

Buestikka

MELDINGSBLAD FOR NORGES BUESKYTTERFORBUND

11. årg.

Nr. 3.

APRIL 1985.



Fin EM - innsats av Dag K. Paulsen
566 - 572 = 1138 p. ga 16. plass.

Redaksjon:
Norges Bueskytterforbund
Hauger Skolevei 1, 1351 Rud
Postgiro nr. 3 07 57 10
Bankgiro nr. 8720.09.89404

Redaktør:
Morten B. Wilmann

Bladet utkommer med 10 nummer årlig
med unntak av februar og juli. Utsendelse
ca. den 15. i måneden.

Årsabonnement kr. 40,-

Stoff må være redaktøren i hende senest
den 25. i måneden før bladet sendes ut.

Annonse satser: 1/1-side kr. 250,-
 1/2-side kr. 150,-
 1/4-side kr. 75,-

Stevneannonser pr. 1/4-side kr. 50,-
(Betales samtidig med bestilling)



REDAKTØREN

Hei igjen!

Denne utgaven av Buestikka vil naturlig
nok bli viet de store konkurransene; EM og
NM Innendørs 1985.

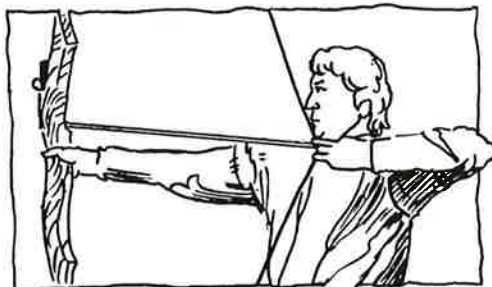
Imidlertid har jeg også gitt bred plass for
utdrag fra styrets årsberetning for 1984 -
da det her, etter mitt skjønn, er mye interes-
sant lesning.

Likevel håper jeg bladet skal by på såpass
variasjon at du vil se med forventning fram
til de kommende utgaver.

Jeg vil rette en spesiell takk til Arve
Johansen som har laget endel tegninger for
bruk i bladet, og til Lars Nilsen for innlegget
fra «Oslogryta» (han holdt sitt løfte).

Ellers står utendørs sesongen snart for
døren, og stevnearrangørene må merke seg
innleveringsfristen for annonser. F. eks. bør
man annonsere i mai-nummeret (frist 25.
april) for alle stevner fram til 25. juni.

Til slutt denne gang ønsker jeg at klub-
bene gjerne presenterer seg gjennom blad-
et.



Innholdsfortegnelse

Redaktørens spalte	s. 2
Fra NBF	s. 3
EM innendørs i Odense - referat	s. 5
Kretsformannsmøtet 85 - referat	s. 8
NM innendørs i Stavanger - referat	s. 10
Resultatbarometer	s. 14
Rikstrenerens spalte	s. 16
«Oslogryta»	s. 18
Juniorsamling i Helsingborg	s. 20
NM i skiveskyting på historisk grunn	s. 20
«Kjeppehesten»	s. 21
Hva skjedd i 1984 (fra NBF's årsberetning)	s. 22
Stevneannonser	s. 30

- forøvrig diverse resultater og annonser.

OPPLYSNINGER FRA N.B.F.

RIKSTRENERES KRETSARBEID.

På bakgrunn av ønsker fra kretser og sentrale tiltak/
planer i 1985 vil følgende kretser få besøk av riks-
treneren i år:

Nordland/Troms i forbindelse med felles juniorleir i
Svolvær i mai måned.

Sogn og Fjordane i november måned - sannsynligvis i
forbindelse med samling for kretsens beste skyttere.

Hordaland i oktober måned - sannsynligvis et kombinasjons-
opplegg med samling og aktivitetsleder kurs over en lang-
weekend.

Østfold i november måned - sannsynligvis en samling for
etablerte skyttere, fortrinnsvis yngre, lovende emner.

Det gjenstår fortsatt endel detaljer i samarbeidet med
kretsene om nevnte tiltak, men det kan nevnes at riks-
treneren vil sette mye inn på å få aktive klubbtrenerne
i tale, noe som er svært viktig i oppfølgingen av talenter.

DOMMERUTDANNING.

Også på denne fronten vil det i løpet av året skje saker
og ting.

I høst vil Nordland/Troms avholde et felles dommerkurs
(for nye kandidater).

I høst vil det også bli avholdt et etterutdanningskurs
for dommere sentralt, der det særlig vil bli lagt vekt
på nyheter (fortolkninger), holdninger og regelforståelse.

Dette etterutdanningskurset vil bli lagt opp for et mindre
antall utplukkete (av kretsene) dommere, som i sin tur
skal etterutdanne andre dommere i sin region. Vi tror
dette vil være den beste måte å få våre økonomiske ressurser
til å strekke til.

JUNIOR SATSING.

Med tanke på forestående EM i skiveskyting for juniorer
i Frankrike, der Egil Bøe vil være lagleder, har Forbund-
styret avsatt midler til matching spesielt for juniorene.

NBF's juniorutvalg vil orientere nærmere om hvordan dette
er tenkt benyttet.

EM innendørs 85

Av Håkon Hasselgård.

RESULTATLISTENES OPPLYSNINGER.

Etter et stevne skal det sendes inn resultatlister i 7 eksemplarer til NBF. Disse eksemplarer fordeler seg slik: Arkiv, rikstrener, statistikk, fagkomite og UK (3 eks.)

For at disse lister skal kunne nyttiggjøres, må de inneholde fullstendige opplysninger. HER SYNDES DET MYE.

Slik skal en resultatliste se ut:



Tønsberg og Omegn Bueskyttere

RESULTATLISTE FRA BUESKYTTERSTEVNE
I TØNSBERG IDRETTSHALL, 3. MARS 1985

2 x 60 PILER, 18 METER, FITA

Klasse A:

1. Freddy Jørgensen	Tønsberg	549	557	= 1106
2. Kai Svingen	Fredrikstad	558	546	= 1104
3. Magnar Tinderholt	Sandefjord	551	549	= 1100
4. Per Harald Wang	Sandefjord	549	549	= 1098
5. Tommy Bjelland	Sandefjord	538	554	= 1092
6. Kjell Bjelland	Sandefjord	537	531	= 1068

Hva er det som gjør denne resultatlista bra? Jo - det er at denne inneholder alle nødvendige opplysninger;

- hvem som er arrangør
- stevnets dato
- skyterunde
- enkel eller dobbel runde
- skytters navn
- skytters klubb
- poengsum totalt
- poengsum pr. runde/distanse
- skytters plassering
- klasseinndeling

Dessuten skal det i resultatlista være opplyst om eventuelle norske rekorder.

Ved innsending av resultatlister til NBF skal det dessuten også sendes en stevnerapport/dommerrapport. Også disse er ofte mangelfullt utfylt.

SIKKELIG RAPPORTERING ER EN DEL AV ET VELLYKKET ARRANGEMENT.

Det andre europamesterskapet i innendørs bueskyting fant sted i Odense den 15. og 16. mars 85 med 71 deltakere fra 14 land.

Det norske laget besto av Øistein Bråthen, Henrik Stabell og Dag Kjetil Paulsen med seg selv som trener/lagleder. Et meget ungt lag, Henrik og Dag Kjetil er nemlig 18 år og når Øistein er 24 blir gjennomsnittsalderen 20 år.

Reisen nedover gikk greit, fra Oslo tirsdag den 12. med Stena Line, en reise som takket være velvilje fra selskapets side senket våre omkosninger betraktelig.

Vi kom vel fram til lunch onsdag den 12. og ble i likhet med de fleste andre nasjoner innkvartert på Grand Hotel hvor også bankett og premieutdeling fant sted. Vi hadde 2 dobbeltrom, store og luftige til disposisjon, så forholdene lå vel til rette for troppen.

På ettermiddagen fikk vi ordnet med trening i Odense Bueskytterklubb sammen med det Sveitsiske og Italienske laget. Her imponerte forøvrig Italias Ferrari med den ene 6 pils serien etter den andre i tiere, og rask og rytmisk skyting. Våre gutter nøyde seg med et mindre antall piler for å få reise-stivheten ut av kroppen samt å få føling med skytingen.

Torsdag var det offisiell trening, TK og åpningseremoni. Alt foregikk i «Fyns Forum» en stor hall litt utenfor sentrum. Temperaturen i hallen var fin, lysforholdene kunne vært noe bedre, men var fullt ut akseptable.

Treningen viste at alle lands skyttere kunne sin skytter - ABC, det ble skutt tiere i massevis og vist mye teknisk pen skyting. For vårt vedkommende la vi vekt på å finne rytmen i skytingen, og bli dus med hallen og forholdene. Utover det at hver enkelt sjekker nøkkelpunktene i sin teknikk er det eneste en kan gjøre så nære opp til konkurransen av mental og miljøskapende art. Vi satset derfor på humør og lagfølelse, og gledet oss til mesterskapet. Laget forlot hallen utpå dagen for å se litt av byen og få litt mat i nye omgivelser. Klokken 17 var vi på plass igjen for åpningseremoni og defilering. Det var et flott syn når nasjonene marsjerte inn med flagg og nasjonsnavn foran hver tropp. Selve åpningen ble foretatt av FITA presidenten Francesco Gnecchi-Ruscione som ønsket skyttere og arrangører



Yuri Leontiev
-europamester.

lykke til med mesterskapet. Så bar det avgårde til mottakelse i rådhuset hvor byens borgermester ønsket velkommen. Mottakelsen var en hyggelig opplevelse, stille men samtidig såpass uformell at en fikk gått litt rundt og hilst på andre nasjoners deltakere.

Så kom dagen vi hadde ventet på og gledet oss til. Torsdag kl. 10 ble de første poenggivende piler sendt avgårde mot skivene. Øistein kom best i gang av våre og noterte 59 etter de første pilene. Henrik fikk 54 og Dag Kjetil 56. Et innendørs mesterskap er en særdeles intens opplevelse med en helt spesiell atmosfære. Dette opplever alle skyttere mer eller mindre, selv rutinerte toppskyttere med OL - og VM - meritter bak seg viste tydelige tegn på nervøsitet.

Etter denne åpningen skøt Henrik meget bra, og noterte 285 ved pause. Øistein mestret ikke spenningen og skøt 270. Dag Kjetil skøt jevnt uten å glimre og noterte 282.

Leontiev og Dashitserenov fra Russland gikk hardt ut og var i ledelsen tett fulgt av Gøran Bjerendal. Mats Nordlander og danskenes Klaus Westhoff fulgte også godt opp. Etter pause fikk Henrik en svak åpning, 285 ble for sterkt for underbevisstheten i dette selskapet og han havnet på 273 og dermed 558. Øistein fikk etter pause bedre kontroll og skøt 282 og endte på 552.

Dag Kjetil fortsatte den jevne skytingen og noterte 284 og 566 poeng. Disse summene ga Henrik 38, Øistein 47 og Dag Kjetil 25. plass. Ingen av de norske var fornøyd med poengene, det har de lov til, med alle **aksepterte** tallene og at de ikke var bedre der og da. Med en slik innstilling, og ingen **ønskelige** bortforklaringer er det så absolutt grunnlag for fremtidig optimisme. torsdagskvelden fikk vi ved siden av middagen og litt massasje, også lagt inn et uoffisielt lagmesterskap i biljard. Her ga vår noe ufulstendige teknikk støtet til flere «treffende» bemerkninger enn slag.

Før 18 meteren tok til lørdag ledet Leontiev med 586, fulgt av Dashitserenov 581 og Gøran med 580.

I dameklassen var det også dobbelt russisk med Marfel 580 og Rustamova 571, deretter Finnlands Karinkanta med 570. Øistein skøt nå jevnere og noterte 280 ved pause. Henrik kopierte sine 285 fra førsterunden fredag, noe også Dag Kjetil gjorde med 282 på nytt. På de siste 30 pilene ble det meget spennende. Dashitserenov skøt nå meget sterkt og dro fra Gøran i kamp om sølvet, Leontiev skøt som en maskin og beholdt ledelsen sammenlagt, selv om Dashitserenov fikk inn 588 og tangerte verdensrekorder til Ferrari.

Han tok dermed sølvet foran Gøran som igjen ble fulgt av Mats Nordlander og Tommy Quick. Sverige tok altså 3.-4. og 5. plassen! Det sier litt om Sverige som bueskytternasjon.

På damesiden gjentok skytingen fra 25 m. seg. Marfel 580, Rustamova 571 og Erika Woelfle fra Tyskland fikk 3. plass med 562. Sammenlagt ble det ingen forandringer, Marfel 1160, Rustamova 1142 og Karinkanta 1126.

Men tilbake til våre. Øistein noterte 274 og 554 og sammenlagt 1106. Henrik fikk også her noen ujevne serier og havnet på 276 og 561. Sammenlagt 1119. Dag Kjetil fikk nå virkelig flyt i skytingen, rytmen og timingen stemte og han skøt 290, en av de bedre seriene i omgangen. Særlig de siste 15 pilene imponerte med 148 av 150 poeng. Dette ga 572 (pers) og 1138. Med dette avanserte han 10 plasser og tok 16. plassen sammenlagt. BRAVO!

Når en ser på den samlede norske innsatsen må den få godkjent karakter. Øistein klarte hele tiden å beholde sin tøffe skyting. Han torde å angripe hele tiden og mange av pilene stod «bare litt» på den gale siden av



Elena Marfel
- europamester.

streken. Henrik skøt i perioder nydelig, for så å miste konsentrasjonen på noen piler. Han har nå et bedre kjennskap til seg selv, erfaringer han kan nyttiggjøre seg i treningen. Dag Kjetil bør det vel ikke sies stort mere om, en 18 åring som setter pers i et EM og henviser skyttere som Ferrari og Esheev til plasser bak seg, vet hva han driver med.

Vi deltok med tidenes yngste, norske lag, og vi anså oss selv som læregutter som var ute for å høste erfaringer og lære oss selv å kjenne under skikkelig press. Vi høstet meget verdifull erfaring i så måte. Vi fikk bekreftet at vi arbeider med de rette tingene og at teori og praksis har en sammenheng. Vi fikk også bekreftet at veien til topps er hard, men ikke hardere enn vi antok på forhånd.

Vi kan om vi vil og tør. Når jeg f. eks. skriver at «Øistein ikke mestret spenningen» så er dette ingen nedvurdering av ham. Tvert i mot, det var han selv som konstanterte dette i pausen. Og det betyr at han har evnen til å se ting klart og viljen til å gjøre noe med det. Visst var det tekniske detaljer som ikke stemte for våre skyttere, men det var bare **symtomene** som syntes. Årsaken lå

i hodet; det var styringsimpulsen som sviktet. Alle skytterne fikk erfaring i å analysere seg selv, og selv er jeg mest fornøyd med måten de erkjente sine svakheter på. Jeg kan love at det er et lag som er tent på videre satsing.

Etter stevnet fulgte medaljeutdeling og et fint innslag med troppsturn av unge, danske piker, før FITA presidenten avsluttet mesterskapet.

Tilbake på hotellet var det premieutdeling og bankett, og det var spesielt hyggelig når Dag Kjetils navn ble oppropt og en nordmann forsynte seg av premiebordet.

Banketten ga ellers anledning til sosialt samvær og en prat med andre skyttere. Dette er også en del av utbyttet ved internasjonale mesterskap. For å fungere på topp på skytelinjen må du kjenne deg akseptert og trygg. Dette oppnår vi blant annet ved å kjenne en del av konkurrentene slik at en neste gang kan hilse og veksle noen ord.

Reisen hjem gikk etter planen, og klokken 8 den 18. mars satt en noe sliten men fornøyd tropp foten på norsk jord igjen.



Vi lar dette bildet med Henriks siste 3 piler stå som symbol for den norske avslutningen. Alle våre avsluttet nemlig med «bingo».

Resultater for de beste:

Damer:	25 m	18 m	Total
Elena Marfel URS	580/1	580/1	1160/1
Zebiniso Rustamova URS	571/2	571/2	1142/2
Sirkka Karinkanta FIN	570/3	556/5	1126/3
Erika Woelfle GER	563/4	562/3	1125/4
Brigitte Herth GER	558/6	560/4	1118/5
Herrer:			
Yuri Leontiev URS	586/1	586/2	1172/1
Munko-Badra Dashitserenov URS	581/2	588/1	1169/2
GÖran Bjerendal SWE	580/3	582/4	1162/3
Mats Nordlander SWE	577/4	577/6	1154/4
Tommy Quick SWE	574/9	574/8	1148/5
Michél Grandchamp SUI	573/11	575/7	1148/6
Karl-Heinz Bode GER	574/6	573/10	1147/7
Konrad Kwiecien POL	574/8	573/9	1147/8
Dag Kjetil Paulsen NOR	566/25	572/15	1138/16
Henrik Stabell NOR	558/38	561/35	1119/39
Øystein Bråthen NOR	552/47	554/44	1106/46

KRETSFORMANNSMØTE DEN 16.-17. FEBRUAR 1985 I VESTBY

- Lørdag den 16. 2. 85 reiste vi av sted til kretsformannsmøte som skulle avholdes på Fongaard Auto Hotel i Vestby. De fleste kom med bil, men det var også de som måtte bruke fly for å komme fram. En del av oss var noe betenkt over å måtte tilbringe weekenden på et motorhotel i Vestby, men så snart vi kom innenfor dørene var all skepsis borte. Hotellet var forholdsvis nytt, og koselig innredet. Betjeningen var hyggelig og servicen var det heller ikke noe å si på.

- Da klokken var 11.00 begynte møtet, og Arne Kronen ønsket alle deltakerene velkommen.

- Første punkt på programmet var møteledelse. Kurshefter for Sekretærkurs, Effektive idrettsmøter og en folder med praktiske råd til dirigenten, alle utarbeidet av Norges Idrettsforbund, ble delt ut.

Helge Støylen fra NIF var foreleser, og han begynte med å vise filmen «De evindelige møter» med den britiske komikeren John Cleese i hovedrollen. Filmen beskrev hvordan man **ikke** skulle lede et møte. Den understreket bl. a. at når man først innkaller til et møte, skal man være godt forberedt og skrive innkalling med skikkelig sakliste slik at også møtedeltakerene kan få forberedt seg.

Etter at filmen var slutt, og de fleste hadde fått seg en god latter, firsatte Støylen med å gå nærmere (og alvorligere) inn på de forskjellige punkter. Han la særlig vekt på at man skulle begynne møtene presis og ikke bruke det «akademiske kvarter» som første punkt på dagsorden. Man bør sette opp et tidsskjema for møtet og også være påpasselig med å slutte møtet etter planen.

Etter mange timers forelesning om dette emnet, bare avbrutt av en times lunch og en kaffepause, avsluttet vi med en gruppeoppgave som gikk ut på å sende ut innkalling til et møte samt å skrive referat. Samtlige gruppeoppgaver ble gjennomgått og diskutert. Helge Støylen takket for seg kl. 18.00, og overlot ordet til Morten Wilmann.

-Morten Wilmann delte ut NBF's budsjett for 1985 og gjennomgikk dette. Det kom noen kommentarer, men det var vanskelig å få noe særlig ut av det da vi ikke hadde regnskapet for 1984 å sammenligne med.

- Ca. kl. 19.00 forlot vi møterommet for å skifte «ham» til middagen som ble servert kl. 19.30. Etter middag ble det spilt opp til dans og det var mange som virkelig fikk testet kondisjonen. Mellom dansøktene ble det snakket mye bueskyting. Det ble utvekslet erfaringer og interessen for for hva andre kretser og klubber drev med var meget stor blandt deltakerene. Felles problemer ble diskutert og mange gode tips ble gitt. Dette viser at man kanskje burde ha flere samlinger/seminarer som nettopp går på dette å utveksle erfaringer.

- Søndag morgen kl. 09.00 åpnet Arne Kronen med å redegjøre for hva NBF's styre og de forskjellige komitéer arbeidet med. Kronen overlot ordet til Karl Brøng som redegjorde for Anleggskomitéens arbeid, og han la særlig vekt på oppgavene med utendørs fylkesanlegg. Målet er at hver krets har et anlegg hvor det bl. a. kan arrangeres norgesmesterskap. Flere av deltakerene syntes at den foreslåtte størrelsen på 160 x 200 m. var unødvendig stor og vanskelig å skaffe til veie. NBF's styre skal ta dette opp til behandling.

- Neste punkt på programmet var rikstrenerens oppgaver. Håkon Hasselgård leste opp sin arbeidsinstruks fra NBF. Det framgikk bl. a. at han har ansvar for landslagsstallen som består av 4 skyttere + reserve. Antallet passer bra med NBF's økonomi og hva en enkelt trener kan overkomme. Han skal også forsøke å oppsøke kretsene og ta kontakt med trenerene i kretsen. Han oppfordret derfor alle til å opprette kretsstaller.

Videre gikk det fram at han skal arbeide med å få i stand sponsoravtaler og at en god del av tiden hans ville gå med til administrasjonsarbeide. Møtedeltakerene var noe betenkt over Hasselgårds store arbeidsområde, og var redd for at han ikke får benyttet nok tid til trenervirksomheten. Vi ble bedt om å holde øyne og ører åpne og eventuelt gi tips om mulige sponsoravtaler.

- Etter Hasselgård overtok den svenske rikstreneren Leif Janson. Han kunne fortelle at det i Sverige er ca. 7000 bueskyttere fordelt på 190 klubber. I tillegg til å være rikstrener, er han også lønnet sekretær i det svenske bueskytterforbundet. Og om ikke det skulle være nok, så er han også aktiv

skytter. Grunnen til at han kunne klare alle disse oppgavene, er at det administrative arbeidet er kuttet ned til det minimale, og at mye er delegert til de enkelte distrikt (kretser).

Han kunne også fortelle at det er lagt stor vekt på utdanning av skytterne og at alle må gjennomgå kurs på forskjellige trinn. Kursene tilsvarer våre A, B og C-kurs, men er delt opp på en litt annen måte. De starter med bueskytterskole I II, som hver koster kr. 200,00. Deretter kan man gå to videregående kurs. Da har skytterne tilsvarende utdanning som våre C-trenere. Videre kan man ta et elitekurs som alle eliteskytterne må gå igjennom dersom man vil ha instruksjon på dette nivå. Det kreves ikke at skytterne skal fungere som trenere, men en av grunnene til at alle må gjennomgå kurs, er at trenerne og skyttere taler «samme språk». Elitetrenerene blir sammenkalt én gang i året for å legge opp strategien bak lukkede dører. Her får ingen andre slippe til, og Janson aktet seg vel for å røpe noen treningshemmeligheter.

Selv om Janson ikke sa alt, ble vi likevel skikkelig inspirert av forelesningen hans.

Foruten god trener/skytterutdanning la han vekt på tilstrekkelige treningsmuligheter.

M.A.O. Det nytter ikke å «sitte på gjerdet» og si at vi ikke kan bli gode skyttere fordi vi ikke får trent nok. Alle kan bli gode skyttere hvis man vil og ikke finner all verdens unskyldninger for hvorfor man ikke er det. Bruk klubbens trener(e), gå på kurs slik at den teoretiske delen av bueskyting også er god!

Janson kunne fortelle at hans klubb hadde 3 forskjellige treningslokaler. Det er bare å stå på og ikke gi seg! Han ga uttrykk for at bueskyting er det flotteste i verden, og at vi skal være stolte av å være tilknyttet denne idretten.

- Da det hele var over ca. kl. 16.00, reiste nok samtlige hjem med følelsen av at det hadde vært en fin og lærerik helg. Lørdagens punkt om møteteknikk ble kanskje noe for lang. Vi skulle nok fått noe mer tid til utveksling av erfaringer i stedet. At søndagen var topp, var det full enighet om. Selv gledet jeg meg til å ta fatt på det videre klubb- og kretsarbeidet.

Eva K. Hammer.

ABONNEMENT 1985

Med forrige utgave av Buestikka fulgte innbetalingsblankett for 1985. Du som ennå ikke har ordnet med abonnementet for i år, vennligst sørg for dette snarest mulig.

Innbetalinger etter 1. mai vil kunne innebære at du mister mai-nummeret, fordi bladet trykkes bare i et antall som tilsvarer antall abonnenter.

Hvis klubben din står for abonneringen, må du derimot ikke benytte blanketten. Vi har nemlig ikke kapasitet til å registrere slike dobbeltinnbetalinger.

Vi håper ellers at du er fornøyd med bladet - og vi tar gjerne imot forslag til å gjøre det enda bedre. Du kan dessuten gi ditt bidrag også gjennom innlegg - på forhånd takk.

Stor spenning i åpent mesterskap.

Stavanger idrettshall var stedet hvor bueskytter-Norge møttes til dyst søndag den 24. mars 85.

Og møttes gjorde gledelig mange, hele 171 skyttere fra hele landet gjorde mesterskapet til det største innendørs-NM hittil.

Det mest gledelige for sportens framtid var den fyldige deltakelsen i juniorklassen. Hele 54 startet i herrer jr. En framgang på 100 % fra 27 siste året! I damer jr. stilte det 7 skyttere, og om tallet er lite er det også 80 % framgang, da det bare deltok 4 i 84.

Både arrangør og selve hallen har vist før at de kan handskes med store stevner, og dette mesterskapet ble da også avvirket på beste måte av en rutinert arrangørstab. Vel blåst Stavanger Bueskyttere!

I damenes oppgjør som talte 19 deltagere, var som så ofte før, Vigdis Stigen favoritt, selv om det de par siste årene er blitt noe mere åpent. Det var imidlertid Wenche Bøe fra Sandefjord som tok ledelsen etter 60 piler med 523 poeng, fulgt av klubbvenninnen Åse Virik på 520 og først på 3. plass kom Vigdis med 518. Ellen Stabell og Toril Stigen fulgte på 501 og 500 poeng.

Etter pause slo Vigdis til med 530, og mer skulle det ikke til før kokurrentene falt av lasset. Wenche Bøe fikk det ikke til å stem-



Toril Stigen Wenche Bøe
Vigdis Stigen

me, og skjøt 498 men berget sølvet. Toril Stigen viste noe av det hun er god for, og med 511 ble det bronsemedalje. Åse Virik hadde også gjort sitt beste, og med 491 måtte hun ta til takke med 4. plass på færre tiere enn Toril. Ellers merket vi oss at Ellen Stabell på nytt satte pers. med 507, og Tine Hagen likeså med hele 518.



Dag K. Paulsen Øistein Bråthen
Espen Otnem



Haakon Haakonsen Arild Svendsen
Kåre Lykseth

Herrenes klasse med 91 deltakere var på forhånd ansett for å være åpen. Navn som Espen Otnem, Kai Svingen, Dag Kjetil Paulsen, Øistein Bråthen, Henrik Stabell og Jan Roger Skyttesæter ble ofte nevnt. Det ble da også en durabel fight om medaljene. Halvskutt ledet Henrik Stabell og Freddy Jørgensen med 563, tett fulgt av kometen i norsk bueskyting Øistein Bråthen med 562. Så fulgte Espen på 557 og Dag Kjetil med 556. Her var ingenting avgjort.

De siste 60 pilene ble spennende med vekslinger i ledelsen helt fram mot de siste seriene. Da tro Espen til med glimrende skyting, og med 571 beviste han nok en gang hvilken konkurransemann han er. Espen er en likandes fyr med meget god kontroll over seg selv og sin skyting. Det falt derfor ikke vanskelig for konkurrentene å gratulere han med mesterskapet. Jevnt ble det også om de neste medaljene, og det ble Øistein som knep sølvet foran Dag Kjetil som sin vane tro også kom sterkt på slutten. Henrik fulgte deretter, og veteranen Kai Svingen viste at han fremdeles er på 5. plass. Kai ble jo operert for en skade sist år, og har tydeligvis ikke sagt sitt siste ord. Freddy Jørgensen klarte ikke å fullføre i samme stil denne gang, og ledelsen fra pause ble til en 6. plass.

Verd å merke seg er at de 4 første er unge skyttere, 2 av dem er første års senior. Vi merker oss også at det er større bredde. I 1984 var 11 skyttere over 1080, denne gang 17 skyttere.

Jeg har valgt å skrive om juniorene til sist, 54 deltakere i H. jr. er som sagt det jeg finner mest gledelig med mesterskapet.

Etter at 3 av våre beste juniorer ble seniorer i vinter, snakket noen om lavere nivå i juniorklassen i år. Feil. Alle medaljevinnerne i klassen hadde høyere poeng enn i 84. Da ble det 1087 - 1087 - 1079 poeng på henholdsvis gull, sølv og bronse. Denne gang 1090 - 1088 - 1083. Norsk bueskyting har fått fram nye unge som fyller hullene etter de som har rykket opp blandt seniorene.

Kåre Lykseth, vinneren er f. eks. bare 16 år. Å se på geografien, Sortland, Skudenes, Porsgrunn, Sortland og Tønsberg. En honnør til de som jobber med de unge rundt i landet, det nytter!

Kåre Lykseth ledet halvveis med 539, fulgt av Haakon Haakonsen og Arild Svendsen på 534. Med 551 etter pause beholdt Kåre ledelsen, men Haakon nærmet seg stygt med sine 554. Arild tok 3. plassen med 549, mens Walter Kristiansen som stod med 523 halvveis, slo til med 554 - han også opp i ryggen på Arild. De 5 beste skjøt alle betydelig bedre på de siste 60 pilene.

Kampen om gullet blandt dame-juniorene viste seg ganske tidlig å stå mellom Annette Sunde fra Akkerhaugen og Heidi Hybbestad fra Larvik. Heidi tok ledelsen etter 60 piler med 515 mot Annettes 504. Heidi som fremdeles er yngre jr. og 14 år, sto før stevnet med 493 som beste resultat, så her var det snakk om skikkelig pers. Etter pause spiste Annette fort opp forspranget. De lå lenge svært jevnt. Imidlertid fikk Annette noen ukontrollerte piler, og Heidi vant på sin jevnere skyting. En fin fight. Borghild M. Andersen fra Harstad snappet bronsejen foran Signe K. Skjærdal fra Akkerhaugen som tok 4. plassen. Og til alle de 7 jentene som stilte i denne klassen: Takk for sin innsats, og få med dere 7 til neste år. La oss vise at bueskyting er en fin idrett for jenter.

Lagkonkurransene ble vunnet av Sandefjord i dameklassen og Lillestrøm i herrer. BK Langskudd tok junior for herrer. Og når det gjelder junior damer, må vi altså vente til neste år med å kåre lag?

Håkon.

Resultater for de beste:

Damer:

1	Vigdis Stigen, Ramnes	518	530	1048
2	Wenche Bøe, Sandefjord	523	498	1021
3	Torill T. Stigen, Ramnes	500	511	1011



Borghild Andersen Annette Sunde
Heidi Hybbestad

4 Åse Virik, Sandefjord	520	491	1011
5 Ellen Stabell, Bærum	501	507	1008
6 Tine Hagen, Sandefjord	475	518	993

Damer jr.:

1 Heidi Hybbestad, Larvik	515	504	1019
2 Annette Sunde, Akkerhaugen	503	506	1009
3 Borghild M. Andersen, Harstad	463	480	943
4 Signe K. Skjerdal, Akkerhaugen	472	463	935
5 Heidi Tornes, Skavøpoll	458	448	906
6 Marianne Enoksen, Harstad	446	459	905

Herrer:

1 Espen Otnem, Fredrikstad	557	571	1128
2 Øistein Bråthen, Lillestrøm	562	561	1123
3 Dag Kjetil Paulsen, Stavanger	556	563	1119
4 Henrik Stabell, Bærum	563	553	1116
5 Kai Svingen, Moss	553	559	1112
6 Freddy Jørgensen, Tønsberg	563	545	1108
7 Jan Roger Skyttesæter, Lillestrøm	549	554	1103
8 Kristian Andersen, Harstad	546	552	1098
9 Jon Jystad, Sverresborg	546	549	1095
10 Per H. Wang, Sandefjord	540	552	1092

Herrer jr.:

1 Kåre Lykseth, Sortland	539	551	1090
2 Haakon O. Haakonsen, Langskudd	534	554	1088
3 Arild Svendsen, Porsgrunn	534	549	1083
4 Valter Kristiansen, Sortland	523	554	1077
5 Trond Grønскеi, Tønsberg	529	540	1069
6 Paul R. Røyseth, Skavøpoll	527	526	1053
7 Svein Tore Anglevik, Langskudd	527	525	1052
8 Vegard Holmberg, Porsgrunn	513	525	1038
9 Ståle Malmedal, Ålesund	522	513	1035
10 Øyvind Andersen, Loen	511	516	1027

Damer:

1 Sandefjord (Bøe, Virik, Hagen)	3025	Mestersk. rek.
2 Bærum (Stabell, Oswald, Ingebretsen)	2780	

Herrer:

1 Lillestrøm (Bråthen, Skyttesæter, Andresen)	3310
2 Stavanger (Paulsen, Nystrøm, Bøe)	3280
3 Sandefjord (Wang, Olafsen, Bøe)	3263

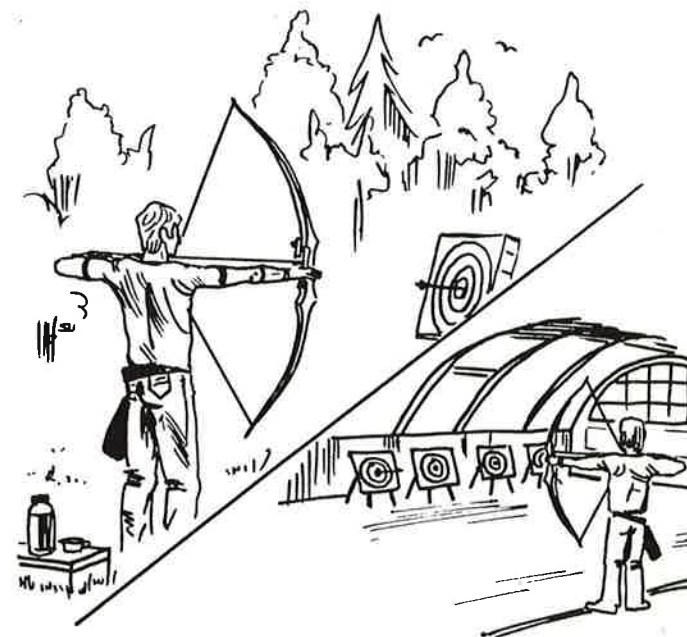
Herrer jr.:

1 BK Langskudd (Haakonsen, Anglevik, Christensen)	3120
2 Porsgrunn (Svendsen, Holmberg, Larsen)	3041
3 Skavøpoll (Røyseth, Oksholen, Kjørslevik)	2882

SOMMER

SOM

VINTER



ØSTFOLDSKYTTERNE TRAFF MEST.

RESULTATBAROMETER

Damer:

Gerd Oswald, Bærum BS	541 p.
Vigdis Stigen, Ramnes IF	540 p.
Wenche Bøe, Sandefjord BS	539 p.
Åse Virik, Sandefjord BS	533 p.
Heidi Bjelland, Sandefjord BS	527 p.
Torill Stigen, Ramnes IF	521 p.
Tine Hagen, Sandefjord BS	518 p.
Anne Kronen, Fredrikstad BS	510 p.
Ellen Stabell, Bærum BS	507 p.
Gunhild Solberg, ABSK	507 p.

Yngre jr. Gutter:

Morten Bøe, Sandefjord BS	544 p.
Pål Teien, Larvik BS	524 p.
Lars Jacobsen, Aurskog/Høland	514 p.
Jarle Flathus, ABSK	511 p.
Henrik Bolstad, Sp.kl. Vidar	510 p.
Alf O. Gåsland, Bryne BK	509 p.
Pål Andresen, BK Langskudd	508 p.
Terje Lefdal, Eid IL	498 p.
Lars E. Måleng, Moss BS	498 p.
Knut Grønstad, BK Langskudd	497 p.

Minijunior:

Tommy Christensen, BK Langskudd	568 p.
Morten Bøe, Sandefjord BS	557 p.
Vidar Meier, Aspelund BK	529 p.
Olav Gundersen, Loen IL	526 p.
Erling Tyse, Stord BS	523 p.
Kim Mørk, Østerås BS	521 p.
Tommy Meier, Aspelund BK	515 p.
Frode Eldevik, Kvæfjord BK	510 p.
Kjell B. Mikalsen, Stavanger BS	510 p.
Lars G. Tennebø, Skavøypoli IL	506 p.

Herrer:

Øystein Bråten, LOB	576 p.
Dag K. Paulsen, Stavanger BS	574 p.
Henrik Stabell, Bærum BS	573 p.
Espen Otnem, Fredrikstad BS	572 p.
Jan R. Skyttesæter, LOB	571 p.
Kai Svingen, Moss BS	566 p.
Jon Jystad, Sverresborg BS	565 p.
Kjell Bøe, Sandefjord BS	564 p.
Per H. Wang, Sandefjord BS	564 p.
Freddy Jørgensen, Tønsberg	563 p.
Valter Kristiansen, Sortland	562 p.
Stein K. Holvik, Førde BS	560 p.
Bjørn Andresen, LOB	558 p.
Knut Rønnestad, Eid IL	556 p.
Haakon Haakonsen, BK Langsk.	555 p.
Magnar Tinderholt, Sandefj.	555 p.
Finn A. Olafsen, Sandefjord	553 p.
Jan E. Humlekjær, Fr.stad	553 p.
Odd Hjelle, Indre Breim IL	552 p.
Knut Bøhle, Moss BS	552 p.
Trond Grønskei, Tønsberg	552 p.
Kristian Andersen, Harstad	552 p.

Yngre jr. Jenter:

Heidi Hybbestad, Larvik BS	515 p.
Kjersti Jørgensen, Soløy IG	485 p.
Unni Christensen, BK Langsk.	454 p.
Hilde Hammer, Aurskog/Høland	403 p.
Karin Fjærvoll, Sortland BK	385 p.

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

#####

BUER ØNSKES KJØPT!

Day-Ryong/Yamaha/Hoyt
32-36 lbs

Tlf. 086-42113 Geir Jensen

SELGES

Yamaha EX (lang) m/Carbonlemmer
41 lbs, brukt 3 mnd.
Stabilisatorer, koffert, sikte og
annet utstyr følger med. Kr. 3.500,-

Tlf. 032-16698 Jan-Åge Berg

SELGES

Yamaha YTD 34 lbs/66" (delbar) m/myk veske. Lite brukt.
Pen brun utstyrskoffert (Yamaha) m/ 8 piler 24SRX 1716
26 3/4" lengde, samt noe annet utstyr. Samlet kr. 1000,-

Arve Johansen, Havnegt. 97, 3000 Drammen 03-818495 (arb.)

Østfold seiret klart i interkretskampen i bueskyting mot Romerike, Oslo og Vestfold. Skjoberghallen var alene for 44 skyttere fra de fire kretsene. 10 skyttere på hvert lag talte og Østfold vant med 124 poengsmargin.

Allerede etter at det var halvskutt hadde østfoldingene sikret seg teten. Og den ga de senere aldri fra seg. Med en gjennomsnittspoengsum på 530, la østfoldskytterne grunnlaget for seieren. Best av alle ble Fredrikstads Espen Otnem med 563 poeng.

Lagets totale poengsum ble 5360. Kretsmeisterskapsrekord på nesten 100 poeng. På 2. plass fulgte Vestfold med 5236, Oslo med 5129 og sist Romerike med 4936 poeng.

Interkretskampen ble avviklet uten noen som helst komplikasjoner. Borg bueskytterklubb hadde lagt ned et stort arbeid, noe som de skal ha all ros for. Det eneste man kunne høre av klager var at det var kaldt i hallen.

Med denne seieren har nå Østfold to napp i vandrepokalene. For å få den til odell og eie, må de vinne den tre ganger.



Østfolds lag var representert av tre klubber. Moss, Fredrikstad og Borg. Det sammensatte lag viste seg å være det beste under interkretsstevnet i Skjoberghallen. Laget besto av Kai Svingen, Moss, Knut Bøhle, Moss, Jan E. Ellingsen, Moss, Bjarne Karlisen, Moss, Willy Aagaard, Borg,

Erling Karlisen, Borg, Espen Otnem, Fredrikstad, Severin Otnem, Fredrikstad, Jan E. Humlekjær, Fredrikstad, Finn Pettersen, Fredrikstad, Jon A. Olsen, Fredrikstad og Jan Seth Johansen, Fredrikstad.

SKYTETEKNIKK.

Av Håkon Hasselgård.



Jeg har i tidligere artikler skrevet om målsetning og den store betydningen en riktig målstning har for fremgang som bueskytter. Videre fulgte en artikkel om treningsplanlegging hvor jeg ved siden av den fysiske treningen redgjorde for de forskjellige begreper innen den tekniske treningen, nemlig Grunnstil - Teknisk trening - Mengdetrening.

Det siste året har jeg fått mange spørsmål om trening, og det de fleste vil snakke om er den tekniske treningen, med andre ord, skyting. Ordet trening er identisk med skyting for de fleste, så la oss denne gang se litt på skyttetreningen.

Aller først må vi ta en snartur innom idrettspsykologien og akseptere det faktum at våre tanker og følelser styrer våre handlinger. Når vi skyter vår bue er det impulser fra hjernen som utløser handlingen. Dette må vi ha klart for oss når vi skal innøve riktig teknikk.

Da ser vi at det å ha likt tankemønster, å prøve og sette oss selv i samme følelsesmessige situasjon, er en del av det å oppnå en stabil teknikk.

Vi skal i en senere artikkel komme tilbake til det mere mentale aspektet for en bueskytter, og hvordan vi kan arbeide med oss selv på dette feltet.

For å lykkes med skytingen, må alle skudd bygges opp grundig. Vi må ha et system som gir oss muligheten for kontroll og dermed selvtilit. Likeledes vil vi oppdage eventuelle feil raskere slik at vi kan korrigere dem. De fleste av oss har vært i situasjoner hvor ingenting stemmer, og vi ikke finner ut av skytingen. Disse situasjonene kan vi gjøre kortere og kortere med systematikk i teknikken, og vi kan komme raskere tilbake igjen.

Jeg skal her redegjøre for et system som bygger på 7 sjekkpunkter og er praktisert med hell i utlandet. Du som allerede har et system, kanskje med andre punkter eller nøkler bør ikke følge dette. Hele vitsen er at man systematiserer og at det virkelig følges opp.

Poenget er at for hvert sjekkpunkt du godkjenner, får du en positiv tilbakemelding slik at du hele tiden er på plussiden og vet at du kan treffe.

Punkt 1 Stillingen. Sjekk at du står riktig plassert med føttene og er avslappet i kroppen.

Punkt 2 Buehånden. Plaser buehånden i grepet, og følg riktig trykkpunkt.

Punkt 3 Strengehånden. Sjekk riktig fingerplasering.

Punkt 4 Fordrag. Sjekk skulder og buearm, føl riktig press i bue og strengehånd. NB plaser siktet på samme plass hver gang i forhold til skiven slik at du fra denne posisjon kommer rett i gult ved ankringen.

Punkt 5 For og bakanker. Ankre strengehånden på **ditt** punkt under hake/kjeveben, og la forankeret (sikte) ankre i gult.

Hvert av disse punktene sjekker du ett for ett og får positiv tilbakemelding hvis du godkjenner de. Føler du at det ikke stemmer bør du ta ned og begynne på nytt. På denne måten vil du i ankringen (pnkt. 5) vite at alt er bra så langt, og at du kan skyte gult. Dette gir den selvtilit som er absolutt nødvendig for en toppskytter.

Punkt 7 Fullføring. Dette er det siste punktet. Etter å ha godkjent ankringene legger du all konsentrasjon på å ville treffe gult mens du går til fullføring. Styringsimpulsen etter pnkt. 5 er altså fullføring.

Hei! har jeg glemt punkt 6 sier du? Nei, jeg har ikke det. Punkt 6 er slippet, og det rent fysiske at fingrene slapper av og lar pilen dra avsted er noe som skjer automatisk mellom ankring og fullføring. Vi bør ikke tenke på det. Det er (må) automatisert gjennom tusenvis av skudd. Kommer du til fullføring må du nødvendigvis ha sluppet pilen på veien. Fra vi har ankrat, bør all konsentrasjon legges på å ville treffe. Ettersom vi bare klarer full konsentrasjon om en ting av gangen, kan vi ikke belaste

systemet med ett slipp i tillegg.

I denne artikkelen har jeg lagt fram ideer som kanskje er ukjente for mange. Dette med 2 ankere for eks. er det flere som har stusset på ved kurs og instruksjon. Det er imidlertid meget praktisk å innføre bak og foranker. Bakankeret er et kjent begrep, forankeret er å sette (ankre) siktet i gult. **Dette er ikke sikting.** Du bare henger siktet (pinnen - hullet) på knaggen der borte på skiven. Når dette er gjort, kan du «sikte» hvilket er et dårlig og lite dekkende ord.

«Å bestemme seg for å treffe» er mer dekkende men tungvint.

Dette systemet krever mye trening, og er beregnet for å holde under de stress situasjoner som oppstår i store konkurranser. Det krever vilje til og virkelig arbeide med detaljer, og automatisering av slippet er en forutsetning. I tillegg bør du ha rytme i skytingen og tørre å slippe deg løs og tro at du treffer. Det finnes ingen snarvei, bare tålmod og jevn trening er nøkkelen. Lykke til!



BUESKYTING - OGSÅ EN NATUROPPLEVELSE