UDGAVE // FEBRUAR // 2017 // MEDLEMSBLAD FOR BUESKYDNING DANMARK

BUESKYTTEN

DANAGE, Danmarks ældste og Skandinaviens største buefirma

DANAGE har i over 30 år, via et tæt samarbejde med verdens førende leverandører af bueskytteudstyr, betjent klubber og bueskytter i hele Norden.

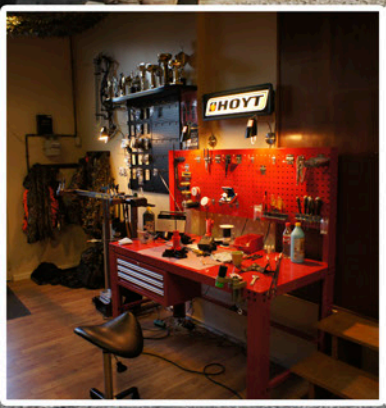
DANAGE - når det gælder det helt rigtige udstyr!

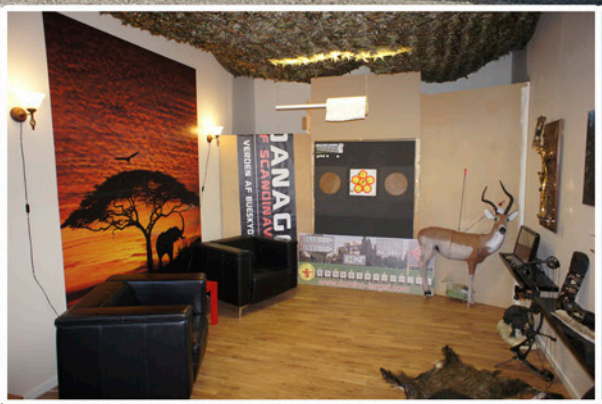
www.danage.dk

Vi har Skandinaviens største udvalg, men finder du alligevel ikke det helt rigtige, eller har du behov for vejledning – kontakt os. Vi er altid klar til at hjælpe dig.

Ønsker du at prøve en bue eller se et nyt spændende produkt, få en aftale om et uforpligtende besøg i butikken.

Kontakt os pr. telefon 74 44 26 36 eller e-mail shop@danage.dk





DANAGE
OF SCANDINAVIA

EN VERDEN AF BUESKYDNING

DANAGE of Scandinavia Aps - Industrivej 13 - 6310 Broager - E-mail: danage@danage.dk - Tlf: 74 44 26 36 - CVR: 14362975

BALDUR'S ARCHERY

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

Danmarks 2 suverænt bedste compoundskytter **Martin Damsbo** & **Stephan Hansen** har valgt det bedste der fås til bueskydning:

MATHEWS APEX & PSE DOMINATOR

Deres sejsrækker er imponerende, deres udstyr det bedste der fås. Og så er de staff-skytter for Baldur´s Archery. Vi er utrolig stolte af de 2 gutter, og ønsker dem held og lykke fremover.

Mathews SOLOCAM Catch us if you can!

PSE ARCHERY

BALDUR'S ARCHERY

Aut. PSE / MATHEWS / HOYT forhandler er den eneste garanti for fabriksgarantier.
Som agenturholder, anviser vi nærmeste forhandler.

Buejagt i Danmark og udlandet + udstyr: www.baldurs-archery.dk

Ørbækvej 6
7330 Brande

Hovedgaden 17A
4140 Borup

Tlf. 97 18 33 56

BALDUR'S ARCHERY

INDHOLD

Beta om redaktøren
// Jes Lysgaard

Jeg har gennem de sidste 17 år haft en passion for den moderne langbue. Enkeltheden ved buetypen tiltaler mig, dog går jeg på jagt med en compoundbue, der supplerer langbuen godt. Jeg har været på 3D landsholdet 4 gange og fået individuel medalje til et EM. Bogen "Skydning med langbue, mentaltræning og refleksioner over livet", udgav jeg i 2012. Ud over redaktions arbejdet, er jeg coach ved JL-coaching.dk, forfatter, og træner for elite nonsight skytterne i Lyngby.

LEDER SIDE 5

SKIVEBUESKYDNING

GRØNLANDS MESTERSKABER 2016 SIDE 6

3D SKYDNING

STUMPSKYDNING SIDE 10

TIPS OG GREJ: LAV EN GRIS SIDE 14

TEMA: MENTALTRÆNING

MENTALTRÆNING SIDE 18

NICE TO KNOW SIDE 22

INDKALDELSE TIL FORBUNDSMØDE 2017 SIDE 23

NÆSTE NUMMER SIDE 25

Bueskydning 74. årgang
Februar-udgave 2017
23. nummer i digital version.
Udgives digitalt i månederne: februar, marts, april, maj, juni, august, september, oktober, november, december.

ISSN: 0901-4055

NÆSTE UDGIVELSE: Marts 2017
Deadline 15.februar 2017 kl. 12.00

UDGIVER:
Bueskydning Danmark
Brøndby Stadion 20
2605 Brøndby

KONTAKT OPLYSNINGER:
T:: 4326 2728
W: www.bueskydningdanmark.dk
@: info@bueskydningdanmark.dk

REDAKTION:
Jes Lysgaard
T: 2679 5281
@: bladet@bueskydningdanmark.dk

GRAFISK DESIGN:
Pia Rolschau Hansen
@: design@bycatfish.dk
W: www.bycatfish.dk

FORSIDE: Stumpskydning i Sverige
Foto: Christian Guldbrandsen

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 til bladet.

LEDER

Det er sent at ønske godt nytår, men godt nytår til alle derude alligevel, med og uden buer.

December og januar er gået, og vintersæsonen topper de kommende måneder, med DM og de regionale mesterskaber rundt om i landet.

I forbundet er der stor aktivitet, kurser afholdes og planlægges og 4 fynske klubber blev d. 21. januar i år hædret for deres store engagement i Skolernes World Cup 2016. Se lidt om hædringen under nice to know.

Finn Trærup-Hansen er blevet ansat som ny sportschef, med tiltrædelse d. 1. marts, og jeg interviewer ham til næste nummer.

I den forgangne periode er der også kommet en evalueringsrapport på Elitearbejdet. Det er læsning der giver forbundet mulighed for at udstikke den bedste kurs for elitearbejdet i fremtiden.

En del af eliten, her specielt vores compoundskytter gør det fortsat rigtigt godt. Det er ikke uden stolthed i tasterne, at skrive, at der blev hapset et par flotte medaljer til World Cuppen i Nimes i Frankrig. Se videre under nice to know.

Breddearbejdet fortsætter i stor stil, og til Skole OL 2017 er der 1500 pladser. I næste nummer kommer der mere om denne store event.

I bladet kan du læse om Grønlandsmesterskaberne, og hvordan man forvandler gamle plastikposer til en velskabt 3D gris.

Og, så tager vi hul på et nyt tema, som dette forår kommer til at handle om mentaltræning i bredden.

God læsning
Jes Lysgaard, Redaktør

SKIVESKYDNING

STÆVNER OG ARRANGEMENTER KAN SES PÅ FORBUNDETS AKTIVITETS SIDE PÅ LINKET HER: HTTP://BUESKYDNINGDANMARK.DK/STAEVNER/KALENDER/

RESULTATER KAN SES PÅ
http://ianseo.net/TourList.php
OG FORBUNDETS RESULTAT SIDE MED DM OG ANDRE RESULTATER.
HTTP://BUESKYDNINGDANMARK.DK/STAEVNER/RESULTATER/

EM INDE KVALIFIKATIONSSKYDNINGER

I skrivende stund mangler der kun tre skydninger, og der tegner sig et hold. Stillingen kan ses her på linket.
http://bueskydningdanmark.dk/opdateret-status-paa-kval-skydningen-em-inde/

Hvis du er interesseret i at følge med og læse om skytterne der deltager i World Cup skydningerne kan du se lidt om skytterne på WA's hjemmeside.
https://worldarchery.org/athletes

GM I BUESKYDNING

Tekst og foto: Jan Stripp, næstformand // Pisisseq - Nuuk Bueklub

Søndag den 27. november afholdt Nuuk bueklub – Pisisseq det første uofficielle Grønlandsmesterskab i bueskydning.

Stævnet blev afholdt i Godthåbhallen i Nuuk, som således lagde rum til det første åbne stævne.

Forud for dette første stævne havde både skytter, forældre og gode venner arbejdet hårdt på sagen i månedsvis. Og anstrengelserne bar frugt. Det lykkedes at skaffe penge til skydeskiver, buer, klubtrøjer og præmier.

25 skytter, alle fra Pisisseq, stillede op i 10 forskellige klasser, fordelt efter buetype og alder. Stævnet bestod af 2 forskellige konkurrencer. Først den individuelle pointskydning om Grønlandsmesterskabet i de forskellige klasser.

Den yngste gruppe "Micro", for børn op til 11 år skød på 8 meters afstand til skiven. "Minierne", som er de 12-13 årige skød på 12 meter. Det samme gjorde "Aspiranterne" på 14-15 år. Alle skulle skyde 10 x 3 pile mod skiven, som kun er 40 cm i diameter. 10'eren i centrum er kun 1 cm, eller det samme som en 1-krone.

De "store" bueskytter skød mod samme størrelse skive, men bare fra 18 meters afstand.

I pausen mellem klasseskydningen og stævnets 2. del havde publikum mulighed for at prøve bueskydning, - under kyndig vejledning fra Pisisseq's skytter. Det var meget populært og alle fik en lille præmie.

Pointrunden blev ikke kun brugt til at afgøre mesterskabet i de 10 klasser, men også til den indledende seeding til den efterfølgende "Nuuk-Cup".

Yngste mand - Mathias Juel Pedersen

Jan Stripp og Jeppe Carstensen i semifinalen

Cup'en, eller Cup'erne blev afviklet efter "Head-2-head"-princippet hvor skytterne mødes 2 og 2 i bedst af 3 eller 5 sæt, og kun vinderen går videre. De yngste bueskytter skød en mini-cup på 12 meter og de lidt ældre konkurrerede igen på 18 meter.

Som nævnt afgøres start-rækkefølgen af den indledende klasseskydning og her havde 2 af compound-skytterne i junior og seniorklassen skudt lige mange point (269 ud af 300 mulige), så inden cup'en kunne begynde skulle der en omskydning til. Her skyder hver skytte 1 pil, og den bedste vinder. Jan Stripp trak det længste strå og dermed førstepladsen foran Inunnguaq Petersen.

Begge Cup'er bød på spændende kampe. I 12-meter-cup'en gik Siiva Rosing-Johnsen hele vejen til finalen. Siiva skyder compound og hører egentlig til i Micro-klassen, men han ville gerne møde flere skytter og stiller derfor op i Mini-klassen på 12 meter. Siiva blev den næstbedste ungdomskytte overalt med 202 point, kun overgået af Christian Carstensen, som vandt Aspirant-klassen med 216 point. Det var også Christian og Siiva, der mødtes i finalen i Cup'en, og her sluttede Christian bedst efter en tæt duel. Bronze-finalen blev også en tæt kamp hvor Ian Burghardt knebent vandt over Leyna Carstensen.

I den store Cup vandt Jan Stripp finalen over Mikael-Erik Larsen. Bronze-finalen blev vundet af Inunnguaq Petersen over Jeppe Carstensen.

FORTSÆTTES PÅ SIDE 8

FORTSAT FRA SIDE 7

Koncentration på skydelinjen

Pisisseq - Nuuk Bueklub af 2014 vil gerne sige tak til støtten fra vores frivillige hjælpere og ikke mindst vores sponsorer:

Tak for et godt stævne.
Bestyrelsen for Pisisseq - Nuuk Bueklub af 2014

SPONSORER

FIRMA	SPONSORATER
Grønlandsbanken	Klub-buer og andet udstyr samt diverse præmier
Helle & Svend Junges fond	15.000
Blue Water Nuuk	Transport af skydeskiver DK-GL
Stark	Materialer til stativer
Arktisk Kommando	Container til skiver ved udendørs bane.
Peter Harder	Cup-trofæer
Nuuk	Sodavand til GM + træning på
Pisiffik	Frugt og snacks til GM
Atuagkat	Bogpræmie til GM
Telepost	Div. præmier til GM
AutuNord	Div. præmier til GM
IcelandAir	Div. præmier til GM
Pikkori	Div. præmier til GM
RAL	Div. præmier til GM
Nuuk Auto	Div. præmier til GM
Arctic Logo	Div. præmier til GM

GRØNLANDSMESTRE I INDIVIDUELLE KLASSER

	NAVN	KLASSE	BUE	POINT	PLACERING
1	Aputsiaq	Micro	Barbue	139	Guld
	Mathias Juel Pedersen	Micro	Barbue	34	Sølv
2	Albert Wagner	Mini	Barbue	116	Guld
	Emil Neergaard	Mini	Barbue	115	Sølv
3	Siiva	Mini	Compound	202	Guld
	Inuk Fleischer	Mini	Compound	133	Sølv
	Smilla	Mini	Compound	79	Bronze
4	Leyna	Mini	Recurve	136	Guld
5	Jonas Strøm	Aspirant	Barbue	129	Guld
6	Victor Westergaard	Aspirant	Recurve	120	Guld
7	Christian Carstensen	Aspirant	Compound	216	Guld
	Ian	Aspirant	Compound	172	Sølv
8	Inunnguaq	Junior	Compound	269	Guld
9	Bent R. Maqe	Senior	Barbue	135	Guld
	Martin Wagner	Senior	Barbue	66	Sølv
	Henrik Phillipsen	Senior	Barbue	24	Bronze
10	Jan F. Stripp	Senior	Compound	269	Guld
	Mikael-Erik Larsen	Senior	Compound	262	Sølv
	Jeppe Carstensen	Senior	Compound	253	Bronze
	Jes	Senior	Compound	249	4
	Jesper Rex Andersen	Senior	Compound	245	5
	Claus	Senior	Compound	241	6
	Jimi Holm-Dyring	Senior	Compound	198	7
	Thomas B. D. Neergaard	Senior	Compound	195	8
	Anne Mette Stripp	Senior	Compound	177	9

NUUK-CUP

UNGDOM, 12 METER

Vinder: Christian Carstensen

Nr. 2. Siiva Rosing-Johnsen

Nr. 3. Ian Burghardt

Nr. 4. Leyna Carstensen

SENIOR, 18 METER

Vinder: Jan Stripp

Nr. 2. Mikael-Erik Larsen

Nr. 3. Inunnguaq Petersen

Nr. 4. Jeppe Carstensen

3D SKYDNING

STÆVNER OG ARRANGEMENTER KAN SES PÅ FORBUNDETS AKTIVITETS SIDE PÅ LINKET HER:
HTTP://BUESKYDNINGDANMARK.DK/STAEVNER/KALENDER/
RESULTATER KAN SES PÅ HTTP://IANSEO.NET/TOURLIST.PHP OG FORBUNDETS RESULTAT SIDE MED DM OG ANDRE RESULTATER.
HTTP://BUESKYDNINGDANMARK.DK/STAEVNER/RESULTATER/

UDTAGELSESSTÆVNER TIL 3D VM I FRANKRIG 2017

Følgende 5 stævner er udvalgt til at være iagttagelsesstævner med tilhørende point:

2-4-2017	Dyrehaven, Jægersborg
15-4-2017	Genner Hoel, Aabenraa
21-5-2017	Vejen
3-6-2017	Danish Open, Nørre Snede
17-6-2017	Kalundborg

Læs den fulde nyhedsopdatering på linket herunder.
http://bueskydningdanmark.dk/udtagelse-vm-3d-2017-frankrig/

STUMPSHOOTINGS 1-2-3

Tekst og foto: Jes Lysgaard

Billederne er fra en tur i en svensk skov mellem jul og nytår 2016, med min gode ven Christian Guldbrandsen.

STUMPSHOOTING ER BUESKYDNINGENS LEGEPLADS

Jeg har gennem årene nydt denne form for skydning, der i princippet kan foregå hvor som helst. Man skal bare huske at tjekke om man må skyde i det pågældende område og almindelige sikkerhedshensyn tages – se faktaboksen.

Stumpshooting kan også være en spændende måde at tage på skovtur, med familien eller skydekammeraterne.

Oprindelig er Stumpshooting en måde at gøre sig bedre til jagt. Derfor kan 3D skytten virkelig kan hente noget her. Alle parametre inden for 3D skydningen kommer i spil, Afstandsvurdering, vinkler, vejr og vind, skydestillinger. Det hele er repræsenteret her, bortset fra konkurrence elementet. Lige præcis konkurrenceelementet kan være en god ide at slå fra en gang imellem. Det er, efter min overbevisning, godt at kunne finde legen frem, uden at skydningen har placerings konsekvenser.

Stumpshooting kan foretages på mange måder, og mange steder. Herunder er nogle forslag til hvordan man kommer i gang og hvordan man kan variere skydningen.

Find først et område hvor du må skyde – se faktaboksen.

Christian trækker pilene

UDSTYRET

Udstyret er det samme som du bruger til din daglige skydning. Blot skal det påpeges at træpile er no go, hvis man vil have alle sine pile med hjem. Derfor bør langbueskytten finde et sæt carbon pile, der matcher de træpile, man normalt skyder med. Fordelen ved carbonpilene er, at de kan holde til mange tæsk, og man kan skrue en Judo point på. Judo pointen sørger effektivt for, at pilene ikke glider under græsset eller skovbunden og de graver sig ikke mere end en god centimeter ind i en træstub.

Skyder man med en compoundbue, skal man være opmærksom på at pilene, selv med en judo point, kan sidde godt fast i et træ eller en træstub. Derfor kan det være en god ide at medbringe en pileudtrækker og en skarp flad skruetrækker, som man kan bruge til at vriste pilene fri fra en træstubs klamme greb.

MEDBRING

- To til tre carbonpile med en judo point.
- Gerne en ekstra nock til pilen
- En ekstra indsats
- En ekstra judo point,
- En stang varmelim og en lighter, til påsætning af indsatser
- En skarp skruetrækker
- En god tang
- En pileudtrækker
- Din bue selvsagt.

Målene man skyder efter, kan være hvad som helst: en træstub, en kogle, en pind, en plasticpose der placeres, så vinden bevæger den (super sjovt på en strand),

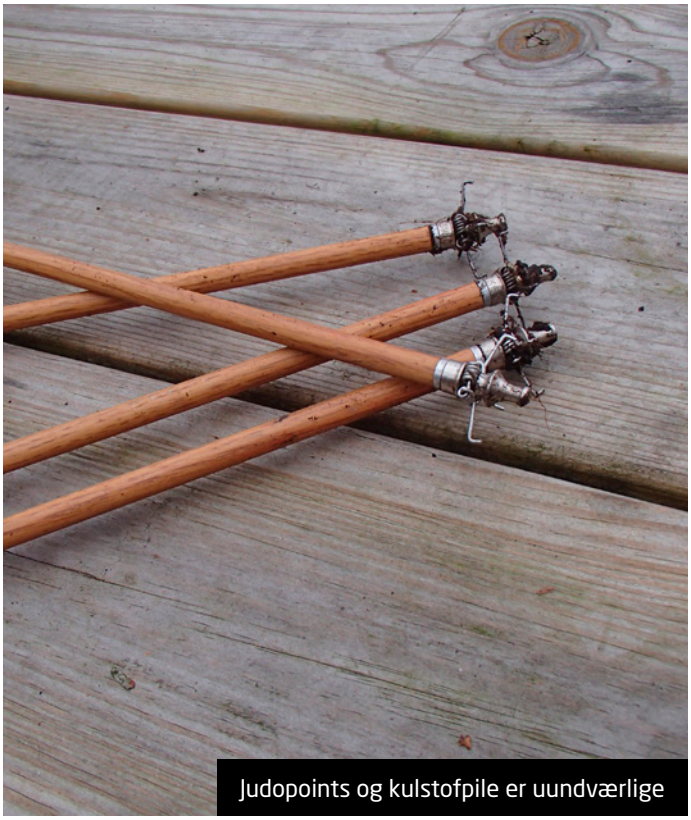
FORTSÆTTES PÅ SIDE 12

FORTSAT FRA SIDE 11

Et godt stumpmål

20 meters samling

Det er befriende at stumpskyde


Judopoints og kulstofpile er uundværlige

en medbragt cube som kan placeres rundt omkring, det er kun fantasien der sætter grænser.

Vær opmærksom på at sten med mos på, ikke er heldige at skyde sin pil ind i. De kan til forveksling ligne en træstub, men lad dig ikke narre.

Ofte gør jeg det, at jeg kun skyder én eller max to pile til et mål. Hvis der er for mange pile at huske placeringen på, kan det være svært at finde pilene. Er der flere skytter, kan man skiftes til at vælge et mål. Skyd til et mål, gå hen til målet efter pilene og derfra vælges et nyt mål. På den måde kommer man rundt i terrænet på en sjov måde, hvor det er målene der bestemmer vejen.

Jeg har en lille Falco bue – model Storm, som er super fin at medbringe i skoven. Pilene bærer jeg som regel bare i hånden, eller også på et kogger der er spændt fast på siden af buen.

God fornøjelse derude, have fun and take care.

Forfatteren til venstre og Christian Guldbrandsen til højre

FAKTA

Fra Våbenkontoret i region øst, oplyser politimanden jeg talte med i telefonen, at de ikke må udtale sig om forholdene i forbindelse med at skyde med bue på offentlige områder, blot at sikkerhedsreglerne som er beskrevet i bueskydning Danmarks lovkompleks overholdes. De pågældende sikkerhedsregler er primært beregnet til klubskydninger, stævner og opsætning af 3 D baner, hvor der er mange mennesker.

Buen bliver juridisk betragtet som et legeredskab, og må i princippet bruges over alt. Men du skal altid opmærksomhed på, at der er frit bag målet, eller at der er et højt bagstop. Der skal ligeledes være frit til siderne, da en pil der bouncher af på et træ eller en gren, kan ændre retningen dramatisk.

På private områder skal man søge tilladelse fra ejeren inden man tager buen med.

Lad dig ikke skræmme af sikkerhedsforskrifterne, der er mange områder, hvor man sagtens kan finde plads og sikkerhed.

De store svenske skove er super fine at bevæge sig rundt i. De offentlige skovområder eller strande i Danmark er også fine, så længe man holder sig til stierne. Strande er perfekte, specielt hvis man har en pose med til bevægelige mål. Lad fantasien råde.

Det er den meget sunde konservative fornuft, der må træde i kraft når du stumpskyder.

Det vil være en katastrofe for bueskydningen, hvis der sker en ulykke, som kunne have været undgået. SÅ TÆNK DIG OM NÅR DU SKYDER

TIPS OG GREJ-NYT

DENNE MÅNEDS TIPS OG GREJ INDSLAG, ER EN HJEMMELAVET NORSK GRIS.

LAV EN GRIS

GJENBRUK SVINE

Tekst og foto: Bjørn Iver Olufsen

Fra Norge har jeg fået denne build along 3D gris. Billederne taler for sig selv.

DU SKAL BRUGE:

2-3 tape ruller
4 stk pinner til bein
2 stk pinner til tenner
Melkekartong til ører
1 rull plastfolie
1 stor sekk med retur plast.
6 øl eller 1flaske vin for å gjøre jobben gøy

Nb: Jeg har ikke oversat teksten (red.)

Sluttelig, hvad der skal til af motivationsredskaber for at lave denne gris, må jeg lade stå for egen regning.

Den færdige gris forfra.

Materialer

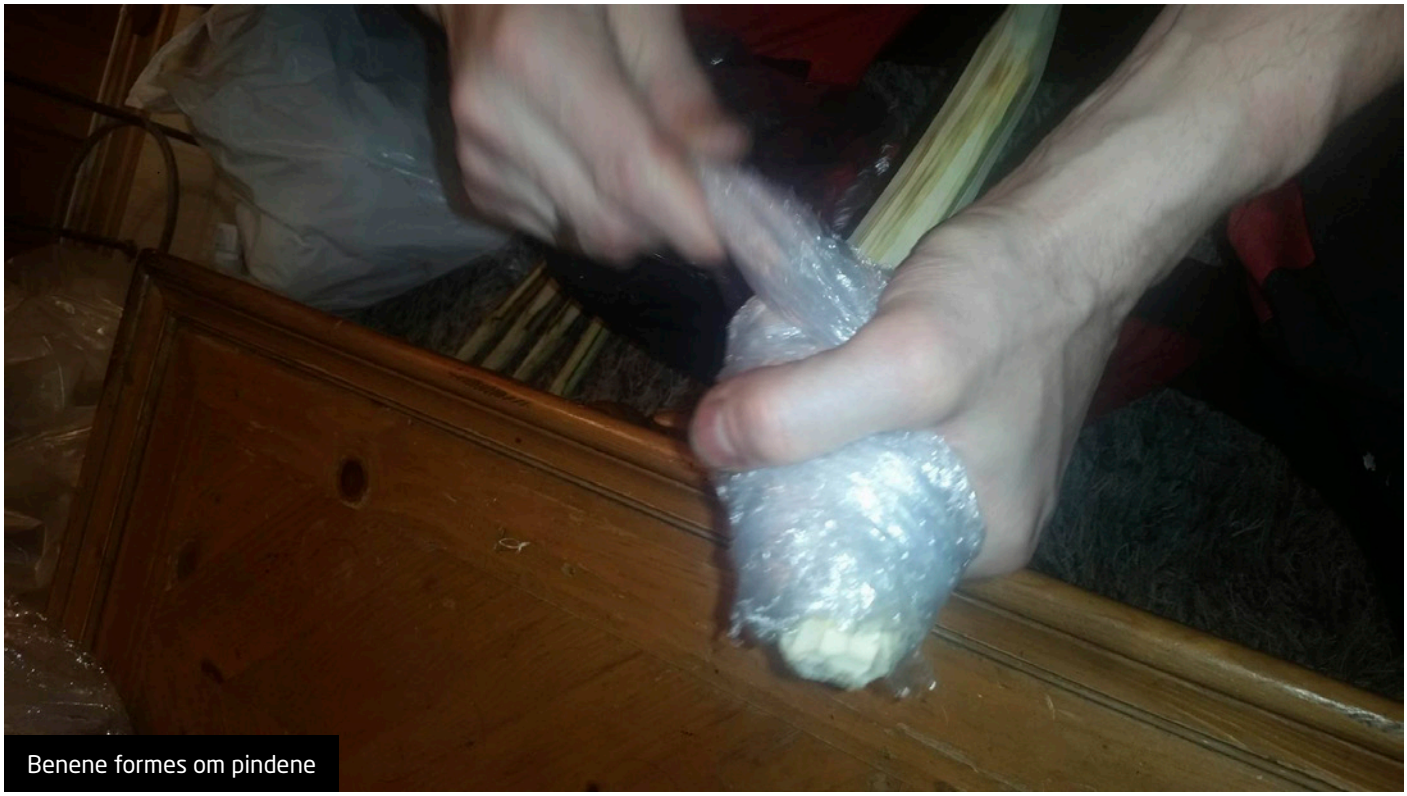
Kroppen formes

Kroppen har fået hoved, inden den får tape om sig

FORTSÆTTES PÅ SIDE 16

FORTSAT FRA SIDE 15

Ørene gøres klar



Benene formes om pindene

Der kommer tape om benene

Krop og ben er færdige

Den færdige gris fra siden!

TEMA: MENTALTRÆNING

Tekst: Jes Lysgaard

MENTALTRÆNING HVAD ER DET?

Mange taler om, hvor meget det mentale er i spil i bueskydning. Men hvor mange træner deres mentale "styrke"? Og ikke mindst, hvad er mental styrke?

Mentaltræning betragtes ofte som noget med en form for afspænding, hvor man slapper af. Andre forestiller sig noget, som en sagde til mig, "uhuu agtigt" sagt med himmelvendte øjne. Andre igen ser det som noget, som kun er forbeholdt elitesportens udøvere.

De forestillinger vil jeg gerne starte med at mane i jorden. Mentaltræning er for alle og er hårdt arbejde. Nogle mennesker har en disponering for lettere at kunne fokusere på det de laver, og har denne evne som en ubevidst del af deres kompetencer. Men de fleste af os må bruge tid på at optræne denne evne, ganske som når man løbetræner. Det er de færreste, der er i stand til at starte ud med et maraton løb, hvis de ikke har trænet. Og det er de færreste, der til et bueskydningsstævne (eller andre mentalt krævende sysler) kan stille sig op i en finaleskydning og være fuldstændig fokuseret og gøre det, der skal gøres, uden at blive nervøs eller blive grebet af tanker om dette og hint.

De følgende artikler under temaafsnittet er tænkt, som en måde at gøre mentaltræningen til allemandseje, og ikke kun forbeholdt eliteskytterne.

Jeg vil dog sige, at for at den mentale træning skal give et positivt afkast, er det noget man skal indarbejde i sin dagligdag, så der kommer faste rutiner, fuldstændig som hvis den fysiske eller tekniske træning skal give et positivt afkast. Ellers bliver det for tilfældigt, og i princippet ikke noget der virker.

Desuden kommer der artikler fra andre skribenter end undertegnede.

MIT UDGANGSPUNKT.

Jeg tager udgangspunkt i min egen erfaring og forskellige uddannelser inden for coaching, psykologi, kropsterapi og 35 års erfaring med meditation og mindfulness. Teoretisk viden gør ingen mester, skal siges, så jeg bevæger mig i samme bølge som alle andre, hvor jeg kommer ud af form og ind i form, alt efter hvor meget tid og energi jeg tillægger min mentale træning. Som bibeskæftigelse har jeg www.JL-coaching.

dk hvor sigtet bl.a. er, at mentalt "løbetræne" de mennesker jeg har i coachingsessioner.

DIT UDGANGSPUNKT

Som minimum skal du være nysgerrig på at undersøge dit mentale landskab.

Forberedt på at yde en indsats

Villig til at ofre tid og arbejde for at komme frem til et resultat

Du skal være forberedt på, at din måde at se dig selv og din omverden, kan forandres

NÅR DU ARBEJDER MED MENTALTRÆNING, I FORHOLD TIL AT KUNNE PRÆSTERE BEDRE, HANDLER DET OM FLERE TING.

- At lære at fokuserer på det du gør og ikke andet
- At blive bevidst om dine tankeprocesser og mentale mønstre
- At lære at være tilstede i nuet
- At kunne parkere de tanker og mønstre der påvirker dig negativt
- At finde dine energislugere og arbejde dem væk, så de ikke forstyrrer og tager energi
- At lære at vinde og tabe uden at det påvirker dig
- At give sig lov til at slippe omgivelsernes pres og forventning
- At lære sig evnen til at visualisere, så kroppen og sindet ubevidst arbejder sig frem mod visualiseringen
- At øve sig i at accepterer tingenes tilstand.

For at mentaltræningen giver et resultat, som med løbetræningen, kræver det disciplin og en træningsplan og helst daglig træning

Sidst men ikke mindst, er mentaltræning et skridt på vejen til at opdage sig selv, og til at blive et mere helt og glad menneske.

Der er mange andre faktorer, der kunne nævnes her, men dette er udgangspunkter for de kommende artikler. De ovenstående punkter griber ind i hinanden og påvirker hinanden. Så når du til eksempel bliver bevidst om dine tankeprocesser, er det lettere at slippe stresstanker og være tilstede i nuet.

MINDFULNESS SOM FUNDAMENTALT REDSKAB

Jeg vil starte med lidt forklaring, som handler om det at være tilstede i nuet. De seneste år er Mindfulness blevet meget populært og tilbyder redskaber, til at opøve en øget bevidsthed om at være nærværende og effektiv i det man foretager sig. Mindfulness er ikke nyt, men baseret på flere tusinde år gamle buddhistiske meditations traditioner. I Mindfulnesspraksissen har man fjernet de elementer, der kan være religiøse og dermed gjort meditationspraksissen tilgængelig for et stort antal mennesker verden over, der ikke vil forholde sig til det spirituelle og religiøse. Det vil jeg heller ikke her, dog sige, at der nogle gange kan forekomme mere mellem himmel, jord og sind, end vi kan forklare på traditionel vis, når vi bevæger os ind i en dyb meditativ tilstand.

AT VÆRE TIL STEDE I NUET ER ESSENTIELT FOR BUESKYTTEN

At være til stede i nuet er essentielt for bueskytten. Alle kender det, at man tænker på en masse andre ting som bare popper op, mens man står på skydelin-

FORTSÆTTES PÅ SIDE 20

Artiklens forfatter forbereder sig til skydning til EM i 3D
Foto: Torben Julius

FORTSAT FRA SIDE 19

jen. Pludselig er man fanget af nogle tanker, som ikke handler om det, man foretager sig og skuddet foretages, uden man er rigtig bevidst om det. Denne afkobling fra koncentrationen om skuddet og til popuptanker, tager mikrosekunder. Ofte sker det så hurtigt, at vi ikke opdager, at fokus har bevæget sig fra at være tilstede og nærværende, til at tankerne er et andet sted. Først når strengen er sluppet, opdager man, at fokus ikke var tilstede.

NÅR HJERNEN SLAPPER AF

Når vi bliver distraheret af vores egne tanker, sker der flere ting. Hjernen slapper af, som en muskel der opgiver og giver slip (det er fornuftigt nogle gange at slappe af, men ikke når man står med en opgave man har sat sig for at løse bedst muligt). Når hjernen slapper af og sindet lader sig optage af andre tanker, flytter vi fokus til hændelser der er sket (fortid) eller forestillinger om noget der skal ske (fremtiden) eller forsvinder væk i stemninger og følelser som ikke hører øjeblikssituationen til. Vi mister forbindelsen til det nu, som skuddet skal afgives i. Resultatet er, at kropsfornemmelsen og fokus på at sigte og slippe rigtigt forstyrres. Tanker der popper op – popuptanker kan meget let påvirke vores motoriske centre i hjernen, så vores indlærte bevægelsessekvens afledes og forstyrres.

For at lære at flytte fokus tilbage til nuet, bruger man gerne åndedrættet som ankerpunkt for koncentrationen. Åndedrættet er en bevægelse som sker i nuet, og en bevægelse vi kan styre til en vis udstrækning. Vi kan være bevidste om det og være ubevidste om det. Åndedrættet er derfor en god vej ind i at øve sig til at være fokuseret i nuet.

ØVELSE 1

Sæt 10 minutter af på en timer. (mindfulness apps kan hentes hvor der er meditationstimere, og fine guidede meditationer)

Sid behageligt på en stol eller i meditationsstilling på gulvet, evt. på en pude. Ryggen skal være ret og rank (kroppen skal føles rank og stærk, når du sidder. Falder du sammen og ligner en slatten regnorm, skaber kropsstillingen og de uspændte muskler et ubevidst kropsbillede, som fortæller, at du er slap og sølle. Det ubevidste slatne selvbillede ændrer du ved at sidde rank og føle dig stærk).

Start med at være opmærksom på dine spændinger i kroppen. Med opmærksomheden scanner du gennem hele kroppen for spændinger, fra tæerne og fingrene og til toppen af hovedet. De steder hvor du har spæn-

Jeanette Riis fra Aarhus Bueskyttelaug til indendørs Dm i 2015.
At tillade sig sejren eller det gode skud, er en del af mentaltræningen
Foto: Carsten Dam-Hansen

dinger, der ikke skal være der (det er gerne ansigt og skuldre der er ubevidste spændinger i) forsøger du bevidst at slappe af.

Herefter mærker du åndedrættet, som du forsøger at gøre let og ubesværet. Luften der kommer ind gennem næsen og hæver maven i indåndinger og sænker maven i udåndinger. Den frie åndedrætsbevægelse og følelsen af at næsen bliver kold på spidsen i indåndingerne, kan bruges som et anker, eller det fokuspunkt du hele tiden vender opmærksomheden tilbage til, når tankerne forsvinder væk i dagdrømme, forberedelser, bekymringer, tanker om fortiden, etc.

Forsøg at give dig lov til at opdage når fokus forsvinder fra åndedrættet, og uden at dømme dig selv, flytter du fokus tilbage til åndedrættet.

På 10 minutter kommer de fleste til at lave dette fokusskift, fra tanker man bliver grebet af til fokus på åndedrættet, flere hundrede gange. Du læste rigtigt. Flere hundrede gange.

Sid nu i de 10 minutter og lad dit fokus vende tilbage til åndedrættet hver gang du opdager du forsvinder i andre tanker.

Når uret eller timeren ringer efter 10 minutter, flytter du opmærksomheden på det der omkring dig, og åbner så øjnene.

Gør det til en daglig vane, at bruge 10 minutter af din tid på denne øvelse.

TANKER ER SOM SKYER, DER DRIVER FORBI

At være opmærksom på hvor let vi lader os distrahere, og bevidst arbejde med at flytte opmærksomheden, er første fase i mentaltræningen. Det er temmelig koncentrationskrævende, men bliver lettere og lettere.

På et tidspunkt vil man være i stand til, at lade tanker og følelser mm. være tilstede som en film der udspiller sig, uden at tage del i den, uden at opmærksomheden flytter sig, fra det man foretager sig. Tankerne, lydene, følelserne og det der måtte distrahere en, vil blot blive konstateret, uden at man griber fat i dem. Kan man lade tankerne være når de dukker op, forsvinde forsvinder de igen uden varsel. Som den klassiske buddhistiske/mindfulness forklaring om tanker: De er som skyer, der driver forbi solen. Griber du dem, fylder de hele himlen. Lader du dem passere uden at gribe dem, forsvinder de lige så hurtigt som de opstod.

Næste artikel handler om at sætte mål op og arbejde med energislugere der forhindre os i at nå målene.

NICE TO KNOW

EVALUERING

Evalueringsrapporten om Bueskydning Danmarks elite arbejde er kommet og kan læses på linket her.
http://bueskydningdanmark.dk/evaluering-elitearbejdet-2013-2016/

Efter en lang interview række, hvor Nicolaj Holmboe har talt med de fleste af de personer der er involveret i elitearbejdet, på skydelinjen såvel bagskydelinjen, er der kommet denne rapport frem. Rapporten stille skarpt på hvad eliten arbejder med og peger på muligheder for forandringer.

HÆDRING AF FYNSKE BUEKLUBBER.

Bueskydning Danmark var sammen med de 4 fynske foreninger nomineret til at modtage Fynsk Idræts initiativpris 2016 for arbejde og afviklingen af Skolernes World Cup 2016, som var en sideevent til Hyundai Archery World Cup Finals.

Læs mere på linket til nyhedsopdateringen her:
http://bueskydningdanmark.dk/bueskydning-haedret-med-flot-pris/

NY FORENING I BUESKYDNING DANMARK

Velkommen til vores nye forening, der er vores første registrerede efterskole – nemlig Magleby Fri- og Efterskole. Se deres hjemmeside her http://mafe.dk/

AFHÆNGIGHED AF SMARTPHONES KAN ØDELÆGGER EVNEN TIL AT VÆRE NÆRVÆRENDE

De fleste af os har opbygget en grad af afhængighed til smartphones, fb, instagram, snapchat, nyhedsstrømme etc. denne afhængighed er svær at hamle op med på skydelinjen. Den er svær at hamle op med i det hele taget. Her er et link til en letlæst artikel fra DR lev nu om fænomenet:
https://www.dr.dk/levnu/psykologi/forsker-din-smartphone-kan-goere-dig-afhaengig

FORBUNDSMØDE 2017

Der indkaldes hermed til ordinært Forbundsmøde i
DLG | Hvidkærvej 29 | 5250 Odense SV
Søndag d. 9. april 2017 kl. 10.00

Dagsorden ifølge lovene.

Indkomne forslag sendes til klubberne senest uge 3.

Evt. ændringsforslag, der kan fremsættes af samme kreds, der kan fremsætte lovforslag,
skal for at blive behandlet på mødet være Bueskydning Danmarks sekretariat i hænde
senest 6 uger før Forbundsmødet.

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

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

DELTAGERPRIS: kr. 200.- pr. person
– Prisen dækker frokost og forplejning
Sidste tilmeldingsdato er 28. februar 2017

Rolf Lind
Formand Bueskydning Danmark

bueskydning danmark

Bueskydning Danmark | Brøndby Stadion 20 | 2605 Brøndby | T: 43 26 27 28 | info@bueskydningdanmark.dk
www.bueskydningdanmark.dk

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

GRANBY FOAM
fitting unique demands

Gimli-store.dk

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

store Gimli

Stavtrupvej 34 B - 8260 Viby J. Tlf. 2241 5790. Mail: gimli@gimli-store.dk
(Indkørsel fra Ormslevvej 269).

NÆSTE NUMMER:

Næste nummer udkommer første uge i marts.

Deadline er 15. februar 2017

Læs bl.a. i næste nummer interview med vores nye sportschef, og om målsætninger i næste temaartikel.

BUESKYDNING DANMARKS **BESTYRELSE**

FORMAND
Rolf Lind
Tlf. 4352 5592
formand@bueskydningdanmark.dk

NÆSTFORMAND
Morten Holm-Nielsen
Tlf. 2929 7232
viceformand@bueskydningdanmark.dk

ØKONOMI
Bente Nielsen
Tlf. 2518 0916
finans@bueskydningdanmark.dk

BESTYRELSESMEDLEM
MED ELITEANSVARLIGE OPGAVER
Sanne Rahbek
Tlf. 3060 3509
elite@bueskydningdanmark.dk

BREDDEANSVARLIG
Hans Lassen
Tlf. 2460 9476
bredde@bueskydningdanmark.dk

BESTYRELSESMEDLEM
Sanne Rahbek
Tlf. 3060 3509
bestmedlem1@bueskydningdanmark.dk

BESTYRELSESMEDLEM
Jan Jager
Tlf. 2167 2197
bestmedlem2@bueskydningdanmark.dk

BESTYRELSESMEDLEM
Bjarne Strandby
Tlf. 8680 2159 / 2242 7586
bestmedlem3@bueskydningdanmark.dk

UDVALG

DOMMERUDVALGSFORMAND
Lis Lassen
Tlf. 4035 8068
dommer@bueskydningdanmark.dk

ORDENS-OG AMATØRUDVALGSFORMAND
Erik Hjortebjerg
Tlf. 6618 8766
ao@bueskydningdanmark.dk

LOVUDVALGSFORMAND
Flemming Skjoldborg
Tlf. 8991 2010
lov@bueskydningdanmark

DOMMER VEST:
Claus Falck Hansen
dommer-vest@bueskydningdanmark.dk

DOMMER ØST
Anette Nielsen
dommer-ost@bueskydningdanmark.dk

Danmarks største udvalg i traditionelt udstyr

Vi sponsorerer flere af de danske landsholds skytter

www.pamhule3d.dk

Åbningstider:

Man - fre 10 - 17.30

Lør 9 - 13.00

PAMHULE

JAGT & FISKERI