

BUESTIKKA

Meldingsblad for Norges Bueskytterforbund

Nr. 4

7. Årgang

Mai 1981



Buestikka utgis av Norges Bueskytterforbund

Redaktør Jan Erik Ellingsen, tlf. 032/41159,
Jacob Buvigs plass 19 Kråkerøy 1600 Fredrikstad.

Utsendes av Fred Helminsen, tlf. 032/22041,
Fru Ingersgt. 16, 1600 Fredrikstad.

Norges Bueskytterforbunds styre:

Formann: Arne Kronen, Skogergt. 9, 3100 Tønsberg
Tlf. priv. 033/15191 ktr. 033/17430.

Viseformann: Harald Johansen, Suhmsgt. 20 d, Oslo 3
Tlf. priv. 02/693320 ktr. 02/226570.

Sekretær: Morten Tønnesen: Slemmestadvn. 256 1370
Asker. Tlf. priv. 02/789081 ktr. 02/788060.

Kasserer: Jan Erik Ellingsen, Jacob Buvigs plass 19,
Kråkerøy 1600 Fredrikstad. Tlf priv. 032/41159.

Styremedlemmer:

Eivind Engen, Angelltrøvn, 47, 7000 Trondheim,
Tlf. priv. 075/17105 ktr. 075/27500

Karles Ravndal, Sandkleivo, 4330 Ålgård,
Tlf. ktr. 045/89500.

Inger Sofie Almås, Daletoppen 6, 1370 Asker,
Tlf. priv. 02/784500

~~~~~  
Bildet på forsiden:

Fred Helminsen overrekker pokalen  
fra Interkretskampen som gikk i  
Østfold, til det seirendslags lag-  
leder Åse Virik, Vestfold



**FRA VENSTRE Jon Jystad,  
Espen Otnem, Jon Arntzen.**

**NR. 2.1.3.N.M. MOSS**

# ESPEN OTNEM, WENCHE BØE, JØRN R. BØE OG ELISABETH MYHRE

## NORSKE MESTERE INNENDØRS 1981

Årets norske innendørsmesterskap gikk i Mosseshallen søndag 5 april med Moss bueskyttere som arrangør. Det var rekord deltakelse hele 162 skyttere fordelt på 111 herrer senior, 17 damer senior, 26 herre junior og 8 dame junior. Antall lag var det 21 herre lag senior, 3 dame lag senior, 4 herrer junior lag. De to største favorittene var Kai Svingen, Moss herrer senior og Vigdis Stigen, Ramnes damer senior. Derimot i junior herrer var det mest sansynligvis at kampen ville stå mellom Knut Rønnes, Eid og Jørn Roger Bøe, Sandefjord, mens derimot Elisabeth Myhre, Spjelkavik var favoritt i damer junior.

I herrer senior var det Arne Kjørland, Bryne som gikk sterkest ut og hadde den høyeste poengsum 288p etter 30 piler, med Magnar Tinderholt, Jon Jystad og Oddbjørn Stebekk på de neste plassene. Etter derimot 60 piler var det tilspisset seg i teten, med Jon jystad sterkest med hele 568p tett fulgt av Arne Kjørland og Kai Svingen, det var hele 12 skyttere over 550p. Og nå lurte alle på om Kai kom for fullt. Etter 90 piler ledet fremdeles Jon Jystad med 848p, 8 poeng etter kom unggutten Espen Otnem som skjøt sikkert og godt. På tredje lå nå Jon E. Arntzen tett fulgt av ett helt "kobel" med skyttere. Det som nå var spenningen var om outsidersen Jon Jystad skulle holde unna for unggutten Espen Otnem. Etter 18 piler skutt i siste omgang hadde Espen tatt igjen 6p av de 8p som Jon ledet med etter 90 piler. Jon Jystad fikk det ikke helt til å gli på de siste 30 pilene og skjøt sin dårligste omgang. Espen derimot skjøt sikkert og godt og da siste pil var skutt hadde Espen vunnet med 4 poeng. Og vi må vel kunne si at begge skjøt over all forventning, sett N.M. under ett. Bronsemedaljen tok Jon E. Arntzen seg av ett poeng før klubbkameraten Freddy Jørgensen.

I dame senior var det Dagny Severinsen, Ramnes som gikk sterkest ut, og på de neste plassene kom Åse Virik, Karin Larsen, og Wenche Bøe. Etter 60 piler var det fremdeles Dagny Severinsen som ledet 14 poeng føre Karin Larsen med Wenche Bøe, Åse Virik og Vigdis Stigen på de neste plassene, og nå var det her som i herrer senior klassen skulle storfavoritten Vigdis Stigen komme for fullt. Etter 90 piler var det ett nytt navn i ledelsen nemlig Wenche Bøe som ledet med 1 poeng føre Dagny Severinsen som igjen var 4 poeng føre Karin Larsen og Vigdis Stigen. Åse Virik derimot hadde falt litt av og var vel ute av kampen om den gjeveste medaljen. Den som hadde nervene mest under kontroll på de siste 30 pilene var Wenche Bøe, som dermed vant med 7 poeng føre Karin Larsen som var 2 poeng føre Dagny Severinsen. Vigdis Stigen ble nr.4.

I herrer junior ville kampen stå mellom Knut Rønnesstad og Jørn Roger Bøe. Etter de 30 første piler ledet Knut med 6 poeng. Etter 60 piler var det Jørn som ledet med 4 poeng, begge hadde skutt over 550 poeng etter 60 piler. Da 90 piler var unnagjort var det Knut som var i ledelsen med 1 poeng. Da de 30 siste piler var skutt var det Jørn som var blitt mester, 11 poeng føre Knut. Jørns poengsum ville holdt til en 6-7 plass i herrer senior.

I damer junior ledet Elisabeth Myhre hele stevnet i gjennom, og det var bare ett spørsmål hvor stor seiren ville bli.

I lag herrer senior var det Tønsberg som vant etter en spennende konkurranse, 7 poeng føre Fredrikstad, som igjen var 30 poeng føre Sandefjord.

Lag damer senior ble vunnet av Ramnes med ny mesterskapsrekord 2956 poeng, nr.2 Larvik og nr. 3 Akkerhaugen.

Lag herrer junior ble vunnet av Porsgrunn 24 poeng føre Sandefjord med Tønsberg nr.3.

Moss bueskyttere hadde samlet en masse flotte gavepremier som ble delt ut under stor jubel, og i den forbindelse fikk Jan Erik Ellingsen en pokal av Moss bueskytter som takk for innsatsen med "Ellingserien".

Moss bueskyttere stod for ett prikkfritt arrangement, og det er vel første gang det er blitt servert middag gratis til alle skyttere.

Men ett skår i gleden er att det er så lite skyttere igjen under premieutdelingen. SÅ KJÆRE BUESKYTTERE HUSK ATT STEVNET IKKE ER FERDIG FØR PREMIEUTDELINGEN ER OVER.

J.E.E. ref.

### RESULTATLISTE FRA NORGESMESTERSKAPET I BUESKYTING I.D. 1981.

#### Herrer senior.

|                                      |     |     |     |      |                |
|--------------------------------------|-----|-----|-----|------|----------------|
| 1. Espen Otnem, Fredrikstad          | 279 | 278 | 283 | 280  | 1120           |
| 2. Jon Jystad, Sverresborg I.L.      | 282 | 286 | 280 | 268  | 1116           |
| 3. Jon E. Arntzen, Tønsberg          | 273 | 284 | 276 | 276  | 1109           |
| 4. Freddy Jørgensen, Tønsberg        | 273 | 282 | 276 | 277  | 1108           |
| 5. Jan R. Skyttesæter, Lillestrøm    | 278 | 277 | 273 | 278  | 1106           |
| 6. Magnar Tinderholdt, Sandefjord    | 283 | 275 | 271 | 275  | 1104 55/10     |
| 7. Johannes Akkerhaugen, Akkerhaugen | 274 | 277 | 276 | 277  | 1104 50/10     |
| 8. Arne Kjørland, Bryne              | 288 | 273 | 269 | 273  | 1103           |
| 9. Per H. Wang, Sandefjord           | 273 | 280 | 273 | 274  | 1100 52/10     |
| 10. Terje Stigen, Ramnes             | 271 | 281 | 269 | 279  | 1100 50/10     |
| 11. Kai Svingen, Moss                | 277 | 282 | 272 | 269  | 1100 119 treff |
| 12. Jan E. Humlekjær, Fredrikstad    | 267 | 271 | 269 | 283  | 1090           |
| 13. Oddbjørn Stebekk, Vidar          | 280 | 274 | 270 | 265  | 1089           |
| 14. Arnold Dragset, Loen             | 258 | 268 | 275 | 276  | 1077           |
| 15. Kjell I. Ness, Førde             | 269 | 262 | 274 | 271  | 1076           |
| 16. Jaran Stenvik, Vidar             | 266 | 263 | 271 | 274  | 1074           |
| 17. Svein E. Nordeng, Jessheim       | 273 | 271 | 268 | 262  | 1074 119 treff |
| 18. Preben Nilsen, Vidar             | 278 | 260 | 263 | 270  | 1071 38/10     |
| 19. Tore J. Holmberg, Porsgrunn      | 270 | 275 | 265 | 261  | 1071 37/10     |
| 20. Karstein Lien, Drammen           | 270 | 267 | 260 | 273  | 1070           |
| 21. Magne S. Olsen, Fredrikstad      | 264 | 270 | 267 | 1068 |                |

|                                  |     |     |     |     |            |
|----------------------------------|-----|-----|-----|-----|------------|
| 22. Sigmund Rønneberg, Stavanger | 258 | 271 | 270 | 268 | 1067       |
| 23. Sivert Øvretveit, Drammen    | 269 | 264 | 265 | 268 | 1066 49/10 |
| 24. Bjørn Mikkelsen, Vidar       | 267 | 272 | 260 | 267 | 1066 45/10 |
| 25. Tormod B. Toft, Tønsberg     | 271 | 265 | 271 | 258 | 1065       |
| 26. Magne Rødengen, Notodden     | 269 | 258 | 269 | 266 | 1062       |
| 27. Willy Henriksen, Bergen      | 258 | 270 | 268 | 265 | 1061       |
| 28. Thor Sletten, Larvik         | 273 | 251 | 265 | 271 | 1060       |
| 29. Nils Dahlstrøm, Jessheim     | 251 | 270 | 264 | 272 | 1057       |
| 30. Finn Pettersen, Fredrikstad  | 257 | 267 | 271 | 261 | 1056       |

#### Damer senior.

|                             |     |     |     |     |      |
|-----------------------------|-----|-----|-----|-----|------|
| 1. Wenche Bøe, Sandefjord   | 256 | 264 | 272 | 267 | 1059 |
| 2. Karin M. Larsen, Larvik  | 257 | 265 | 265 | 265 | 1052 |
| 3. Dagny Severinsen, Ramnes | 265 | 271 | 255 | 259 | 1050 |
| 4. Vigdis Stigen, Ramnes    | 248 | 268 | 271 | 262 | 1049 |
| 5. Åse Virik, Sandefjord    | 261 | 259 | 261 | 257 | 1038 |

#### Herrer junior.

|                                  |     |     |     |     |      |
|----------------------------------|-----|-----|-----|-----|------|
| 1. Jørn R. Bøe, Sandefjord       | 276 | 281 | 272 | 275 | 1104 |
| 2. Knut Rønnestad, Eid I.L.      | 282 | 271 | 277 | 263 | 1093 |
| 3. Stein K. Holvik, Førde        | 261 | 270 | 264 | 255 | 1050 |
| 4. Vegard Holmberg, Porsgrunn    | 248 | 265 | 268 | 251 | 1032 |
| 5. Olav Vaagen, Porsgrunn        | 263 | 244 | 254 | 268 | 1029 |
| 6. Simen Kristiansen, Sandefjord | 258 | 254 | 248 | 238 | 998  |
| 7. Eirik Knudsen, Tønsberg       | 247 | 229 | 265 | 256 | 997  |

#### Damer junior.

|                                |     |     |     |     |      |
|--------------------------------|-----|-----|-----|-----|------|
| 1. Elisabeth Myhre, Spjelkavik | 248 | 260 | 258 | 267 | 1033 |
| 2. Astrid Paulsen, Eid I.L.    | 235 | 238 | 260 | 263 | 996  |
| 3. Evelyn Rødengen, Notodden   | 242 | 246 | 238 | 247 | 973  |

#### Lag herrer senior.

|                                                          |      |
|----------------------------------------------------------|------|
| 1. Tønsberg & Omegn Bueskyttere ( Ny mesterskapsrekord ) | 3285 |
| v/Jon E. Arntzen, Freedy Jørgensen, Tormod B. Toft.      |      |
| 2. Fredrikstad Bueskyttere                               | 3278 |
| v/Espen Otnem, Jan E. Humlekjær, Magne S. Olsen          |      |
| 3. Sandefjord Bueskyttere                                | 3248 |
| v/Magnar Tinderholt, Per H. Wang, Ørnulf Knive           |      |

#### Lag damer senior.

|                                                      |      |
|------------------------------------------------------|------|
| 1. Ramnes ( Ny mesterskapsrek. )                     | 2956 |
| v/Dagny Severinsen, Vigdis Stigen, Torill Stigen.    |      |
| 2. Larvik                                            | 2703 |
| v/Karin M. Larsen, Anne Ma Hansen, Turid Hasselgård. |      |
| 3. Akkerhaugen                                       | 2699 |
| v/Aud Sunde, Gunhild Solberg, Wenche Akkerhaugen.    |      |

#### Lag herrer junior.

|                                                 |      |
|-------------------------------------------------|------|
| 1. Porsgrunn                                    | 3037 |
| v/Vegar Holmberg, Olav Vaagen, Baard Holmberg.  |      |
| 2. Sandefjord                                   | 3013 |
| v/Jørn R. Bøe, Simen Kristiansen, Roar Olafsen. |      |
| 3. Tønsberg                                     | 2934 |
| v/Eirik Knudsen, Rune Jørgensen, Micael Ryan.   |      |

## SE HER! EXPERT SPALTE

Jan Erik Humlekjær skal i denne spalte prøve å besvare spørsmål som kommer inn til "BUESTIKKA". En såkalt "EXPERT-SPALTE". Så alle skyttere skriv inn til bustikkas redaktør om problemer ang. utstyr og stil. Spørsmål og vil bli gjengitt i bladet.

### FÖLGENDE SKYTTERE TIL V.M. I PUNTA ALA, ITALIA.

FREDDY JÖRGENSEN, VIGDIS STIGEN, ESPEN  
OTNEM OG TERJE STIGEN.

Stevnene som går i SANDEFJORD og TØNSBERG 20-21 juni er direkte uttaging til NORDISK JAKT-FELT.



# Sandefjord Bueskyttere og Tønsberg og Omegn Bueskyttere



ønsker velkommen til

## WEEKEND-STEVNE i JAKT - HUNTER/FIELD

**Sandefjord Bueskyttere** inviterer til et Jaktstevne på 2 x 15 mål i Hørdal, lørdag 20/6-81.

Alle approberte klasser.

Oppstilling for TK og utmarsj kl. 10.30.

Veien vil bli merket fra avkjøring E 18 ved Skjellhuset og fram til samlingsstedet.

**Tønsberg og Omegn Bueskyttere** inviterer til et Hunter/Field-stevne på 2 x 14 mål i skogen til Vestfold Landbruksskole, Melsom, søndag 21/6-81.

Alle approberte klasser. Yngre junior skyter på avstand opptil 60 meter.

Oppstilling for TK og utmarsj kl. 09.30.

Veien vil bli merket fra avkjøring til skolen, og fram til samlingsstedet.

Det blir vanlig premiering i begge stevner. I tillegg blir det satt opp en premie for beste sammenlagte resultat i alle klasser.

Startkontigent:

For de som deltar i et stevne: Senior kr. 35,-  
Junior kr. 20,-

For de som deltar i begge stevner: Senior kr. 60,-  
Junior kr. 35,-

Påmelding til begge stevner postlagt senest 13/6-81 sendes:

Tønsberg og Omegn Bueskyttere  
Postboks 57  
3109 Loftsbuene-Eik.

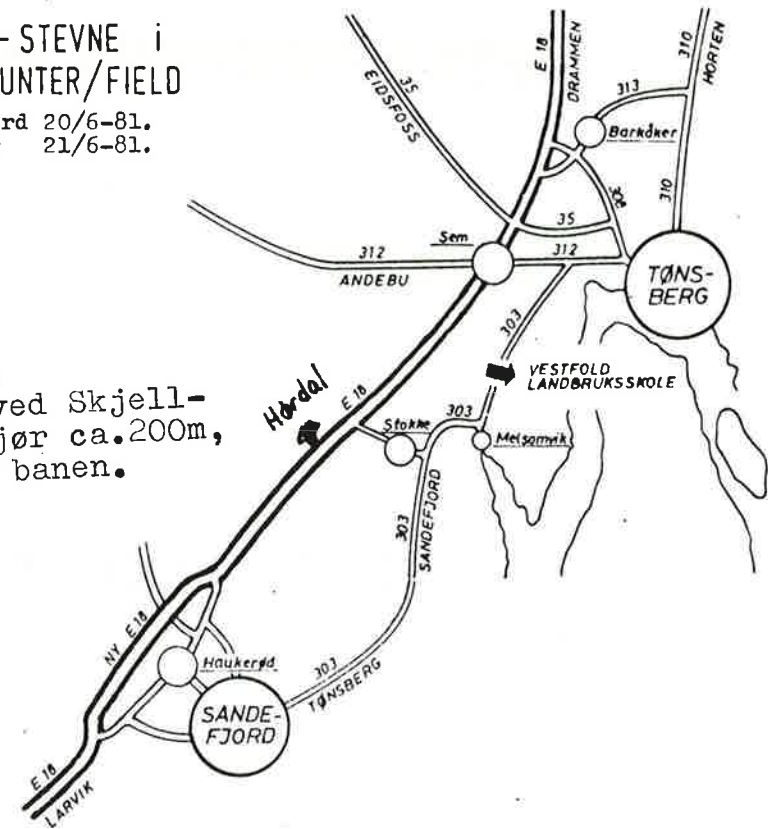
Stevnene danner grunnlag for uttagning av skyttere til Nordisk Mesterskap i jakt/felt i Danmark i år.

VELKOMMEN.

## WEEKEND-STEVNE i JAKT - HUNTER/FIELD

Sandefjord 20/6-81.  
Tønsberg 21/6-81.

Til Hørdal:  
Ta av E18 ved Skjellhuset og kjør ca. 200m, der ligger banen.



## Sportsdrikk - jåleri?

— Den overdrevne bruken av «sportsdrikke» er noe jåleri. Det er et XL 1-hysteri i gang som overfor idrettslagene er økonomisk vanvittig.

Det var idrettslege Inggard Lereim som sa dette i en orientering på et møte kretsens trim/idrettsmerkeutvalg hadde med lagene i Trondheim i forbindelse med starten på idrettsmerkesesongen.

Lereim understreket viktigheten av å drikke før, under og etter idrettskonkurranser og trimaktiviteter. Væskebehovet er da ca. 1 liter pr. time. Saft og vann gjør samme nytten som «sportsdrikene» og er meget rimeligere.

— Eller bland ut en flaske vorterøl eller sitronbrus med halvparten vann, foreslo Lereim.

# INTERKRETSKAMP

Rogaland Bueskytterkrets utfordrer all landets kretser/ utvalg til kamp, der beste 3 - manns lag skal kåres. Herrer/damer senior, herrer/damer junior.

Dette er innlagt i Ålgård Bueskytterklubbs stjernestevne søndag 21. juni 1981.

Forbundsstyret har på anmodning fra arrangørkrets lovet å støtte vanskeligstilte kretser ved deltagelse til dette stevnet.

Gå på Deres respektive kretser for danning av lag.

## Vestlandsmesterskap

Etter samtale med flere av kretsene på vestlandet har enn blitt enig om å gjenoppta tradisjonen med vestlandsmesterskap.

Som en oppstart på dette er det lagt inn i Ålgård Bueskytterklubbs stjernestevne søndag 21. juni 1981.

Støtt opp om dette for ettertidens tradisjonelle mesterskap, (ouffesielle).

Påmelding til arrangørklubben (se egen stevneinnbydelse) innen 1. juni. Dette gjelder både krets og individuell påmelding.

## Emnekurs i bueskyting i TRONDHEIM.

Lørdag den 25. og søndag den 26/4. arrangerte bueskytterutvalget i Sør-Trøndelag emnskurs i Trondheim. Våre nyutannede trenere Jon Jystad og Knut Eklund tok for seg emner som teoretisk og praktisk skyteteknikk, matriallære, psykologi, styrke, bevegelse, kondisjon mm. Eivind Engen tok for seg NBF<sup>s</sup> oppbygning, lover samt FITA<sup>s</sup> skyteregler.

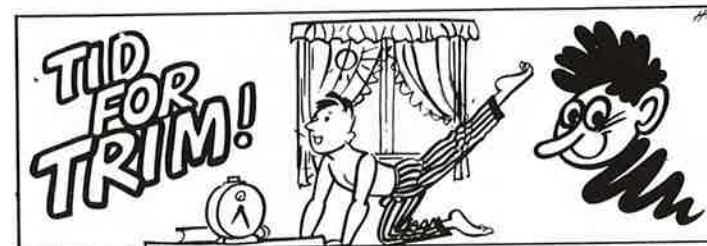
Det deltok 11 personer på kurset, herav 3 juniorer. Flere av deltakerne er ganske ferske, og hadde utvilsomt godt utbytte av det allsidige programmet.

10

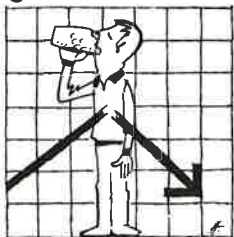
Ref.

### A-skyttere Jakt/Felt 1981:

|                       |                                             |
|-----------------------|---------------------------------------------|
| Johannes Akkerhaugen  | Akkerhaugen BK                              |
| Einar Olsen           | Drammen BS                                  |
| Odd Rønnestad         | Eid IL                                      |
| Jan Erik Ellingsen    | Fredrikstad BS                              |
| Jan Erik Humlekjær    | Fredrikstad BS                              |
| Roar Nilsen           | Fredrikstad BS                              |
| Kjell Ivar Ness       | Førde BS                                    |
| Bent Kleppe           | Hamar & Omegn B                             |
| Magnus Breivik        | Hamar & Omegn B                             |
| Per Kristian Stang    | Horten BK                                   |
| Jan G. Strøm          | Horten BK                                   |
| Odd Hjelle            | Indre Breim IL                              |
| Dag Bøe               | Jessheim BS                                 |
| Tove Sletten          | Larvik BS                                   |
| Åge Hansen            | Larvik BS                                   |
| Bjørn Larsen          | Larvik BK                                   |
| Jan Skyttesæter       | Lillestrøm & Omegn B                        |
| Ole H. Garder         | Lillestrøm & Omegn B                        |
| Jan Roger Skyttesæter | Lillestrøm & Omegn B                        |
| Arne Løkke Sørensen   | Oslo BS                                     |
| Tore Jan Holmberg     | Porsgrunn BS                                |
| Vigdis Stigen         | Ramnes IF                                   |
| Wenche Bøe            | Sandefjord BS                               |
| Åse Virik             | Sandefjord BS                               |
| Pål Huseby            | Sandefjord BS                               |
| Trygve Svanberg       | Sandefjord BS                               |
| Magnar Tinderholt     | Sandefjord BS                               |
| Per Harald Wang       | Sandefjord BS                               |
| Finn A. Olafsen       | Sandefjord BS                               |
| Kåre R. Martinussen   | Sandefjord BS (Gjelder kun instinktskyting) |
| Arvid Jensen          | SAS Bueskyttergruppe                        |
| Reidun Kronen         | Tønsberg & Omegn B                          |
| Arne Kronen           | Tønsberg & Omegn B                          |
| Freddy Jørgensen      | Tønsberg & Omegn B                          |
| Jon E. Arntsen        | Tønsberg & Omegn B                          |
| Jens Nyhus            | Sp.kl. Vidar                                |
| Birger Moskau         | Sp.kl. Vidar                                |
| Harald Andersen       | Sp.kl. Vidar (Gjelder kun instinktskyting)  |
| Per Bolstad           | Sp.kl. Vidar (Gjelder kun instinktskyting)  |
| Per Karlsrud          | Sp.kl. Vidar (Gjelder kun instinktskyting)  |
| Jaran Stenvik         | Sp.kl. Vidar (Gjelder kun instinktskyting)  |
| Kjell Gulbrandsen     | As BS                                       |



går alkoholen inn



går formen ned  
**idrett uten  
alkohol**

hjelp idretten



**idrett uten  
alkohol**

**idrett uten  
alkohol**



**-også dagen før!**

## Vad är fullföljning? av Anders Ingves

Fullföljning av skottet i bågskytte anses av alla tränare för att vara mycket viktigt. Men vad är det egentligen? Det har väl aldrig diskuterats grundligt, jag hoppas den här artikeln får både tränare och skyttar att börja tänka genom fullföljningsproblematiken.

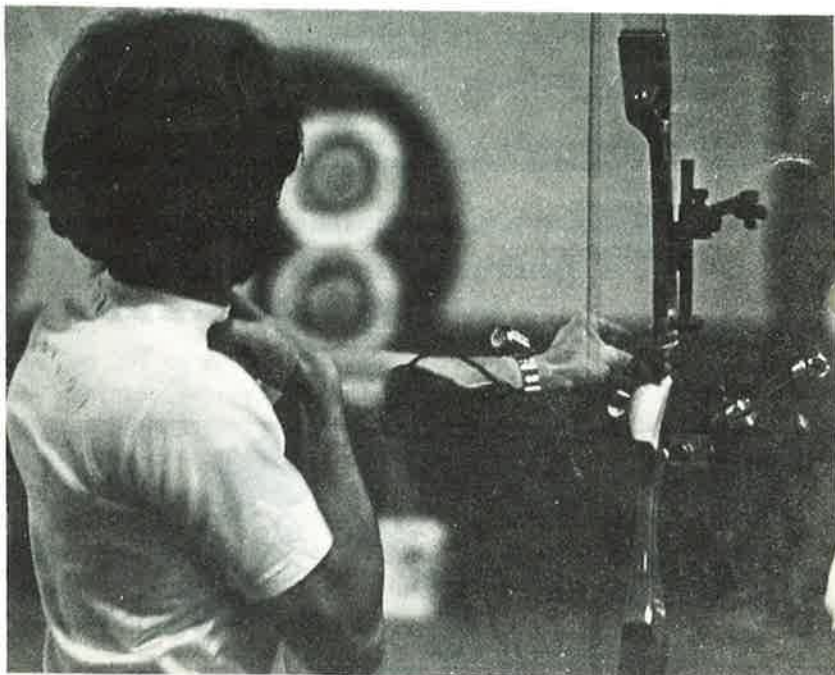
Under många år har det poängterats hur viktigt det är att huvudet är stilla, att bågarmen stannar i position och att draghandsen går bakåt i avsläppsögonblicket. Allt det här är förstås fortfarande lika viktigt, men jag kommer att gå djupare in i fullföljningen.

De två detaljer som jag poängterar som de viktigaste detaljerna av hela skottet finns i fullföljningen och är slutkontraktionen i dragmuskulaturen och den fortsatta fokuseringen av tian i avsläppsögonblicket.

I stort sett alla skyttar använder de så kallade ryggmuskulerna i första fasen av skottet. Tyvärr är det allt för många skyttar som använder för tung drag styrka på sina bågar och därigenom orkar de inte hålla spänningen i dragmuskulerna. Många, kanske till och med de flesta skyttarna, slappnar av i ryggmuskulerna någontiondels sekund före avsläppet kommer. Om tränaren eller en annan skytt ställer sej bakom skytten och håller en hand mellan skulderbladen på honom kan man bra känna om det kommer en slutkontraktion eller bara en avslappning. Om det skulle visa sej att det inte finns någon kontraktion, bör man lägga ner mycket träning på denna del av skottet.

Det bästa sättet att träna detta är att skjuta med en lättare båge än normalt och att stå närostavlän utan någon speciell siktpunkt på tavlan. Orsaken att man skall eller kan använda en lättare båge är för att man själv skall känna sitt muskel arbete bättre. För att helt kunna koncentrera sej på det nya bör man stå så nära tavlan att man inte behöver bry sej om siktningen. Den stjärnans lätt allt för mycket koncentration från teknikdetaljerna. Det man skall försöka göra är att fortsätta att öka spänningen i dragmuskulerna ända tills avslappningen i draghandsens fingrar har inträtt, på detta sätt kommer slutkontraktionen i dragmuskulaturen att inträffa automatiskt. Det är bra om man kan ha någon som känner efter med handen mellan skulderbladen när man skall träna in det här. Den personen kan tala om när man har haft en kontraktion i dragmuskulerna, om man inte själv har märkt det. Mycket viktigt är att man verkligen

VAD ÄR FULLFÖLJNING ?



Rick McKinney, U.S. Indoor 1979

försöker koncentrera sej på att skottet just i trapes- och romboid-musklerna ( mellan skulderbladen ). Det är genom koncentration man får musklerna att lyda. När man en gång fått känslan av fullföljning i ryggmuskulaturen är det mycket lättare att jobba vidare på att få också denna detalj automatiserad.

Ögonfullföljningen slarvas det enormt mycket med. Många skyttar håller ögonen riktade mot tavlan också efter avsläppet. Irvärr ändrar allt för många fokuseringen från tian till hela tavlan, kanske på grund av att de vill se var pilen träffar eller på grund av att de inte orkar hålla koncentrationen på topp. Orsaken till att det är så viktigt att hålla fokuseringen av tian också efter avsläppsögonblicket är att man annars lätt rubbar bågen just före pilen skall lämna bågen. De senaste åren har det kommit en trend inom bågskytte mot kortare sikt-tider, men det fortfarande finns det allt för många som siktar på tok för länge. Vi människor kan inte hålla maximum koncentration längre än ca. fyra sekunder, därav följer att siktningen absolut inte får överstiga fyra sekunder. Detta kanske låter kort, men man bör tänka på att skottet består av flera faser var siktning, avsläpp och FULLFÖLJNING bara är en del av de andra, men de viktigaste för att få ett toppresultat. Jag skriver att siktningen absolut inte får överstiga fyra sekunder, ty den första fasen av fullföljningen bör också ske med full koncentration och alltså inom dessa fyra sekunder. Denna första fasen är alltså slutkontraktionen i dragmuskulaturen, den kvarhållna fokuseringen av tian och koncentrationen riktad mot den. Därefter bör fullföljningen fungera som en genomgång av en personlig checklista ( huvudposition, bågens svängning-etc. ). Så att man kan kontrollera att skotten har gått till på samma sätt gång efter gång.

För att träna upp ögonfullföljningen bör man igen gå på kort avstånd ( ca. fem meter från tavlan ), men denna gång bör man ha en siktpunkt uppsatt. Man skall koncentrera sej på siktpunkten och försöka hålla kvar samma siktbild ( fokusering av siktpunkten ) också efter avsläppet. Det lönar sej alltid att överdriva lite under inlärningsprocessen. Man kan sedan öka avståndet bit för bit tills man når normala träningsavstånd

Som avslutning vill jeg påpeka vikten av att fortsätta skottet på det psykiska planet lika länge som på det fysiska. Dessa två delar måste vara samstämda, om detta ej är fallet kommer varken slutkontraktionen i dragmusklerna eller kvarhållandet av fokuseringen att erhållas.

TRÄNA RIKTIGT SKJUT BÄTTRE



## JESSHEIM BUESKYTTERE

INNBYR TIL SITT TRADISJONELLE STJERNESTEVE NE SØNDAG

7.6.81 PÅ ROMERIKE FOLKEHØGSKOLE.

STEVNET GÅR OVER EN ENKEL F.I.T.A. RUNDE.

ALLE APROBERTE KLASSER.

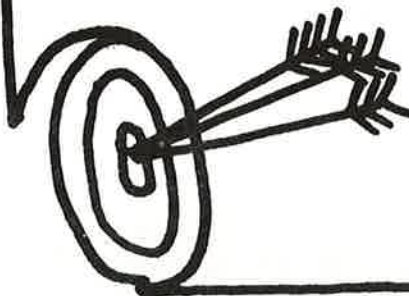
START KL 9.30.

STARTKONTIGENT : SENIOR KR 35 - JUNIOR KR 20.

PÅMELDING TIL SVEIN ERIK NORDENG, SOLSTAD, 2030 KANNESTAD

INNEN 1.6.81.

VEL MØTT TIL JESSHEIM.....







# Larvik Bueskyttere



inviterer herved til

## «Bøkeskuddet»

på Hovlandbanen søndag 14/6 1981

T.K. kl. 9.30 prøvepiler 9.45 start 10.00  
Vanlig FITA runde, alle approberte klasser.

Senior kr. 35,- junior kr. 20,-.

Påmelding sendes innen 8. juni til Turid Hasselgård,  
Gudrin v. 17, 3250 Larvik. Telf. privat 86 455 arb. 86500.



Fra venstre KARIN LARSEN, WENCHE BØE,  
DAGNY SEVERINSEN. NR. 2.1.3. NM MOSS

16

### Endringer i reglene om V0-tilskudd.

Til orientering kan vi meddele at reglene om V0-tilskudd igjen er blitt endret i restriktiv retning - for dermed å begrense de statlige utbetalinger.

Spesielt gjelder dette posten "lærerlønn", slik at det nå er bestemt at minst 20% av V0-kursene skal avholdes uten lærer - sett på årsbasis.

På denne bakgrunn er vi av NIF blitt bedt om å vurdere våre kurs med tanke på disse regelendringer, og vi har gitt følgende opplysninger:

| <u>Kurs:</u>                                         | <u>Timer m/lærer</u> | <u>Timer u/lærer</u> |
|------------------------------------------------------|----------------------|----------------------|
| Aktivitetslederkurs                                  | 12                   | 4                    |
| B-kurs                                               | 40                   | 12                   |
| Dommerkurs                                           | 12                   | 4                    |
| Baneleggerkurs Jakt/Felt                             | 12                   | 4                    |
| Emnekurs: Bueskytingens teknikk, utstyr og reglement | 12                   | 4                    |

Sistnevnte kurs vil på klubbplan også kunne avholdes som studiering uten lærer i sin helhet, forutsatt at veilederen har en viss erfaring.

Det må tas opp med den enkelte idrettskrets hvordan avlønningen av kurslærer etter dette skal foretas, idet en kurslærer som holder hele kurset (er til stede hele tiden) neppe kan avlønnes kun for 80% av tiden etter en timesats på kr. 60,-.)

Sentralt vil vi løse problemet ved å øke timesatsen til kr. 80,- og kompensere for minsket tilskudd gjennom økt deltakeravgift.

Forevrig er det foreløpig klarlagt at følgende ledere/trenere vil følge representasjonsskytterne;

VM: Leder: Egil B. Larsen  
Trenere: Trond Amundsen

Ungdomsturnering: Leder: Jan E. Humlekjør  
Trenere: Trond Amundsen

Nordisk j/f: Leder: Pål Huseby  
Ass. led.: Harald Johansen

### FORBUNDSTRENERS "STALL".

Nedennnevnte skyttere har fått tilbud om og har akseptert et treningsopplegg i regi av vår forbundstrener som bl.a. innebærer deltakelse ved sentrale samlinger, deltakelse i visse stevner m.v.:

Vigdis Stigen, Ramnes IF  
Jørn Bøe, Sandefjord BS  
Espen Otnem, Fredrikstad BS  
Roar Nilssen, Fredrikstad BS  
Sigmund Rønneberg, Stavanger BS  
Knut Rønneberg, Eid IL  
Jan R. Skyttesæter, Lillestrøm & OB

Ytterligere to skyttere har fått dette tilbudet, men har av personlige årsaker takket nei.

17

# Ålgård Bueskytterklubb

Innbyr til:

## Stjernestevne - Interkretskamp - Vestlandsmesterskap

Søndag 21. juni

Ålgård Stadion

Orryrop 9<sup>30</sup>, Start 10<sup>00</sup>

Alle klasser.

Ousdal vandrepokal er oppsatt på dette stevne. Dette er en gedigen sølvpokal som må vinnes 3 ganger. Beste resultat uansett klasse., unntatt yngre junior.

Påmelding innen 1.juni til: Karles Ravndal, Sandkleivo,  
4330 ÅLGÅRD, Tlf. 04 618961.

Gode muligheter for camping på stadion. Arrangør vil prøve å hjelpe med overnatting hvis ønskelig ( klubbhus o.l. )

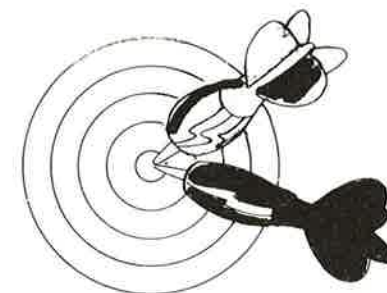
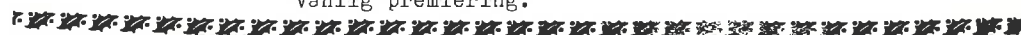
FS. Bryne Bueskytterklubb arrangerer  
Lørdag 20.juni norsk kortrunde.  
påmelding innen 12.juni.



Sportsklubben Vidar  
Bueskyttergruppa

Sportsklubben Vidars bueskyttergruppe  
inviterer til aktiviseringsserie i jakt/felt.

Serien er lagt på tirsdager og datoene er:  
12. mai, 19. mai, 26. mai, 2. juni, 9. juni  
og 16. juni. Stedet er Vidars bane på Lovsrud.  
Alle aprobeerte klasser + bedriftsklasse.  
Startkontingent senior kr. 10,00, junior kr. 5,00  
Vi starter kl. 18.00 presis. Påmelding på stedet.  
Det vil bli lagt opp 7 mål jakt og 7 mål felt  
hver kveld. De 4 beste kveldene teller.  
Venlig premiering.



DETTE ER IKKE PILENE SOM  
SKYTTERNE I LANDSLAGSTALLEN  
BRUKER. MEN DET ER SAFTEN DE  
DRIKKER.

## GOTTI FRA TOMTEN

# AKKERHAUGEN VANT <ELLINGSERIEN> 1980-81.

## DIVISJON 1

### OMGANG VIII

|                        |           |                           |             |
|------------------------|-----------|---------------------------|-------------|
| Tønsberg - Fredrikstad | 2741-2756 | Drammen - Loen            | 2660 - 2661 |
| Akkerhaugen - Drammen  | 2720-2625 | Larvik - Vidar            | 2607 - 2727 |
| Moss - Loen            | 2662-2647 | Akkerhaugen - Fredrikstad | 2709 -2736  |
| Larvik - Kvinnherad    | 2639-2634 | Moss - Tønsberg           | 2684 - 2767 |
| Vidar W.O.             |           | Kvinnherad W.O.           |             |

### OMGANG IX

#### SLUTTABELLEN!

|             |                    |       |
|-------------|--------------------|-------|
| Akkerhaugen | 9 - 8 - 0 - 1 - 16 | 21603 |
| Fredrikstad | 9 - 7 - 1 - 1 - 15 | 21764 |
| Tønsberg    | 9 - 7 - 0 - 2 - 14 | 21627 |
| Moss        | 9 - 6 - 1 - 2 - 13 | 21568 |
| Vidar       | 9 - 4 - 0 - 5 - 8  | 21283 |
| Loen        | 9 - 3 - 2 - 4 - 8  | 21148 |
| Kvinnherad  | 9 - 2 - 2 - 5 - 6  | 20872 |
| Drammen     | 9 - 2 - 1 - 6 - 5  | 21032 |
| Larvik      | 9 - 2 - 1 - 6 - 5  | 20542 |

Vi gratulerer Akkerhaugen med seieren. Akkerhaugen har nå fått sitt andre napp i det oppsatte vandreskjoldet. Ned i divisjon II går Larvik.

## DIVISJON II

### OMGANG VII

|                        |           |
|------------------------|-----------|
| Bærum - Sas            | 2488-2473 |
| Porsgrunn - Sandefjord | 2704-2757 |
| Notodden - Bergen      | 2475-2643 |
| Bryne - Ålgård         | 2607-2491 |



#### SLUTTABELLEN!

|            |                    |       |
|------------|--------------------|-------|
| Sandefjord | 7 - 7 - 0 - 0 - 14 | 18759 |
| Porsgrunn  | 7 - 6 - 0 - 1 - 12 | 18742 |
| Bergen     | 7 - 5 - 0 - 2 - 10 | 18137 |
| Bryne      | 7 - 4 - 0 - 3 - 8  | 18017 |
| Bærum      | 7 - 2 - 0 - 5 - 4  | 17228 |
| Ålgård     | 7 - 2 - 0 - 5 - 4  | 17062 |
| Notodden   | 7 - 1 - 0 - 6 - 2  | 16724 |
| Sas        | 7 - 1 - 0 - 6 - 2  | 14593 |

Vi gratulerer Sandefjord med seieren. Sandefjord og Porsgrunn skyter dermed i divisjon I neste sesong.

P.S. Hvis det er flere klubber som vil være med neste år så send meg et brev. De som har skutt i år er automatisk med.

## Statistikk over klubbenes aktiviteter i årene 1977 - 1978 - 1979 - 1980.

|                   | Total antall skyttere |      |      |      | Total antall starter |      |      |      |
|-------------------|-----------------------|------|------|------|----------------------|------|------|------|
|                   | 1977                  | 1978 | 1979 | 1980 | 1977                 | 1978 | 1979 | 1980 |
| Akkerhaugen B.S.  | 16                    | 20   | 20   | 18   | 58                   | 118  | 122  | 112  |
| Bergen B.S.       | 18                    | 12   | 19   | 19   | 94                   | 89   | 61   | 102  |
| Bodø B.S.         | 11                    | 12   | 13   | 15   | 17                   | 46   | 37   | 67   |
| Borg B.S.         |                       |      | 11   | 11   |                      |      | 29   | 49   |
| Bryne B.K.        | 8                     | 11   | 16   | 13   | 27                   | 66   | 124  | 115  |
| Bærum B.S.        | 11                    | 8    | 11   | 8    | 67                   | 66   | 47   | 42   |
| Drammen B.S.      | 6                     | 9    | 14   | 9    | 81                   | 79   | 128  | 82   |
| Drangedal B.S.    | 4                     | 4    |      |      | 8                    | 4    |      |      |
| d I.L.            | 13                    | 13   | 13   | 9    | 127                  | 129  | 125  | 64   |
| Eigersund B.K.    |                       | 7    | 7    | 9    |                      | 16   | 40   | 43   |
| Elverum B.S.      | 3                     | 2    | 10   | 10   | 9                    | 3    | 27   | 25   |
| Florø B.S.        | 4                     | 1    | 1    | 1    | 15                   | 2    | 15   | 9    |
| Fredrikstad B.S.  | 15                    | 13   | 17   | 14   | 171                  | 126  | 132  | 107  |
| Førde B.S.        | 14                    | 13   | 12   | 8    | 144                  | 102  | 78   | 51   |
| Gryllefjord B.K.  |                       | 7    | 10   | 8    |                      | 12   | 17   | 25   |
| Hamar B.S.        | 7                     | 10   | 5    |      | 25                   | 21   | 13   |      |
| Harstad H.L.      |                       |      | 6    | 11   |                      |      | 10   | 27   |
| Haugesund B.K.    |                       |      |      | 5    |                      |      |      | 10   |
| Horten B.K.       | 6                     | 9    | 8    | 6    | 69                   | 68   | 56   | 39   |
| Hyen I.L.         | 18                    | 10   | 5    | 4    | 128                  | 65   | 32   | 7    |
| Indre Breim       | 3                     | 4    | 12   | 3    | 11                   | 38   | 73   | 28   |
| Jessheim B.S.     | 17                    | 10   | 6    | 5    | 150                  | 82   | 45   | 44   |
| Kongsvinger B.K.  | 3                     |      |      |      | 3                    |      |      |      |
| Kristiansand B.S. |                       |      |      | 1    |                      |      |      | 2    |
| Kvinnherad B.S.   | 18                    | 18   | 19   | 19   | 120                  | 121  | 104  | 117  |
| Larvik B.S.       | 13                    | 14   | 15   | 18   | 210                  | 176  | 157  | 149  |
| Lillestrøm & Om.  | 9                     | 10   | 13   | 9    | 68                   | 71   | 49   | 42   |
| Loen I.L.         | 6                     | 8    | 6    | 7    | 17                   | 50   | 64   | 63   |
| Moss B.S.         | 17                    | 17   | 14   | 13   | 148                  | 123  | 115  | 124  |
| Notodden          |                       |      |      | 6    |                      |      |      | 9    |
| O. B. S.          | 10                    | 8    | 4    | 6    | 50                   | 51   | 24   | 8    |
| Porsgrunn B.S.    | 9                     | 6    | 9    | 7    | 93                   | 67   | 86   | 85   |
| Ramnes I.F.       | 7                     | 8    | 7    | 8    | 108                  | 52   | 78   | 82   |
| Sandane B.L.      | 7                     | 11   | 11   | 8    | 54                   | 46   | 61   | 51   |
| S. A. S.          | 12                    | 12   | 7    | 6    | 129                  | 93   | 49   | 23   |
| Sandefjord B.S.   | 35                    | 29   | 28   | 21   | 315                  | 260  | 233  | 230  |
| Sentrum I.L.      |                       |      |      | 6    |                      |      |      | 27   |