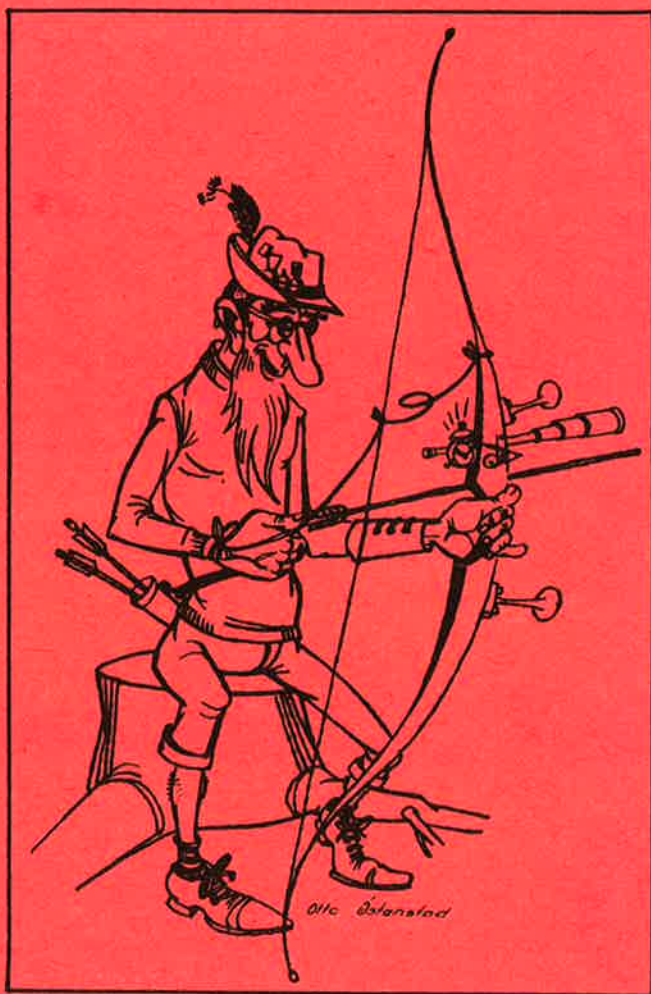


Buestikka

Meldingsblad for Norges Bueskytterforbund



NR. 9
1979
5. ÅRGANG



FREDRIKSTAD
BUESKYTTERE

2

BJØRNUNGEN 1979.

FREDRIKSTAD BUESKYTTERE innbyr til det årlige
FITA II stjernestevne, 2 x 30 piler, 25 m. i
KONGSTENHALLEN, søndag 9. desember.

TK kl. 1030, Prøvep. kl. 1045, Start kl. 1100.

Klasser: Damer/Herrer A,B,C og junior, fristil og Bb.
Startkontingent: Senior kr. 30,- junior kr. 15,-.
Prioritert påmelding senest lørdag 1. desember
til:
FREDRIKSTAD BUESKYTTERE,
Postboks 535, V.Glemmen, 1601 Fredrikstad.
Tf. 032-22041 032-20563.

VELKOMMEN!



Tønsberg og Omegn Bueskyttere

inviterer til stevne i Tønsberg Idrettshall
søndag 28. oktober 1979.

Det skytes 60 piler på 18 meters avstand.

TK	kl. 0930	Startkontingent:
Prøvepiler	kl. 0945	Senior kr. 30,-
Start	kl. 1000	junior kr. 15,-

Det innbys til alle approberte innendørsklasser, samt
klasser for Bare-bow/instinkt.

Det blir som vanlig satt opp en premie til den skytter
som skyter høyest- eller nærmest norsk rekord, samt
premie til beste klubb lag uansett klasse.

Påmeldingen må være klubben i hende innen mandag
22. oktober og sendes:

Tønsberg og Omegn Bueskyttere
Postboks 23
/ 3109 Loftes-Eik.

VELKOMMEN.

3

NORSKE REKORDER

pr. 21.09.1979.

<u>18 m.</u>			
Damer:	Vigdis Stigen, Ramnes IF	1979	558 p.
" lag:	Ramnes IF	1977	1503 "
Herrer:	Johannes Akkerhaugen, ABSK	1979	575 "
" lag:	Fredrikstad BS	1976	1644 "
Damer jr.:	Vigdis Stigen, Ramnes IF	1977	546 "
" lag:	Høyen IL	1976	1305 "
Herrer jr.:	Espen Otnem, Fredrikstad BS	1977	558 "
" lag:	Fredrikstad BS	1977	1570 "
Y.jr.jenter:	Åse Vestbøstad, Tønsberg & OB	1976	495 "
Y.jr.gutter:	Tommy Myhre, Ålesund HL	1978	549 "
Y.jr. " lag:	Jessheim BS	1976	1407 "

<u>25 m.</u>			
Damer:	Vigdis Stigen, Ramnes IF	1979	557 p.
Damer lag:	Ramnes IF	1976	1452 "
Herrer:	Jan Erik Humlekjær, Fredrikstad BS	1979	568 "
" lag:	Fredrikstad BS	1977	1652 "
Damer jr.:	Vigdis Stigen, Ramnes IF	1976	502 "
Herrer jr.:	Espen Otnem, Fredrikstad BS	1977	556 "
" lag:	Jessheim BS	1977	1549 "
Y.jr.jenter:	Vigdis Stigen, Tønsberg & OB	1973	429 "
Y.jr.gutter:	Tor Vidar Mothes, Jessheim BS	1976	524 "

UTDRAG FORBUNDSMELDING 8-79

Adresser m.v.

Vi ser oss nødt til å understreke at forbundets adresse er:

Norges Bueskytterforbund
Hauger Skolevei 1,
1351 RUD

For å unngå forsinkelse må vårt navn skrives helt ut, og ikke forkortes
NBF. Ovenstående adresse benyttes av en rekke særforbund som forkorter
sitt navn med NBF, slik at denne forkortelse gir ikke fullstendig
adresse.

Vår utdanningskonsulent kan treffes på telefon (man-fre) 134290 i
tidsrommet 0930-1430. Om nødvendig tar sentralbordet imot beskjeder.

Vi har ellers en adresseforandring, idet vår sekretær nå har denne
adresse:
Anne Kronen, c/o Halden Lærerskole, Remmen, 1750 Halden.

utdrag fra
forbudsmedling forts.

NBI Tillegg: Post til BUESTIKKA sendes fortsatt redaksjonens Tønsbergadresse (se bak på BUESTIKKA), hvis ikke annet avtales i hvert enkelt tilfelle. Dette p.g.a. fare for at post skal komme bort.

Materiellstønad 1979.

Materiellstønad 1979 er tildelt klubbene, men det er fortsatt en rekke klubber som ikke har "løst den ut" - dvs innsendt kopier av kvitteringer for innkjøpt godkjent materiell til minimum 4/3 av stønadsbeløpet. Hvis dere ikke har kjøpt inn så mye materiell, vil stønaden bli forholdsvis forkortet.

De klubber som venter på fakturering av de ny-innkjøpte mattene. kan bare henvise til innkjøpet og regne kr. 275,- pr. matte.

De klubber som ennå ikke har "løst ut" stønaden, helt eller delvis, er: Bods BF, Borg BS, Bryne BK, Barum BS, Drammen BS, Eid IL, Eigersund BK, Elverum BS, Gjøvik BS, Gryllefjord BK, Indre Breim IL, Løen IL, Moss BS, Nedre Romerike HL, Oslo BS, Ramnes IF, Sandefjord BS, Styrk IL, Sverresborg BS, Vadheim IL, Sp.kl.Vidar, Voss BL, Ås BS.

Stønad som ikke er "løst ut" innen 01.11. d.å. (NBF's regnskapsavslutning) vil bli overført til 1980 og ferdelt på nytt.

Skulle noe være uklart - ta kontakt med NBF.

Løver/regler.

Endringer til våre regelverk sendes ut i disse dager til klubbene - i et antatt passende antall. Flere eksemplarer kan om nødvendig rekvireres.

Vi gjør oppmerksom på at FITA har vedtatt endringer med virkning fra 1. november d.å. Disse endringer er ikke innarbeidet i de rettelser som nå sendes ut.

ÅS BUESKYTTERE

innbyr til innendørs-stevne, enkel runde - 18m
søndag 25. november 79 kl. 10.00, TK kl. 9.30, i
ÅSHALLEN beliggende øst for jernbanen, vis a vis
Ås jernbanestasjon. Merket avkjøring fra RV 152.

Start i alle skiveklasser. Kontingent kr. 30,- og 15,-

Påmelding sendes Kjell Gulbrandsen, Utveien 18,
1430 Ås eller tlf. 02-400889 kl. 8-15 og må være
oss i hende senest tirsdag 20. november.

Godt j/f-NM-arrangement i LOB's regi.

"Velkommen til Skedsmo!

Årets NM i jakt/feltskyting skal foregå i trakter som i forna dager nok også har vært vitne til bueskyting. Det var således i terrenget her mellom kirken og elven at Hellig Olav sloss mot Raumarne (og i følge historien banket kristendommen inn i dem)," sa ordfører O.G. Kvarne under åpningstalen.

Han mente at arrangørklubben L.O.B. vel måtte regnes som veteran når det gjelder slike arrangementer og han trodde det skulle borge for et godt arrangement.

- Og L.O.B. kom meget bra fra jobben!

To krevende og gode baner på tilsammen 40 mål. I felt-banen fant man mål inne i "mørke skogen", og ute på åpne, blåsende bakker, noen med meterlangt "grass" og andre hvor vi skulle bedømme avstand fra leirklump til leirklump. Vanskelig - ja vel -, men en meget interessant feltbane.

Jakten var også fin. Den var lagt i "mest mulig kuppert terreng", men vi fikk også her flere mål over " nakne" jorder.

Kaldt var det, særlig fra morgenen av, - fra -4 til 0 grader etter som hvor vi kom fra. Det hjalp utover dagen, men da vi kom til de tider at medaljer og premier skulle deles ut - så var det protest på et felt-mål - og arrangørene fikk trekke fra "alle" poengene vi hadde skutt på dette målet, så det ble ekstra venting.

<u>Sluttresultatene ble i herreklassen:</u>	Jakt Felt = tilsammen
1. og NORGESMESTER Jan Roger Skyttesøter, L.O.B.	385-329 = 714 poeng.
2. og sølvmedalje Jan Erik Humlekjør, Fr.stad	364-306 = 670 "
3. og bronsemedalje Jon E. Arntsen, Tønsberg	358-297 = 655 "
4. Jan Erik Ellingsen, Fresrikstad	337-316 = 653 "
5. Freddy Jørgensen, Tønsberg	334-309 = 643 "
6. Tore Jan Holmberg, Porsgrunn	346-291 = 637 "
7. Tor Sletten, Larvik	332-302 = 634 "
8. Tormod B. Toft, Tønsberg	343-285 = 628 "
9. Per Kr. Stang, Horten	334-285 = 619 "
10. Arne Kronen, Tønsberg	334-284 = 618 "
11. Birger Moskaug, Vidar	331-278 = 609 "
12. Jens Nyhus, Vidar	331-275 = 606 "

I Herrer junior:

1. og NORGESMESTER Roar Nilsen, Fredrikstad	325-287 = 612 "
2. og sølvmedalje Tommy Myhre, Spjelkavik	319-265 = 584 "
3. og bronsemedalje Jan O. Johansen, Tønsberg	280-284 = 564 "

I Bare/Bow Herrer:

1. og NORGESMESTER Jaran Stenvik, Vidar	328-251 = 579 "
2. og sølvmedalje Finn Olafsen, Sandefjord	346-232 = 578 "
3. og bronsemedalje Magnar Tinderholt, Sandefjord	318-247 = 565 "

I Herrer junior Bare/Bow:

1. og NORGESMESTER Jørn Bøe, Sandefjord	292-183 = 475 poeng
2. og sølvmedalje Kåre Martinussen, Sandefjord	249-198 = 447 "
3. og bronsemedalje Anton Kleppe, Hamar	212-132 = 344 "

I Dameklassen:

1. og NORGESMESTER Åse Virik, Sandefjord	313-268 = 581 "
2. og sølvmedalje Wenche Bøe, "	335-245 = 580 "
3. og bronsemedalje Vigdis Stigen, Ramnes	285-271 = 556 "

I Damer junior:

1. Elisabeth Myhre, Spjelkavik	161-108 = 269 "
--------------------------------	-----------------

LAGMEDALJENE:

Gull i herreklassen: Tønsberg & Omegn Bueskyttere = 1926 poeng
v/J.E.Arntsen, Freddy Jørgensen og T.B. Toft.

Sølv Fredrikstad Bueskyttere = 1911 "
v/J.E.Humlekjær, J.E.Ellingsen og Espen Otnem.

Bronse Sportsklubben Vidars Bueskyttergruppe = 1.795 "
v/Birger Moskaug, Jens Nyhus og Roald Knapper.

Gull i dameklassen: Ramnes IF, Bueskyttergruppe = 1.448 "
v/Vigdis, Betzy og Torill Stigen.

Vinner av klassen herrer junior lag:
Porsgrunn Bueskyttere = 1.415 "

Gull i Bare/Bow-klassen til Sandefjord Bueskyttere = 1.698 "
v/Finn Olafsen, Magnar Tinderholt og Per H. Wang.

Sølv: til Sportsklubben Vidars Bueskyttergruppe = 1.617 "
v/Jaran Stenvik, Harald Andersen og Per I. Karlsrud.

NBF's pokal til beste sen. skytter ble tildelt Jan Roger Skyttesæter.
I dameklassen kunne det, p.g.a. for få deltakere, ikke deles ut pokal.

Til slutt delte NBF's formann ut stormestermerker til:
Jan E. Ellingsen, Jan R. Skyttesæter og Åse Virik,

og mestermerker til:
Roald Knapper og Tove Sletten.

Arne Kronen rettet til slutt en takk til arrangørklubbens formann og medlemmer for vel utført arbeid, og en spesiell takk til damegruppen.

TRONDHEIM BUESKYTTERE:

Vi tilbyr også i år **40 CM'S BLINKER.**

Pris kr 0,65 pr. stk.

Henv.: Rolf T. Larsen, Ejerne Ness'vei 29, 7000 Trondheim.

531 p. beste på Jessheim.

1 x 30 mål JAKT på JESSHEIM

Jessheim Bueskyttere arrangerte lørdag 8. sept. en
Øktrunde på 30 mål, i terrenget ved Haugseter
skytebane.

Vi startet opp i oppholdsvær, men utover dagen ble
det noen regnbyger med litt duskregn innimellom. Det
var en meget god og variert bane og de ca. 35
skytterne som var med hadde en fin dag, selv om det
ble litt vått.

De beste i hver klasse ble:

Damer A	Fristil:	1. Reidun Kronen, T.O.B.	465 p.
		2. Wenche Bøe, Sandefj.	463 p.
	B.	1. Annie B. Larsen, Vidar	271 p.
Bare/Bow A		1. Per Wang, Sandefj.	473 p.
		2. Magnar Tinderholt.S.fj.	471 p.
		3. P.I.Karlsrud, Vidar	454 p.
	B	1. Jaran Stenvik, Vidar	493 p.
B/B Jr.		1. Kåre Martinussen,S.fj.	393 p.
Herrer Jr.		1. Roar Nilsen, Fr.stad	490 p.
		2. Knut Wolla, Elverum	442 p.
		3. Kåre Hjorteseth, Vidar	441 p.
Herrer A		1. Jens Nyhus, Vidar	531 p.
		2. Arne Kronen, T.O.B.	525 p.
		3. Roald Knapper, Vidar	461 p.
	B.	1. Willy Søstuen, Elverum	468 p.
		2. Rolf Thorkildsen, "	463 p.
		3. Anders Ingves, Marieh.	461 p.
		4. Einar Hjorteseth, Vidar	457 p.
		5. Nils Dahlstrøm, Jessh.	453 p.
		6. Oddvar Berger, L.O.B.	443 p.
		7. Roar Berger, L.O.B.	443 p.
		8. Egil B. Larsen, Vidar	438 p.
		9. Morten B. Larsen, Vidar	436 p.
		10. Jarne Finstad, Elverum	414 p.

Vil du bli dommer ?

Dommerkomiteen har, som rimelig er, til oppgave å sørge for at vi har et tilstrekkelig dommerkorps innen vår idrett.

Det vil bli arrangert dommerkurs i Oslo den 8-9-12-79.

Er du interessert, ta kontakt med din klubb eller utdanningskonsulenten.

Kandidater fra tidligere kurs som ikke har bestått er selvfølgelig velkommen til nytt kurs.

Dommerkomiteen

Etterutdanning av dommere

Det vil bli avholdt etterutdanningskurs for dommere i Oslo den 8-9/12-79.

Dommerkomiteen anmoder samtlige dommere som har sertifikater som går ut i år å melde seg på kurset.

Dommere som deltar på kurset vil automatisk få sine sertifikater fornyet.

Som dere kjenner til, er det betydelige endringer i våre regler.

Dommere som har fått sine sertifikater utstedt i år vil få alt aktuelt materiell tilsendt for selvstudie.

Nærmere orientering om kurset vil bli sendt demmerne.

Dommerkomiteen

debatt: 9

Det er med den største interesse jeg leser Forbundsstyrets kommentarer til leserinnleggene i Buestikka. Innledningsvis vil jeg få meddele at Arild Honne's syn på dommerutdanningen og etterutdannelsen av disse de siste åra har min uforbeholdne støtte. Forsåvidt det gjelder Dommerkomiteene så må jeg få meddele følgende, da leserne ellers vil kunne komme til å trekke Arild's vederheftlighet i tvil. Som medlem av Dommerkomiteen såvel i 77 som 78 kjempet jeg for å få til etterutdanning av våre autoriserte dommere. Rippe opp i gammelt skal en ikke, men jeg vil be Forbundsstyrets medlemmer som ønsker det å lese den av meg tilstillede korrespondanse som jeg går utifra er tilgjengelig i Forbundet's arkiver.

Til Tinget 78 avga jeg en mindretallsrapport/forslag til instruks. Denne ble avvist av Forbundsstyret og ikke vedlagt Tingdokumentene som ble utsendt til klubbene. Tinget forlangte mindretallsforslaget fremlagt og vedtok forslaget med mindre endringer. Det samme gjentok seg ved Tinget 79, min mindretallsrapport ble avvist selv om Jan Ronald som formann innstendig anmodet Forbundsstyret at den måtte fremlegges, men etter sterkt ordbruk fra min side ble den fremlagt for Tinget. Jeg har ingen problemer med å være i mindretall og jeg følger lojalt flertallet når en sak er formelt vedtatt, men jeg aksepterer ikke at mindretallets syn skal utelukkes fra Tinget av Forbundsstyret. Jeg vil her få vise til instruks for Dommerkomiteen vedtatt av Tinget 78.

Når det gjelder Forbundsstyrets innlegg forøvrig så har jeg forstått det slik at Forbundsstyret ikke bør kritiseres. Er min forståelse riktig så må tidens utvikling ha løpt fra meg, jeg syntes at det i så fall må ha funnet sted en utilbørlig utvikling innen vår idrett. Derimot er jeg ikke tilhenger av at en må gå til dagspressen for at ens syn overfor Forbundsstyret skal få offentlig preg. Videre bør en debatt være så nøyaktig som mulig og fremfor alt ikke røre ved ærbarheten.

Forbundsstyret ble på siste Ting kritisert for fremgangsmåten ved ansettelsen av Forbundstrener. Under denne diskusjon forsto jeg det slik at ansettelsen hadde varighet i 1 år til hvilket Tinget aksepterte at Forbundsstyret hadde kompetanse. Jeg går utifra at de øvrige Tingrepresentanter hadde den samme forståelse da Forbundsstyret ble rådet til å utlyse stillingen i 1980.

Det er mulig min oppfattelsesevne på dette tidspunkt var svekket for ellers hadde jeg protestert på ansettelsestid nevneverdig utover Tingperioden uten Tinget's samtykke. For det fall at Forbundsstyret har latt Tinget forstå det slik at ansettelsen gjaldt til ut i 1980 uten klart å opplyse at den gjelder til midten av 1981, så må jeg for min del få meddele at Forbundsstyret ikke hadde min tillit.

A. Karlsen

Ansvarelig for fotografiene fra Nordisk Mesterskap på de to følgende sider:
Øivind Johannesen.

Det var mye stein på Fagerfjell.



Ledere og funksjonærer under Nordisk -
Pål Huseby prater til skytterne før utmarsj.





Over: **Göran Bjerendahl** - Nordisk Mester av året i herrer Fristil.

Under:

NRK i aksjon - veiledet av **Pål Huseby** fra arrangementskomiteen (til høyre).



IDRETT og bruk av legemidler

Oversikt over midler og/eller metoder som ikke må benyttes

Vær oppmerksom på at punktene A til og med E gir en oversikt over de kjemiske navnene på de forbudte midlene og ikke er en oversikt over navn på preparater som ikke må benyttes. Se derfor alltid etter på etiketten på preparatet hvilke midler (kjemiske stoffer) det er bygd opp av før du bruker det i forbindelse med idrett:

Generell regel: — bruk ikke legemidler i forbindelse med idrettskonkurranser hvis ikke legen din sier du må — hvis du må bruke et legemiddel regelmessig så informer stevnets lege før start (se forøvrig punktet "Idrett og bruk av legemidler" på neste side).

A. Psykomotorisk stimulerende midler (midler som stimulerer sentralnervesystemet) som f.eks.

amphetamine	methylphenidate
benzphetamine	norspuedoephedrine
chlorphentermine	pemoline
cocaine	phendimetrazine
diethylpropion	phenmetrazine
dimethylamphetamine	phentermine
ethylamphetamine	pipridol
fencamfamin	prolintane
meclfenoxate	og liknende
methylamphetamine	forbindelser

B. Sympatomimetiske aminer (midler som stimulerer sentralnervesystemet) som f.eks.

chlorprenaline	isoprenaline
ephedrine	methylephedrine
etafedrine	methoxyphenamine
isoetharine	

og liknende forbindelser

C. Forskjellige andre midler som stimulerer sentralnervesystemet f.eks.

amiphenazole	leptazol
bemigrade	nikethamide
doxapram	picrotoxine
ethamivan	strychnine

og liknende forbindelser

D. Narkotiske analgetiske midler (smertestillende midler) som f.eks.

ancleridine	methadone
codeine	oxocodone
dextromoramide	oxomorphone
dihydrocodeine	pentazocine
dipipanone	pethidine
ethylmorphine	phenazocine
heroin	pimionodine
hydrocodone	rhebacon
hydromorphone	trimeperidine
levorphanol	
morphine	

og liknende forbindelser

E. Anabole steroider (kunstig oppbygde hormoner) som f.eks.

methandienone	nandrolone decanoate
stanozolol	nandrolone phenylpropionate
oxymetholone	og liknende forbindelser

F. Øvrige dopingmidler, som f.eks.

blodtransfusjoner
 oksygeninhalasjoner
 hypnose
 elektrisk muskelstimulering
 midler som virker på nervesystemet (antikolinesterease)
 lokalt bedøvende midler

Husk — norsk idretts høyeste myndighet IDRETTSTINGET har enstemmig sagt NEI til bruk av stimulerende midler blant norske idrettsutøvere.

Oversiktens punkt A til og med E er hentet fra I.O.C.'s liste over forbudte midler, pr. april 1979. Punkt F er ikke med på denne listen.

I.O.C. — Den Internasjonale Olympiske komitee

F.C.R.M.A.N.N.E.N har ordet:

Først og fremst vil jeg benytte anledningen til å takke arrangørene av årets Norgesmesterskap i skiveskyting og jakt og felt - Førde B S og Lillestrøm & O B for godt arbeid.

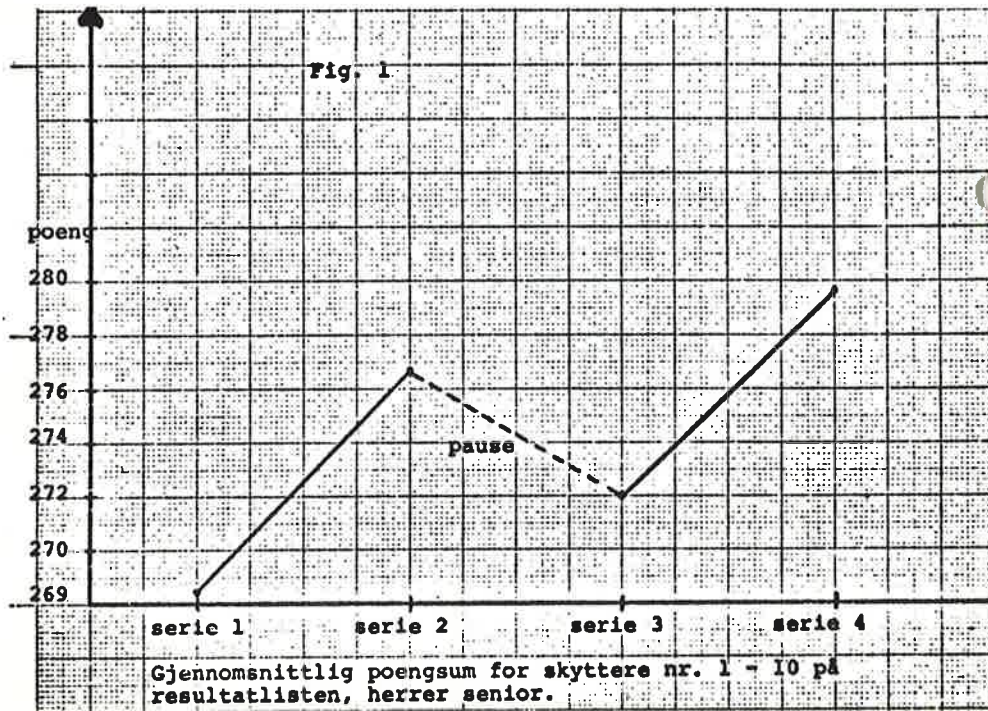
- Og vi har hatt flere større arrangementer i år;

Internasjonal Ungdomsturnering i Fredrikstad BS regi i august - og sist: Nordisk Mesterskap i jakt og felt, med jakt/felt-komiteen (forsterket med folk fra flere klubber i Østlandsområdet) som teknisk arrangør.

Takk for innsatsen!

Nå som innendørs-sesongen står for døren, oppfordrer jeg samtlige klubber til å gjøre en innsats i rekrutteringsøyemed. Som i tidligere år er høsten en fin vervingsperiode.

Arne Kronen.



Oppvarming - et ukjent begrep i bueskyting?

En innendørs sesong står for døra. I den forbindelse vil jeg presentere en liten privat analyse av resultatene fra innendørs NM i mars i år.

Som kjent skyter en i et Norgesmesterskap innendørs 120 piler fordelt på 4 serier à 30 piler.

Jeg har satt meg ned og regnet ut poengsummen for hver 30-pils serie for de første 50 skyttere i klasse herrer senior og de første 10 i klasse damer senior.

For at ikke viktige opplysninger skal bli borte i et så stort gjennomsnittstall har jeg også regnet ut gjennomsnittlig poengsum for hver 30-pils serie for grupper à 5 skyttere nedover resultatlisten og sammenlignet disse. Altså sammenlignet gjennomsnittlig poengsum for skyttere fra nr. 1 - 5 med gjennomsnittlig poengsum for skyttere nr. 6 - 10 osv på resultatlisten.

Det som slår en ved en slik inndeling av resultatene både for herrer og damer er at gjennomsnittlig poengsum oppnådd i serie 1 og 3 ligger vesentlig under resultatene i serie 2 og 4. I kvinneklassen var denne differansen i gjennomsnitt 4,75 poeng. I herreklassen blant de 10 første på lista var den 6,85 poeng. Denne forskjellen gjør seg ikke bare gjeldende blant "toppene", men er også helt klar, om enn noe mindre, i hele materialet jeg har gjennomgått. Illustrert i fig. 1.

Det naturlige spørsmålet som melder seg er selvfølgelig hvorfor denne forskjellen eksisterer.

Tre faktorer vil jeg diskutere:

- Oppvarming
- Motivasjon/psykologi
- Grunnlagstrening

Med sviktende grunnlagstrening skulle en vente at resultatene ville bli svakere dess lengre et stevne varte. Denne tendens gjør seg ikke gjeldende i det materialet jeg har gjennomgått, i alle fall ikke i så sterk grad at det påvirker gjennomsnittstallene.

Det er mulig en ville finne at flere i den siste halvdel av resultatlisten ikke orket "stå distansen" ut. Men det ser altså ut som om skyttere med rimelig trening bak seg trekker 120 piler uten større vanskeligheter.

Faktor nr. 2 har jeg kalt motivasjon/psykologi. Med det mener jeg her hvordan skytteren opplever konkurransen og hvor sterk viljen til å vinne er. Det er helt klart at denne faktor har mye å si blant de som kjemper om medaljeplassene. Det ser man tydelig på siste serie der kampen om medaljene avgjøres. Dette skjerper tydeligvis yteevnen så mye at det gjennomsnittlig blant de 10 beste skytes klart best på siste serie.

Vanskeligere er det å forstå at denne konkurransefaktoren har så mye å bety for de som f.eks. kjemper om 46. og 47. plass, men likevel har en den samme tendens til å skyte best på siste serie også der.

Tilbake står en med den faktor som jeg tror er viktigste grunn for at serie 1 og 3 skytes dårligere enn de to andre, nemlig oppvarmingen.

Etter nylig gjennomgått A-kurs har en fått innprentet at alfa og omega i all konkurranse er oppvarming. Oppvarmingen skal bidra til å øke elastisiteten i muskler, sener og bånd, og med dette bidra til mindre skader. Videre danner oppvarmingen grunnlaget for fin-koordinering av bevegelser ved at muskeltemperaturen økes. (Fra læreboka i A-kurset).

Dette siste punktet bør være av største betydning i bueskyting, der fin-koordinering av mange muskelgrupper er avgjørende for resultatet. Likevel har jeg tilgode å se noen gjennomføre et skikkelig oppvarmingsprogram før noe stevne. Jeg har heller ikke sett noe slikt oppvarmingsprogram beskrevet i lærebøker i bueskyting. Å jogge rundt i salen i 2-3 minutter før skytingen kan umulig være tilstrekkelig, det er da ikke beina en skyter med. Det riktige må være å få aktivisere de muskelgrupper en må fin-koordinere for å få et riktig slipp.

Jeg tror at mangel på oppvarming delvis kan forklare at serie 1 og 3 i et 120-pilers stevne resultatmessig ligger under de to andre seriene. Før første serie sitter de fleste i tynne klær og venter på å begynne å skyte. Før 3. serie har en hatt en pause på 30-40 minutter der en kanskje har sittet i en kjølig kantine, fortsatt i tynne klær og tapt den varmen en har opparbeidet seg av skytingen.

Jeg hadde derfor gjerne sett at landslagstrener eller andre kompetente utformet et oppvarmingsprogram som tilgodeser at en oppnår en økt temperatur i de aktuelle muskelgrupper og dermed danne et grunnlag for en bedre muskelpkoordinasjon. Det er tydelig vi trenger det. Et slikt program kunne med fordel vært presentert her i Buestikka.

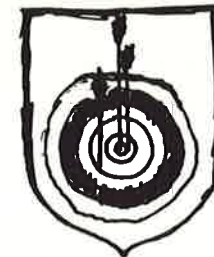
Amund Soldal
As bueskyttere

Figuren det henvises til, er å finne på side 14.

Vi gjør oppmerksom på at det ikke utkommer noe novembernummer av BUESTIKKA, og post - d.v.s innlegg og annonser til desembernummeret bes være redaktøren i hende innen 20. november.

Red.

YAMAHA ARCHERY



- For nybegynnere og vidrekommande
- Siste nytt om buestyr og materiell
- Prøveskyting av moderne utstyr
- Testing av utstyr
- Innaendørsbane med full lengde
- Innbyttaendring

Velkommen alle dager til en bueprat over en kaffekopp.
Torsdag holder vi "ÅPENT HUS" spesielt for bueskyttere og andre interesserte til kl. 19⁰⁰

Spesialforetning for Skiutstyr - tennis
Sykler - båter - båtmotorer - båtutstyr - motorsager

GH GUNN-REGNA

Trondheimsvn. 80 - Oslo 5 Tlf 39 44 81