

# Buestikka

MEDLEMSBLAD FOR NORGES BUESKYTTERFORBUND

23. årg.

Nr. 9

November-97



***Ski-bueskyting; framtidig OL-gren?***

Redaksjon:  
Norges Bueskytterforbund  
Hauger Skolevei 1, 1351 Rud  
Postgirokonto: 0806.3075710  
Bankgirokonto: 5134.06.05997

Redaktør:  
Morten B. Wilmann. Tlf. 67 15 46 95  
Fax. nr. 67 15 49 21.

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

Årsabonnement: Kr. 100.-  
Stoff må være redaktøren i hende  
senest den 25. i måneden før bladet  
sendes ut.

Annonsestøtter: 1/1-side kr. 500,-  
1/2-side kr. 250,-  
1/4-side kr. 125,-

Stevneannonser: Halv pris

## Innholds- fortegnelse

Redaktøren.....	2
EM for handicappede.....	3
Opplysninger fra NBF.....	5
Stevneinnbydelser.....	7
World Nature Games (Brasil)....	11
Treningssamling på Stord.....	12
Matchtrening!.....	13
Glimrende start!.....	14
Hvordan bruke en klikker?.....	15
Småplukk.....	19
Ferdighetsmerker/pins.....	21
Idrettens studieforbund.....	24



## INSPIRERER BUESTIKKA?

Det er blitt hevdet at et eget blad som vårt skal virke inspirerende (man får jo vite litt av det som skjer innen idretten og som man ellers ikke får kjennskap til gjennom mediene, liten idrett som vi er).

Selv Tinget - gjennom vedtak av handlingsplan - har sagt seg enig i dette.

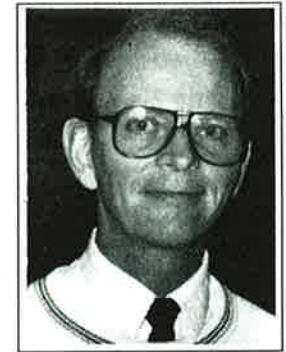
I denne sammenheng er det i lang tid vært oppfordret til klubbene å kalkulere et blad pr. husstand i sin medlemskontingent. Mange klubber har gjort dette (og fritar dermed sitt styre for en generell informasjonsplikt til medlemmene). Det burde være ganske klart at dette også kan være et bindeledd til de medlemmer som i perioder «tar pause» fra bueskytingen.

Likevel ser vi at mange klubber ikke følger en slik oppfordring - uten egentlig å ha gode grunner for det.

På direkte forespørsel fra meg kommenterte en klubbleder dette slik; «våre medlemmer abonnerer jo, likevel». Jo da, to av klubbens 30 husstander gjorde det! Hvilken «stimulans» får de øvrige 28 husstander??

Nå går NBFs styre inn for å gjøre ordningen obligatorisk - og det håper jeg Tinget forstår verdien av!

# Presidenten har ordet



## IDRETTENS DEMOKRATI

Denne gang vil jeg ta opp idrettens oppbygging, samt den demokratiske prosess som ligger bak de beslutninger, lover og normer som gjelder for vår idrett.

Norges Bueskytterforbund har to overordnede organer å forholde seg til. På nasjonalt plan sorterer vi under Norges Idrettsforbund og Olympiske Komite. Internasjonalt er vi underlagt det internasjonale bueskytterforbundet FITA. Vi må derfor forholde oss til de rammer som trekkes opp i disse fora (NIF-FITA) og passe på at vårt eget arbeid og våre egne vedtekter harmoniserer med disse.

Ser vi på oppbyggingen av denne treenigheten, NIF-FITA-NBF, finner vi det samme organisasjonsmønster: Et valgt styre, en administrasjon samt komiteer og utvalg. På toppen troner TINGET i alle de tre organisasjoner.

TINGET trekker opp politikken, det er tinget som vedtar lover, planer og budsjett.

STYRET må forholde seg til tingets beslutninger og styre innefor de rammer som tingforsamlingen har trukket opp.

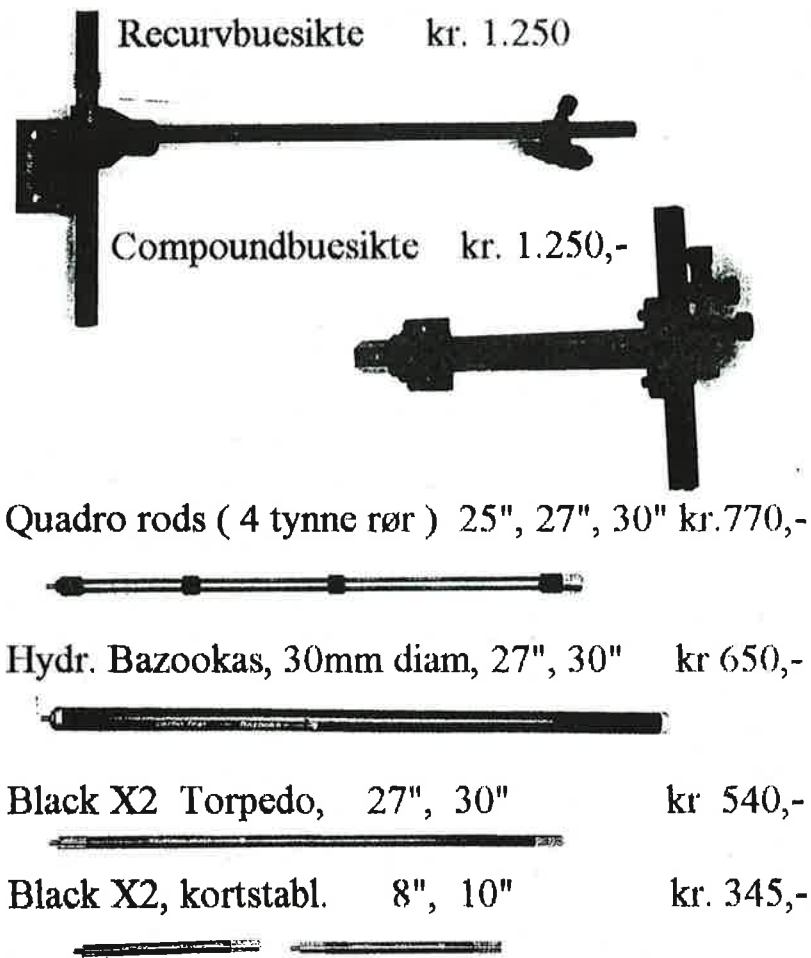
ADMINISTRASJONEN utfører den daglige driften av forbundet og fungerer som et serviceorgan overfor medlemmene.

Som leder for vårt forbund har jeg nylig vært delegat til både FITA-tinget og NBFs ledermøte og har nok en gang opplevd hvor viktige disse fora er for oss som medlemmer. Det virker for undertegnede som helt utenkelig at vårt forbunds plass skulle stå tom når beslutninger treffes.

LØRDAG den 7. mars kl. 09.00 åpner Norges Bueskytterforbund sitt ting, denne gang i Oslo. Der bør din klubb og din krets/utvalg være representert om du vil være med på å påvirke og utforme strategien i din idrett, nemlig bueskyting.

Vær pådriver og se til at din klubb og din krets/utvalg, møter med stemmerett den 7. mars 1998. Jeg gleder meg til å møte dere.

# Carbofast



*Per K. Egrem*

SPESIALFORRETNING FOR BUESKYTTEREN  
Frostvedtveien 70 - 3259 LARVIK  
Telefon: 33 11 52 57 - Telefax: 33 11 50 30 - Mobil: 94 15 23 59  
FNR.: 953449129

# Opplysninger fra NBF

## Ski-bueskyting

Forbundsstyret har besluttet at NBF skal være representert ved det første VM i ski-bueskyting som vil bli arrangert i Italia i månedsskiftet januar/februar 98. NBF vil dekke utgiftene til én deltaker, men åpner for «egenfinansiering» blant øvrige skyttere som UK finner kvalifisert.

Resultatene i ski-bueskytterstevnet i Førde den 21/12 d.å. vil bli lagt til grunn for uttak.

De som er spesielt interessert, kan få tilsendt det internasjonale regelverket for ski-bueskyting. Henvendelse til NBF's kontor.

Forøvrig vil Tinget 98 bli forelagt en «betenkning» omkring ski-bueskyting - som grunnlag for en diskusjon om vårt forbund skal engasjere seg videre innenfor denne idrettsgrenen.

## Årsavgift

Forbundsstyret har besluttet å opprettholde årsavgiften på samme nivå også for 1998.

Forøvrig har styret også bestemt at klubber som ikke betaler sin årsavgift, ikke har anledning til å være representert ved stevner.

## Ny klubb

Vi ønsker en ny klubb velkommen i vår familie;

IL Yrjar - Bueskyttergruppa (Sør-Trøndelag)  
v/Kåre Hoff, P.b. 92, 7130 Brekstad

Vi håper på et godt og aktivt samarbeid.

## Skivetyper ved innendørs-skyting

På bakgrunn av spørsmål rettet til kontoret finner vi å måtte presisere at orienteringen om skiveoppsett mht vertikale trippel-skiver som ble vist i forrige nummer, gjelder 40cm skiver.

60cm skiver (for bruk på 25m) får man bare plass til ved et oppsett av to rekker - én for de to skytterne til venstre og én for de to skytterne til høyre, basert på fire skyttere pr. matte.

## Stevner

Våre stevnearrangører «våkner» etterhvert - og følgende stevner kan legges til terminlista:

12/11 Klepp KFUM	18m 60p.
15/11 Klepp KFUM	25/18m 120p.
19/11 Klepp KFUM	18m 60p.
26/11 Klepp KFUM	18m 60p.
3/12 Klepp KFUM	18m 60p.
6/12 Stavanger BS	18m 60p. + finaler
10/12 Klepp KFUM	18m 60p.
7/2 Harstad BS	18m 120p.
21/2 Kvæfjord BK	18m 120p.
14/3 Bodø BF (Nord-Norsk Mesterskap)	18m 60p. + finaler
21/3 Torsken SL	18m 120p.

## Uttaking

I forbindelse med uttaking til EM Innendørs 98 (mars) har UK fastsatt følgende grunnlagskrav til deltakelse:

Damer 570 p. / Herrer 580 p. (for begge divisjoner)

Antall skyttere vil bli fastlagt i forbindelse med styrets budsjettbehandling, og det vil bli utpekt et egnet stevne for endelig uttak hvis flere skyttere enn fastsatt antall klarer ovennevnte krav.

## Klasser/resultater

Vi ber stevnearrangører holde seg til våre approberte klasser, og merke juniorskytterne med «jr.» i resultatlista.

Dette må gjøres av hensyn til våre offisielle statistikker, og dessuten letter det UK's arbeid overfor de yngre skytterne.

Vi støtter de norske feltbueskytterne..

## PreciTech A/S

Leverandør av maskiner og utstyr for finbearbeiding, motoroverhaling og vedlikehold, samt alt i måleteknikk fra skyvelærer til 3D målemaskiner.

Tlf 6487 7050 Fax 6487 7077

Med Vennlig Hilsen  
PreciTech A/S

Per E. Bolstad



Lillestrøm & Omegns Bueskyttere

Innbyr til  
JUBILEUMSSTEVNE

I

SKEDSMOHALLEN

Lørdag 6. desember 1997

- FITA 18m, 60 piler -

1952-1997  
45 år

Start: 10:00 (TK. 09:30, Prøvepiler 09:45)  
Klasser: Alle approberte  
Startavgift: Senior kr. 120,-, Junior kr. 60,-  
Opplysninger: Roar Jystad - Tlf.: 63 83 84 31

Skriftlig påmelding sendes innen 30. november 1997

jystad@ah.telia.no

Lillestrøm & Omegns Bueskyttere  
Postboks 250  
2001 LILLESTRØM



# SKIBUESKYTING

## Med VM - UTTAK

Førde Bogeskyttarklubb har gleden å invitere til skibueskytterstevnet

## The 2nd NORWAY SKIARCHERY OPEN 1997

Søndag 21 desember. Start kl. 12.00. Startkontingent kr 40.  
Sted: Langeland skistadium.

### Internasjonale klasser

Herrer 4 km X 3 , 12 piler

Damer 4 km X 2 , 8 piler

Damer Junior 4 km X 2 , 8 piler

Herrer Junior 4 km X 2 , 8 piler

### Andre klasser

Turklasse 2 km X 2 , 8 piler, kan ha buen på standplass

Mini 2 km X 2 , 8 piler, kan ha buen på standplass

OBS! Pilene blir ikkje henta etter kvar serie!

Bindande påmelding seinast måndag 15 desember, til:

Førde BK avd. SKIARCHERY

c/o Martinus Grov

Boks 102

N-6801 FØRDE

Tlf/Fax 57 82 16 09

*Velkommen!*



## MOSS BUESKYTTERE

innbyr til

## ROMJULSSTEVNE

i vår bueskytterhall på Ørejordet  
søndag 28. desember 1997.

Det skal skytes 60 piler på 18 m. Alle klasser approbert.  
Det vil bli skyting i 3 puljer:

Første pulje kl. 10.00. Andre pulje kl. 14.00. Tredje pulje kl. 18.00.

**STARTKONTINGENT:** Senior kr. 100,- Junior kr. 60,-

Ved påmelding må ønske om hvilken pulje og event. også et alternativ. KLubbene vil få beskjed om hvilken pulje du/dere skal skyte i (oppgi kontaktperson).

Påmelding kan sendes til postboks 551, Høyden, 1522 Moss eller ring Madel Bentzen på tlf, 69 25 66 84.

Påmelding må være Moss Bueskyttere ihende innen 15. des 1997.

**VELKOMMEN!**

*- Bjørn  
- Per Ø.  
- Vidar  
- Rune*



## ØSTERÅS BUESKYTTERE

inviterer til stevne i

**HELSEHALLEN, LØRDAG 10. JANUAR 1998**

TK kl. 0930 - prøvepiler 0945 - start kl. 1000

Startkontingent : senior kr. 120,-

junior kr. 60,-

alle approberte klasser

Påmelding i prioritert rekkefølge, da det kan bli deltakerbegrensning.

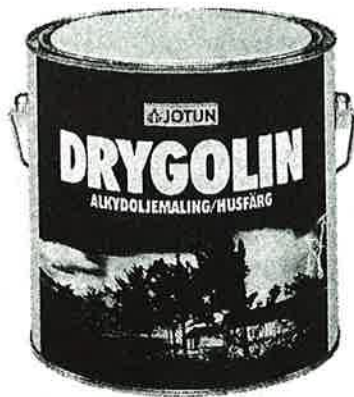
**Skriftlig påmelding innen 4. januar til:**

Østerås Bueskyttere, Boks 87, 1353 Bærums Verk  
Telefon: 67 13 60 67

*- Winston  
- Bjørn  
- Vidar  
- Per Ø.  
- Janar VA  
- Øystein R  
UD*

# DRYGOLIN

## Beskyttelse for huset gjennom vinterstormer og annet uvær.



Beskyttelse for huset gjennom vinterstormer og annet uvær. Drygolin har gjennom en rekke ti-år blitt treverkets beste hjelpemiddel mot det hardbarkede norske klima. Drygolin er spesielt utviklet for å motstå all slags vær, fra bitende storm til solens ubarmhjertige stråler. Gjennom 40 års utvikling og stadig bruk av ny teknologi, anbefaler vi idag malerintervaller på 8-10 år. Malingen som står imot det verste naturen byr på. Nå også med lysstabilisator som gjør at fargen holder seg bedre lenger.

*I Drygolinvær er det bare Drygolin som holder!*

## DRYGOLIN

får du kjøpt hos



# World Nature Games Brasil 1997

Etter VM i skive i Canada og World Games felt i Finland, fikk både Wenche-Lin Hess og jeg, Morten Bøe, et tilbud om å delta i en stor internasjonal konkurranse som går under navnet World Nature Games. Dette var aldri blitt arrangert før, så det skulle bli spennende å se hva dette kunne være.

Hele reisen + opphold og mat var på arrangørenes bekostning. Og det ble ikke billig når vi nevner at det deltok 45 skyttere og flybillettene bare for oss fra Norge kostet kr. 35.000 tilsammen. Alt ble visstnok finansiert av staten Parana (Brasil).

Vi takket selvfølgelig ja og fikk utdelt info om opplegget. Alt vi trengte å ta med var en tabb, fingerslynge, armbeskytter og klær generelt, samt treningstøy til å løpe i.

Dette kunne bli kult, tenkte vi før vi hørte at vi skulle løpe tilsammen 75 km på tre dager. Langt!!!

Vi fikk høre at vi måtte trene på kart og kompass, for hvem har vel lyst på en ufrivillig natt i jungelen. Vi skulle få utdelt bue, piler og kogger. Alt var i enkleste forfatning, hvilket også skulle gjøre tingene litt vanskeligere.

Vi ankom Brasil den 28. september og fikk et par dager til å få sett litt rundt. Byen het Foz do Iguacu, og ligger helt ned mot Uruguay. Vi dro for å se Iguacu Falls, et suverent sted med mye vann. Mange sammenligner det med Niagara Falls. Det er nok ikke så store forhold, men fint var det.

Så dro vi til byen Rondon, ca. 3 timer nordover. Der skulle vi innlosjeres. Konkurransen skulle foregå i byen Mercedes, 45 min. derfra.

Etter å ha fått rom, fikk vi info om alt som skulle skje. Det gikk et lettelsens sukk gjennom alle da arrangøren sa at løypene var kortet ned til 45 km, og at vi slapp å bruke kompass. Dette var fordi et par av arrangørene hadde gått seg vill.

Vi skulle løpe 6 løyper på tre dager. På hver av løypene var det 10 skyteposter, hvor det skulle skytes 3 piler på hver, mot en 60 cm feltblink. Det som videre skjedde var at det antall treff du hadde på disse skivene, skulle trekkes fra totalt brukt tid i løypen. Compound femmern telte 10 poeng og ga trekk på



*Wenche - fortsatt ved godt mot!*

2 minutter. Resten av det gule var 9 poeng, og ga 1 min. trekk osv. Bommen du fikk du pluss på 20 sekunder. Det må nevnes at alle måtte innom alle skytepostene. Hvis du løp forbi en post, fikk du dårligste tid som ble brukt i din egen gruppe.

Her bommet hollenderne litt fordi de hadde med seg en profesjonell sprinter med bl.a. 6. plass under VM i Athen i år. Han løp 10 km på 32 min, men han kunne desverre ikke skyte noe særlig....

Sebastien Flute fra Frankrike var helt overlegen. Han har kondisjon og utholdenhet som få har hørt om, og han kan i tillegg skyte med bue. (Gull OL Barcelona).

Undertegnede ble til slutt nr. 20 og Wenche-Lin ble nr. 30, hvilket sett med egne øyne var helt enormt. Det var beinhardt å løpe så langt når det var 35-40 grader, og man ikke er vant til slike styrkeprøver.

Sikkerhetsmessig var det ikke akkurat noe å skryte av. Ved flere anledninger ble det oppdaget store iguaner på størrelse med hunder, hvilket kan skremme vettet av selv

den mest hardhudede. Wenche traff på en enorm padde i en av løypene og ble selvfølgelig vettskremt, padde altså. Den har vel muligens glemt å kvekke. Kobraen ble også oppdaget mens vi var ute i løypene, men det var visst ikke så farlig. Ble vi bitt hadde vi hele 3 min på oss til å få tak i motgift, ellers var det bare å sette seg ned å vente. Ganske usikkert, syntes nå jeg!

Men til alt hell er nå både Wenche og jeg tilbake i «gode gamle Noreg». Jeg tror faktisk at dette vil jeg gjøre igjen hvis jeg fikk sjansen.

Vi fikk på en måte en belønning for strevet, for da vi skulle gå ombord i flyet i Rio, ble både Wenche og jeg geleidet inn på «Business class», hvilket vi ikke ble direkte lei oss for.

Vi hadde i alt en kjempeflott tur med masse opplevelser og nye bekjentskaper fra hele verden. Neste år har de planer om å arrangere noe av det samme, men da med rallybiler som fremkomstmiddel!!

**Hilsen Morten**

## Trenings-samling på Stord

Vi var en gjeng med bueskyttere fra Bergen Bueskyttere og Stord Bueskyttere som var interesert i å lære mer om bueskyting.

Til sammen 11 forventningsfulle skyttere stilte opp den 27. og 28. september. Vi hadde fått Terje og Kjell Bøe til å hjelpe oss. Det endte med full mekking for Terje på compound og Kjell hjalp olympiske skyttere.

Vi var veldig fornøyd og synes at

det var en lærerik helg med mye skyting og skruing, og vi ser fram mot høyere poengsummer (600!).

Vi avsluttet med en uformell konkurranse for å få litt konkurransetrening.

En stor takk til Kjell og Terje for at de kom over til Stord og hjalp oss. Håper de hadde en fin helg og håper på et videre samarbeid

**A. Dyngen**

## Matchtrening!

I forbindelse med en samling i høst ble det laget til en form for serieskyting (matcher). Riktignok var det hele litt uheldig, men likevel svært artig. Skytterne ble delt inn i puljer (trekking), og her ble det ikke gjort forskjell på hverken damer, herrer, compound eller olympisk. Det hele tok plass i Moss BS' fine hall på Ørejordet, og resultatene ble:

Gruppe A:			
Eide - Kommedal	112-104	Lindberget - Mathisen	108-115
J. Grov - Nesteng	104-116	Kommedal - Mathisen	94-114
Eide - Nesteng	112-113	J. Grov - Lindberget	106-112
Lindberget-Kommedal	114-105	Eide - J. Grov	113-107
Mathisen - Nesteng	114-112	Mathisen - Eide	117-114
Nesteng - Lindberget	114-113	J. Grov - Kommedal	109-100
Lindberget - Eide	111-115	Nesteng - Kommedal	111-102
J. Grov - Mathisen	108-114		

Med to poeng for seier og ett poeng for uavgjort, ble slutt-tabellen slik:

Geir Mathisen	574 p.	10 p.
Bård Nesteng	566 p.	8 p.
Cato Eide	566 p.	6 p.
Sigmund Lindberget	558 p.	4 p.
Jonas Grov	534 p.	2 p.
Håvard Kommedal	505 p.	0 p.

Gruppe B:			
Grov - Berland	113-103	Hess - Haakonsen	106-108
Jensen - Bentzen	115-114	Berland - Hess	109-108
Grov - Bentzen	117-115	Jensen - Haakonsen	112-115
Grov - Hess	109-108	Berland - Jensen	112-115
Haakonsen - Bentzen	111-113	Grov - Jensen	116-118
Hess - Bentzen	113-112	Haakonsen - Berland	110-108
Jensen - Hess	115-106	Haakonsen - Grov	117-116
Berland - Bentzen	112-112		

Dermed ble denne tabellen seende slik ut:

Tor-Willy Jensen	575 p.	8 p.
Haakon Haakonsen	561 p.	8 p.
Martinus Grov	571 p.	6 p.
Madel Bentzen	566 p.	3 p.
Petter Berland	544 p.	3 p.
Wenche Hess	541 p.	2 p.

Gruppe C: (5 stk.)			
Sletten - Bentzen	112-110	Edvardsen-Jørgensen	106-113
Storelv - Edvardsen	99-101	Sletten - Jørgensen	106-113
Sletten - Edvardsen	110-101	Storelv - Bentzen	103-107
Sletten - Storelv	113-101	Jørgensen - Bentzen	114-111
Jørgensen - Storelv	113-90	Bentzen - Edvardsen	113-103

Denne tabellen endte dermed slik:

Freddy Jørgensen	453 p.	8 p.
Sven Sletten	441 p.	6 p.
Marius Bentzen	441 p.	4 p.
Rolf Edvardsen	411 p.	2 p.
Jon A. Storelv	393 p.	0 p.



**Geir A. Mathisen vant alle matchene**

*Scandi Glass Grand Prix 21.10.97*

## Glimrende start på innendørs sesongen

Det ble oppnådd svært gode resultater i årets første GP-stevne. Innledende 60 pils-serie ble vunnet av Cato Eide, Horten med solide 588 poeng foran Tønsbergguttene Geir Arne Mathissen og Freddy Jørgensen som begge oppnådde 586 poeng.

Klasse UB vant Tønsbergs Stein W. Røkenes foran klubbkameratene Flemming Andersen, Arild Sørensen og Olav Røgeberg.

Olympisk jr. vant Robin I. Krüger, Larvik med gode 544 poeng foran klubbkamerat Terje Lunde. Vi nevner også vinner av klasse OYjr. Nikolai Rauan, Larvik og minijr. Andre Ø. Amundsen. Rekkefølgen i de forskjellige klasser ble ikke endret etter 12 pilers finaleskyting.

### Resultater for de beste:

#### UA:

1. Cato Eide, Horten	.....588
2. Geir Arne Mathisen, TOB	.....586
3. Freddy Jørgensen, TOB	.....586
4. Robert Enger, Larvik	.....565

#### UB

1. Stein W. Røkenes, TOB	.....555
2. Flemming Andersen, TOB	.....553
3. Arild Sørensen, TOB	.....542
4. Olav Røgeberg, TOB	.....496

#### OJR

1. Robin I, Krüger, Larvik	.....544
2. Terje Lunde, Larvik	.....501

#### OYJR

1. Nicalai Rauan, Larvik	.....504
--------------------------	----------

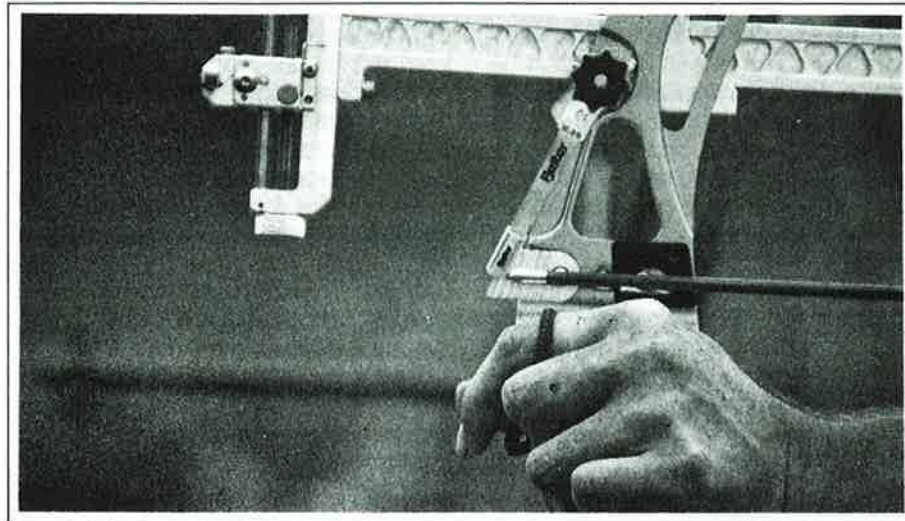
#### O.mini jr.

1. Andre Østby Amundsen, TOB	...470
------------------------------	--------



**Cato Eide - på høyt nivå!**

# Recurve Tech 200



## Hvordan bruke en klikker?

*av Rick McKinney*

**Klikkeren er et av de viktigste verktøyene for en skytter i olympisk divisjon. Hvorfor er dette verktøyet så viktig, hvorfor ble det så viktig og hvordan får du det til å arbeide for deg i stedet for at du arbeider for det? Først la oss starte med klikkerens historie slik jeg husker den.**

**J**eg vet egentlig ikke hvem som kom på ideen med klikkeren, men jeg kan fortelle hvordan jeg lærte den å kjenne.

For mange år siden var det en

mann ved navn Victor Burger fra USA som skjøt utrolig bra. Han dominerte de fleste konkurransene, helt til en annen skytter, Lester «Jugger» Jervais, dukket opp og begynte å skyte mye mer gjennomført og nøyaktig enn Burger. Den største forskjellen mellom de to mennene var en bitteliten innretning Jervais hadde på buen sin. Den ble kalt en trekkindikator. Hvis man brukte den på riktig måte, var man sikker på å dra strengen like langt tilbake hver gang. På denne måten ville ikke bukraften variere så mye ved avtrekket. Hvis en skytter dro altfor langt én gang, ville man få mer styrke ut av buen, slik at pilen gikk raskere og litt lengre enn normalt. Hvis skytteren trakk ut litt kortere neste gang, ville styrken bli mindre og pilen ikke



gå så fort eller så langt. Dette skapte en veldig utfordring til skytterne.

Earl Hoyt utviklet den første trekkindikatoren som var tilgjengelig for innkjøp i USA. De fleste skytterne, meg selv inkludert, tok bare metallstrimmel og telpet den på buen og brukte den som trekkindikator (klikker). Det underlige med denne trekkindikatoren er at den er en bedre kontrollmekanisme enn folk flest skjønnte. Den kurerte nemlig et av de største problemene skytterne hadde; blinkskrekken.

Blikkskrekke var noe som kunne ødelegge en skytekarriere på kort tid, og mange skyttere skiftet fra høyrehendt til venstrehendt i et forsøk på å løse problemet. Mange klarte ikke å løse problemet og sluttet vanligvis å skyte. Blinkskrekke er noe folk flest frykter og i dag har vi noe lignende, men ikke så avskrekkende, vi kaller det klikker-skrekke. Slik skrekke har du når du er redd for å trekke pilen gjennom klikkeren fordi siktet ditt begynner å flytte seg fra det du siktet på, og når klikkeren endelig klikker, «skvetter» skytteren av skuddet. Alt dette tilskrives en form for panikk; Vi er veldig redde for å bomme. Klikkeren hjelper oss å sikte så mye bedre hvis vi lærer en stødig bevegelse. Jeg vet at du er blitt fortalt dette gang på gang, men det er en fundamental del av god skyting.

Da jeg var i Sør-Afrika for mange år siden, var jeg så heldig å møte en skytter ved navn Mich Shiers. Han var en flott skytter og en skikkelig herremann. Han fortalte meg en historie om hvordan han kom over en avtrekkskontroll som han brukte i Sør-Afrika da han scoret de første 1200 poengene i et FITA Star-stevne, som dengang var over verdensrekorden. FITA godkjente dessverre ikke rekorden, av ukjente grunner,

men Mick nådde dette rekordresultatet ved hjelp av en klikker.

Jeg er sikker på at det er mange historier om hvordan klikkeren først ble brukt og hvem som fant på den. Det ser ut som mange av regionene kom på ideen eller noe liknende omtrent samtidig. Som jeg nevnte tidligere var Earl Hoyt mannen som tok patent på det i USA og tilbød det til verden som tilbehør til buen.

Jeg startet å bruke klikkeren i 11-års alderen. Jeg hadde skutt i nesten ett år og ville selvfølgelig bruke det utstyret toppskytterne brukte. Siden jeg ikke hadde råd til mange av de dyre finessene, måtte jeg satse på hjemmelagde oppfinnelser. Klikkeren var en av de tingene der det eneste jeg trengte å gjøre, var å kutte en liten bit av ståltråden som klubben brukte til å binde halmbalene sammen med, og teipe den til buen min. Jeg husker ikke om den virkelig hjalp meg, da jeg var inne i en «hurtiglæringsperiode» i treningen min, men jeg hadde altså fått en «cool» klikker på buen min.

Det morsomme med klikkeren er at de fleste betrakter den som et nødvendig onde. Men jo tidligere man begynner å skyte med klikker, jo bedre. Dette er et kontroversielt utsagn, men jeg vil stå for den «anbefalingen» på grunn av de mange skytterne jeg har jobbet med gjennom årene. Nybegynnerne har lettest for å tilpasse seg en klikker. Jo lengre en skytter har skutt uten klikker, jo vanskeligere er det for skytteren å gå over til de grunnleggende prinsipper med å utføre skuddet skikkelig. Det er også mye vanskeligere for skytteren å lære en jevn bevegelse, for uten klikker har skytteren «lært seg» hvordan han sakte «kryper» fremover mens han sikter. Denne «krypingen» gjør det veldig lett å sikte og det gjøres der-

for automatisk. Når så skytteren setter på klikkeren, skjønner han at han ikke kan «krype» mer. Isteden må han «folde seg ut» i den hensikt å komme gjennom klikkeren. Det er en helt annerledes tenkemåte og det er derfor vanskelig å lære denne nye teknikken. Det er derfor lurt for en nybegynner å lære å bruke klikkeren så fort som mulig, slik at det blir en automatisert bevegelse og teknikk for skytteren.

Jeg husker da min far sto og så meg bruke klikkeren. Han var blitt ganske utålmodig med min manglende evne til å fullføre skuddet skikkelig. Han sa at jeg så bra ut da jeg «hadde dratt helt ut», men da klikkeren klikket, avbrøt jeg skuddet og klarte ikke å fullføre skikkelig. Han tok meg med til en bar matte og vi begynte å arbeide med linjering, jevn bevegelse og god gjennomføring av skuddet. Han fortsatte å banke inn i hodet mitt at hvis jeg kunne gjøre det enkelt og holde bevegelsen i gang, ville jeg klare å gjennomføre et godt skudd.

Flere år før «bar matte-treningene» så han meg skyte 25,5" pil med min «trekkskulder» opp til ørene og han var veldig frustrert over hvordan jeg så ut. Han tok pilene ut av kogeret og gav meg sine istedet. Han sa: «Hvis du ønsker å skyte, må du bruke mine piler fra nå av». Pilene var 29,5" lange. Jeg måtte utvide trekk-lengden min med 4"! Til å begynne med var jeg veldig frustrert. Jeg følte at han straffet meg fordi jeg ikke var like god som mine brødre. Til tider, som de fleste unge, kranglet jeg virkelig med faren min. Her var det en idrett jeg virkelig likte, og han gjorde det alltid så vanskelig for meg. Jeg ville bare skyte pil og bue. Og dog, hvis det ikke hadde vært for hans hjelp og veiledning, ville jeg ikke kommet

i nærheten av de resultater jeg oppnådde senere i livet. «Trekket» ble en viktig ting i skytingen min. I en kort periode klarte jeg å øke draget, og mine prestasjoner økte betraktelig. I de neste par årene økte jeg min trekk-lengde til nesten 31". Det er heller uvanlig for de fleste i min størrelse å ha et sånt langt trekk. Mange mennesker tror at jeg har ekstra lange armer og at jeg er litt unik. Ja, unik er jeg, men armene mine er normale. Jeg lærte bare å utnytte trekk-lengden skikkelig og korrekt. Dagens skyttere har bedre drag og linjering enn tidligere. Dette er på grunn av forståelsen av klikkeren og linjering.

Hva har linjeringen å gjøre med klikkeren? Mange skyttere vil bestemme drag-lengden tidlig i sin skytekarriere. Når de forbedrer skytingen eller utvikler seg, vil de være tilbøyelig til å glemme å forandre trekk-lengden. Det er vanskelig for noen skyttere å ønske å gjøre noen forandringer med pil-lengden hvis de har lyktes med et bestemt drag. Dessverre begynner de å presse seg sammen. Dette bringer skytteren ut av linjering og gjør det vanskelig å utføre et godt skudd. Noen skyttere klarer få det til med et kort trekk på grunn av en god bevegelse. Men problemet dukker ofte opp når de er under stress, slik som i konkurranser. Hvem ville trodd det!?

Hvordan går du fram for å finne den riktige klikkeren? For det første, la oss starte med å forsikre oss om at klikkeren har riktig lengde, riktig tykkelse og at den har et stykke tape på tuppen. Den riktige lengden bestemmer tykkelsen av klikkeren. De fleste asiatiske buene har en kortere klikker-lengde. Hensikten var å sørge for at klikker-knappen eller skruen ikke var i veien mens man skjøt. Vanligvis, ved en eller to av

distansene, hvis skytteren skyter en stiv pil, kan siktet være vanskelig å se fordi klikkeren er rett i midten av det. Dette er veldig forstyrrende mens man sikter. Klikkeren beveger seg sakte ned til det øyeblikket man klikker og skytteren ser bevegelsen mens han prøver å sikte. Yamaha, Nishizawa og noen andre flyttet derfor klikkeren ned for å få den av veien mens de siktet. Den kommer fortsatt i veien, men ideen er god.

Earl Hoyt sin klikker var ganske lang, og hovedgrunnen må være at stivheten på klikkeren er viktig. Hvis klikkeren er altfor stiv, kan det være grunnen til at pilen flytter seg når klikkeren klikker.

Siden stivheten på klikkeren kan trykke plungeren litt inn, vil pilen smette litt ut med det samme trykket letter, og skytingen kan bli litt unøyaktig. Dessuten, hvis klikkeren er myk nok, vil pilen treffe ganske bra selv om skuddet tilfeldigvis går gjennom klikkeren (istedenfor å vente på klikkeren - noen mennesker blir litt utålmodige). Er klikkeren stiv, kan skytteren i slike tilfeller bomme på skiva.

På den annen side; hvis klikkeren er altfor myk, kan du få problem med at den spretter tilbake mot fjærene på pila idet denne passerer. Siden klikkeren er så myk, svinger den bokstavelig talt ut på grunn av den store kraften som blir overført til pila eller blir borte i all stabiliseringen og andre bevegelige deler av buen (f.eks. klikkeren). Denne hurtige bevegelsen av klikkeren er blitt sett i høyhastighets-filmer. Så hvis skytteren ønsker å ha god pilklaring, må ikke klikkeren være altfor myk.

En veldig viktig detalj jeg har funnet ut, er å bruke en liten bit med elektrisk teipe som jeg limmer i enden av klikkeren. Denne tapen burde

plasseres i det området hvor pilspissen kommer gjennom klikkeren. Dette forhindrer at en skadet eller ødelagt spiss forårsaker for tidlig slipp, noe som skyldes at skytteren bruker både følelse og lyd når han skyter. Slippimpulsen aktiviserer ikke bare lyden, men det gjør også følelsen. Prøv å skyte mens noen banker lett på nedre buelem. Det fører vanligvis til at skytteren lar skuddet gå. Men det er ikke et bra «slipp». Siden skytteren ikke hørte klikket, ønsket ikke skytterens underbevissthet å slippe, men bevisstheten hadde allerede bestemt seg. Nå, snakk om konflikt!. Det er på dette tidspunkt skytteren begynner å miste troen. Denne følelsen kommer også når skytteren hører en annen skytter skyte et skudd. Hvis skuddet er nært når skytteren regner med at klikkeren går av, er det stor mulighet for at skytteren vil slippe strengen enda han ikke ønsker det. Igjen er det konflikten mellom det å bevisst høre skuddet og det underbevisste «ikke å høre skuddet», en kamp der underbevisstheten taper og skytteren skyter et dårlig skudd.

Du vil trenge å bytte ut teipen ganske ofte da den vil bli slitt. «The Beiter» plastikk er en god erstatning. Men da den er av hard plastikk, kan den fremdeles forårsake skade på spissen. Jeg mener teipe er det beste. En siste ting å gjøre er å merke buen eller overflaten akkurat bak klikkeren. På denne måten, hvis klikkeren flytter seg eller blir flyttet, vil du vite hvor du hadde den. Noen ganger får klikkeren et dunk. Det er lett for klikkeren å flytte seg, så det er veldig viktig å kunne sette den raskt tilbake der den hører hjemme.

Når du en gang har bestemt deg for de fleste av disse viktige tingene, så husk å opprettholde en jevn

bevegelse. Da bør det gå bra. Hvordan kommer du så gjennom klikkeren? To gode måter er disse:  
**1.** Dra pilen sakte bakover og se klikkeren bevege seg innover spissen slik at den er nesten klar til å klikke. Sikt inn. Fortsett bevegelsen, men sakne den betraktelig. På denne måten kjenner du hvor nær du er å komme gjennom klikkeren. Hvis siktet er i midten, holder du bevegelsen konstant, bare langsommere, og

det vil bli et godt skudd.  
**2.** Dra pilen tilbake til det er ca. en tomme eller halv tomme igjen. Start siktingen og fortsett bevegelsen. Dette betyr mye mer bevegelse, men det er bevist å bli ganske vellykket. Nøkkelen er «bevegelse». Ved å holde den gående, blir skuddet «rent» og effektivt.

Alt som trengs er å plassere klikkeren skikkelig og bruke den skikkelig. Lykke til!



*Rick McKinney har vært en av verdens beste skyttere - med VM-tittel, OL-medaljer etc. - i en årrekke.*

## Småplukk

- NBF har mottatt tilskudd fra EMAU (Den europeiske bueskytterunionen) til oppfølging i Island og til gjennomføring av seminar i Litauen, hhv kr. 14.000,- og kr. 17.500,-. I tillegg har vi mottatt en prosjektstøtte på kr. 40.000,- fra NIF/NOK til vårt Litauen-opplegg (utvikling av trenere og dommere).
- I forbindelse med våre resultater fra Kalottkampen i nr. 7/97 av Buestikka, var et par resultater dessverre falt ut:

Herrer olympisk:	
6. Alf Enoksen	1135 p.
16. Asbjørn Mortensen	974 p.