Medlemsblad for Dansk Bueskytteforbund

BUESKYDNING

DANSK BUESKYTTEFORBUND / SEPTEMBER 2011

GLÆDEN VED ET MESTERSKAB

INDENDØRSSTÆVNE I FORUM 1948

VEJEN TIL LONDON ER KRINGLET

JAGTEN PÅ EN PLADS VED VM I 3D – DEL 2

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, -armbeskyttere 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

gimli-store.dk

- håndsektioner - fingerlapper - pileudtrækker - faner - nocker - spidser - stabilisator - dæmper - V-bar - buestativer - buetasker - skydehandsker - faneapparater - fingerslynger - gripmaker - scopes - sigter - sigtenåle - altid gode tilbud - armbeskytter - bueben - strengemåler - nocktænger - umbraco-sæt - pile - strenge - lim - voks - plunger - pilehylder - clicker - pilekogger - bueopspænder - compoundbuer - ansigter - kisser - nocker - træningsbånd - peeps - brystskjold - releaser - begyndersæt - osv

store Gimli

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

www.Gimli-store.dk

store Gimli

Sky Art SF Axiom Fuld monteret begynder-/klubpil	**45 kr.**
Sky Art Eclat Carbon skafte Titanium spids til Eclat	**67,50 kr.** **33,75 kr.**
Sky Art SF Carbon Pro 12 stk. montoret 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

VINDERE

Bueskydning er en enorm svær sportsgren at balancere i. Uge efter uge er der stævner i de forskellige kategorier, og alle, der deltager, gør det, fordi de nyder dagen, det sociale og konkurrencen. Alle har en ambition om at vinde – enten vinde stævnet, vinde over sin egen personlige rekord, vinde over klubkammeraten, ærkefjenden eller lignende. Det er en helt naturlig faktor for en sportsmand, og det ligger latent i selve sporten. Mottoet for OL er det kendte "hurtigere, højere, stærkere" – med andre ord at vinde. Trods det lyder det meget ofte, at en bueskytte bør have fokus på hver enkelt skud snarere end skiven eller for den sags skyld guldmedaljen. Det lyder, at guldet vindes, hvis skytten formår at fokusere på processen og ikke pointsene. Det kan dog være svært for en sportsmindet atlet.

I skrivende stund er de danske U-VM deltagere i ilden i Polen. Om de vinder, vides endnu ikke. Og hvis de vinder, hvordan gjorde de så på vejen mod målet? I dette nummer af BUESKYDNING kan du læse om de nye danske mestre, du kan få ideer til, hvordan du kan træne processen frem for mål, hvordan indendørsskydning i 1948 trak fulde huse midt i København med mere.

God læselyst!

Allan B. Grønkjær
Redaktør, BUESKYDNING

INDHOLD

GLÆDEN VED ET MESTERSKAB 4
OVERRASKELSER I AARHUS 7
VEJEN TIL LONDON ER KRINGLET 10
INDENDØRSSTÆVNE I FORUM 1948 14
JAGTEN PÅ EN PLADS VED VM I 3D – DEL 2 17
UNGDOMS-VM 2011 22
STÆVNEKALENDER 23
DBSF'S KONTAKTINFO 23

BUESKYDNING 68. ÅRGANG – NR. 7 SEPTEMBER 2011
10 udgivelser årligt
(februar, marts, april, maj, juni, august, september, oktober, 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

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 originalmaterialer, der indsendes uopfordret.

Næste udgivelse: OKTOBER 2011 **Deadline: 20. SEPTEMBER KL. 12.00**
Forside: FOTO: Kaj Frandsen

BRONZEFINALE I HOLDSKYDNING KADET RECURVE, TERESE KJÆR OG ANNELINE LARSEN FRA LYNGBY PEPPER HINANDEN OP. BAGVED STÅR HOLDLEDER OG TRÆNER HJÖRTUR GISLASON (BAMBI). FOTO: HJÖRTUR GISLASON

GLÆDEN VED ET **MESTERSKAB**

I weekenden den 20-21. august afholdt Aalborg Bueskyttelaug årets danske mesterskaber for ungdomsskytter. Det blev en spændende weekend, hvor en kraftig blæst gjorde betingelserne lidt vanskelige for skytterne, men absolut ikke ødelagde en generel god oplevelse.

TEKST: ALLAN B. GRØNKJÆR

Ved dansk mesterskab skal der findes mange vindere. Der er dem, der vinder guld, og så er der alle de andre – som også har vundet noget. Det er noget helt særligt at deltage i et dansk mesterskab, uanset om en skytte er med for første gang, eller om hun har deltaget i årevis. Glæden ved at deltage er stor, og alle prøver at repræsentere deres klub på bedst mulig vis. Sådan gik det også til i Aalborg i dagene den 20.-21. august. BUESKYDNING viser her de stolte skytter, der kan kalde sig dansk mester det næste år:

NICLAS HENRIKSEN, AALBORG, DELTAGER I SIT FØRSTE DM. FOTO: KLAVS HENRIKSEN, AALBORG

PRÆMIEOVERRÆKKELSE FOR HOLDSKYDNING I KADET RECURVE. NR. 1 BLEV AALBORG, NR. 2 BLEV AARHUS OG 3. PLADSEN GIK TIL LYNGBY. FOTO: HJÖRTUR GISLASON

DE DANSKE MESTRE UDENDØRS 2011 ER:

Recurve Junior Herre
Nikolaj Wulff, Aalborg

Recurve FITA Kadet Herre
Christian Dahm, Køge

Recurve FITA Kadet Dame
Christine Baad, Lavia Odense

Recurve Kadet Herre
Mathias Daugaard, Vejle

Recurve Kadet Dame
Mathilde Tønder, Aalborg

Recurve Mini Herre
Lau Kartholm, Lyngby

Recurve Mini Dame
Kirstine Danstrup Andersen, Holstebro

Recurve Mikro Herre
Emil Albrechtsen, Køge

Recurve Mikro Dame
Josefine Edelberg, Bueskyttelauget Viking

Barbue Kadet Herre
Nicolas Jonsson, Helsinge

Barbue Mini Herre
Jakob Lefevre Jensen, Sorø

Barbue Mini Dame
Signe Hertzog, Præstø

Barbue Mikro Herre
Sebastian Holstein, Helsinge

Barbue Mikro Dame
Freja Dam, Sorø

Langbue Kadet Herre
Nicky Julin, Hillerød

Langbue Mini Herre
Rune Nielsen, Sorø

Langbue Mikro Herre
Lasse Troelsen, Hillerød

Compound Junior Herre
Joachim Andersen, Broager

Compound FITA Kadet Herre
Kristian Hergott, Palnatoke, Kolding

Compound FITA Kadet Dame
Julie Nielsen, TIK

FORTSÆTTES PÅ SIDE 6

SØLVVINDER I MINI COMPOUND SAMT HOLDLEDER OG TRÆNER. JØRGEN MAX PHILIPP, EMIL KLEBERG, MARIA STENTOFT OG RAMI AL-BADHANI (SET FRA HØJRE MOD VENSTRE). FOTO: HJÖRTUR GISLASON

MICROSKYTTERNE JOSEFINE EDELBERG FRA ESBJERG OG NICLAS HENRIKSEN AALBORG.
FOTO: KLAVS HENRIKSEN, AALBORG

FORTSAT FRA SIDE 5

Compound Kadet Herre
Mads Dall, Sønderborg

Compound Mini Herre
Rasmus Hvid Mohr, Lavia Odense

Compound Mini Dame
Katja Ree Møller, Sorø

Compound Mikro Herre
Frederik Bengtson, Helsinge

HOLD

Recurve FITA Kadet Mix Hold
Jacob Troelsen og Sussie Frantzen, TIK

Recurve Kadet Mix Hold
Aske Holskov og Matilde Tønder, Aalborg

Recurve Mini Mix Hold
Christian Brynning og Kirstine Andersen, Holstebro

Barbue Mini Mix Hold
Mikkel Gyllenborg og Signe Hertzog, Præstø

Barbue Mikro Mix Hold
Peter Eisvang og Freja Dam, Sorø

Compound Mini Mix Hold
Emil Kleberg og Maria Stentoft, Lyngby

Recurve Kadet Hold
Aske Halskov, Matilde Tønder
og Nikolai Carlé, Aalborg

Recurve Mini Hold
Christian Brynning, Kirstine Danstrup Andersen
og Lea Mogree Nissen, Holstebro

Recurve Mikro Hold
Niclas Henriksen, Thomas Toft
og Christoffer Buur, Aalborg

Barbue Mini Hold
Oliver Torngaard, Mikkel Gyllenborg
og Signe Hertzog, Præstø

Barbue Mikro Hold
Freja Dam, Gry Wederwang og Peter Eisvang, Sorø

Langbue Kadet Hold
Nicky Julin, Mads Bangsborg
og Nicklas Rewers, Hillerød

Compound Mikro Hold
Frederik Bengtson, Nickolaj Rewers
og Willian Bak, Helsinge

Compound Kadet Mix Hold
Thor Petersen, Katja Møller Sorø

Compound Kadet Hold
Thor G. Petersen, Katja Ree Møller
og Dennis Frydkær, Sorø

JO, DEN ER GOD NOK. CARINA CHRISTIANSEN, AALBORG, BLEV DANSK MESTER I DAME RECURVE

OVERRASKELSER I AARHUS

August bød også på de danske mesterskaber for senior og master, som fandt sted i Aarhus den 13.-14. juli. Her overraskede blandt andet Mads Krogshede, Randers, ved at tage DM-titlen i recurve i sit første år med en recurvebue i hånden. Også hos compound dame var der en overraskelse idet stortalentet Sarah Sönnichsen, TIK, der kun er kadet, tog guldet foran klubkammerat Ida Frandsen, også kadet.

TEKST: ALLAN B. GRØNKJÆR. FOTO: KAJ FRANDSEN

FORTSÆTTES PÅ SIDE 8

GLÆDEN, STOLTHEDEN OG MÅSKE FORBAVSELSEN VAR STOR HOS MADS JUUL KROGSHEDE, RANDERS, DA HAN KOM ØVERST PÅ SKAMLEN I RECURVE HERRE.

FORTSAT FRA SIDE7

Recurve Herre Sun
Mads Juul Krogshede, Randers

Recurve Dame
Carina Rosenvinge Christiansen, Aalborg

Compound Herre
Patrick Laursen, Lavia Odense

Compound Dame
Sarah Sönnichsen, TIK

Recurve Master Dame
Inger Andersen, Middelfart

Recurve Master
Svend Christensen, Hillerød

Compound Master Herre
Erik P. Nielsen, Silkeborg

Langbue Herre
Bent Gormsen, Hillerød

Langbue Dame
Helle Torngaard, Præstø

Barbue Dame
Tatiana Bülow, Lavia Odense

Recurve Hold
Mathis Gerlich, Anne Marie
og Bjarne Laursen, Silkeborg

Recurve Mix Hold
Anne Marie og Bjarne Laursen, Silkeborg

Compound Hold
Henrik Rasmussen, Nicklas Friese
og Andreas Darum, Nordkysten

Compound Mix Hold
Michael og Camilla Søemod, Gladsaxe

Langbue Hold
HC Rossau, Bent Gormsen
og Henning Troelsen, Hillerød

DER ER MANGE FAMILIE- OG SØSKENDEHOLD I DANSK BUESKYDNING, OG MIX HOLDSKONKURRENCEN BETYDER, AT FLERE NU STILLER OP SAMMEN. DET SKETE OGSÅ TIL DM, HVOR FAR OG DATTER, MICHAEL OG CAMILLA SØEMOD, GALDSAXE, TOG GULD FORAN MARGARET BANG OG PATRICK LAURSEN, LAVIA ODENSE, OG SØSKENDENE PETER OG MICHALINA SIGIL, PRÆSTØ, TOG BRONZE

VEJEN TIL LONDON ER KRINGLET

Ved VM i Torino i juli sikrede det danske damehold i recurve dansk bueskydning tre pladser til OL næste år i London. Det skete i første hug, mens vi ikke kvalificerede en eller flere herrer. Den mulighed findes stadig, og de OL-pladser jagter Danmark og mange andre nationer. BUESKYDNING fortæller her, hvordan det olympiske kvalifikationssystem i bueskydning egentlig ser ud.

TEKST OG FOTO: ALLAN B. GRØNKJÆR

OL i London bliver højdepunktet for mange mennesker næste sommer. Det kommer til at fylde tv-sendefladen i Danmark og hele verden fra åbningsceremonien den 27. juli til afslutningsceremonien den 12. august. For os bueskytteinteresserede bliver den mest spændende tid dagene fra den 27. juli til 3. august, hvor bueskydningskonkurrencen foregår. Her deltager 64 damer og 64 herrer i kampen om det olympiske guld.

Den første mulighed for at kvalificere sig til OL var ved VM i Torino, Italien i juli år. Det lykkedes for et dansk damehold, ligesom otte andre nationer havde held med at kvalificerede deres hold til OL på dameside. Også ni herrehold kan forberede sig mod det store mål næste år med vished om, at de også er kvalificeret. Individuelt fik henholdsvis otte damer og otte herrer også en plads ved OL.

Sammenlagt giver det 35 skytter i både dame- og herreklassen, der allerede er sikret en plads til OL. Det efterlader så resten af verdens nationer, deriblandt Danmark på herresiden, at kæmpe om 29 pladser i henholdsvis dame- og herreklassen. Hertil skal det nævnes, at en nation maksimalt kan kvalificere tre skytter i hver klasse. Med andre ord; har en nation kvalificeret et hold, kan samme nation ikke derudover også kvalificere en skytte individuelt.

2012 SOM EKSEMPEL

Det betyder, at ved EM næste år i Amsterdam, Holland, hvor der udover det europæiske mesterskab også skydes om tre OL-pladser individuelt per køn, ved man på forhånd, at på damesiden udgår Danmark, Storbritannien, Italien, Rusland, Ukraine, Frankrig, Georgien, Hviderusland og Polen af det ræs, da disse nationer har opnået hold- eller individuel kvalifikation. På herresiden – og dette er naturligvis særligt interessant for Danmark – udgår ligeledes Frankrig, Storbritannien, Italien, Ukraine, Luxembourg, Norge og Spanien i jagten på OL-drømmen. Det efterlader dog stadig en række europæiske nationer om at kæmpe om de individuelle OL-pladser.

En lille måned efter EM finder en særlig restpladsturnering sted i Ogden, USA i forbindelse med den World Cup, der afholdes her. Her forventer World Archery (tidligere kendt som FITA), at der vil være tre holdplader per køn og fire individuelle pladser per køn at kæmpe om. Det bliver et større puslespil, og ingen kan vide sig sikker på noget, før alle pile er skudt. Puslespillet er især kringlet, fordi de nationer, der "kun" har sikret sig en individuel plads, men som også kan skyde om en holdkvalifikation, indgår i begge regnskaber: individuelt og som hold.

DYB KONCENTRATION OG GLÆDE. LOUISE LAURSEN (TV.) OG CARINA CHRISTIANSEN (TH.) HAR SAMMEN MED MAJA JAGER NETOP SIKRET DANMARK PLADSER VED OL 2012.

DANMARKS UDTAGELSE

For dansk bueskydning gælder det, at vi kan opnå kvalifikation som hold eller individuelt. Holdkvalifikation giver automatisk tre pladser til Danmark, mens individuelt giver en plads. Kvalifikationen kan ske ved disse turneringer:

VM i Torino, Italien (juli 2011). Hold og individuelt
EM i Amsterdam, Holland (maj 2012). Kun individuelt.
Der er tre pladser per køn i spil.
World Cup i Ogden, USA (juni 2012). Hold og individuelt

Når et hold kvalificerer sig til OL, som dameholdet (Maja Jager, Carina Christiansen og Louise Laursen) gjorde det ved VM 2011, så betyder det ikke, at det automatiske er disse skytter, der er udtaget til OL. Det er derimod pladser til nationen. Selve holdet til OL udtages først i 2012.

DE HAR KLARET SIG GENNEM NÅLEØJET

Herrer individuelt (1 plads per nation):	**Herrehold (3 pladser per nation):**	**Dame individuelt (1 plads per nation):**	**Damehold (3 pladser per nation):**
Canada	Kina	Hviderusland	Kina
Spanien	Frankrig	Chile	Danmark
Indien	Storbritannien	Frankrig	Storbritannien
Japan	Italien	Georgien	Indien
Luxembourg	Korea	Japan	Italien
Mongoliet	Malaysia	Polen	Korea
Norge	Mexico	Nordkorea	Rusland
Taiwan	Ukraine	USA	Taiwan
	USA		Ukraine

FORTSÆTTES PÅ SIDE 12

JOHAN WEISS (BAGERST) OG NIELS DALL (FORREST TH.) DELTOG BEGGE VED VM I 2011, MEN DET LYKKEDES DEM IKKE AT KOMME SÅ LANGT I TURNERINGEN, AT DE VAR MED I SPILLET OM OL-PLADSERNE. DE KÆMPER DOG VIDERE OG GÅR EFTER DRØMMEN OM OL. HER SES DE VED WORLD CUP 2 I TYRKIET I JUNI I ÅR I SNAK MED JAKOB FREIL, MENTALTRÆNER HOS TEAM DANMARK

THE LORD'S

Det bliver det traditionsrige the Lord's – et cricket stadion i det centrale London – der huser bueskydningskonkurrencen til OL. Siden slutningen af det 19. århundrede har the Lord's lagt græstæppe til utallige cricketmatcher på højeste niveau. Det er første gang, at dette stadion vil blive brugt til andet end cricket. OL-arrangørerne forventer op til 6.500 tilskuere i løbet af bueskydningskonkurrencen.

Holstebro Bueskytteforening
40 års jubilæum

Lørdag d. 8. oktober 2011 kl. 11-15

Idrætscenter Vest
Mozartsvej 5 i Holstebro

Det vil glæde os at se alle nuværende og tidligere medlemmer og venner af klubben til Jubilæet, hvor vi serverer en lille forfriskning. Måske bliver der mulighed for at skyde en pil eller to.

Venlig hilsen
Bestyrelsen

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

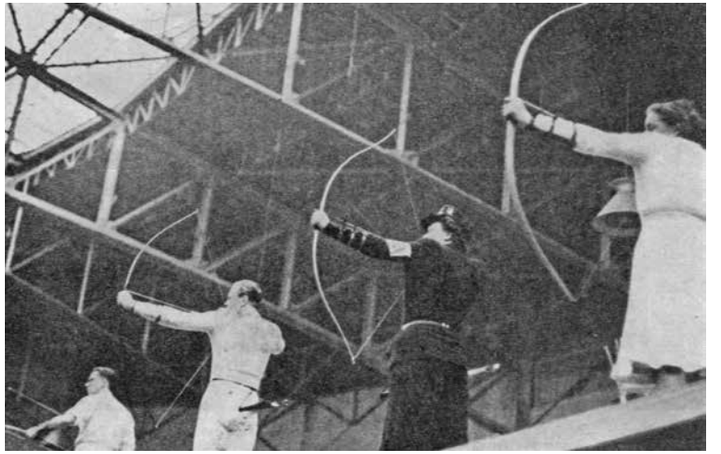
BALDUR'S ARCHERY

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

INDENDØRSSTÆVNE I FORUM 1948

I BUESKYDNING juni 2005 findes en artikel af Peter Bidstrup, hvor han blandt andet skriver, at Danmark tidligt var et foregangsland angående bueskydning indendørs. Det er en historie om store ambitioner, tilskuersucces og rekorder.

TEKST: HOLGER KÜRSTEIN



STANDPLADSER OG SKIVEOPSTILLING VAR HÆVET FRA GULVET VED INDENDØRSSTÆVNET I FORUM I 1948

I sin artikel fra 2005 nævner Peter Bidstrup, at DBSF først i 1950'erne arrangerede et indendørsstævne i Forum i København. Imidlertid fandt begivenheden sted allerede i 1948, hvilket man kan læse om i martsnummeret af BUESKYDNING i 1948. Desværre er de eksakte datoer ikke angivet, men det må have været en weekend i februar måned – al den stund, at referatet fra begivenheden – i alt godt fem tætskrevne sider – er at finde i martsnummeret.

Ved et "tilfælde" fandt jeg et par foto fra begivenheden i en fotobog "Dansk Sport gennem 50 år" – en del af det nu hedengangne DIF-Bornholms arkivalier – beroende på Bornholms Ø-arkiv. Hvad var så mere ligetil end at begå en artikel om begivenheden…

FLOT ARRANGEMENT MED REKORDER

– Et dristigt initiativ og fuldendt arrangement med nye uofficielle verdensrekorder.

Således indledte skribenten i 1948 – hvis navn desværre ikke fremgår – sin meget detaljerede reportage fra begivenheden – som angiveligt var den første af sin art i verden.

Og et dristigt eksperiment var det. Ikke kun havde man ofret hundredvis af timer på forarbejdet. Man havde også sat en formue på højkant med leje af Forum i to dage, betale for at hente de udenlandske skytter til København, samt at der i København den samme weekend foregik flere andre store sportsbegivenheder.

Man havde en tid i forvejen dagligt fodret pressen med oplysninger om stævnet, hvilket var medvirkende til, at mellem 3000 og 4000 tilskuere i alt de to dage betalte entre ved indgangen, hvilket man i sidste ende var rigtigt godt tilfreds med.

TO VERDENSMESTRE OG TO DANSKE MESTRE

Det var da også nogle tunge repræsentanter for bueskydesporten, man havde trommet sammen. På kvindesiden var det Mrs. Burr, England – verdensmesteren fra 1946 og igen senere i 1948. Oprindelig var det madame Kurkowska fra Polen, verdensmester fra 1947, man havde inviteret. Men hun var blevet syg, så man i hast måtte lokke Miss. Burr til i stedet. Mrs. Burr skulle op mod fru Edith Rosengreen, dansk mester 1947.

På herresiden skulle svenskeren, den senere firedobbelte verdensmester 1947-1950, Hans Deutgen skyde mod vor egen Ejnar Tang-Holbæk, som var verdensmester fra 1946.

EN FESTLIG RAMME

Da klokken nærmede sig 15 om lørdagen, fik man sved på panden. De få tilskuere, som var mødt op, fyldte ikke meget i den store hal. Man trøstede sig dog med, at forretningerne først lukkede ved den tid, og så frem til større tilstrømning senere.

Skytterne blev også behørigt præsenteret af Svend Petersen, hvorefter formanden for DBSF, Poul Nielsen holdt en længere velkomsttale. Han takkede de to udenlandske deltagere for deres tilstedeværelse, hvorefter han blandt andet orienterede publikum om, at det var det første indendørs stævne af sin art med det store tekniske apparat. Herefter erklærede han stævnet for åbent, og en brandmester Bang piftede de tre fløjt, og skydningen kunne begynde.

Man havde i det hele taget gjort sig store anstrengelser med hele arrangementet. Skiverne var hævet fra gulvet samt belyst af projektører, og standpladserne fikst anbragt på en tribune, som ved hjælp af ruller kunne flyttes frem til næste afstand. Engelske, svenske og danske flag vejede over skiverne, og skytternes navne var med store typer anbragt over deres respektive skiver.

LIVE-OPDATERINGER

Fem personer var under hele stævnet beskæftiget ved med store tal løbende at holde publikum underrettet om den øjeblikkelige stilling – via en telefonforbindelse fra dommerbordet. Faktisk var det sådan, at skytterne dårligt kunne nå tilbage til standpladserne, før resultaterne var at finde på tavlerne.

Stævnets speaker, Svend Petersen fra Radiofonien – ældre læsere vil kunne huske ham fra utallige populære udsendelser i radioen – underholdt publikum ind

MRS BUUR BETRAGTER EN AF SINE FINE SERIER PÅ 35 M

imellem med oplysninger omkring bueskydesporten. Programmet, som skulle skydes, var den internationale korte ronde på 50 m, 35 m og 25 m – både lørdag og søndag. De fire skytter lå meget jævnbyrdige. Specielt hos de to kvindelige var der kun få point imellem, og man skiftedes til at tage føringen.

Hos herrerne tog svenskeren Dugten efter få serier føringen, som han holdt resten af stævnet – en streg bedre end Tang-Holbæk, som få dage forinden havde brækket sin bue, hvorfor han skød med lånt bue.

KONKURRENCEN

Referenten beskriver forløbet af konkurrencen meget detaljeret. Her blot det endelige resultat efter de to dage, idet de forskellige pointtal ikke siger dagens bueskytter ret meget – henset til det forskellige antal pile på de enkelte afstande og de forskellige skivers noget spøjse pointinddeling. (Forholdet er tidligere beskrevet i min artikel om "Bueskydning anno 1948", som kan læses i septembernummeret 2010).

Da førstedagens ronde var overstået, var der til tilskuernes benefice arrangeret nogle interessante demonstrationer med blandt andet pilenes gennemslagskraft mod træ- og jernplader. En stump pil fløj med lethed gennem et ½ tomme bræt, og en pil med jernod smuttede igennem en 3 mm jernplade, som var det smør.

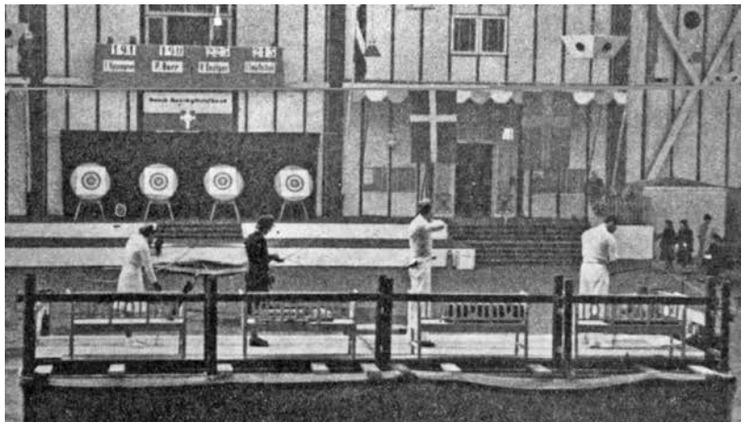
En ballonskydning, der formede sig som en konkurrence i hurtigskydning mellem Deutgen og T. Holbæk, var også arrangerede for underholdningens skyld. Alt sammen til stor moro for det generelt uvidende publikum angående bueskydning.

Om aftenen havde radioens Svend Petersen besøg af Deutgen og Holbæk i det på den tid umådeligt populære radioprogram "Weekendhytten", hvor de to herrer brillerede med kvikke og morsomme svar.

FORTSÆTTES PÅ SIDE 16

DE SAMLEDE RESULTATER

	Buur	Rosengren	Deutgen	T. Holbæk
Lørdag	540	537	715	687
Søndag	596	575	727	662
	1136	1112	1442	1349



FRA VENSTRE: TANG-HOLBÆK, DEUTGEN, MRS BUUR OG FRU ROSENGREEN.

TILSKUERKØ GAV FORSINKELSE

Havde man haft betænkeligheder vedrørende fremmødet af publikum om lørdagen, blev det gjort til skamme så rigeligt ved søndagens begivenhed. Allerede kl. 13 begyndte der at danne sig kø ved billetlugen, og stævnet kom først i gang med et kvarters forsinkelse grundet tilstrømningen. Omkring 2500 mennesker havde fundet vej til Forum ved skydningens begyndelse kl. 14.15.

Stemningen var om muligt endnu bedre end om lørdagen, og "klapsalverne rungede kraftigere og hjerteligere end dagen før," som det kan læses af referatet i marts-udgaven BUESKYDNING I 1948.

Edith Rosengreen lagde ud med et par flotte serier og overhalede Mis Buur. Desværre blev det en stakket frist. Mrs. Buur genvandt sin sikre skydning og tog fronten – som holdt resten af konkurrencen. Men da det var fru Rosengerens første optræden for et større publikum, var det en stor præstation kun at blive slået med 42 point.

PUBLIKUM FIK RIGELIGT FOR PENGENE

Begge de damer kom over den bestående verdensrekord på 1083 point over en dobbelt kort ronde, og Deutgen satte både ny svensk- og ny verdensrekord. Alle rekorderne uofficielle, da disse kun kunne sættes ved et VM.

Efter skydningen var der taler på både dansk og engelsk samt overrækkelse af gaver. Det vakte stor jubel, at Mrs. Buur havde en stålbue samt 12 stålpile med til fru Rosengreen, der på det tidspunkt skød med træbue.

3. HALVLEG

Efterfølgende var der middag på "National Scala". Referenten havde indsamlet flere kommentarer til arrangementet. Blandt andet havde fru Rosengreen følt sig meget generet under skydningen af publikums applaus. Til modsætning havde Deutgen kun følt sig nervøs de første 12 pile. Han havde da også prøvet suset mange gange før. Tang-Holbæk var ikke tilfreds med sit relativt store nederlag, men lovede, at han ville tage frygteligt revanche ved sommerens skydninger.

En tilskuer var meget imponeret af svenskerens skydning. Han havde aldrig forestillet sig, at man med bue og pil kunne ramme så sikkert! De fire skytter var generelt utilfredse med deres muligheder for at træne indendørs. Fru Rosengreen havde kun trænet fire gange midt i den værste kulde i "Kvæghallen" i Odense. Mrs. Buur havde trænet et par gange på en 11 meter bane. Deutgen var lidt bedre stillet, idet han kunne træne i en skolekorridor på 65 m.

Ja, der er sket en del siden da, må man konstatere …

KILDER:

BUESKYDNING maj 1948
Dansk Sport gennem 50 år – fotobog

JAGTEN PÅ EN PLADS VED VM I 3D – DEL 2

Jon Jagd deltager ved VM i 3D i Donnersbach, Østrig fra den 31. august til 3. september. Han fortæller her videre om sin forberedelse til hele den proces, der ligger forud for selve VM; nemlig at blive udtaget og gøre sig klar til de turneringer, der tæller som kvalifikationsturneringer. Første del blev bragt i august-udgaven.

TEKST OG FOTO: JON JAGD

De elementer jeg vil gennemgå i denne artikelserie er:

Del 1: Mental forberedelse
– herunder en målsætning
(bragt i BUESKYDNING 06 2011)

Del 2: Teknisk forberedelse
– træning af skudsekvens og hvor man lægger fokus i skuddet

Del 3: Fysisk forberedelse

I forrige artikel fremførte jeg, at man i ens skydning altid bør tilstræbe en fornemmelse af flow, som er den mentale tilstand, hvor man yder bedst. Den primære målsætning for ens skydning bør derfor altid være flow, og det gælder både under turnering, men også i forbindelse med ens træning. Flow kan kort beskrives som en tilstand, der karakteriseres ved en følelse af succes, energisk koncentration og hvor man er fuldstændig opslugt af skydningen. At være "in the zone" er et andet udtryk, som bruges inden for sportspsykolog, og som beskriver den samme tilstand.

Vejen til flow er at ramme det rette niveau af udfordring i forhold til ens selvopfattelse af eget kompetenceniveau. Et mål om en førsteplads til et stævne eller kvalifikation til eksempelvis VM kan fungere som et motiverende mål, der kan anspore en til at komme ud på banen og træne seriøst og fokuseret, men det kan aldrig være ledende eller guidende for skytten i forløbet, da det ikke giver nogen respons lige nu og her og heller ikke fortæller noget om hans egen udvikling.

Under turnering er det eneste, man kan påvirke i form af udfordringsgraden, det mål, man sætter for sig selv, da alt andet bestemmes af arrangørerne og de modstandere, man møder, til turneringen. I tilrettelæggelsen af sin træning har man imidlertid fuld kontrol og mange flere tangenter at spille på for at opnå flow. Jeg vil derfor kort beskrive, hvad der nærmere kendetegner flow, og dermed hvordan man kan opnå det i sine træningssessioner.

FLOW I TRÆNING

Da vejen til at opnå flow vil være forskellig fra skytte til skytte, er det en fordel at kende og forstå de faktorer, som kendetegner flow. Ved at kende disse faktorer, kan man iagttage sig selv og se hvordan men bedst imødekommer disse, i stedet for at man slider i det med et træningsprogram, som en eller anden verdensmester bruger, men som måske af forskellige årsager slet ikke passer til en selv.

Det var den ungarsk-amerikanske psykologiprofessor Mihaly Csíkszentmihályi, der formulerede flow begrebet. Han identificerede en række faktorer, som han mente kendetegnede flow, og som jeg har sammenfattet nedenfor i forhold til bueskydning:

1. Man har et klart mål, der er opnåeligt og godt afstemt med ens evner. Både udfordringsgraden og evnerne bør være på et højt niveau.

Man er altså nødt til at være dygtig og have trænet længe for at opnå flow. En realistisk målsætning gør det ikke alene og en begynder vil altså ikke kunne opnå flow i Csíkszentmihályis definition. Jeg har allerede forklaret, at flowfornemmelsen og det gode skud bør være det primære mål, blandt andet fordi det er vanskeligt at formulere et realistisk pointmål i 3D på grund af banernes variation. Det er imidlertid også udfordrende at gøre det lige så klart og konkret som et pointmål, så man kan eventuel have et pointmål som et supplerende mål. En mulighed, jeg synes, fungerer udmærket i forhold til at formulere pointmål i 3D, er at gøre det på flere niveauer:

FORTSÆTTES PÅ SIDE 18

a) Et tryghedsmål – som man ved, at man som regel altid vil kunne nå uanset banens sværhedsgrad. Vær realistisk om dit reelle nuværende niveau!
b) Et realistisk mål – som er det næste niveau, man arbejder og træner mod.
c) Et barrierebrydende mål – som er det motiverende mål, der repræsenterer det højest tænkelige man stræber efter lige nu. Det må ikke være helt urealistisk, og man skal have accepteret, at det er muligt at nå.

2. Der er balance mellem skyttens evner og udfordringsgraden (aktiviteten er ikke for nem og ikke for svær).
3. Skytten har koncentration på et snævert felt og udelukkende på selve skydningen.

Det snævre felt kan variere alt efter, hvor i skudøjeblikket man er. Lige før slippet kan feltet for ens koncentration være selve målet, man vil ramme, at holde armen på målet, at bibeholde rygspænding eller et andet element, som man har identificeret som det vigtigste for at ens skud skal lykkedes.

4. Et tab af følelsen af selvbevidsthed og sammensmeltning af handling og opmærksomhed

Ens opmærksomhed er rettet fuldstændig mod skydningen og ikke på andre ting såsom ens arbejde, hvad de andre skytter vil tænke om en, hvis man skyder dårligt og lign.

5. Tab af tidsfornemmelse

Pludselig har man skudt en hel bane, og der er gået tre timer

6. Manglende bevidsthed om kroppens behov og signaler til et punkt, hvor man kan glemme sult og træthed.
7. Skytten oplever en følelse af personlig kontrol, og at han mestrer situationen

Man bruger ikke energi på at spekulere på at rette noget i sin skydning eller ved ens udstyr. Man ved, at der er styr på stumperne. Når man stiller sig op til pælen, så er man helt sikker på, at man rammer målet.

8. Direkte og øjeblikkelig feedback

Gode og dårlige skud ses og erkendes tydeligt, så skytten kan tilpasse sine handlinger. Det kræver stort kendskab til, hvordan det gode skud føles, og hvordan forskellige variationer i ens skud såsom håndstilling eller manglende rygspænding kan påvirke, hvor pilen rammer.

9. Aktiviteten er i sig selv en belønning og ubesværet

Det er ens hobby og fritidsbeskæftigelse, og det man allerhelst vil bruge sin tid på. Det er det her, man har trænet til, og nu skal man bare lade sig fornøje over hvor langt man er nået.

Ikke alle faktorer behøver at være til stede for at være i flow, og det er sikkert også individuelt, hvilke faktorer den enkelte skytte lægger størst vægt på. Nogle vil måske tillægge personlig kontrol størst betydning, mens andre måske er mere fokuserede på at udfordringen skal være tilpas stor, til at de bliver motiverede til at yde deres bedste. Generelt kan man dog sige, at personer der er nysgerrige, vedholdende, kun lidt selv-centrerede, og som primært gør det, de gør, fordi de har fornøjelse af selve aktiviteten, har større sandsynlighed for at opnå flow.

FRA TANKE TIL TRÆNING

De nævnte faktorer er altså det, der kendetegner flow, men de er også vejen til flow. Når man skal tilrettelægge sin træning, kan man altså med fordel gennemgå ovenstående faktorer og forsøge at udpege dem, man selv umiddelbart tillægger størst værdi. Næste skridt er så at identificere de træningsmetoder, der bedst imødekommer disse krav. For mit eget vedkommende har jeg ydet mit bedste i situationer, hvor jeg:

1. oplevede, at jeg mestrede hele situationen på et niveau, så jeg både havde fuld kontrol over skuddet og min egen reaktion på skuddet
2. var i stand til at fokusere 100 % på én ting (for eksempel at sigte), fordi jeg var sikker på, at jeg havde fuld kontrol over resten
3. afstemte mine forventninger til mig selv, så de var nærmest fraværende, og jeg var ikke ude efter at få mere ud af øjeblikket end at dyrke det, mens det stod på
4. belønnede mig selv, ved at give mig selv et klap på skulderen for at være kommet så langt

Nedenfor vil jeg derfor især komme ind på faktorerne koncentration og kontrol, samt det at aktiviteten i sig selv er en belønning.

TEKNISK TRÆNING – KONTROL, KONCENTRATION OG BELØNNING

Vi har lige set, at koncentration på et snævert felt er en af de ting, der kendetegner flow. Vores bevidsthed kan kun koncentrere sig om én ting ad gangen, mens underbevidstheden kan styre mange ting på en gang.

– Der er to personer, der styrer skudprocessen. Personen oppe foran (bevidstheden) er den der sigter, mens ham bagved (underbevidstheden) er den, der gennemfører skuddet. Hvis ham foran begynder at tjekke ham bagved for se, om han gør sit arbejde godt nok, så mister han sit fokus på at sigte. Processen bryder sammen, fordi bevidstheden prøver at gøre to ting på én gang. Rod Jenkins (IBO verdensmester): Masters of the Barebow, Vol. 3.

– Dit slip skal styres af underbevidstheden. Hvis du er 100 % fokuseret på pletten, du vil ramme og på at holde buearmen helt stille, så vil slippet ske af sig selv. Remember: Concentration + Subconscious Release = Perfect Follow-thru": Rick Welch (IBO World Champion)

– Det at sigte er ikke andet end at se på det, du vil ramme... Nu har du trukket buen og har nået dit anker, og der er blot tilbage at se på det, du vil ramme. Vær opmærksom på, om du er på målet og mærk så efter, om alt er linet op og føles rigtigt. Hvis alt føles rigtigt, er du klar til at eksekvere skuddet." Larry Yien (3 gange IFAA verdensmester i langbueklassen): Masters of the Barebow, Vol. 3.

– Når du først har fortalt underbevidstheden, hvad det er, du vil ramme, så kan den sagtens styre at sigte. Så kan du i stedet lade bevidstheden koncentrere sig om rygspændingen". Joel Turner: Masters of the Barebow, Vol. 4.

Som man kan se af citaterne, så er der stor forskel på, hvor selv de dygtigste skytter lægger deres fokus (bevidsthed) lige før, eksplosionen sker. Nogle er som Rod Jenkins under turnering 100% fokuseret på målet og på at sigte og lader underbevidstheden gennemføre skuddet uden indblanding fra bevidstheden. Andre er som Larry Yien altid mest opmærksom på form og sørger for at være i god føling med kroppen. Der er næppe ét rigtigt svar for alle skytter, og der kan tydeligvis opnås gode resultater med forskellige metoder. Det der er fælles for dem er imidlertid, at de er bevidste om, hvor de lægger deres fokus, at det er på et snævert felt, at de trygt lader underbevidstheden styre resten af skuddet, og at de kun er lidt bevidste om dem selv.

VI SKAL ALTSÅ OPNÅ TO TING MED VORES TRÆNING:

1. Finde ud af hvor vi skal lægge vores fokus i de forskellige øjeblikke i skuddet
2. Træne underbevidstheden op til at gennemføre og genkende det gode skud

Man kan opstille en skala mellem to yderpunkter, hvor det ene yderpunkt er, at man er helt ude på skiven (altså 100% fokus på målet og på at sigte) og det andet, at man er helt inde i skuddet (altså fokus på ens form og på at være i god kontakt med sin krop). Mange instinktive skytter vil nok sige, at de er helt ude på skiven, især til turnering. Det er dog ikke nødvendigvis sikkert, at det er på det punkt af skalaen, at man vil levere det bedste skud under alle omstændigheder. Især når man træner, kan det være en stor fordel at flytte fokus helt over på selve skuddet, så man træner underbevidstheden til at genkende og gennemføre det gode skud i en konkurrencesituation, hvor fokus flytter nærmere ud mod målet. Men for mange kan det altså også vise sig, at hvis skytten har fokus på en teknisk del af selve skuddet, så leverer man de bedste skud til turnering.

En af de mest velegnede metoder til at træne teknikken og gennemførelsen af selve skuddet er skydning på barmåtte. Altså en skydeskive uden et mål, hvis eneste formål er at fange pilen.

KONTROL – 10-15 MINUTTERS BARMÅTTE HVER DAG

Jeg er af den faste overbevisning, at bare 10-15 mi-

nutters skydning hver dag på barmåtte med 100% fokus på at gennemføre gode skud, er mindst lige så godt givet ud som to timer én gang om ugen på en 3D-bane. Når man træner på barmåtten, er målet, at man ikke tænker på at sigte eller skyde en god score. I stedet kan man koncentrere sig fuldt ud om delelementer i ens skud.

Jeg tror, at en af de vigtigste effekter af at skyde om ikke andet så bare nogle ganske få skud hver dag er, at skudrutinen bringes op i ens bevidsthed hver dag. Tankerne vil flere gange i løbet af dagen uværgeligt bringes tilbage til, hvordan skuddene føltes, og herved får man bearbejdet det og genererer nyt input til, hvad der skal arbejdes med næste gang. Hvis man så oven i købet gør det om morgenen, før man tager på arbejde, så vil man kunne bearbejde det flere gange i løbet af dagen. Gentagelsen af det gode skud et antal gange hver dag (både på barmåtten og i tankerne), er den bedste metode til at indarbejde skuddet, så det ligger på rygraden og kan gennemføres af underbevidstheden i en presset konkurrencesituation.

FOKUS PÅ ENKELTE DELE

Fokusområder kan være fejl, man har opdaget i forbindelse med en turnering, og som for eksempel. skyldes manglende rygspænding, en ustabil buearm eller noget andet. Det kan også være ting, man aldrig lagde mærke til på 3D-banen, men som pludselig bliver tydeligt her på barmåtten, hvor man koncentrerer sig fuldt ud om at gennemføre et godt skud. Og så kan det også ganske enkelt være en rutinemæssig gennemgang af hvert delelement i skudprocessen, hvor man lige mærker efter om det kører, som det skal.

FORTSÆTTES PÅ SIDE 20

Barmåtten er også der hvor man kan eksperimentere. En integreret del af alle større præstationer (både i det sportslige, erhvervslivet, forskning mm) er, at man har et rum, hvor man kan eksperimentere og prøve nye ting af. Det vil man sjældent kunne få sig selv til på en 3D- bane, når man går sammen med nogle venner, og tonen er munter, men konkurrencen skarp. På barmåtten koster det ikke point, og når man fokuserer på form, føles det helt tydeligt, hvad der fungerer godt, og hvad der ikke gør.

Det er også på barmåtten, at man træner disciplin. Det vil sige træning af ens skudrutine, som er den sekvens eller tjekliste, man gennemgår slavisk ved hvert eneste skud. Skudrutinen skal sikre, at man ikke misser et kritisk punkt i forberedelsen og opbygningen af skuddet. Den er også med til at give en fornemmelse af noget velkendt og et fast holdepunkt, der kan reducere anspændthed. De faste trin i skudsekvensen kan for eksempel være:

1. Fodstilling
2. Greb om buen og strengen
3. Se på målet og visualisering af skuddet (pilens flugt og eventuel selve gennemførelsen af skuddet)
4. Optræk til anker
5. Anker
6. Ekstension indtil til eksplosion (det øjeblik hvor man slipper pilen)
7. Konklusion ("follow through")

Slip er ikke en punkterne, fordi slippet er en ubevidst handling, der skal ske af sig selv, når underbevidstheden registrerer, at ankeret er nået, buehånden peger på målet, og at der er rygspænding. Formålet med skuddet bliver derfor ikke at slippe pilen, men at nå til konklusion, som er det punkt i ens skudsekvens, der tydeligt viser, at skuddet er korrekt gennemført. Har man et dynamisk slip, så kan konklusionen være, at pilehånden ryger tilbage og tommelfingeren for eksempel rører skulderen. Det kan også være det, at man hører eller ser pilen ramme målet.

Ved at optage sig selv på video – noget de fleste i dag kan få arrangeret – får man et helt objektivt billede af ens skudproces. Hvis ens buearm bevæger sig i skuddet eller pilehånden falder, så vil kameraet afsløre det. Det kan give ekstra lektiestof til skydning på barmåtte.

TRÆNING ER EN FORNØJELSE OG BELØNNING I SIG SELV

En af faktorerne i flow er, som sagt, at aktiviteten er en belønning og fornøjelse i sig selv. Når man arbejder med sin skydning, så er det imidlertid meget nemt at falde ind i en vane med at lede efter fejl. Vores dagligdag er for manges vedkommende præget af en nul-fejlskultur, og vi omgiver os med alle mulige foranstaltninger i form af processer, tjeklister, maskiner og andre hjælpemidler, som skal hjælpe os til at undgå de fejl, vi uundgåeligt laver af og til som mennesker.

Vi har de samme foranstaltninger i bueskydning. Som allerede fremført ovenfor, så bør alle skytter uanset buetype have en skudsekvens, som de gennemfører ensartet hver gang. Det er blandt andet en af de ting vi arbejder med på barmåtten.

Det er imidlertid utrolig vigtigt, at vi aldrig straffer os selv eller hinanden, når vi laver en fejl. Vi reagerer positivt på ros og negativt på kritik, så for at forstærke vores indlæring af de gode skud og de gode vaner, så skal vi huske at rose os selv, når vi gør det godt. Det er desuden den bedste måde at sikre, at træningen også bliver en belønning i sig selv.

FULD FOKUS PÅ SKYDNINGEN – HVOR MEGET OG HVOR MANGE SKUD?

Hvis man igen ser på faktorerne for flow, så er fuldt fokus på aktiviteten en af dem, og det har man også god mulighed for at påvirke i tilrettelæggelsen af sin træning. Rod Jenkins skyder rigtig mange skud på barmåtte og går meget metodisk til værks ved at skyde et såkaldt "bridge program", hvor han skyder 60 skud for hver 5 meters afstand på en feltskive. Hvis han bemærker den mindste fejl i den tekniske gennemførelse af skuddet stopper han, og går tilbage på barmåtten og fortsætter der, indtil han igen har styr på skuddet. Det virker for ham, og der er en rigtig god pointe i, at han ikke forstærker en fejl i flere skud, når han opdager en men går tilbage på barmåtten. Det kræver dog et særligt gemyt og en særlig vedholdenhed, som vi ikke alle har, og det er derfor ikke nødvendigvis vejen til flow for alle.

Nogle skal måske i stedet gøre som Rick Welch, som sjældent skyder grupper, men i stedet skyder én pil, går ned og henter den og skyder en nyt skud fra en ny afstand. Det er det, der skal til for, at han holder komplet fokus på skydningen og ikke bliver ukoncentreret og i stedet begynder indøve nogle dårlige vaner. En oplagt fordel ved denne træningsmetode er også, at det minder meget om de krav, der stilles af skytten ved en 3D-turnering.

Fælles for alle metoder er dog, at hvis man i løbet af en træningssession oplever, at der er dele i skuddet, der ikke helt fungerer, eller at man begynder at sjuske med formen og gennemførelsen af skuddet, så bør man stoppe og fortsætte på barmåtten, når man er oplagt til igen at træne.

JEG BEHØVER IKKE AT SLIPPE, BARE FORDI JEG ER PÅ MÅLET

En særdeles udmærket øvelse, som jeg både har fået anbefalet af andre danske skytter, og som desuden anbefales af den amerikanske psykologiprofessor, Ph.D. og bueskytte Jay Kidwell i Masters of Barebow, Vol. 4, går ud på at trække op og holde på målet men uden at gennemføre skuddet. Når man holder på målet og underbevidstheden siger "skyd", så holder man bevidst skuddet tilbage men fortsætter tryktræk dynamikken mellem skulderbladene og trækker ned igen efter 5-10 sekunder. Det gør man for eksempelvis to gange i træk, og tredje gang kan man så eventuel gennemføre skuddet.

Pointen med denne øvelse er at lære underbevidstheden, at man ikke behøver at slippe, bare fordi man er på målet. Det kan for nogle være en vej til at få styr på forskellige arter af pletskræk såsom for tidligt slip (man slipper strengen, før man når til anker, eller før man er på målet) eller "freezing" (buearmen"fryser" fast lige uden for målet, og man kan ikke tvinge buearmen ind på pletten). Denne øvelse kan være en effektiv måde at genindføre en følelse af kontrol i skuddet.

Øvelsen kan også bruges som decideret fysisk træning, ved at man holder minimum 10 sekunder hver gang.

WALK-UP, WALK-DOWN

En udmærket trænings-disciplin for felt-bueskytter, som jeg læste om for nogle år siden i det østrigske blad 3D-Bogenschiessen, er den såkaldte walk-up, walk-down. Man skyder ét skud for hver 5 meter på en 40 cm feltskive på afstande fra 5-30 meter eller længere (maksimumafstanden kan man beslutte sig for ud fra, hvad man bliver udsat for til turnering). Man starter eksempelvis på 5 meters afstand og fortsætter til man når 30 meter, hvorefter man vender om og fortsætter ind mod skiven, indtil man igen er 5 meter fra skiven.

I denne træningsdisciplin er det muligt, at stille meget specifikke og konkrete mål, og du kan tydeligt se, hvor meget du forbedrer dig over tid, hvilket altid er meget motiverende. Når det begynder at blive vanskeligt at se en forbedring, kan man gøre sværhedsgraden højere ved eksempelvis at benytte en mindre skive.

Ligesom for en specifik 3D-bane vil en del af din forbedring kunne tilskrives en specifik forbedring i forhold til netop denne disciplin, men det er samtidig en generel forbedring i ens evne til at centrere ens skud på forskellige afstande, og det vil altid være en fordel på en hvilken som helst 3D-bane.

Der kan laves mange sjove variationer over samme tema. Eksempelvis kan man lave en udfordring, der går ud på, at man i stedet for at tælle point, tæller hvor mange skud, man skal bruge på hver afstand for at ramme det gule centrum, og først når man har ramt gul, kan man træde 5 meter længere væk. Alternativt kan man også se, hvor langt man når væk fra skiven med eksempelvis 20 skud, hvor det stadigvæk gælder om at ramme det gule centrum for hver 5 meter. Jeg kan anbefale, at man her kun bruger én pil og henter den hver gang, man har skudt. Det understreger vigtigheden af, at det er ét skud, der tæller, og man bliver derfor meget koncentreret om den ene pil, når man for igen skal ud på 30 meter.

Man kan med fordel også variere ens fokus fra gang til gang. Hvor man på barmåtten fokuserer alene på gennemførelsen af skuddet, og man på en 3D-runde ofte vil være meget fokuseret på målet og på at sigte, der kan man på en walk-up, walk-down eksperimentere med forskelligt fokus på henholdsvis form og på målet. Det kan vise sig, at man i denne proces finder ud af, at man generelt skyder en bedre score, hvis fokus er på skuddet i stedet for helt og holdent på skiven. Lidt populært sagt, kan det være, at man finder ud af, at man fungerer lidt mere sådan som Larry Yien eller Joel Turner end som Rod Jenkins eller Rick Welch. Det kan man så tage med over til 3D-turneringerne.

Del 3 vil handle om fysisk træning, og den bliver bragt i en af de kommende udgaver af BUESKYDNING.

REFERENCER:

Den store præstation – anbefalinger til mennesker og organisationer der vil præstere bedre.
Allan Levann og Mikael Trolle. 2010

Masters of the Barebow Volumes 1, 2, 3 & 4.
DVD'er kan købes hos www.3riversarchery.com

Rick Welch Vol II Instructional Shooting DVD.
Kan købes hos www.3riversarchery.com

IBO: International Bowhunting Organization.
www.ibo.net

IFAA: International Field Archery Association.
www.ifaa-archery.org

UNGDOMS-VM 2011

STEPHAN HANSEN VINDER I STOR STIL VERDENSMESTERSKAB

Stephan Hansen, Nykøbing Falster, fik et forrygende VM for ungdom i Legnica, Polen. Han blev verdensmester i Herre Kadet Compound i nærmest overlegen stil, og han vandt bronze i såvel mix hold som i herre hold. BUESKYDNING er begejstret for at kunne nå at servere disse glade billeder for jer læsere.

TEKST: ALLAN B. GRØNKJÆR. FOTO: DAN HANSEN

Danmark havde et stort hold til Ungdoms-VM i Polen, men en skytte overstrålede dem alle. Stephan Hansen leverede sublim skydning individuelt og i hold. Han kronede sin deltagelse med intet mindre end tre medaljer; guld individuelt, bronze i mix hold med Sarah Sönnichsen, TIK og bronze i herre kadet hold med Simon Mikkelsen, Lyngby og Peter Sigil, Præstø.

BUESKYDNING ønsker Stephan og Danmark tillykke med de flotte resultater. I næste udgave af bladet vil du kunne læse mere om turen til Ungdoms-VM.

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

SEPTEMBER

DATO	STED	ARRANGØR	STÆVNETYPE
3.-4.	Hannover, Tyskland	EMAU	European Clubteams Cup - RECURVE - 70m
4.	Grønningen, Sorø	Sorø Bskl.	3D - 30 mål - også SM KH
4.	Sønderhede, Esbjerg	Viking	JM 3D
5.-10.	Shanghai, Kina	FITA	WC4
10.	Nykøbing F	Nykøbing F Bskl.	DM 3D
12.-18.	Montevarchi, Italien	EMAU	EM Felt
13.-16.	Ligano, Italien	EMAU	European Master Games 2011
24.-25.	Istanbul, Tyrkiet	FITA	WC finale
25.	Auderød Skov, Frederiksværk	Frederiksværk Bskl.	3D - Bjørnejagten

OKTOBER

DATO	STED	ARRANGØR	STÆVNETYPE
2.	Uggeløse Skov	Københavns Bskl.	Langsørunden
7.-9.	Køge	Køge Bskl.	Storsamling Øst - 3/2011 Indendørs
8.	Roskilde	Roskilde Bskl.	Mammutjagten - Ungdom
9.	Roskilde	Roskilde Bskl.	Mammutjagten - Voksne
30.	Taastrup Idræts Haller	TIK	Buernes By - 8/12/18 m FITA

NOVEMBER

DATO	STED	ARRANGØR	STÆVNETYPE
5.	Idrætscenter Vest, Holstebro	Holstebro Bsk.	FITA 18 m
27.	DGI Huset, Vejle	Vejle Bskl.	FITA 18 m

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

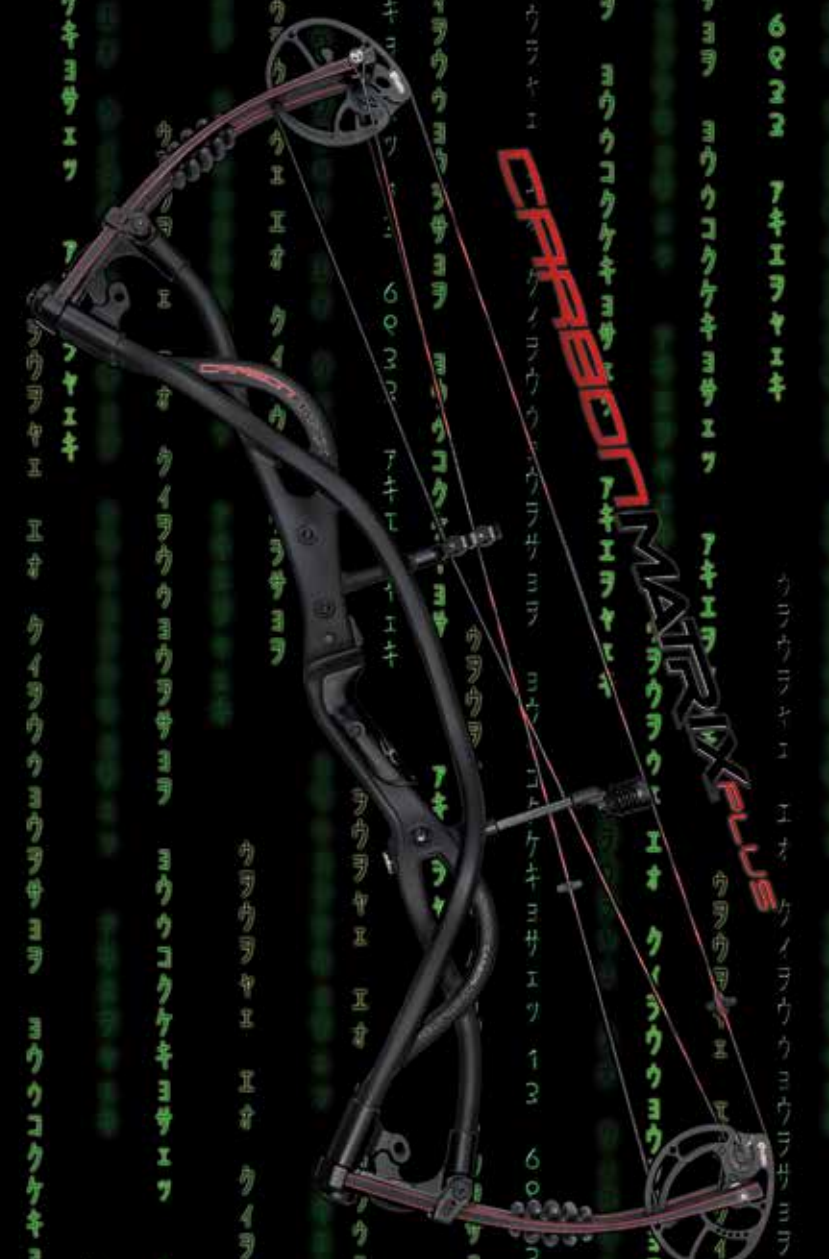
Best.medlem Jylland
Bjarne Strandby
Tlf. 8680 2159 / 2242 7586
bestmedlem_jylland@dbsf.dk

UDVALG UNDER DBSF
Dommerudvalgsformand
Jane Sigil
Tlf. 55984037. Mob. 60800391
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

POST B
PP DANMARK



TRY THE FUTURE...

DANAGE
OF SCANDINAVIA

EN VERDEN AF BUESKYDNING

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