

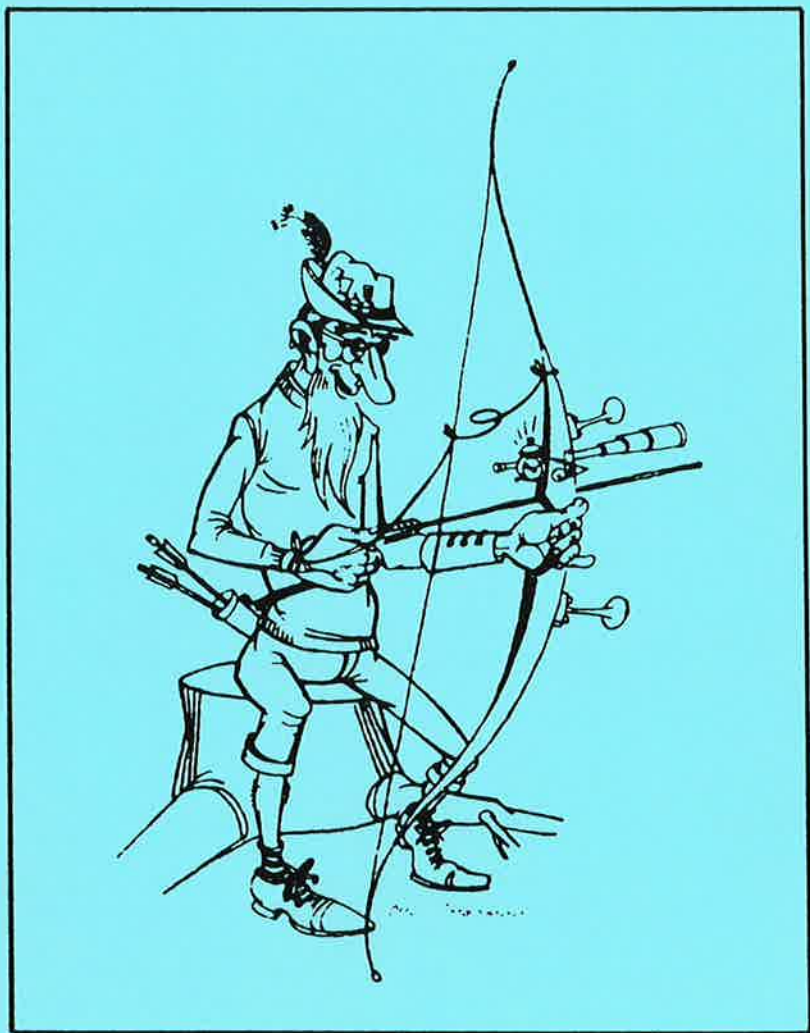
BUESTIKKA

Meldingsblad for Norges Bueskytterforbund

Nr. 3.

April 1983

9. årg.



E.M. I FALUN

Historiens første europamesterskap i innendørs bueskyting ble arrangert i Falun i Sverige. Mesterskapet ble holdt i den store sportshallen «Lugnet» som ligger like ved den ellers så kjente hoppbakken i Falun. Ved dette mesterskapet deltok det skyttere fra 15 nasjoner. U.K. hadde tatt ut Jon Jystad, Sverresborg, Knut Rønnestad, Eid og Kai Svingen, Moss samt undertegnede som lagleder til å representere de norske farger.

Reisen var arrangert med biler og vi ankom Falun torsdag kveld etter 50 mil å kjøre. Innkvartering var på Grand Hotel hvor forøvrig alle nasjoner var losjert. Her foregikk all bespisning samt banketten, og hotellet viste seg fra en fin side med romslige rom og god mat.

Fredag var det offisiell trening på konkuransbanen og på ettermiddagen ble det første europamesterskap innendørs offisielt åpnet, forøvrig en enkel, men meget kort og stille åpning.

Lørdag startet konkurransen. Etter som dette var første gang Europas bueskyttere var samlet til innendørs konkurranse var det tydelig mye nerver ute å gikk. Ingen pekte seg ut som spesielle favoritter hverken i dame- eller herreklassen. Når det gjelder herreklassen så hadde 80-85% av skytterne skutt poengsummen som lå innenfor en 5 poengs margin. I teorien ville dette si at vel 30 skyttere kunne skyte omtrent likt. Det ble skutt 25 m. første dag og resultatene ble vel i gjennomsnitt noe lavere enn ventet, bortsett fra de skyttere som var helt i toppen. På damesiden ble det nemlig skutt ny VERDENSREKORD av russerinnen Butuzova med poengsummen 581. Russerene hadde et meget sterkt lag i dameklassen og på de to neste plassene fulgte det også russerinner. I herreklassen var russerene også sterke og verdensrekordholderen Isachenko tok ledelsen på 25 m. med 583 poeng. Esheev også fra Sovjet ble nr. 2 med 580 poeng og på tredje plass lå en ukjent franskmann

ved navn Schneider med 578 poeng.

Hva med de norske plasseringene? Kai var best av våre etter 25 m. med poengsummen 561 og lå med dette på en 32. plass. Jon skjøt ny personlig rekord på 25 m. med 559 poeng og var på en 38. plass. Knut som hadde hatt visse problemer med skytingen før avreise kom godt igjen og skjøt 558 poeng. Han plasserte seg som nr. 39. Når vi ser på resultatene kunne vi konstatere at det skilte 20 poeng fra 3. plass og ned til Knut på 39. plass. Konkurransen viste at det var meget hardt og bare noen få poeng ville resultere mange plasser på resultatlista.

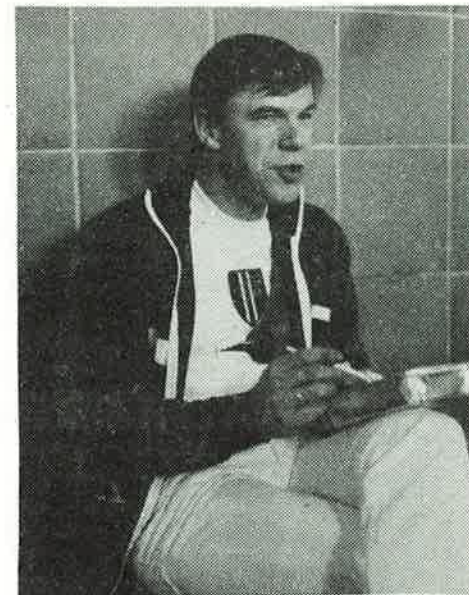
Søndag fortsatte skytingen på 18 m. I dameklassen fortsatte Butuzova sin maskinskyting og var ikke til å true. Dette resulterte i nok en VERDENSREKORD med poengsummen 583. Det er virkelig en nytelse å se hennes skyting. En meget stabil venstre hånd og et fantastisk raskt og mykt slipp. Alt dsette så fint koordinert at når en står å ser på, må skuddene gå inn i tieren. Nå har ikke Sovjet bare Butuzova. De hadde med seg 3 skyttere til som besatte de neste 3 plassene nemlig Rustamova, Arzhannikova og Mikhno.

I herreklassen ville kampen om gullet stå mellom Esheev og Isachenko. Esheev skjøt meget sterke 296 poeng på de første 30 piler på 18 m. Dermed var han forbi Isachenko. Esheev hadde med dette stor mulighet til å sette verdensrekord på 60 piler. Han måtte skyte 29 poeng på de siste 3 pilene for å sette rekord. Han fikk 28 poeng og dermed tangerte han rekorden på 588 poeng. Dermed var Esheev europamester med Isachenko på 2. plass. Schneider fulgte også godt opp og ble nr. 3. Det var tydelig at dette mesterskapet hadde sine spesielle innendørsskyttere. Blandt de 10 beste var det hele 6 ukjente navn som aldri tidligere har plassert seg i toppen ved internasjonale mesterskap. For vårt vedkommende skjøt Jon

554 poeng på 18 m. og ble sammenlagt nr. 38 og best av våre. Personlig synes jeg han skjøt det vi kunne forvente, men Jon var ikke helt fornøyd selv. Kai fikk 551 poeng på 18 m. og var slett ikke fornøyd med prestasjonene. Skytingen gikk tungt under hele stevnet. Etter tildels meget sterk skyting her hjemme før avreise ble vel forventningene for store og kroppen ville denne gang ikke være med på dette. Totalt ble han nr. 39. Knut fikk 545 poeng på 18 m. og ble sammenlagt nr. 42. Som nevnt tidligere hadde Knut problemer med skytingen før avreise, men jeg synes han kom bra tilbake og øket resultatet med nesten 30 poeng fra helgen før.

Det vi imidlertid fikk erfare er at resultater rundt 1100 poeng er bare barnemat i et slikt selskap. Når vi ser hvor tett det er i toppen, og hvor lite det egentlig skiller poengmessig trengs det hardt arbeid for å hevde seg innendørs. Nå vet vi hvor vi ligger poengmessig i forhold til de andre og på bakgrunn av dette må arbeidet legges opp. Mesterskapet ble avsluttet med premieutdeling og bankett på søndagskvelden og mandag morgen satte vi kursen tilbake til Norge.

Trond Amundsen.



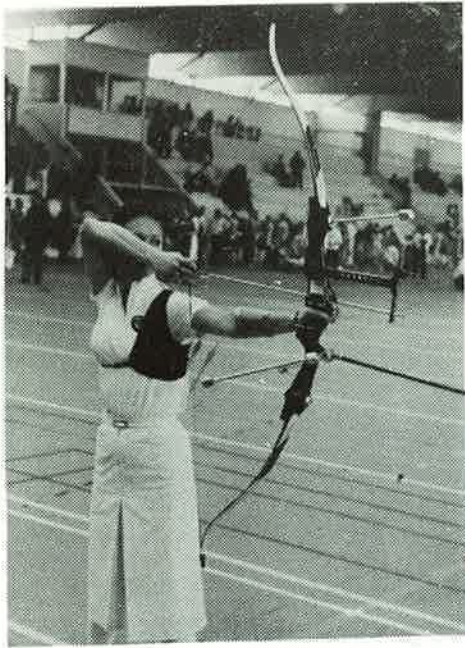
Kai Svingen



Spigarelli, Italia



Trond, Knut, Kai og Jon



Butuzova



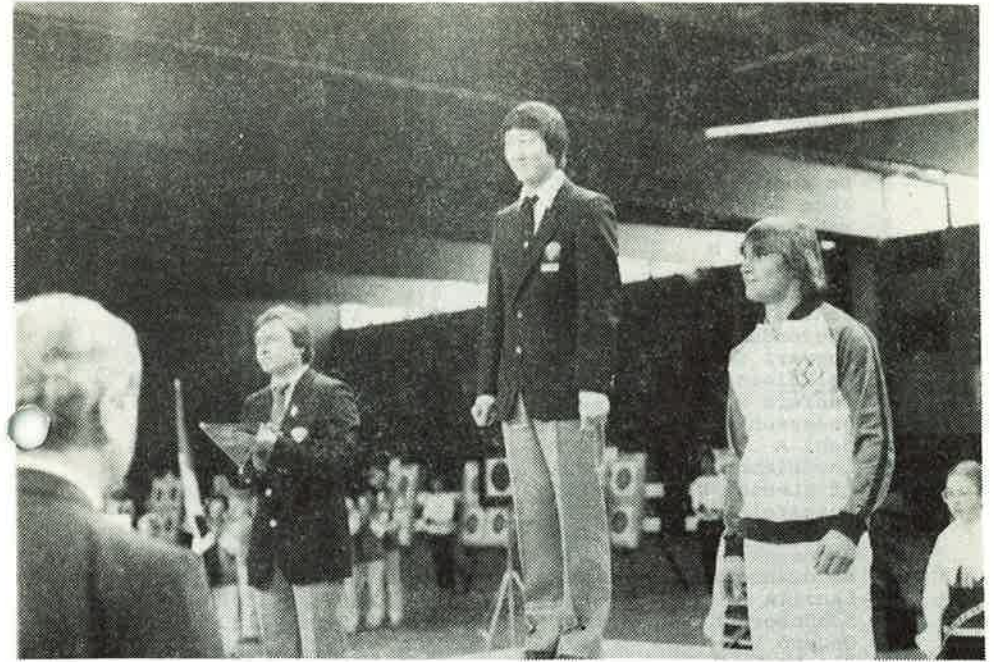
Butuzova



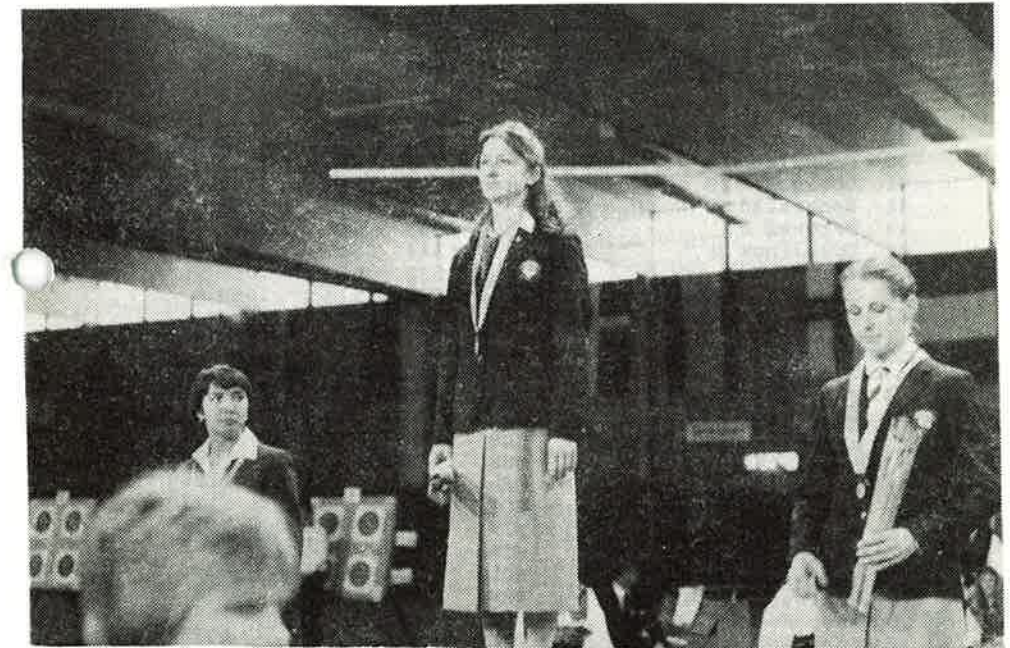
Butuzova



Jan-Erik Humlekjær



Isac Henko Esheev Schneider



Rustamova Butuzova Arzhannikova

Resultatlista

25 m 18 m totalt

HERRAR

			25 m	18 m	totalt
1	Esheev Vladimir	URS	580	588	1168
2	Isachenko Boris	URS	583	583	1166
3	Schneider Daniel	FRA	578	580	1158
4	Neron Gilles	FRA	576	578	1154
5	Diels Harry	HOL	573	577	1150
6	De Koning Patrick	BEL	575	572	1147
7	Kühn Rolf	GER	573	572	1145
8	van Rozendaal G	HOL	573	571	1144
9	Hendrickx D	BEL	571	572	1143 80
10	Maximaw V	URS	572	571	1143 73
11	Koonings G	HOL	574	569	1143 68
12	Schulz H	GER	569	572	1141
13	Bjerendal G	SWE	563	576	1139 72
14	Ferrari G	ITA	571	568	1139 68/24
15	Poikalainen T	FIN	573	566	1139 68/21
16	Reniers M	HOL	571	567	1138 71
17	Andersen H	DEN	573	565	1138 67
18	Hehl A	GER	572	565	1137 66/22
19	Baudrimont D	FRA	567	570	1137 66/20
20	Kristensen N O	DEN	565	570	1135 66
21	Spigarelli S	ITA	570	565	1135 62
22	Jacobsen J	DEN	563	570	1133 68
23	Svensson R	SWE	571	562	1133 66
24	Nordlander M	SWE	569	564	1133 64
25	Laurila O	FIN	564	567	1131
26	Schönberg M	SUI	566	564	1130 65
27	Ongaro L	ITA	563	567	1130 63
28	Plochocki B	POL	564	565	1129
29	Wtosik K	POL	570	558	1128
30	Quick T	SWE	555	572	1127 66
31	Tronconi A	ITA	559	568	1127 64
32	Laasonen K	FIN	560	565	1125
33	Notenboom F	BEL	560	563	1123
34	Dabaev K	URS	561	560	1121
35	Grandchamp M	SUI	566	552	1118
36	Kristensen M	DEN	567	550	1117
37	Alanko J	FIN	557	557	1114
38	Jystad J	NOR	559	554	1113
39	Svingen K	NOR	561	551	1112 56
40	Francllet C	FRA	556	556	1112 51
41	Dötig K	GER	560	549	1109
42	Rønnestad K	NOR	558	545	1103
43	Marquez R	ESP	543	548	1091
44	Gyselinck D	BEL	544	541	1085
45	Garcia D	ESP	530	535	1065
46	Brun J	SUI	546	513	1059
47	Glynn G	IRL	504	503	1007

DAMER

1	Butuzova Natalia	URS	581	583	1164
2	Rustamova Zebiniso	URS	575	575	1150
3	Arzhannikova Liudmila	URS	567	570	1137
4	Mikhno Marij	URS	566	564	1130
5	Wölfle Erika	GER	563	566	1129
6	Hess Ursula	SUI	566	561	1127
7	Meriluoto Päivi	FIN	564	562	1126
8	Peltonen Riitta	FIN	552	550	1102
9	Hendrickx M	HOL	551	546	1097
10	Andersson Liselotte	SWE	550	545	1095
11	Wass Kerstin	SWE	554	536	1090 44
12	Ciskowska Alicja	POL	536	554	1090 42
13	Nilsson Monika	SWE	550	537	1087
14	Herth Brigitte	GER	542	542	1084
15	Biassioli Franca	ITA	544	534	1078 43

16	Tschanz Lotti	SUI	545	533	1078 40
17	Vähöja Jutta	FIN	544	534	1078 119-43
18	Jinzi Mabel	ITA	533	536	1069 42
19	Christiansen Gyrith	DEN	521	548	1069 38
20	Rantala Ulla	FIN	546	516	1062
21	Buffa Mariangela	ITA	542	519	1061
22	Graber Priska	SUI	524	535	1059
23	Nilsson Elisabeth	SWE	519	539	1058
24	Hahn Yvonne	GER	528	529	1057 36
25	Jensen Lene	DEN	518	539	1057 35
26	Mahrholdt Annemarie	GER	525	532	1057 29
27	Pawlik Joanna	POL	540	516	1056
28	Da Col Lucia	ITA	533	520	1053
29	Martin Moncusi M	ESP	531	488	1019
30	Rahbek Erna	DEN	520	495	1015
31	Walsh Dane	IRL	196	brutt	

NORDEN TI PÅ TOPP
SESONGEN 1982

HERRER:

Kyøsti Laasonen, Finland	1300
Tommy Quick, Sverige	1295
Tomi Poikolainen, Finland	1275
Kai Svingen, Norge	1270
Gøran Bjerendal, Sverige	1268
Mats Nordlander, Sverige	1266
Niels O. Kristensen, Danmark	1257
Arne Jacobsen, Danmark	1255
Gert Gjerendal, Sverige	1250

DAMER:

Paivo Meriluoto, Finland	1279
Liselotte Andersson, Sverige	1271
Elisabeth Nilsson, Sverige	1260
Ulla Rantala, Finland	1254
Kerstin Wass, Sverige	1233
Monica Nilsson, Sverige	1229
Gyrith Christiansen, Danmark	1226
Eva Skjøld, Sverige	1220
Vigdis Stigen, Norge	1219
Eila Pummi, Finland	1210

AKTIVITETSLEDER-KURS

Aktivitetslederkurs - Pan - N.I.H. 19.
og 20. februar 1983.

Som følge av tilstrekkelig trener-
virksomhet i kretsens klubber ville
styret i O.B.K. forsøke å gjennomføre
et aktivitetslederkurs, som et første
skritt til utdanning av flere trenere
innen vår krets. Da vi ikke ventet
særlig stor tilslutning til et slikt kurs,
gikk vi ut med annonse i «Buestikka»
i tilfelle noen fra andre kretser ville
benytte anledningen til å delta.

Ved påmeldingsfristens utløp viste
det seg imidlertid at tilslutningen var
overveldende. Det var påmeldt 18
deltagere fra egen krets og 2 fra
Volda/Ørsta. En del av de påmeldte
var imidlertid ikke oppmerksom på at
kurset gikk lørdag og søndag da skole-
ferieuken begynte, og av den grunn
fikk vi en del forfall. 12 deltagere
gjennomførte kurset, og det gikk ut-
merket. Etter vår erfaring denne gang
bør et slikt aktivitetslederkurs ikke
omfatte flere deltagere hvis man
skal få fullt utbytte.

Etter grundige forberedelser av
kurslederne startet kurset med presen-
tasjon av deltagerene, og N.B.F.'s
utdanningskonsulent Morten Wilmann
foreleste om idrettens organisasjon,
oppbygging og sammenheng fra
toppen og nedover i alle ledd, og om
vårt forbunds ledd og beslutnings-
virksomhet. Etter en pause fikk
deltagerene en innføring i vårt for-
bunds viktigste skyteregler og sik-



kerhetsregeler, som enhver bueskytter må ha kjennskap til.

Egil Bruno Larsen tok derpå fatt på emnet *Instruksjonsmetodikk*, og fremhevet kurssets formål, som er at aktivitetslederen etter fullført kurs skal være i stand til selv å planlegge og lede et kurs for nybegynnere i bueskyting, slik at disse får det nødvendige kjennskap til de grunnleggende teorier i skyteteknikk og utstyrlære, og kjennskap til skyteregeler og bestemmelser for deltagelse i stevne. Likedan skal aktivitetslederens elever etter gjennomgått begynerkurs kunne skyte noenlunde brukbart, og skal ha krav på en viss oppfølging fra aktivitetslederens side etter fullført kurs.

Felles lunch ble benyttet begge dager, og det sosiale samvær virket bra.

Birger Moskau foreleste om utstyrs-teknikk og utstyrlære, og deltagerene ble inndelt i grupper, som fikk praktiske oppgaver i utstyrsbehandling og reparasjoner.

Harald Johansen foreleste om skyte-teknikk, og alle forelesere benyttet N.B.F.'s emnehefter, som var utsendt til deltagerene på forhånd. I tillegg ble benyttet tavle og overhead-plansjer.

Alle deltagerne fikk utlevert N.I.F.'s emnehefter 13, 14, 15 og 16 som støtteliteratur og videreføring for eventuelt B-kurs. Harald Johansen gikk også gjennom skyteteknikk for funksjonshemmede.

Praktiske øvelser i instruksjon ble ordnet slik at deltagerene ble delt i to grupper, med hver sin gruppeleder. Gruppe 1 skulle først være nybegynnerelever for gruppe 2, og senere omvendt. Gruppene fikk selv planlegge og gjennomføre den skytetekniske grunnleggende opplæring av et nybegynnerteam under oppsyn av kursleder, og det så ut til å virke utmerket.

Deltagerene på kurset fikk utlevert Eid Idrettslags (v/ Rønnestad) Kursopplegg for nybegynnere, og dette var et utmerket hjelpemiddel.

Ved kursavslutning foretok forman-

nen i O.B.K., Harald Johansen en oppsummering av kurssets innhold, og spurte om deltagerene var fornøyd eller om det var noe de hadde ønsket annerledes. (Kurskritikk). Alle deltagere mente at de hadde fått bra utbytte av kurset, både for å kunne lede et aktivitetslederkurs, som de var overbevist om at de nå skulle kunne klare, og også for sin egen del.

Formannen utdelte da til følgende deltagerne forbundets kurslederbevis som aktivitetsleder, og ønsket lykke til med forberedelse av kurs for begynnere i sine respektive lag.

Fra Volda/Ørsta Helsesportlag:
Marianne Jøø og Gunnar Lillebø.

Fra Solemskogen B. gr.:
Wenche Bråthen, Ivar Engen og Terje Hansen.

Fra Østerås B.S.:
Eva K. Hammer og Gerd Oswald.

Fra Drammen B.S.:
Gerd Unni Andersen og Arve Johansen

Fra S.A.S. Bueskyttergruppe:
Tor Steffensen.

Fra Kolsås Buesk. og Jegerkl.:
Per Ottestad og Lars Nilsen.

5 kvinner og 7 menn som nye kursledere i N.B.F. - Bra!

Oslo Bueskytterkrets:
E. Bruno Larsen Harald Johansen



ODDVAR AMUNDSEN, MOSS



SKANDINAVISK BUREAU A.S

3812 AKKERHAUGEN Norway

Telefon ☎ (036) 66 315

Den norske Creditbank - Bankgiro 7047.05.06103 - Postgiro 2 04 28 02



DE FLESTE TOPPSKYTTERE BRUKER
HOYT T/D3 - VERDENSREKORDBUEN (1341 P.)

I EUROPAMESTERSKAPET 1983 INNENDØRS:

1. 2. 3. OG 4. Plass !!

VI HAR ENNÅ NOEN HOYT T/D3 PÅ LAGER TIL
GAMMEL PRIS, KR- 2950,00 INKL. STRENG,
HYLLE OG 2 STK. STABILISATORER M/ VEKT.

DESSUTEN DEN NYE TOPP-BUEN
PORTLAND KGI METALLIC

ELLERS GODT UTVALG I RIMELIGE KOREANSKE
KVALITETSBUER (FRA KR. 650,-)

OBS. SUPER V-BAR OG SIKTE (M/ 2 SPOR FOR
FORLENGER) DIREKTE FRA KOREA UTEN
FORDYRENDE JAPANSKE MELLOMLEDD.

BE OM Å FÅ TILSENDET GRATIS KATALOG OG PRISLISTE.



Bue - trimming !

Da jeg har forstått at det finnes en del bueskyttere rundt oss som ikke helt behersker kunsten å justere sitt eget utstyr, har jeg tillatt meg å oversette (ikke helt ordrett) Easten katalogens kapittel om bue-trimming. Nevnes skal også at mange kjente amerikanske bueskyttere sverger til denne metoden. Før du i det hele tatt begynner å tenke på å trimme utstyret ditt, må du vite at utstyret kan trimmes. Med dette forstås at det må være minst en separat og uavhengig justeringsmulighet for følgende pilfluktpåviskning:

BØLGEBEVEGELSEN FISKEHALEBEVEGELSE KLARERING (fra buen)

Buen må ha et siktevindu som går forbi sentrum av håndtaket (dersom strengen sentereres i sentrum av håndtaket). Hvor mye inn siktevinduet skal gå avhenger av hvilket utstyr man bruker i form av pilhylle etc. Normalt er alle moderne buer nok innskåret.

Pilene skal ha riktig størrelse/tykkelse (dimensjon) og de skal være like i vekt og spine (mykhet).

Pilhyllen bør være av en fleksibel/elastisk type som ikke forhindrer pilgangen og beste resultat oppnår man i kombinasjon med såkalt cushion plunger! Denne skal være av den typen man kan stille inn og ut samtidig som man også kan stille mottrykket (fjær trykket).

Begynn med en medium - stivt fjærtrykk. Juster (knappen) slik at senterlinjen av pilen ligger 0,30 - 0,45 cm. utenfor strengen, når denne er riktig linjert, se tegn. 1 og 2 for henholdsvis vanlig bue og compound bue. Bue-strengen for den vanlige buen er linjert midt i lemmene og håndtaket.

Nokke-punktet skal i utgangspunktet kunne flyttes. Start med nokk-punktet slik at underkant av pil-nokken ligger ca. 9-10 mm. over pilhyllen. Se tegn. 3.

Bue-siktet monteres slik at høydejusteringen hele tiden er parallell med buestrengen.

Når du begynner trimmingen setter du ringen/nålen omtrent rett over pilen. O.B.S. alt tilleggsutstyr i form av stabber, sikte, etc., skal være påmontert. Dersom dette forandres må du begynne forfra igjen.

Likeledes forventer jeg at man har opparbeidet en noe-så-nær skyteteknikk før man nå går videre.

Piler som går stykt påvirkes eller utsttes for en eller flere av følgende:

EN BØLGENDE BEVEGELSE EN FISKEHALE-BEVEGELSE PILEN GÅR IKKE KLAR AV BUEN

Årsaken til disse tingene ligger i buens trim og det er her man må korrigere.

En bølgebevegelse skyldes at nokke-punktet sitter for høyt eller for lavt. Se figur 4. Den beste måten å finne ut dette på, er å bruke 1-2 piler uten fjær sammen med tilsvarende piler med fjær. Man kan eventuelt sette litt tape på den uten fjær for å kompensere for vekten. Stå på 10-15 meters avstand og skyt noen piler med fjær, deretter noen uten. Ikke bry deg om retningen, kun høyden. Dersom pilene uten fjær treffer høyt i forhold til pilene med fjær, skal nokke-punktet flyttes opp. Omvendt dersom pilene uten fjær går lavere enn de med fjær. Det går å justere dette helt nøyaktig og det er alltid første skritt i fin-trimmingen. Se figur 5 og 6.

For å korrigere for side skudd (fiskehale-bevegelse) må vi justere mottrykket på pilen i pilhyllen. Igjen skyter vi noen piler med og uten fjær fra 10-15 meter. Dersom pilene uten fjær treffer til venstre i forhold til de med fjær (høyrehånds skytter) så er fjærtrykket for hardt (pilen kan også være for stiv) og må reduseres. Dersom en ikke har plunger kan man forsøke å sette pilhyllen litt lendere frem på buen, eller minske angrepsvinkelen. Dersom pilene uten fjær treffer til høyre for de andre, er fjæren for myk (pilen kan være for myk), og må strammes. Man kan her også forsøke å flytte pilhyllen bakover, eller

øke angrepsvinkelen. Se fig. 8 og 9.

Under hele trimmingen lar man siktenålen sitte på samme plass, man flytter treffpunktet ved å justere nokk-punktet og pilhylle/fjær-trykk/angrepsvinkel.

Det skal på 15 m (også 18 m) være mulig å skyte piler uten fjær slik at de treffer maks 10 cm. i fra en tilsvarende pil med fjær. Klarer du ikke dette kan du se etter følgende feil:

Pilene er ikke av riktig dimensjon og/eller går ikke klar av buen.

Lykke til, hilsen Per.

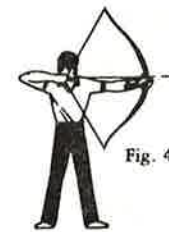
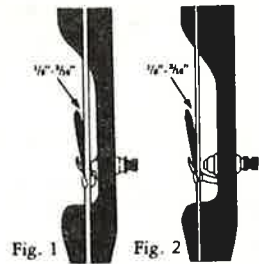


Fig. 4

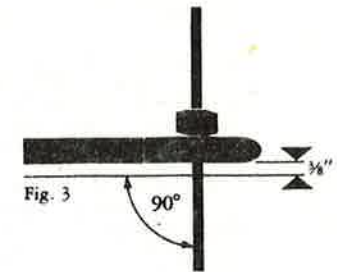


Fig. 3

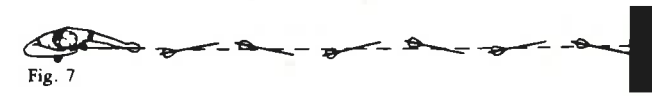


Fig. 7

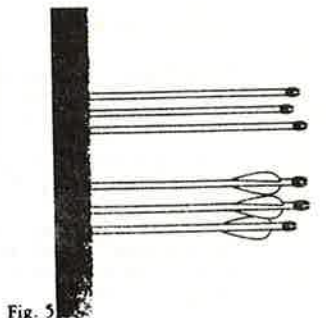


Fig. 5

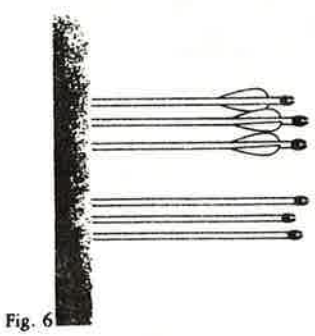


Fig. 6

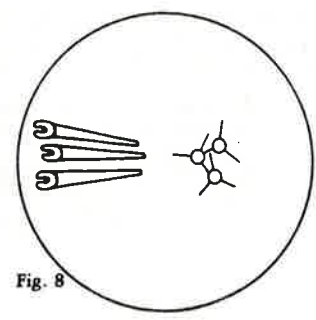


Fig. 8

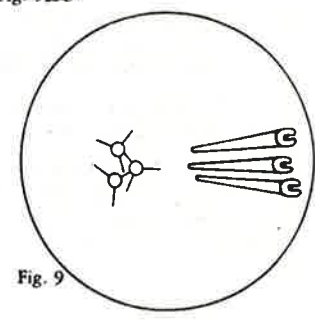


Fig. 9

INNENDØRS-N.M.

KONGEPOKALENE TIL DAGNY SEVERINSEN OG JAN R. SKYTSESÆTER!

- Og vel fortjent var det! Overraskende? Undertegnede synes ikke det, men jeg har jo tilgang til alle resultatlistene fra stevnene før NM.

Men spennende var det. I dameklassen utkrystalliserte det seg snart en trio; Dagny Severinsen, Wenche Bøe og Vigdis Stigen i kampen om de gjeveste plassene. I kampen om kongepokalene hadde disse en stund også følge av juniorvinneren Elisabeth Myhre. Sistnevnte kom forøvrig sterkt tilbake mot slutten av mesterskapet, men da var avstanden allerede for stor. Dessuten skjøt de litt eldre jentene virkelig bra, og et sølvmedaljerresultat på 1072 p. har vi vel ikke opplevet tidligere.

Wenche Bøe ledet ved pause med 542 p. - tett fulgt av Dagny Severinsen med 538 p. Vigdis hadde 528 p. Altså fortsatt helt uvisst. Wenche Bøe økte etterhvert noe til de andre to, men en overbevisende sterk innsjutt av Dagny Severinsen klarte ingen å svare på. I dette sluttoppkjøret ble Vigdis Stigen "hektet" av og måtte nøye seg med en bronsemedalje.

I herreklassen fikk Magnar Tinderholt en "flying start" og opparbeidet seg en 4-5 p. ledelse etter få serier. Etterhvert klarte Jan R. Skyttesæter å utligne denne ledelsen og knep seg foran ved pause - 566 p. mot Tinderholts 563 p. Bak disse arbeidet "gamle travere" som Jan E. Humlekjær, Kai Svingen og Jon Jystad seg jevnt framover, med henholdsvis 552, 556 og 551 p. ved pause. Men det var altså 10 p. fra Jan R. Skyttesæter og ned til 3.mann.

Etter pause var det først og fremst Kai Svingen som tok opp jakten på Jan R. Skyttesæter og kortet langsomt ned på forspranget.

Tinderholt falt av - men holdt såvidt unna for Janne i kampen om bronzen - 1106 p. mot 1105 p.

Da det gjensto 8 serier av mesterskapet var Jan R. Skyttesæter 4 p. foran Kai Svingen - og så nær hadde ikke Kai tidligere vært. Man så for seg en toppduell mot slutten.

I nettopp den påfølgende serie skjøt Jan R. Skyttesæter i første pulje - 30 p. Pilene ville stått i 11-eren, om skiven hadde hatt en slik innringing.

I annen pulje skjøt Svingen - og alle var spent på om han kunne svare på dette. Han "måtte" svare på dette, for han hadde brukt 12 serier på å ta inn 6 p. Slik disse nå skjøt, ville han neppe rekke å hente inn 6-7 p. på de gjenstående seriene.

Jeg vet ikke om Kai Svingen tenkte på det samme; jeg vet heller ikke om han kjente til Jan R. Skyttesæters "bingo" på akkurat denne serien. I alle fall glapp han et skudd - og avstanden var 15 p. fram til Jan Roger.

I "mål" var avstanden bare 5 poeng, men om Kai Svingen ikke hadde bommet, tror jeg likevel Jan R. Skyttesæter denne gang hadde holdt unna.

Etter bomskuddet var spenningen utløst, og Kai skjøt avslappet og fint resten av stevnet. Jan R. Skyttesæter skjøt fortsatt godt - til det sto igjen et par serier og seiren praktisk talt var sikker. Da kan man jo skyte litt "safe".

I herrenes juniorklasse fulgte Henrik Stabell og Tor W. Skille hverandre som skygger gjennom det meste av stevnet, inntil førstnevnte plutselig banket til for alvor mot slutten. En siterunde på 552 p. var det svært få i mesterskapet som straffet. Også Dag K. Paulsen skjøt godt etterhvert og tok nesten igjen sølvmedaljeren - uten at Tor W. Skille egentlig falt av. "Hete navn" som Vegard Holmberg og Stein K. Holvik ble imidlertid helt borte denne gang.

Til slutt må Sp.kl. Vidar få toppkarakter for utviklingen av dette kjepparrangementet. Skulle det pirkes litt, burde "hallomannen" vært byttet ut. Ikke fordi han ikke gjorde jobben sin godt nok - det gjorde han - men fordi hans talemåte og dialekt ikke passet til høytalerstyrke og akustikk. Det var nemlig svært vanskelig å oppfatte det som ble sagt.

MBW

Resultater for de beste:

Damer:

1. Dagny Severinsen	Ramnes IF	1080 p.
2. Wenche Bøe	Sandefjord BS	1072 p.
3. Vigdis Stigen	Ramnes IF	1054 p.
4. Hilde Kirkestuen	Akkerhaugen BSK	1032 p.
5. Aud Sunde	Akkerhaugen BSK	1007 p.
6. Gerd Oswald	Østerås BS	993 p.

Herrer:

1. Jan Roger Skyttesæter	Lillestrøm & Omegn BS	1123 p.
2. Kai Svingen	Moss BS	1117 p.
3. Magnar Tinderholt	Sandefjord BS	1106 p.
4. Jan Erik Humlekjær	Fredrikstad BS	1105 p.
5. Finn A. Olafsen	Sandefjord BS	1102 p.
6. Jon Jystad	Sverresborg BS	1098 p.
7. Per H. Wang	Sandefjord BS	1096 p.
8. Espen Otnem	Fredrikstad BS	1095 p.
9. Anders Ingves	Sp.kl. Vidar	1088 p.
10. Jan Chr. Pedersen	Bærum BS	1084 p.

Damer jr.:

1. Elisabeth Myhre	Spjelkavik IL	1041 p.
2. Heidi Bjelland	Sandefjord BS	943 p.
3. Janne Idland	Algård BK	899 p.

Herrer jr.:

1. Henrik Stabell	Østerås BS	1087 p.
2. Tor W. Skille	Bodø BF	1069 p.
3. Dag Kjetil Paulsen	Stavanger BS	1066 p.
4. Ronny Pettersen	Fredrikstad BS	1039 p.
5. Geir M. Langø	Ramnes IF	1034 p.
6. Tommy Bjelland	Sandefjord BS	1026 p.

Etterutdanningskurs for trenere.

Damer Lag:

1. Ramnes IF: 3051 p.
Dagny Severinsen, Vigdis Stigen, Torill Stigen
2. Akkerhaugen BSK: 3006 p.
Hilde Kirkestuen, Aud Sunde, Gunhild Solberg
3. Sandefjord BS: 2464 p.
Wenche Bøe, Tine Hagen, Karin Johansen

Herrer Lag:

1. Sandefjord BS: 3304 p.
Magnar Tindereholt, Finn A. Olafsen, Per H. Wang
2. Fredrikstad BS: 3255 p.
Jan E. Humlekjær, Espen Otnem, Finn Pettersen
3. Sp.kl. Vidar: 3229 p.
Anders Ingves, Jaran Stenvik, Roald Knapper

Herrer jr. Lag:

1. Sandefjord BS: 2918 p.
Tommy Bjelland, Rolf V. Johansen, Hans Ø. Hvidsten
2. Østerås BS: 2911 p.
Henrik Stabell, Øivind Seip, John Mørk
3. Sverresborg BS: 2899 p.
Alf E. Øvrebotn, Jørgen Kirksæther, Tor Solum



En glad og verdig Norgesmester - Jan-Roger.

Kurset ble avholdt den 21.-23. januar d.å. på Pan Kurssenter, Oslo, - et positivt tiltak som jeg absolutt tror det er behov for. Vi trenere trenger også å repetere og fornye oss. Og ved vår utdanningskonsulent i NBF, Morten B. Wilmann, som skal ha all ros for sitt opplegg av emner, ble det et interessant og lærerikt kurs. Det var kanskje litt for liten tid til å gjennomgå så mange ting, men når alle emner er like viktige, og tiden som er til disposisjon er kort, så må det bli lange dager.

Jeg kunne tenke meg at det hadde vært avsatt tid til å ha en uformell diskusjon etter hver forelesning, - alt etter hvor behovet var tilstede for kjent og mindre kjent stoff, slik at vi kunne få utvekslet erfaringer og meninger. Det ville være en fin måte å understreke det som det var blitt forelest om, og fordi dette kurset var et kurs for tidligere utdannede trenere som da naturlig nok hadde variabel erfaring som trenere, ville dette ha vært ønskelig. Noen hadde kanskje vært borte fra trenervirksomheten en tid, og de ville kanskje dra nytte av dette å få snakke med andre som hadde en bedre erfaring. Siden dagene ble lange, ble det heller ikke tid til dette etter endt kursdag.

Behovet for etterutdanning er absolutt en nødvendighet, hvis våre skyttere i de respektive klubber skal få det fulle utbytte av oss. Etterutdanning er ikke bare nødvendig for å friske opp det vi tidligere ha lært, men også fordi det stadig kommer opp nye ting vedrørende vår idrettsgren, - nytt angående skyteutstyr og skyteteknikk, og ting som tidligere ikke har vært så mye belyst, f.eks. den psykiske siden ved bueskyting. Den har vi etterhvert begynt å forstå betydningen av. Bueskyting er en typisk konsentrasjonsidrett, - hvor du må ha evnen til å konsentrere deg om en bestemt ting i et bestemt øyeblikk - gjentatte ganger. Derfor må også den psykiske siden trenes. Ved siden av at skytteren har en god trenet kroppslig og teknisk ferdighet, må han også være godt psykologisk trenet for å oppnå et godt skyteresultat. Men hvordan kan vi drive med psykologisk trening da? Gå til treneren din, og han vil og skal hjelpe deg.

Selvfølger er vi forskjellige når det gjelder å være mentalt sterke, men jeg tror jeg kan påstå at mange ville ha kommet lengre med sine prestasjoner om den psykiske siden hadde vært bedre rustet. Et fåtall av skytterne vil vel vedkjenne seg sine psykiske svakheter. Skyter ikke de dårlig, er det enkelt å skylde på utstyr, lys, vær og vind. De innrømmer ikke sine svakheter overfor seg selv engang. Faren ved dette er at du da sperrer det negative inne i deg, og det vil da igjen påvirke konsentrasjonsevnen, slik at du ikke er herre over den situasjonen du er i.

Mentale forstyrrelser kan overvinnes ved hjelp av "autogen trening" (avslapping) og "autosuggesjon" (selvinnflytelse/suggesjon). Vi må lære oss å bruke og utnytte vår sjelelige kraft, - lære oss å tenke positivt istedet for negativt.

Dette var et av de emnene vi berørte, og som jeg mener absolutt en trener bør legge mye arbeid i med hensyn til de utøvere han/hun skal trene.

Anatomien er også en viktig ting for treneren. Vi må la skytteren få bli kjent med sine muskler, lære han/henne til å vite hvilke muskler vi bruker under skytingen. Det holder ikke lenger for treneren å si: "Dra med ryggen". For en helt ny skytter vil jo dette høres helt håpløst ut. Hvis vi vet hvilke muskler vi bruker, hvordan de arbeider og hvordan de forskjellige muskler samarbeider, er det lettere å forstå skyteteknikkens prinsipper. La din trener legge opp et styrketreningsprogram for deg. Han har lært det, - og det er hans plikt å hjelpe deg.