hold vil have to 6-ring ansigter, og to pile vil blive skudt på hver af dem.

I recurve kategorier (individuel) vil det fortsat være sætsystemet, der gælder, men alle matcher (i eliminationsrunder og i finaler) vil højst bestå af fem sæt á tre pile (det kræver 6 points for at vinde).

ANDRE BY-LAWS, DER ER VEDTAGET, SOM PÅVIRKER BÅDE COMPOUND OG RECURVE:

Et hold skal bestå af de tre højst rangerende (eller to højst i mixhold) skytter fra kvalifikationsrunden, medmindre holdkaptajnen mindst en time før begyndelsen af holdkonkurrencen (match play) meddeler Director of Shooting eller formanden for dommerne skriftligt om en udskiftning til en anden atlet, der også deltog i kvalifikationsrunden. Medaljer kan kun tildeles til skytter, der skød i match play-runde for holdet, og ingen udskiftninger er tilladt på noget tidspunkt, når match play-konkurrencen er i gang.

En skytte kan ændre sin position efter aftale mellem alle skytter på en bane/skive (både ABCD og ABC skydning), forudsat at alle skytter den pågældende bane/skive underretter en dommer forud for

begyndelsen af skydningen på en afstand. Shoot-offs (alle discipliner) for hold (med virkning fra den 1. januar):

- 3-pils (2-pils for mixhold) shoot-off for at score. En enkelt pil af hvert holdmedlem;
- Hvis scoren er stadig lige, vinder holdet med pilen nærmest midten;
- Hvis det stadig er lige, afgør pilen 2. tættest på midten, hvem der vinder;
- Hvis det stadig er lige, afgør pilen 3. tættest på midten, hvem der vinder (og hvis det stadig er lige, fortsætter man på samme måde, indtil en vinder er fundet).

Når holdene er i alternate skydning, vil vekslen mellem holdene finde sted efter en skytte fra et af holdene har skudt en enkelt pil (for eksempel i mixhold; skytte 1 fra nation A vil skyde 1 pil, derefter er det skytte 1 fra nation B, der vil skyde 1 pil, herefter vil skytte 1 fra nation A skyde hans eller hendes 2. pil, og derefter skytte 2 fra nation B vil skyde hans eller hendes 2. pil. Denne ændring af reglerne vil føre til meget større spænding i holdkonkurrencen.





DANMARKS MESTERSKABET

FOR SENIOR, MASTER, FITA JUNIOR & FITA KADET

LØRDAG – SØNDAG DEN 5. – 6. MARTS 2011

STED:	Taastrup Idrætshaller, Parkvej 78, 2630 Taastrup	Medaljeoverrækkelsen vil foregå efter hold finaleskydningen.
SKYDNING:	Der skydes i aldersklasserne: Senior, Master, Fita Junior samt Fita Kadet for herrer og damer. Der skydes i buetyperne Recurve, Compound, Barbue samt Langbue. Man skal tilmeldes som senior hvis man skal skyde om DM for seniorer. På 2. dagen skydes der finaler i Recurve og Compound for alle aldersklasser. Der skydes ikke finaler for barbue og langbue.	STARTGEBYR: Senior og Masters kr. 200,00 Fita junior og Fita Kadet kr. 150,00 Hold (obligatorisk) kr. 200,00 TILMELDING: Startgebyret skal betales ved tilmeldingen på giro 9543 -5729203. Tilmelding skal ske klubvis. Ved for sen tilmelding gælder dobbelt startgebyr.
LØRDAG:	Starter kl. 10.30 med opvarmning. Velkomst og TK vil starte 11.15. Frokost vil være efter de først 30 pile, formentlig omkring kl. 13.30. Det forventes at 1/8 finalerne vil blive afviklet om lørdagen. Herefter uddeles pokaler for classeskydningen.	SENEST 5. FEBRUAR 2011 SENDES TIL dm@tikbue.dk ALTERNATIV TIL: TIK Bueskydning v/ Karsten Weikop Vinkelvej 25 2630 Taastrup Evt. forespørgsler rettes til 26160606.
SØNDAG:	Opvarmning starter kl. 9.00. Finaleskydningen starter 9.45. Fra kl. 9.45 vil der være træningsbane til rådighed i lille tilstødende hal.	



FOTO: KAJ FRANSEN

BANESIKKERHED

I indeværende sæson er samtlige buebaner blevet sikkerhedsgodkendt af en DBSF-dommer og i denne forbindelse skal proceduren for optræk af buen præsideres.

OPTRÆK AF BUE SKAL SKE EFTER LOVKOMPLEKS AFSNIT 7.8.7:

– Når en skytte trækker sin buestreg for at afgive en pil, må skytten ikke bruge en teknik, som, efter dommerens opfattelse, kan få pilen til at flyve ud fra sikkerhedsområdet eller over sikkerhedsarrangementer (net, mur, vold, etc.), hvis skytten ved et uheld slipper strengen. Hvis en skytte fremturer i at bruge en sådan teknik, vil skytten af sikkerhedsmæssige grunde øjeblikkelig af dommerformanden og/eller skydelederen blive bedt om at standse skydningen og forlade banen.

DBSF har Justitsministeriets tilladelse til at godkende skydebaner under DBSF's regi.

Kravene er kendt af alle og er udsendt til samtlige klubber, som har godkendte baner og kan ses i 4. udgave fra Justitsministeriet.

Kravet til sikkerhedsafstand for baner under DBSF regi er 140 m, for andre baner udenfor DBSF regi er sikkerhedsafstanden 300 meter.

Grunden til denne påmindelse er, at en af forudsætningerne for at, vi kan opretholde denne tilladelse til at sikkerhedsgodkende egne baner under de beskrevne forudsætninger i vejledningen, er, at skytterne under optrækning ikke trækker buen op i en

position, som overstiger vandret. Når buen bliver optrukket i en vinkel, som ikke overstiger vandret, vil pilen selv ved en overskydning på 1 meter af skydemåttens på 90 meter afstand ikke overskride sikkerhedsafstanden på 140 meter.

Der er foretaget en grundig testskydning, hvor man har simuleret de forskellige fejlskydninger, bl.a. manglende indstilling af sigtet. En af fejlmulighederne er, at skytten går fra 90 meter afstand og ind på 30 meter og lader sigtet stå ved 90 meter afstanden. Selv ved denne fejl vil pilen ikke komme ud over 140 meter.

Det skal fra min side indskræpes overfor samtlige skytter, at der bliver optrukket korrekt både under træning samt ved stævner.

Dommerne vil under vinterens stævner her påtale overfor de enkelte skytter, som ikke trækker korrekt op, at de vil blive bortvist ved sommerens stævner.

Jeg vil opfordre til, at man i klubberne under træningen har fokus på evt. forkert optræk og får rettet ind i løbet af vinteren, så samtlige skytter har korrekt optræk, når vi skal udendørs til foråret igen.

Banesikkerhedsansvarlig
Jan Jager



DANSK BUESKYTTEFORBUND

Jægersborg Dyrehave ved Raadvad Kro

24 mål 3-D dyr

TK 9.30 Start 10.00 (Husk sommertid begynder!)

Klasser: Ingen opdeling på køn

Klasse 1: Compound

Klasse 2: Recurve

Klasse 3: Barbue

Klasse 4: Langbue

Klasse 5: Buejæger (se lovkomplekset)(10.51.1)

Maximum to pile (DBSF-3D regler af april 2010)

Points:((11)-10-8-5)(7-5-2)

Pil skal sidde i dyr for at tælle.

Alt, hvad der kan bløde, tæller

Tilmelding:

Torben Eskildsen - Tværbommen 11- 2820 Gentofte. Tlf. 39657277

Email: torben.eskildsen2@skolekom.dk

Tilmeldingsfrist: Skriftligt eller telefonisk eller e-mail,

senest onsdag den 16. marts 2011

Tilmelding er bindende!

BEMÆRK: Meld til via telefon eller mail, selvom du betaler via netbank!!!

Betaling: via netbank - Reg. 1551 konto 10586356

Husk at skrive: Navn- Klub- Klasse.

Undtagelsesvis kan betaling finde sted i skoven!

OBS: Børnepatruljer bliver dannet.

Stævnet vil være dommergodkendt.

PS: Camouflagetøj ikke tilladt jvf. lovkomplekset 2.6.8, pga sikkerhedsårsager.

Vel mødt i skoven!

Lyngby Bueskyttelaug

BETEGNELSE	ALDER	KR.
SENIOR	>18	15
JUNIOR	16-17	100
KADET	13-15	100
MINI	11-12	50
MICRO	<10	50

STÆVNEKALENDEREN

[KLIK IND PÅ WWW.DBSF.DK OG FÅ FLERE DETALJER]

FEBRUAR

DATO	STED	ARRANGØR	STÆVNETYPE
6.	Hillerød	Hillerød Bskl.	FITA 18/12/8 m - Frederiksborgpokalen
12.	Lyngby Hallen	Lyngby Bskl.	Finalestævne for ungdom
13.	Aalborg	Aalborg Bskl.	JM Ungdom
20.	Aarhus	Århus Bskl.	Aarhus Indoor Archery Cup og JM -18m med finaler
25.-27.	Kongskilde	Region Øst	Ungdomslejr Kongskilde
27.	Sønderhede, Esbjerg	Viking	Viking Jagten

MARTS

DATO	STED	ARRANGØR	STÆVNETYPE
5.-6.	Taastrup Idræts Haller	TIK	DM for Senior/FITA Junior og Kadet
12.-13.	Hillerød	Hillerød Bskl.	DM for Ungdom
19.	Lyngby Hallen	Lyngby Bskl.	Ungdomsstævne
22.-26.	Cambrils, Spanien	EMAU	EM Senior/Junior
27.	Jægersborg hegn /Raadvad Kro	Lyngby Bskl.	Dyrehaveunden 2011

APRIL

DATO	STED	ARRANGØR	STÆVNETYPE
10.	Grønningen, Sorø	Sorø Bskl.	3D - 30 mål
12.-17.	Antalya, Tyrkiet	EMAU	GP1



DANSK BUESKYTTEFORBUNDS SEKRETARIAT

DBSF
Idrættens Hus,
Brøndby Stadion 20
2605 Brøndby

Sekretariatsleder: Helle Jakobsen
Kontortid: Mandag til torsdag fra kl. 10-15
Ønsker du at aflægge kontoret et besøg
- så ring og aftal nærmere med Helle.

Telefon: 43 26 27 28 Fax: 43 26 27 29
E-mail: dbsf@dbsf.dk www.dbsf.dk

DBSFS BESTYRELSE

Formand
Rolf Lind
Tlf. 4352 5592
formand@dbsf.dk

Næstformand
Søren Holdt Jensen
Tlf. 9832 2528 / 2215 2528
viceformand@dbsf.dk

Økonomi
Steen J. Jørgensen
Tlf. 4352 2204 / 3032 3036
finans@dbsf.dk

Eliteudvalgsformand
Klaus Lykkebæk
Tlf. 5482 7921 / 2518 0306
elite@dbsf.dk

Breddeudvalgsformand
Hans Lassen
Tlf. 74436046 / 2460 9476
bredde@dbsf.dk

Best.medlem Sjælland
Lillian Gammelmark
Tlf. 5663 6919 / 2047 5389
bestmedlem_sjaelland@dbsf.dk

Best.medlem Fyn
Jan Jager
Tlf. 2167 2197
Bestmedlem_fyn@dbsf.dk

Best.medlem Jylland
Bjarne Strandby
Tlf. 8680 2159 / 2242 7586
bestmedlem_jylland@dbsf.dk

UDVALG UNDER DBSF
Dommerudvalgsformand
Otto Zebitz
Tlf.75151434 Mob.40311434
dommer@dbsf.dk

Ordens-og amatørudvalgsformand
Erik Hjortebjerg
Tlf. 66 18 87 66
ao@dbsf.dk

Lovudvalgsformand
Flemming Skjoldborg
Tlf. 89 91 20 10
lov@dbsf.dk



Oplev suset...



DANAGE
of Scandinavia

Tlf. 74 44 26 36 / Fax 74 44 26 24
E-mail: danage@danage.dk
www.shop.danage.dk

DBSF, Brøndby Stadion 20, 2605 Brøndby