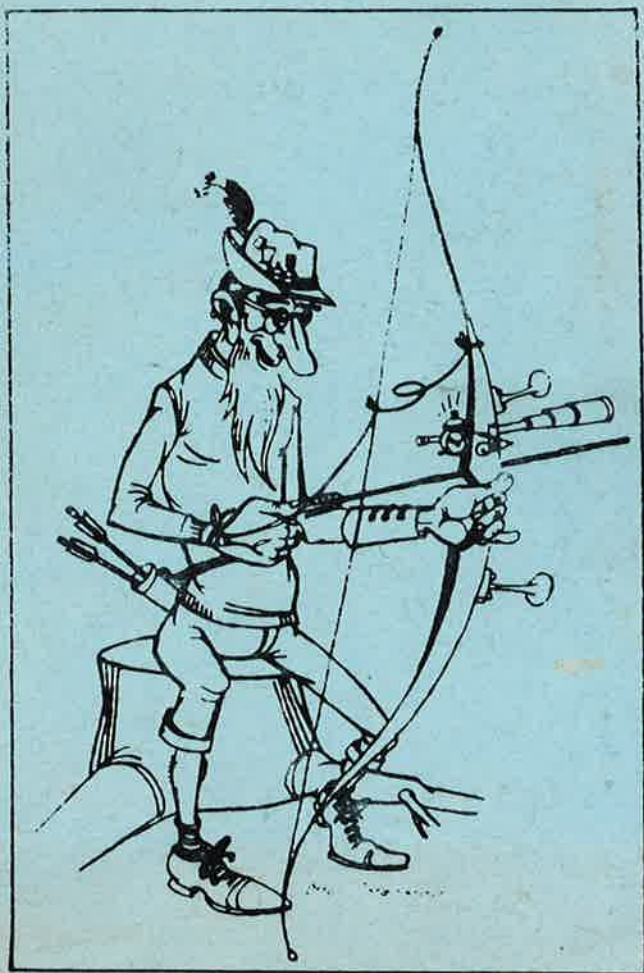


# BUESTIKKA

Meldingsblad for Norges Bueskytterforbund

Nr.1. 9.Årgang

Januar 1983.



# 1128 av Knut Ronnestad.

Fredrikstad Bueskytteres årlige "BJØRNUNGEN" fant sted i Kongstenhallen søndag 12. desember 1982. Dette stevnet var første uttaksstevne til E.M. innendørs, som går i Sverige i mars. Det var Kai Svingen, Moss og fjorårsvinneren Mats Palmèr fra Lindome i Sverige som var de største favorittene i herre klasse A. Etter at 60 piler på 25 meter var skutt, lå Kai Svingen på 6 plass og Mats Palmèr på 2 plass. Ledet gjorde unggutten Knut Rønnestad fra Eid, med poengsummen 564, Mats hadde 563, på tredje plass lå Jon Jystad Sverresborg med 557. Etter pause ble det skutt 60 piler på 18 meter. Knut Rønnestad holdt nervene under kontroll og vant med sterke 1128 poeng, nr. to ble Mats Palmèr med 1119 poeng Kai skjøt seg opp fra en 6 plass til en tredje plass med 1118 poeng. Inge Larsen Stavanger vant klasse B med poengsummen 1065. Herrer klasse C ble vunnet av Vidar Bjelland Sandefjord med 1060 poeng. I damenes klasse A ble det helt likt mellom Wenche Bøe Sandefjord og Lena Kristenson Kungsbacka. Wenche vant med en tier mere enn Lena. Damer B vant Tove Sletten Larvik med 960 poeng. Torill Stigen Ramnes vant damenes C klasse med 956 poeng. I herrenes junior klasse var det jevnt mellom Stein Kjetil Holvik Førde og Henrik Stabell Østerås. Stein Kjetil fikk 1067 og Henrik 1063. Herrer yngre junior ble vunnet av Jon Arild Olsen Fredrikstad med 997 poeng. Damer junior ble vunnet av Tone Hansen Fredrikstad med 442 poeng, dette var tones første stevne.

KNUT.



## JUNIORSTEVNET I TØNSBERG IDRETTSHALL 5. DESEMBER 1982 - 60 PILER.

Tønsberg og Omegn Bueskyttere, TOB, skal ha all mulig ros fordi klubben gjennomførte stevnet. Et rent juniorstevne. Dette er helt og fullt i samsvar med ønsket fra Tinget 1982. Der kom det fram at det gjelder å styrke interessen og rekrutteringen blant de unge. Stevner som dette i Tønsberg er en bra begynnelse.

Vi reiste nedover med tre skyttere og tre tilskuere fra klubben vår, Østerås Bueskyttere. Vi bilte nedover i øsende regnvær og gledet oss til en fin dag innendørs. Vi hadde dessuten hørt mange lovord om treningslokalene til TOB i kjelleren på Tønsberg Idrettshall. Det var her stevnet skulle gå av stabelen, og vi var veldig spent på forhånd. Vi ble såvisst ikke skuffet. Tenk å kunne ha slike treningsforhold!

Det var hyggelig å se at det var de unge i TOB som sto for arrangementet. Slik ble karakteren av Juniorstevne ytterligere understreket. Men arrangørene hadde fortjent større deltakelse. 15 skyttere stilte til start fordelt på tre klasser. Bare en eneste jente deltok. Dette må det gjøres noe med i klubbene i tida framover.

Jørn Molland i yngre junior og Knut Johnsen i mini junior var suverène i sine klasser og ble aldri truet. Det ble derimot Geir Langø i juniorklassen. Her ble det etter hvert ordentlig spennende. Geir ledet klart etter 30 piler med gode 269 poeng. Øyvind Seip fulgte på 2.plass med 255 og Rune Jørgensen på 3. plass med 254 poeng.

I andre omgang fikk imidlertid Geir ordentlig fight med Øyvind. Øyvind halte innpå serie for serie. Mot slutten fikk Geir både en 7-er og en 6-er. Da øynet vi muligheten for Øyvind til å gå forbi. Men så skjedde det. Øyvind gjorde praktisk talt det samme som Geir. Rekkefølgen til slutt ble derfor den samme som ved pause. Forspranget var imidlertid skrumpet inn betraktelig. Det var spennende for oss tilskuere å se på. Det er sannerlig ikke bare Robin Hood-filmer som trenger å være det.

Alle skjøt samtidig på stevnet. Det ble derfor raskt avviklet. Pausen på en halv time kunne derfor godt vært forlenget til en hel. Dermed kunne de unge blitt bedre kjent med hverandre. Vi eldre har større trening i å ta kontakt med hverandre på stevner. Slik kontakt og utveksling av erfaringer er en fin til-

leggsverdi ved stevnedeltakelse. I Tønsberg så mange hverandre for første gang. Det er derfor naturlig at det hersket en viss grad for sjenanse blant deltakerne. Dette kunne langt på vei rettes opp, etter min mening, ved at de voksne laglederne presangterte skytterne fra sin egen klubb, treningsforholdene på hjemstedet o.l. Bare noen få minutters innlegg fra hver lagleder. Deretter tid for spørsmål fra de unge.

Enda bedre ville det være om arrangørklubben kunne holde en festlig tilstelning for juniordeltakerne om ettermiddagen/kveld. Det er sikkert for mye for langt at dette skal gjennomføres på hvert stevne, som jeg håper det kommer mange av. Når det imidlertid dreier seg om et større årlig arrangement som Robin Hood-lekene e.l. bør dette gjennomføres. En vanlig NM-bankett slik vi opplever det i dag er til for de voksne og ikke de unge. Juniorene må kunne komme sammen i en atmosfære som er tilpasset deres alderstrinn. Her oppfordrer jeg Juniorutvalget til å utforme konkrete planer.

Vennlig hilsen Karl Breng.

#### RESULTATER FRA STEVNET.

Herrer junior:	Geir Langø	Ramnes	269 - 252 = 521
	Øyvind Seip	Østerås	255 - 262 = 517
	Rune Jørgensen	Tønsberg	254 - 250 = 504
	Rolf V. Jøhansen	Sandefjord	236 - 232 = 468
	Jan E. Loftstad	Horten	227 - 230 = 457

#### Gutter yngre junior:

	Jørn M. Molland	Ramnes	254 - 246 = 500
	Ronni Petersen	Fredrikstad	239 - 238 = 477
	Roger Bogen	Ramnes	242 - 213 = 455
	John Mørk	Østerås	226 - 226 = 452
	Ivan Andersen	Drammen	170 - 179 = 349
	Roger Juvoddén	Fredrikstad	34 - 92 = 126

Mini junior:	Knut Johnsen	Fredrikstad	217 - 216 = 433
	Pål Breng	Østerås	189 - 203 = 392
	Olaug Helen Molland	Ramnes	115 - 121 = 236
	Morten Bø	Sandefjord	81 - 122 = 203

## BUEJAKT

La det straks være sagt at dette ikke er noe innlegg for eller imot buejakt. Både tilhengere og motstandere har etter min mening gode argumenter å fare med. Det saken gjelder er å få klare linjer ved at Norges Bueskytterforbund snarest tar standpunkt for eller imot buejakt før det går ut med ytterligere opplysninger til myndighetene, d.v.s. Direktoratet for Viltstell, Jakt og Fiske (i det følgende kalt "Direktoratet"). Dette kan først skje på Forbundstinget våren 1984, og da på grunnlag av alt tilgjengelig materiale som kan innhentes.

Det som hittil er skjedd, er etter hva jeg forstår, at en INFO-komité etter pålegg fra Forbundsstyret av 28/3/82 har samlet inn en god del opplysninger om buejakt og sendt Direktoratet, og komitéen har deretter nedlagt sitt verv.

Den 6/12/82 ble det på Oslo Bueskytterkrets' Ting, hvor jeg var tilstede, vedtatt et forslag fra Spkl. Vidars Bueskyttergruppe med følgende ordlyd:

"Oslo Bueskytterkrets henstiller til Forbundets styre å nedsette en komité (buejakkomité) for å fortsette arbeidet med Forbundsstyrets vedtak av 28/3/82 vedr. jakt med bue." Dette vedtak stemte jeg imot fordi forutsetningen var fortsatt å samle opplysninger som Direktoratet snarest skulle få. Hadde opplysningene blitt samlet i den hensikt å gi N.B.F. grunnlag for en klar stillingtagen til buejakt, ville jeg avgjort ha stemt for forslaget.

Som saken nå står, kan man risikere at Direktoratet nårsomhelst kontakter N.B.F. og sier at det allerede er mottatt så meget grunnlagsmateriale at en innstilling til forandringen av loven (forbud mot buejakt) kan tenkes utarbeidet. Men Direktoratet vil først gjerne høre om N.B.F. går god for lovandringen og kan anbefale den. Da vil det ta seg underlig ut

å si at N.B.F. ikke har tatt noe standpunkt. Direktoratet må da uvilkårlig få den oppfatning at her kjøres det frem en sak i N.B.F.'s regi, men uten av Forbundet selv har tro på den. Og resultatet: Saken henlegges.

Norges Bueskytterforbund må altså etter mitt syn ikke la seg bruke som brekkstang for en sak før det har tatt stilling til selve saken. Forkjemperne for buejakt kan ikke bebreides, da de kjemper for noe de tror på. Men skulle et fremtidig tingvedtak gå dem imot, må de finne seg i å måtte kjempe videre for sin sak gjennom en egen organisasjon. Et avslag fra Forbundstingets side til ikke å engasjere seg, behøver heller ikke å være definitivt. Et nytt Ting kan senere ta saken opp igjen hvis nye og vektige argumenter taler for det, f.eks. god erfaring med buejakt i naboland.

Hilsen  
*Anker Brøng*  
Anker Brøng  
ØSTERÅS BUESKYTTERE

Ramnes I.F. Bueskyttergruppa

inviterer til stevne i Ramneshallen lørdag 12. februar 1982. Det skal skytes 2x30 piler på 18 meter. Det inviteres i alle aproberte klasser.

TK	09.30
Prøvepiler	09.45
Start	10.00

Startkontingent: Senior kr. 40,-, junior kr. 20,-.

Da dette stevnet også er KM for Vestfold vil kretsens egne skyttere bli prioritert dersom deltagelsen skulle bli for stor.

Ramneshallen ligger i Ramnes sentrum, ca. 2 km fra banen hvor vi har hatt våre utendørsstevner. Kjør E18 til Sem. Ta så av ved Jarlsberg vertshus og kjør Bispeveien til Revetal hvor avkjøring til hallen er merket. Dere kan også kjøre E18 til Sem kretsfengsel, hvor det er merket til Ramnes kirke. Følg veien til Ramnes sentrum, hvor det også er merket til hallen.

Idrettshallen er ny og har kantine. Gummiskotøy må nyttes.

Påmelding sendes Torill Stigen, Boks 18, 3110 Ramnes innen søndag 6. februar. (Evt. tlf. 033-96572 eller 96196)



## Fédération Internationale de Tir à l'Arc INTERNATIONAL ARCHERY FEDERATION

BUEJAKT - COMPOUND-BUE - ARMBRØST

Bare noen korte kommentarer til de ellers interessant artikler om ovenstående i BUESTIKKA nr. 10:

Jeg tror ikke NBF kan bestemme om man vil eller ikke "generelt vil ha medlemmer som driver med bueskyting utenfor FITAs rammer". (Det kommer så alt an på om det er organisert som idrett og på endel andre lovmessige forhold det fører for langt å ta inn her).

En person som driver lovlig jakt med pil og bue kan ikke på det grunnlag holdes utenfor NBF, hvad enten NBF som sådant går inn for bue-jakt eller ikke. Om det derimot er klokt av NBF å forsøke å inkludere også (lovlig) jakt med pil og bue er et helt annet spørsmål som jeg selv stiller meg tvilende til, og som under enhver omstendighet ev. må tas stilling til av Tinget.

Derimot ser jeg intet negativt i at NBF f.eks. hjelper til med å få bue-jakt inn i legale former basert på de best mulige etiske og bueskyttertekniske kriterier. Dette kan bidra til at ev. buejakt vil kunne få en mer akseptert status utad og ikke bli til skade for den idrettslige bueskytings omdømme og image.

COMPOUND-BUE-spørsmålet er langt ifra løst ennå. Det er på gang, men det er en infløkt materie med vide konsekvenser, noe også erfaringene fra U.S.A. tydelig viser. Men, som sagt - dette arbeider FITA med.

ARMBRØST-skyting derimot arbeider FITA ikke med. Det anses ikke som noen form for bueskyting, men som geværskyting med en spesiell form for ammunisjon.

GAIFS (General Assembly of International Federations of Sports) - = fellesforbundet for de internasjonale særforbund for sommeridretter - har da også fra FITA fått klar beskjed om at sistnevnte ikke går inn for armbrøstskyting og ikke har noe imot at et internasjonalt særforbund for armbrøstskyttere blir opptatt som medlem av GAIFS.

Mitt personlige syn er at NBF bør følge samme linje.

Arild Honne

Med vennlig hilsen

# BEHÖVER STJERNESTEVNER KOLLIDERE?

I Rogaland arrangeres det hvert år interkretskamp, kombinert med stjernestevne. Dette arrangementet er kommet som et resultat av NBF's oppfordring om økt aktivitet i kretsene.

I 1981, da en for første gang forsøkte seg med denne typen konkurranse i Rogaland, var det deltakelse fra Sogn og Fjordane, Oslo og Rogaland. Året etter uteble østlendingene, antagelig fordi det på samme dato var lagt et stjernestevne til Akkerhaugen. Det er jo naturlig at et stjernestevne på Østlandet blir mer attraktivt enn et tilsvarende stevne i Rogaland, så interkretskampen det året ble redusert til et lokalt Vestlandsoppgjør.

Nå er terminlista for stjernestevner i 1983 kommet, og vi ser at det samme har skjedd: Akkerhaugen skal ha stjernestevne samtidig med interkretskampen på Ålgård. Intensjonene i NBF's oppfordring om økt samkvem mellom kretsene torpederes altså av NBF selv.

For å bygge opp et godt konkurransemiljø med gode skyttere, er det nødvendig at skyttere fra de forskjellige kretsene kommer sammen for å konkurrere. Det synes urimelig at det bare skal være skyttere fra Vestlandet som skal dra østover for å bidra til dette. Her mener jeg NBF har en vesentlig oppgave, en oppgave som synes lett å skjøtte. Nettopp ved å prøve å unngå slike stevnekollisjoner som dette, kan NBF gjøre sitt til at det blir mer attraktivt for skyttere østfra å dra til stevner på Vestlandet.

Man har hørt at østlandsskyttere kvier seg for å dra til Vestlandet på stevner fordi reisen blir for lang og kostbar. Faktum er at skyttere fra steder som Førde eller Loen har en langt mer strabasiøs og kostbar reise til Rogaland enn østlendinger ville ha. Like fullt møter de trofast opp til, interkretskampene på Ålgård, og det ville være ekstra hyggelig om de da kunne få konkurrere med skyttere fra Østlandsområdet også.

Jeg anmoder derfor NBF om å prøve å unngå slike stevnekollisjoner i den grad det er mulig, for derved å støtte opp under det arbeid som gjøres i kretsene.

Paul H. Paulsen

# INFORMASJON

Jeg har blitt bedt om å sakse stoff av interesse fra utenlandske tidsskrifter med tanke påoversettelse etc. i Buestikka. Derfor begynner vi med en liste over hva som finnes av slikt. Selvsagt har vi ikke tilgang på alt i denne listen, og det finnes sikkert flere tidsskrifter.

Hadde egentlig tenkt å ta for meg et intervju Archery World har hatt med McKinney nylig, men dette var allerede oversatt og gjengitt i forrige Nr. av Stikka. Vi skal derfor se litt på en ting som MANGE grubler over: SKYTEMATTER.

Mange skyttere ønsker å trene hjemme eller på hytta, men vet ikke hva de skal skyte på. Pappesker med aviser, madrasser osv. blir fort skutt istykker og lager et forferdelig griseri. Isopor, (ekspandert polystyren) varer litt lenger. Alle nevnte materialer er billige og oppfører seg penere hvis de lukkes inne i plast, f.eks. søppelsekker av polyetylene. Ved å legge inn lag av f.eks. strie, plastfilleryer eller sjøgressmatter kan man stabilisere det hele ytterligere. Men vi har fortsatt en blink som etter en tid blir "griset".

Ferdige skytematter er dyre. Valget mellom de nye skumplastmattene fra ALM og tradisjonelle halm/spartanagress matter fra Egerton/Saunders avhenger av forholdene. Skumplast er lett å bære og krever ikke stell. Det er reist tvil om holdbarheten i regnvær, og det blir lett hull ved konsentrert skyting.

Også ved stråmatter er det viktig å fordele slitasjen. Saunders matter er noe mykere enn Egerton, men har til gjengjeld et forsterket midtparti som tåler stor slitasje. Saunders er striebelagt for å redusere smuldring. Begge typer varer lenger ved riktig stell, rotasjon av innendørsblinker, regelmessig forsiktig vanning ved innendørsbruk, og beskyttelse mot regnvær ute.

Et alternativ som jeg har prøvd i år, er polyetylskum som metervare. Dette har jeg fått fra Plastkompaniet, Fredrik Stangs gate 2, Oslo. Prisen var ca. kr. 250 inkl. mva. for 1x2 meter i 5 cm tykkelse. En slik matte skåret i to gir 1x1 meter x 10 cm. og stopper piler fra buer opp til ca 55 lbs. Etter en sommers uregelmessig bruk er matta fremdeles brukbar, og er det beste alternativ jeg har funnet. Kubikkmeterprisen er omtrent som for ALM-matta, men tykkelse og omfang er "hendigere" så vi slipper unna med det halve. 5 cm tykkelse holder til øvelsesbuer og nødbruk med konkurranseutstyr. Bakgrunnssikring med isopor anbefales da. Butte spisser gir stor slitasje på plastblinker.

Et alternativt utsalgsted er Fagerdala, Prof. Dahls gate 8 Oslo. De sender gratis prøvekart med forskjellige plusstyper.

I handelen finnes Bear's Lighttarget. Jeg har ikke prøvet denne ennå, har noen andre? Fortell hva du syntes. Vi må begynne å dele på erfaringer etterhvert hvis vi skal komme noen vei. Engelskmennene sysler med "The Ultimate Target" som skilter med forsterket midtseksjon av progressiv tetthet, 8 tommer tykk. F.ø. 4" tykk rektangulær "strawrope" viklet som stråmatte. Backing av Ethafoam (polyetylskum) som ligger i ring rundt midtforsterkning. Finnes i 4, 3 og 2 fot størrelse. Kontakt: B.A. Lockwood, 45 New Rd. Holmfirth, Nr. Huddersfield, Yorks. England. Disse mattene er store og varer antagelig "evig". Prisen måtte fåglarna vite, og man får kjøpt egne stativer til dem. Kilde: The British Archer Jul 1982. Noe for klubben? Har du noen god løsning på blinkproblemet?

Peik Borud.

Pik

# NYTT FRA UTLANDET

Tidligere har jeg skrevet en del "rampete" ting, og vil fortsette med det. Imidlertid har jeg blitt offisielt involvert i Info-komiteen, og bla. fått i oppdrag å "sakse" ting fra utenlandske tidsskrifter. Jeg tror dette når best ut til skytterne gjennom Buestikka, og den vil derfor også på dette området bli hovedmedium for dette arbeidet. Hvilken form det kommer i, oversettelse, direkte avskrift, eller sitering/diskusjon, får tiden vise; hvis jeg finner ting av "evig verd", kan det komme på tale å distribuere dem på andre måter, i forb. med forbundsmeldinger el.lign.  
OK, let's begin:

Så litt om et tema som det skrives mye om, og det er trening. British Archer har nettopp "lånt" en artikkel fra Archery World hvor McKinney intervjues om dette. Jeg antar derfor at den er god nok for oss også:  
Hvis vi skjærer inn til benet, blir hovedpoenget i intervjuet at vi ofrer for mye tid på utstyret og fysisk trening. Iflge. McKinney kan viktigheten graderes til 5% utstyr, 20% fysisk, 75 % Psykisk. Greit nok, selvom de fleste av oss overser dette. Poenget som så kommer, er verdien av PSYKISK TRENING (ren psykisk trening uten bue...) Dette går i korthet ut på i fantasien å oppleve seg selv skyte perfekte skudd, til dette blir en slags ubevisst "vane". I denne forbindelse sier McKinney noe viktig: Utendørs skyting er ofte mer positivt, fordi skytteren prøver å treffe tieren, mens han/(hun) inne prøver å LA VÆRE Å KOMME PÅ TIEREN, dvs. en negativ innstilling til oppgaven. (Dette forutsetter selvsagt i utgangspunktet at man er ganske god...., det er ikke alle som opplever 18 meteren slik.) Og det var stort sett det, bortsett fra at han understreket at man må trene mye og lenge for å bli virkelig god. Archery International hadde i juni/juli 81 en artikkel som sa mye av det samme, og her handler det om en bok av Dr. Dennis E. Waitley, Utg. 1979 av Winners. Inter. National, 97 South Terrace, South Australia, 5000. ISBN 0-9594948-0-4, pris australske dollar 11.95 i 1981.  
Lyd og videokassett tilgjengelig som tillegg til boken. Her er det snakk om systematisk trening av underbevisstheten etter de samme linjer som McKinney antyder. Ideene oppsummeres i følgende punkt:  
1) Konflikter mellom vår bevisste tanke og underbevisstheten blir gjerne vunnet av den siste.  
2) Det vi opplever som bevisste avgjørelser, har 85% av sin bakgrunn i ubevisst "viten"/kunnskap/materiale. 15% er de fakta vi har foran oss i øyeblikket.  
3) Den underbevisste "roboten" kan ikke skille mellom virkeligheten og levende opplevde simuleringer i vårt eget sinn.  
Eksperimenter som siteres, viser at idrettsmenn og andre som "trener" opp en ferdighet i fantasien kan oppnå bedre resultater enn de som trener fysisk i virkeligheten. Dette forklares nettopp ved at man i den psykiske treningen ikke opplever nederlag, dvs. mislykkete forsøk (dårlige/ukonsentrerte skudd..?) som bare forsterker dårlige vaner fremfor å bygge noe positivt. Som et siste eksempel nevnes en amerikansk offiser som satt som fange hos Vietcong. Han satt i 5 1/2 år i en liten celle, og brukte tiden på å trene sin yndlingsport, golf, inne i hodet... Da han omsider kom hjem, mer eller mindre som et fysisk vrak, stilte han opp i New Orleans Pro-Am og klarte 76 (jeg vet ikke hva disse golfuttrykkene betyr, siterer bare) som visstnok er bra.

Selv forklarte han det hele med at han aldri hadde spilt et dårlig spill de siste 5 1/2 år.  
Også her hjemme finner vi idrettsfolk som trir med hodet, og siste uke hadde Dagbladet et intervju med en av våre beste bowlere, Arne Svein Ström, hvor han forteller om sine metoder med autogen trening. Dette baserer seg på bruk av lydband hvor det er lest inn et program som nærmest hypnotiserer lytteren. Ström har hatt hjelp av en psykolog i dette arbeidet, og metodene er i prinsippet beslektet med McKinneys psykiske øvelser, hvor man i sinnet opplever seg selv skyte perfekte skudd. (DB 3/12-82). Al Henderson er et kjent navn for de fleste, og jeg har tilfeldigvis en artikkel av ham liggende i Archery World Oct/Nov 79: Concentration and your Subconscious. Som vanlig er det så mye snakk om engler, djevler og andre forvirrende ting at jeg anser oversettelse som bortkastet (selvom min fremstilling kanskje kan bli tørr og kjedelig), men det finnes alltid et lite gullkorn. Denne gangen dreier det seg om noe vi burde vite alle sammen, nemlig grundig forberedelse av detaljene i hvert skudd. Det spesielle, som jeg selv også har erfart i det siste, er vel grunnen til at det er så viktig å oppnå følelsen av at "alt stemmer" hver gang man står i fullt drag og sikter. Hvis du står der og vet at f.eks. trykkfordelingen i dragfigrene er litt annerledes enn "normalt", vil du kunne fortelle deg selv at det har nesten ingen innvirkning på hvor du treffer, og det har det heller ikke fysisk. Men i det øyeblikket du tenker dette, har du brutt den indre psykiske prosessen som du gjennom lang trening har lært å gjennomføre i hvert skudd. Hvis du ikke tar ned, vil ikke bare sjansene til trøbbel med det du måtte ha av sikteproblemer, gullskrekk osv. få deg til å skyte et dårlig skudd, men du vil også føye at nytt nr. til listen over dårlige skudd som reduserer verdien av din langsiktige trening. Du oppnår det motsatte av effekten med ren psykisk trening, hvor bare perfekte skudd forekommer. Henderson snakker ikke så direkte om denne effekten, i 79 var kanskje ikke slike metoder så aksepterte som i dag. Hovedbudskapet i hans artikkel blir å bygge opp alt som vedrører den fysiske side av skuddet perfekt i hver detalj FOR man begynner å sikte. Klarer man ikke det, så tar man ned og begynner om igjen.  
Og her fullføres sirkelen: betingelsen for å bygge opp et perfekt skudd er at stil og utstyr fungerer sammen som en veltrimmet enhet man har full tillit til og kjenner i hver minste detalj. Et hjelpemiddel i denne henseende er MYOMETERET som måler spenningen i de individuelle muskler. Viserutslag eller lydsignaler gir trener og skytter muligheter for i detalj å kontrollere og påvirke spenningen i de deler av muskulaturen som er viktige under skyting. I svenske "Bågskytten" nr. 6 82 har Leif Janson en artikkel, "Tekniktraining med elektroniska Hjälpmiddel" hvor dette behandles litt mer detaljert. Jansons artikler er en av de viktigste grunnene til å abonnere på "Bågskytten". Men: NBF har et myometer, det er stort og tungt, så det er ikke så lett å sende rundt, og bruken krever vel litt innføring. Men det finnes altså så de som er interessert bør ta kontakt med Forbundet for å se hvilke muligheter som finnes. Problemet med slike ting er selvsagt at hver enkelt bør disponere dem over en periode for å få fullt utbytte av dem, dette gjelder også en koffert som finnes med piler for utprøving av hvilke dimensjoner som går best i den enkeltes bue. (Denne er også meget uhandterlig, ifølge det jeg har hørt). La oss avslutte med et Sitat fra "The Psychology of Winning": Du trenger ikke slå andre ned, eller profitere på andres bekostning. Å vinne er å bli den drømmen om deg selv som fullender deg som en menneske med høy selvaktelse, Å vinne er å gi og få i en atmosfære av kjærlighet, samarbeid, sosial interesse og ansvar.

*Peter Børud*

# JAKT MED PIL OG BUE

# REFERAT.

I Buestikka nr. 8 har Per Karlsrud en artikkel om Bue-Jakt. Det er et par forhold han nevner som jeg synes det bør være berettiget å korrigere.

Per Karlsrud skriver: "Bakgrunnen er den nye Viltloven som trådte i kraft 1. april 1982. Der blir pil og bue satt på linje med bl. a. blåserør og sprettert og forbudt som jaktvåpen." Til dette er å si at det ikke står et ord i den nye loven om pil, bue, sprettert og blåserør.

Det kan bemerkes at det i den nye loven, § 20 (bruk av våpen under jakt) står: "Til felling av vilt under jakt kan bare brukes skytevåpen med ladning av krutt."

Videre skriver Per Karlsrud i nevnte artikkel: "Tidligere var det til småviltjakt ingen restriksjoner på bruk av pil og bue." Til det er å bemerke at Bueskytterforbundet i brev av 20. okt. 1980 rettet en forespørsel til Direktoratet for vilt og ferskvannsfisk om reglene for jakt/fiske med pil og bue. Det foreligger et to-siders svarbrev av 24. nov. 1980 fra Direktoratet. I svaret er henvist til en rekke lovbestemmelser, men jeg nevner her bare konklusjonen, som lyder slik: "Ut fra de ovenfor angitte lovbestemmelser er bruk av pil og bue forbudt til jakt eller fiske i Norge".

*Eivind Engen*  
Eivind Engen

## KURS!

### AKTIVITETS-LEDER-KURS -- BUESKYTING

Oslo Bueskytterkrets vil, under forutsetning av at tilstrekkelig interesse vises, avholde aktivitetslederkurs:

Lørdag 19. Februar 1983	Kl. 9- 17
Søndag 20. " 1983	" 9- 17

Kursavgift: Kr. 100.00- inklusive kursmaterieell men eksklusive Lunch-middag-innkvartering.

Kurset gir ingen kompetanse, men deltagerne vil få et kursbevis, og deltagerne skal kunne gi generell opplysning om utstyr og teknikk til en nybegynner i bueskyting. Deltagerne vil også ha nytte av kurset hvis de senere skulde ønske å gjennomgå Bueskytterforbundets B-Kurs (trener I)

Påmelding til kurset innen utgangen av Januar 1983 til Egil Bruno Larsen, Solheimgt. 5. Oslo 2 ( Tlf. 563324 (Utd.kont.)

Oslo Bueskytterkrets

Oslo Bueskytterkrets- Kretsting - 6/12/82  
Oslo-Idrettens Hus Ekeberg- Tingreferat:

Fra Norges Bueskytterforbund møtte: Formann Arne Kronen og Meta Ingves, og fra Oslo Idrettskrets møtte Jorun Haga Lundgård.

Alle kretsens klubber var representert. Form. Harald Johansen ønsket velkommen og introduserte gjestene, og gav ordet til Oslo Idrettskrets representant, som hilste fra jretsen, og takket for invitasjonen, og hun var glad for at hun kunde være tilstede. Hun forklarte vanskeligheten for Oslo Idrettskrets med å kunne være representert ved alle særkretsting, idet dette jo er en frivillig oppgave. ( Dette var første gang Oslo Bueskytterkrets' ting hadde besøk fra Oslo Idrettskrets)

Dagsorden, styrets beretning og forslag var utsendt på forhånd, og regnskap og revisors beretn. forelå på representantenes plasser. Formannen ønsket velkommen til Kolsås Bueskytter og Jegerklubb, som er kommet til i perioden og erklærte tinget for satt, og gikk på dagsorden:

1. Godkjenning av innkalling til tinget- Enst. godkjent
2. " " fullmakter: Presentasjon- 21 representanter + 5 styremedlemmer gav 26 stemmeberettede deltagere.
3. Harald Johansen ble valgt til dirigent og E.B.Larsen som protokollfører.
4. Styrets beretning for per. 6/12-81 til 6/12-82 blev enstemmig godkjent etter en bemerkning fra Karl Breng: Østerås om at beretningen burde inneholde noe mer om klubbens virksomhet, aktivitet, medlemsutvikling, treningsmuligheter o.s.v. Formannen bemerket at krets-styret stadig har oppfordret klubbene til å holde krets-styret underrettet om sin virksomhet, uten at klubbene har reagert på dette.
5. Regnskapet enstemmig godkjent etter en oppklaringsrunde om enkelte bevilgninger på inntektsiden gjaldt for 2 år og var kommet med på dette års regnskap, og som derfor gav et overskudd i uvanlig størrelsesorden. Revisors beretning godkjendte regnskapsførselen, og styret ble meddelt ansvarsfrihet
6. Styrets forslag om uforandret medlemskontingent for klubbene- Kr. 2.00 pr. medlem ble enstemmig vedtatt. Tinget bestemte at Kolsås Bueskytter og Jegerklubb skulde betale for hele året selv om klubben bare hadde vært med siden Mai måned.
7. Styrets budjettforslag ble enstemmig vedtatt.
8. Styrets forslag om at Østerås B.S. etter søknad skulde tildeles Kretsmesterskapet innendørs 1983- onsdag den 16/2/83- i Ekeberghallen Kl. 20.00- 2 x 30 piler 18 m. ble enst. vedtatt.  
At S.A.S. tildeles kretsmesterskapet Utendørs utsettes inntil N.B.F. har bestemt dato for K.M. i Østlandsområdet  
Styret får fullmakt til å bestemme arrangør  
Enstemmig vedtatt at As Bueskyttere som tidligere legger K.M. Jakt/Felt inn i sitt stevne.
9. Forslag om at K.M.Ute skal arrangeres som Skandiarunde blir enstemmig Vedtatt.
10. Styrets forslag om at det skal bli vedtatt obligatorisk benyttelse av N.B.F.'s påmeldings-skjema for kretsens klubber ble trukket tilbake og erstattet med en henstilling til klubbene om å bruke dette påmeldings-skjema.