

BUESTIKKA

Meldingsblad for Norges Bueskytterforbund

Nr. 5

7. Årgang

JUNI 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
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:

ESPEN OTNEM, FREDRIKSTAD
Blid og fornøyd etter at
1200p grensen er nådd i
forbindelse med stevnet
i Sødertelje, Sverige

ONKEL ER DØD

Onkel, Einar S. Årstad, døde den 27. april, vel 86 år gammel. Norsk bueskyting har mistet en trofast venn og en glødende forkjemper. Som jeg skrev i »Buestikka» nr. 8, 1975, skulle det være unødvendig å gå i detalj når det gjelder hans innsats for vår sport. Han kunne være kontroversiell – javisst. Man kunne bli så hjertens uenig med ham – mange har erfart det. Men var ikke det endel av sjarmen? Et bevis på at han alltid var engasjert og levende opptatt både av bueskyting og mennesker? Det fikk vi ikke minst gleden av å erfare i hans egen klubb, Stavanger Bueskyttere.

Vi vil savne ham. Med Onkel er en epoke slutt for vår sport. Individualister som ham er det ikke plass til i datamaskinenes og måleteknikkens tidsalder. For oss på sørvestlandet vil det lenge føles som om noe er falt ut av bildet, når vi ikke lenger skal se Onkels lett kjennelige fremtoning på våre stevner.

På vegne av de mange, mange han opp gjennom årene har smittet med bueskytterbasillen, lyser jeg fred over Einar S. Årstads minne. Onkel vil ikke bli glemt.

Jan Ronold

STORSTEVNE I FREDRIKSTAD

Det ble vist bueskyting av internasjonalklasse ved Fredrikstad Bueskyttere tradisjonelle "BJØRNESTEVNET" søndag 31. mai. I alt 60 skyttere var påmeldt og det svenske VM-laget samt hele den norske elite og en skytter fra Åland stilte til start. Dette stevnet var det siste som man kunne teste VM formen. Og etter resultatene å dømme vil de nordiske VM-deltagerne gjøre en bra innsats. VM går i Punta Ala, Italia 10.-13. juni.

Det var mosseskytteren Kai Svingen og svensken Gøran Bjerendal som skulle bli hovedpersonene under stevnet. Svingen åpnet sterkest og slo til med norsk og nordisk rekord (uoffiselt) på 90m med 304poeng. Dette er 9 poeng over den gamle norske rekorden. På 70m ble det 311p på Kai, mens derimot smelte Gøran til med 324p som er tangering av den svenske rekorden. Etter langholdet ledet Kai 615p Gert Bjerendal 613p Gøran 609p. På kortholdet ble Gøran for sterk både for Kai og sin bror Gert. Gøran tangerte den svenske rekorden på 30m med 352p. Tilsammen fikk Gøran 1286p som er ny svensk rekord og en forbedring på hele 13p. Gert Bjerendal ble nr.2 med 1261p, Kai Svingen nr. 3 med 1250p. Tilsammen var det 7 herre skyttere som skjøt over 1200p og dette er ikke daglig kost på et stevne i Norge. I dameklassen var det aldri tvil om hvem som skulle vinne, Anna-Lisa Berglund tok ledelsen fra start og beholdt den til siste pil var skutt. Vigdis Stigen viste også god skyting, men truet aldri Anna-Lisa. I herrenes juniorklasse har vi fått en fin skyter i Jørn R. Bøe som skyter bedre og bedre. Denne gangen stoppet han på fine 1212p. Det ble også satt ny norsk rekord for lag. Fredrikstad skytterne Jan Erik Humlekjær, Espen Otnem og Roar Nilsen fikk tilsammen 2595p. Det var tilsammen 10 skyttere som skjøt over 1200p.

RESULTATER.

HERRER A:

1. Gøran Bjerendal, Sverige	1286p
2. Gert Bjerendal, Sverige	1261p
3. Kai Svingen, Moss	1250p
4. Mats Norlander, Sverige	1224p
5. Jan Erik Humlekjær, Fredrikstad	1218p
6. Rols Svensson, Sverige	1209p
7. Espen Otnem, Fredrikstad	

HERRER B:

1. Karstein Lien, Drammen	1118p
2. Harald Johansen, Vidar	1030p

HERRER C:

1. Asbjørn Øvretveit, Drammen	1030p
2. Tom Segerblad, Fredrikstad	1010p

HERRER JUNIOR:

1. Jørn Roger Bøe, Sandefjord	1212p
2. Vegard Holmberg, Porsgrunn	1126p

DAMER A:

1. Anna-Lisa Berglund, Sverige	1232p
2. Vigdis Stigen, Ramnes	1205p

DAMER B:

1. Kari Utheim, Solemskogen	991p
2. Ellen Askjem, Tønsberg	980p

HERRER ELDRE:

1. Oddvar Amundsen, Moss	1109p
2. Knut Gustavsen, Moss	1086p



Moss Bueskyttere 15 år.

Moss bueskyttere som ble stiftet 26. april 1966, feiret sitt 15 års jubileum 24. april d.å. på Støtvig hotell - Larkollen.

Det var tilsammen 60 gjester inklusivt representantene fra Norges Bueskytter forbund, Østfold Bueskytterutvalg, Moss idrettsråd og Moss kommune. Kveldens første taler var Oddvar Amundsen. Han ønsket velkommen til bords og berettet deretter om klubbens historie. Av denne historien skal vi gjengi følgende:

1967 arr. klubben sitt første NM utendørs.
1968 satte klubbens jr. lag norsk rek., samt at Trond Amundsen ble norsk juniormester.
1969 avholdt klubben Norgesmesterskap i J/F og Roar Thoresen ble norsk mester innendørs og Jakt/Felt.
1970 ble R.Thoresen igjen norsk mester innendørs.
1971 arr. klubben sitt første NM innendørs, og Astrid Opperud ble klubbens første norske damemester. Mægner Tinderholt ble norsk mester i J/F inst., og denne bragden gjentok han i 1973 og 1974. Klubben arrangerte dessuten sitt andre NM id. dette år.

1976 var klubben 10 år og i den forbindelse arr. klubben sitt 3.dje NM id., dessuten ble klubben norske lagmestere på NM skive for sen.

1977 ble det igjen NM gull i lag herrer senior, og Kai Svingen slo ut i "full blomst" og ble første mossaing over 1200 p.

Kai fortsatte sin frammarsj i 1980 og ble norsk mester innendørs og på skive. Han har senere vært klubbens ener og deltatt i Nordisk, EM og VM med gode plasseringer. Han var også uttatt/forhåndsnominert til OL Moskva. I år arr. klubben sitt 4. NM ID. i Mossehallen.

Det ble så servert middag-dyrestek og dessert som var "Himmelsk laupskaus" (en fruktcoctail).

Kveldens øvrige talere var: Arne Kronen og Fred Helminsen, samt de 2 kommunale representantene. Etter talene ble klubben overrakt 1 tinnkrus fra NBF, lysestake fra bueskytterutv. tinnfat fra idrettsrådet og blomster fra kommunen.

Toastmasteren som båndt det hele i sammen var Willy Larsen, en av klubbens veteraner. Før middagen var avsluttet (etter 2½ t) ble 6 av klubbens medlemmer hedret for fortjenestefullt arbeid gjennom 15 år. Det var: Oddvar Amundsen, Trond Amundsen, Gunnar Høug, Bjørn Gunnar Høug, Knut Gustavsen og Tommas Stårkås. De fikk hver sin plakett på marmorsokkel. Deretter overrakte Oddvar Amundsen veteranene blandt damegruppa, blomstergrupper. Gjestene flyttet da fra middagsbordet til dansesalen hvor det ble servert kaffe og cognac. Dansemusikken ble besørget av Svein E Hønsen. Et fantastisk enmannsorkester, som også hadde diktet en sang til mossaingene. Det ble danset langt ut i de små timer kun avbrutt av pausen, som damegruppa behyttet til å hedre det sittende styret i jubileumsåret med blomster.

Et hyggelig jubileum vi gjerne opplever på nytt.

helm-

Utdrag fra Forbundsmelding.

MATERIELLSTØNAD 1981 - FORDELING

Forbundsstyret har foretatt følgende fordeling på grunnlag av innkomne søknader:

Klubb:	Søknadssum:	Tildeling:
ABSK	kr. 5.150,-	kr. 1.400,-
Bergen BS	kr. 5.000,-	kr. 1.800,-
Bodø BF	kr. 2.780,-	kr. 1.200,-
Borg BS	kr. 4.700,-	kr. 1.000,-
Drammen BS	kr. 8.000,-	kr. 1.500,-
Eigersund BK	kr. 3.600,-	kr. 1.200,-
Elverum BS	kr. 2.000,-	kr. 1.200,-
Fredrikstad BS	kr. 3.825,-	kr. 1.800,-
Førde BS	kr. 5.000,-	kr. 1.200,-
Gjerdrum & O HL	kr. 1.900,-	kr. 800,-
Gryllefjord BK	kr. 5.000,-	kr. 1.200,-
Hamar & O B	kr. 6.950,-	kr. 1.500,-
Haugesund BK	kr. 2.950,-	kr. 1.000,-
Horten BK	kr. 1.750,-	kr. 900,-
Indre Breim IL	kr. 2.100,-	kr. 900,-
Kvinnherad BS	kr. 707,-	kr. 700,-
Larvik BS	kr. 6.180,-	kr. 1.500,-
Lenvik HL	kr. 4.800,-	kr. 1.300,- NK
Lillestrøm & O B	kr. 2.500,-	kr. 1.500,-
Loen IL	kr. 4.000,-	kr. 1.200,-
Narvik BK	kr. 2.200,-	kr. 1.600,- NK
Notodden & O B	kr. 7.349,-	kr. 1.600,- NK
Oslo BS	kr. 1.600,-	kr. 900,-
Porsgrunn BS	kr. 6.270,-	kr. 1.300,-
Rannes I.F.	kr. 1.970,-	kr. 1.000,-
Sandane BL	kr. 1.323,-	kr. 900,-
Sandefjord BS	kr. 7.688,-	kr. 1.800,-
Solemskogen BG	kr. 3.000,-	kr. 1.300,-
Soløy Idr. gruppe	kr. 1.586,50	kr. 900,-
Spjelkavik IL	kr. 2.210,-	kr. 1.000,-
Stavanger BS	kr. 5.850,-	kr. 1.800,-
Stjørdal HL	kr. 3.750,-	kr. 1.300,- NK
Sverresborg BS	kr. 3.200,-	kr. 1.200,-
Tønsberg & O B	kr. 11.000,-	kr. 1.800,-
Sp.kl. Vidar	kr. 3.000,-	kr. 1.800,-
Østerås BS	kr. 2.000,-	kr. 1.000,-
Ålgård BK	kr. 7.900,-	kr. 1.200,-
Ås BS	kr. 3.000,-	kr. 1.000,-
	kr. 153.788,50	kr. 48.200,-

NK = Nye klubber

Søknader som ankom etter fristens utløp, ble ikke tatt med på fordelingen.

Utløsningen av tildelt stønad skjer som vanlig i henhold til innsendte kopier for innkjøp av godkjent materiell (se Huskelista). Klubbenes egeninnsats er 25%.

NY KLUBB

Vi har gleden av å kunne ønske

Molde Helsesportlag, Postboks 150, 6401 Molde

velkommen hos oss.

ADRESSEFORANDRINGER M.V.

Siden utsendelsen av Forbundsmedling nr. 2/81 har det kommet følgende forandringer i adresselisten:

Styret: Karles Ravndal: Vennligst stryk kontortelefonnr. og før opp nytt privat telefonnr.: 04-618961

Jessheim BS: Nils Dahlstrøm, Sjøbergvn. 11, 2050 Jessheim (ny formann)

Rogaland Bueskytterkrets - Ny sekretær: Egil Bøe, Smølavn. 20, 4000 Stavanger

BU Hordaland: * John Harald Sande, Stiaberget 177, 5074 Godvik
Inger Dyngen, 5452 Sandvoll

BU Vestfold/Telemark er nå delt:

Vestfold Bueskytterkrets: * Åse Virik, Virik Gård, 3200 Sandefjord
Tlf. priv: 034-62606 - Kontor: 034-66979

BU Telemark: Tore Jan Holmberg, Borgevn. 6, 3900 Porsgrunn

Tlf. priv: 035-30063

* Per Arne Oterholt, Tiurv. 20, 3670 Notodden

Tlf. priv: 036-11082 - Kontor: 036-10060

STØNAD TIL TRIM-TILIAK 1981 - FORDELING

Forbundsstyret har foretatt følgende fordeling på grunnlag av innkomne søknader:

Klubb:	Søknadssum:	Tilskudd:
ASBK	kr. 1.000,-	kr. 1.000,-
Borg BS	kr. 3.700,-	0
Drammen BS	kr. 2.000,-	kr. 1.000,-
Fredrikstad BS	ca. kr. 800,-	0
Haugesund BK	kr. 3.000,-	kr. 1.000,-
Indre Breim IL	kr. 2.000,-	kr. 1.000,-
Lillestrøm & OB	kr. 1.500,-	kr. 1.000,-
Loen IL	kr. 7.000,-	kr. 1.000,-
Sp.kl. Vidar	kr. 5.000,-	kr. 1.000,-
Østerås BS	kr. 600,-	0

På grunn av liten "pott" til disposisjon, ble det ikke gitt stønad til klubber som mottok stønad i 1980.

Fjorårets stønad burde likevel rekke til TRIM-aktivitet(er) i år.

Vi minner om klubbenes rapportplikt vedrørende avholdte tiltak.

TERMINLISTA 1981 - TILLEGG

Vennligst bemerk følgende tillegg til Terminlista:

13.6. Bærum BS Sc.
14.6. Bærum BS F.I.T.A.
2.8. Porsgrunn BS F.I.T.A.

VEDR. DOPING

Vi kan opplyse at analyseresultatene fra dopingkontrollen under Ekeberg-treffet 24.8.80 var negative.

Kontrollen ble gjennomført av Norges Idrettsforbund og vil ikke bli den siste kontrollen av bueskyttere. NIF takker forøvrig for godt samarbeid ved prøvetakingen.

Komplett med sikte.

KUN 3550. N.kr

BUESKYTTERUTSTYR

Gunnig Knutsensgt 5 B
3900 Porsgrunn
Norge

Bankgiro 2670 05 03020
Postgiro 5 40 45 46

Anders Utheim 251p på 14 mål jakt.

Sportsklubben Vidars bueskyttergruppe arrangerte "NEGLSPRETEN" lørdag 9. mai, det ble skutt 2 x 14 mål jakt/felt.

Ettersom det var det første stevne var det mange som var spente på hvordan det ville gå. I herrer A fristil var det mange som kunne vinne, men 1980 års norske mester Jan Roger Skyttesæter vist at han fremdeles kunne dette. Etter han var det meget tett med Jan Erik Ellingsen nærmest. Da det bare var påmeldt en dame var Wenche Bø meget sporti og stilte opp i herrenes A klasse og gjorde en meget god figur.

I herrenes B klasse var det Preben Nielsen, Vidar som ledet etter at felten var skutt. På jaktrunden var det Anders Utheim, Solemskogen som var best. Men da det skulle legges sammen felt og jakt runde var det Karstein Lien, Drammen som var best, med Anders Utheim nærmest. I damenes B klasse var det Kari Utheim som vant.

I klasse for Bare-Bow var ikke Jaran Stenvik, Vidar til å true.

Det var tilsammen 32 skyttere og av de var det en del som fikk sin første erfaring med jakt/felt skyting, håper ikke disse ble skremt, men at vi får se dem og flere til på neste stevne.

RESULTATER.

FRISTIL HERRER A.	Felt	Jakt	Total
1. Jan Roger Skyttesæter, Lillestrøm	238	238	476
2. Jan Erik Ellingsen, Fredrikstad	222	244	466
3. Per Harald Wang, Sandefjord	213	244	457
4. Jon Eilert Arntzen, Tønsberg	224	232	456

FRISTIL HERRER B.	Felt	Jakt	Total
1. Karstein Lien, Drammen	192	238	430
2. Anders Utheim, Solemskogen	149	251	410
3. Preben Nielsen, Vidar	202	197	399
4. Roald Knapper, Vidar	184	212	396

HERRER BARE BOW A	Felt	Jakt	Total
1. Jaran Stenvik, Vidar	169	250	419
2. Per I. Karlsrud, Vidar	108	173	281

HERRER BARE BOW B.	Felt	Jakt	Total
1. Kjell Bjelland, Sandefjord	139	205	344
2. Vidar Bjelland, Sandefjord	154	168	322
3. Rolf Karlsrud, Vidar	87	116	203

FRISTIL DAMER B.	Felt	Jakt	Total
1. Kari Utheim, Solemskogen	124	142	266
2. Wenche Bråten, Solemskogen	36	66	102

FRISTIL HERRER Y:J:	Felt	Jakt	Total
1. Tommy Bråten, Solemskogen	81	150	231
2. Eskil Gundersen, Solemskogen	42	152	194

HERRER BARE BOW Y:J:	Felt	Jakt	Total
1. Tommy Bjelland, Sandefjord	79	162	241

Honda-Cup 1981

Notodden og Omegn Bueskyttere arrangerete 24. mai sitt første stevne i bueskyting.

Desverre hadde ikke værgudene bestemt seg for å gjøre debuten vellykket, og dagen startet med voldsomme regnbyger og torden. Da den lengste distansen var gjennomført, og alle deltagere samt scorekort var gjennomvåte, lettet det noe og vi fikk oppholdsvær resten av dagen.

Hele 14 av landets 37 klubber var representert, fordelt på 60 deltakere, noe som viser at bueskyttere tar godt imot en nystartet klubb som NOB er.

Honda-cup's vandrepokal ble i år vunnet av:

Damer: Ase Virik, Sandefjord
Herrer: Per Harald Wang, Sandefjord
Lagpokal Herrer Senior: Sandefjord Bueskyttere
v/ Per H. Wang
H.O. Vitsten
Ørnulf Knive

Lagpokalen for Damer Senior måtte desverre stå over til 1982 da ingen klubber stilte lag.

Øvrige resultater:

Herrer A:	Klubb	90 m	70 m	50 m	30 m	Tot.
1. Per H. Wang	Sandefjord	240	292	297	328	1157
2. Roar Nilsen	Fredrikstad	227	285	295	327	1134
3. Einar Olsen	Drammen	228	283	286	323	1120
4. Tor Sletten	Larvik	231	265	270	324	1090

Herrer B:	Klubb	90 m	70 m	50 m	30 m	Tot.
1. Hans O. Vitsten	Sandefjord	226	238	263	306	1033
2. Karstein Lien (E)	Drammen	153	254	266	316	989
3. Anders Utheim	Solemskogen	178	256	253	300	987
4. Arild Holte	Akkerhaugen	159	250	253	306	967

Herrer C:

1.	Magne Rødengen	Notodden	194	267	281	324	1066
2.	Geir Helgesen	Porsgrunn	163	239	243	290	935
3.	Per Oterholt	Notodden	132	237	232	321	922
4.	Asbjørn Øvretveit	Drammen	119	198	230	319	856

Herrer Jr.:

	Klubb	70 m	60 m	50 m	30 m	Tot.
1.	Jørn Roger Bøe Sandefjord	273	283	284	328	1168
2.	Vegar Holmberg(E) Porsgrunn	258	270	258	312	1098

Eldre Herrer:

		70 m	60 m	50 m	30 m	Tot.
1.	Gunnvald Hallstrøm Akkerhaugen	120	217	130	262	729

Damer A:

		70 m	60 m	50 m	30 m	Tot.
1.	Ase Virik Sandefjord	239	277	261	324	1101 24/10
2.	Dagny Severinsen Ramnes	223	288	278	312	1101 17/10

Damer B:

1.	Kari Utheim Solemskogen	246	253	224	319	1042
2.	Ingjerd Øvretveit Drammen	177	237	241	293	948

Damer C:

1.	Anne Ma Hansen Larvik	104	144	157	277	682
----	-----------------------	-----	-----	-----	-----	-----

Damer Jr.:

1.	Evelyn Rødengen Notodden	193	234	225	305	957
2.	Hilde Kirkestuen Akkerhaugen	147	151	199	255	752

Herrer Y. Jr.:

		50 m	40 m	30 m	20 m	Tot.
1.	Tommy Bråten Solemskogen	135	199	161	273	768

Herrer A, Handicap.

1.	Oddbjørn Stebekk Oslo HIL	279	316	326	343	1264
2.	Tore Asen Oslo HIL	267	303	307	325	1202

Herrer C, Handicap.

1.	Emil R. Jensen Porsgrunn HIL	200	285	242	293	1020
2.	Per Henrik Hansen Larvik	109	217	227	267	820

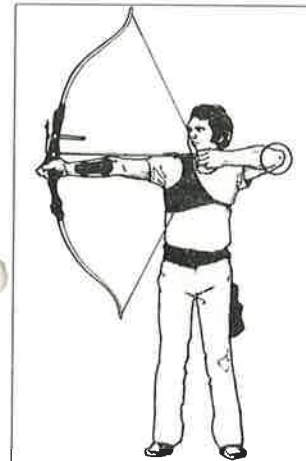
Damer C, Handicap.

1.	Magnhild Jonassen Porsgrunn HIL	149	234	190	211	784
----	---------------------------------	-----	-----	-----	-----	-----

Skader i albuen og forebygging av disse

av Keith Slocombe.

Oversettelse og bearbeidelse Ragnar og Håkon Hasselgård



Under draget foregår det et utstrakt og komplisert samarbeid av muskler og ledd gjennom armene og resten av kroppen, men vesentlig i skulder og rygg. Det øyet lettest oppfatter er at dragarmens albue beveger seg bakover og ender i en spiss vinkel. Så økes muskelfraften kontinuerlig for og oppnå et stabilt siktebilde, og eventuelt gå gjennom klikkeren. Denne muskelspenning blir så brått utløst ved slippet. Denne sjokkerte frigjøring av energi forårsaker at musklene må forandre sitt bevegelse mønster øyeblikkelig for at ikke den nå ukontrollerte muskelkontraksjon skal rive armen bakover uten kontroll. Dette oppnås ved at nervesignaler sendes til og fra de arbeidende deler, så som ryggrad, hjerne, øyne og balanseorganene fulgt av samspill i selve vevet.

Farene ved muskeltretthet

Mange skyttere er bekymret over den muskeltretthet som oppstår under drag og sikteperioden, og lurer på om denne tretthet vil påvirke evnen til og gjenta et likt mønster ved neste skudd. Vil musklene skades, vil skaden først vise seg etter mange repetisjoner, og vil konsentrasjon og styrke reduseres. Vi må huske på at all trening har som mål og øke den totale styrken og dermed også øke evnen til å utføre den sport man driver best mulig. Denne styrke kan kun bli effektiv hvis den kan styres og kontrolleres på enkel måte ved hjelp av vilje eller innøvd automatikk. Skytteren må ha god kroppsbalanse, (stødighet) og alle lemmer og ledd må være smidige og kunne bevege seg over et stort spekter. Samtidig må de kunne motstå den belastningen som følger av drag og sikteperioden. Overkapasitet er i realiteten nødvendig for å kunne holde draget lenger (ved vind osv.) å for å motstå presset på fingerleddene og fingerputene. Så må de arbeidende muskler kunne utløse et raskt og jevnt slipp. Styrken må kunne gjenvinnes hurtig slik at flere serier kan avvikles med samme presisjon. Treningen må derfor legges opp slik at både styrke og teknikk overstiger det nivå som virker naturlig og nødvendig. Kroppen virker nemlig best når belastningen ligger under kapasitetsnivået. Bruker man kroppen stadig opp mot maksimum er dette i seg selv belastningstrening og vil føre til hevning av nivået. For mye trening av denne type derimot, starter en nedbrytningsprosess hvor vevet ikke lenger aksepterer belastningen og mister evnen til å tilpasse og fornye seg, og dermed kommer også skadene.

Skyte forberedelser

Oppvarmingen kan deles inn i to deler. Først en generell oppvarming av hele kroppen, og deretter spesialoppvarming med vekt på det tekniske bevegelsesmønsteret slik at teknikken blir hundre prosent effektiv. Etter skytingen er det viktig med en gradvis nedkjøling for å utløse spenninger i vev og muskler som ved gjentatte repetisjoner kan bygge seg opp og være opphavet til skader i fremtiden.

Dette kan kanskje virke omstendlig, men en bueskytter bør virkelig gjøre dette for å unngå skader som kanskje gjør at han/henne må slutte med bueskyting lenge før han/henne hadde tenkt seg. Konsentrasjonssvikt og upresisjon, men særlig styrketap kan inntreffe som følge av for liten vekt på disse ting. Forutsatt at en bueskytter har opparbeidet en overkapasitet ved hjelp av allsidig trening (styrke, kondisjon og smidighet)

skulle tretthet ikke ha noen betydning ved serieskyting. Men som ved all annen muskelbruk, må ikke seriene komme så tett at muskel og nerve funksjoner ikke får tatt seg inn igjen.

Dessverre ser det ikke ut til at de fleste bueskyttere har en slik overkapasitet, dette for det de ikke trener allsidig nok, men bare driver trening med buen.

Skader og deres behandling

Ved behandling blir det ofte konstatert at albuen har mistet sitt fulle bevegelsesområde. Full utstrekning er umulig. Et kornet og geleaktig materiale har nemlig avleiret seg i leddets synovialvæske og i leddkapselen. ofte er også full bøyning umulig. I enkelte tilfeller slingrer leddet seg ut av posisjon, noe som skyldes strekninger i selve benstrukturen. Bevegelsen den ene veien blir derfor hindret, (for stram) mens den, den andre veien blir for stor. (Slakk). Dette er vanligvis forbundet med muskel og seneska-der som må behandles samtidig. En varig(kronisk)skade fører til at blod og næringstilførsel blir hindret og leddoverflaten svekkes.

Behandlingen foregår ved å bevege leddene og gradvis øke intensiviteten i disse. Dette vil gi leddet dets bevegelse tilbake. Ved forandringer i blodtilførselen og slark i leddet, må de angrepne fibre og tilførselsveien få spesialmassasje. Bryst, rygg og nakke må også behandles. Det kan også være nødvendig med elastisk støttebandasje. Videre bør treningen ikke gjenopptas før etter 10 dager.

Hvis det er leddsmerter og hevelse, er kaldt valurt-grøtomslag fremragende når det gjelder og gjenopprette riktig form og vevsfunksjon. Fukt de tørre bladene eller myk opp de friske i varmt vann før man pakkker det rundt leddet og dekker med bandasje natten over. Om nødvendig gjenta behandlingen i 3 netter. Før konkurranse må det foretas gradvise øvelser og teknikk trening.

Musklene over og under albuen har lett for å få rifter av belastningen, og omkringliggende hinner og vev blir dermed påført skader. Disse må behandles øyeblikkelig, da selv de minste skader vil medføre styrketap og svikt i koordinasjon og presisjon. Bruk ispakninger, smertestillende salver eller spray. Ultralyd og andre elektronmagnetiske behandlingsmåter kan også hjelpe til med å lege fibrene så hurtig som mulig.

Albuleddet er meget komplisert, da det i tillegg til bøyning og strekking av armen også skal rotere underarmen ved hjelp av spolebenet. Spolebenet er formet som et glatt fint hjul og glir i et spor på yttersiden av albuen. Det holdes på plass av sener og leddbånd og av en forlengelse av den lange strekkmuskelen som løper til fingrene og kontrollerer strekkingen av fingre og håndledd.

På utsiden av albuen er stedet hvor den såkalte «tennis-albue» oppstår. Grunnen er at større eller mindre rift ødelegger senehinnen. Omliggende vev svekkes, blir såre, og armen blir meget smertefull å bruke. Den tidligere nevnte terapi for muskel-rifter bør benyttes, samtidig med at midtpunktet for riftene får spesialmassasje med spesiell vekt på STM (Soft tissue mobilisation) og dette følges opp med trykkbandasje eller strapping.

Spesielle tilfeller kan hjelpes med strekk terapi. Pasienten kan selv hjelpe til ved å «kaste» hånden ut gjentatte ganger om dagen. Dette medfører at albuen blir overstrukket (Hyperstrukket).

Belastningsområder forbundet med albuen

Alle bøyemusklene på innsiden av albuen kommer fra og er forbundet i det samme vev. Grunnlaget for fingrenes holdestyrke finner vi her. For sterk bue og teknisk dårlig eller feil holdestilling, vil forårsake skader i senehinner og bindevev. Både skadestedet og hele armen må masseres. Hvis behandlingen utsettes eller ikke er god nok, må man avstå fra skyting over en lang periode.

Dette vil delvis lege skaden, men dessverre ikke fullstendig. Slike skader kalles av og til «golf-albue».

Right Arm. Front view at the start of the draw

Note complex of muscles, but general direction of fibres

Deltoid

Pectoralis major

Biceps

Power and control is achieved by perfect balance and interplay

Intercostals

Triceps

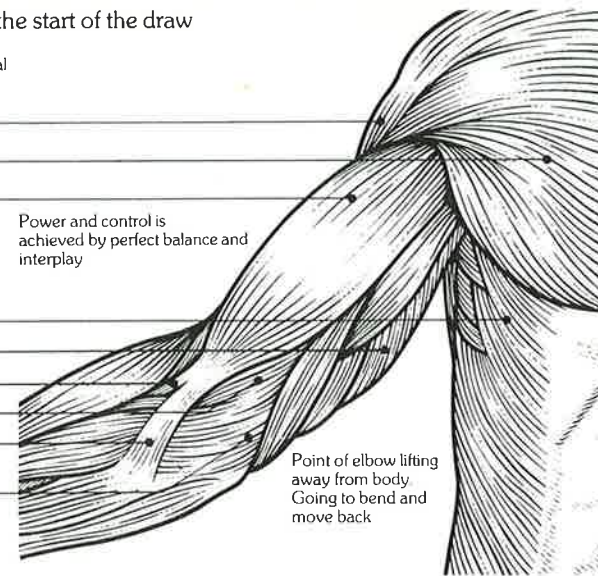
Biceps tendon

Brachialis

Fibrous extension of biceps tendon

Common origin of finger flexors

Point of elbow lifting away from body. Going to bend and move back



Spesielt for en bueskytter, er en belastningsirritasjon i biceps vevsforlengelse som er sammenvevd med fingrenes lange bøyemuskler. Under draget blir disse meget sterkt belastet og når de brukes kontinuerlig stivner de til og danner en hard hinne (som et korsett) over bøyemusklene. Dette fører til at draget og fingrenes holdestyrke svekkes, slik at de ikke slipper hurtig (avslappet) nok og strengen må gå rundt fingrene, istedet for rett frem mot buen.

Behandlingen av skader til biceps forlengelse skjer med spesialmassasje av skaden og det omkringliggende vev. Det anbefales at man unngår skyting inntil skaden er leget.

For svak muskelstyrke eller en uvanlig stilling på armen, kan føre til at armen skjelver og rister, noe som skyldes overbelastning av triceps.

Hva kan hver enkelt gjøre

For å unngå disse skader, må man sørge for at det fysiske treningsprogrammet inneholder nok styrketrening. Selv styrketreningen må legges opp slik at muskler og ledd blir belastet i flest mulige vinkler. Motstanden (vektene) må økes suksessivt.

Etter stress og skader må man benytte bue med lavere pundstyrke til nødvendig muskelstyrke er oppnådd ved hjelp av styrketrening.

Etter skyting kan bueskytteren yte selvhjelp i form av lange, myke, børstelignende strøk med sine egne fingre som beveges nedover den motsatte armen fra skulderen til fingertuppene. Fingrene som masserer må holdes spredt og svakt bøyet ved fingerledene, slik at fingerputene er fjærende når de kommer i kontakt med huden på armen. Bevegelsen blir nokså lik det å stryke en katt med fingertuppene. Gjenta hvert strøk 3 ganger og dekk hele armen. Man kan også bruke en lett massasjeolje.



En stevnearrangørs ettertanke

Å arrangere et stevne som nystartet klubb med 15 - 16 uerfarne medlemmer - er det mulig?

Dette var vårt første spørsmål da idéen til Honda-cup dukket opp.

Etter 4 måneders planlegging, jobbing og med familiemedlemmer og andre frivillige til å støtte opp, viser dagen derpå at det er mulig. Selvom sømmene holdt på å gå opp for noen og enhver 5 minutter før TK-inspeksjon, og sikringene til lysanlegg og høyttaleranlegg gikk for tredje gang. På toppen av det hele flommet regnet ned.

Nå skal ikke NOB ta noen ære av arrangementet, som vi selv regner som vellykket. Dette fordi vi har benyttet konsulenter. Heldigvis har vi en meget erfaren klubb i nærheten.

Vår konklusjon er derfor: Kan man trekke inn hjelp i form av en erfaren klubb, med en samarbeidsvilje som den som Akkerhaugen har vist overfor Notodden, kan hvem som helst arrangere et bueskytterstevne.

Vi takker deltakere og andre som har støttet oss, og ønsker andre arrangører god bueskyttersesong.

**FOR IDRETT
UTEN
ALKOHOL!**



Nye autoriserte trenere (I):

Lars Nielsen, Solemskogen BG
James R. Nystrøm, Stavanger BS
Einar Olsen, Drammen BS
Severin Otnem, Fredrikstad BS
Knut Terje Pedersen, Bodø BF
Karles Ravndal, Ålgård BK
Åmund Soldal, Ås BS
Brit Stav, Trondheim BS
Ingjerd Øvretveit, Drammen BS
Birger Moskau, Sp.kl. Vidar

**FOR IDRETT
UTEN
ALKOHOL!**



Karl Breng, Østerås BS
Knut Eklund, Sverresborg BS
Andreas Gjørnan, Målselv HL
Kjell Gulbrandsen, Ås BS
Håkon Hasselgård, Larvik BS
Jan Erik Humlekjær, Fredrikstad BS
Anders Ingves, Sp.kl. Vidar
Harald Johansen, Sp.kl. Vidar
Jan Johnsen, Soløy Idr. gruppe
Jon Jystad, Sverresborg BS