



# Buestikka

MEDLEMSBLAD FOR NORGES BUESKYTTERFORBUND

29. årg.

Nr. 2

Mars - 03



*JAKTSKYTING - ET MORSOMT ALTERNATIV !*

Redaksjon:  
NORGES BUESKYTTERFORBUND  
Serviceboks 1, Ullevål Stadion,  
0840 Oslo.  
Bankkonto: 5134.06.05997

Redaktør:  
Morten B. Wilmann  
Tlf. 21029785 - Fax. 21029003  
E-mail: [bue@nif.idrett.no](mailto:bue@nif.idrett.no)  
Internet: [www.bueskyting.no](http://www.bueskyting.no)

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

Årsabonnement er pliktig for vårt  
forbunds medlemmer, for øvrig  
kr. 150,-

Annonseannonser:  
1/1-side kr. 700,-  
1/2-side kr. 350,-  
1/4-side kr. 175,-  
Stevneannonser: Halv pris.

## Innhold:

Redaktøren	s. 2
Presidenten har ordet	s. 3
Info om felt-satsingen	s. 5
Opplysninger fra NBF	s. 6
Vellykket for ungdommene	s. 8
EMAU trenerseminar II	s. 13
Farsund IL	s. 17
Juniorkorrespondansen	s. 18
Deltakertoppen	s. 23
Stevneannonse	s. 24
Hjelp til Litauen	s. 25
Siste nytt!	s. 25
Småplukk	s. 26
Kjøp & Salg	s. 33
Trimmingens mysterier!	s. 35
Aktivitetslederkurs...	s. 35
Litt for dommerne..	s. 37
Ismannen Ötzi - del 2	s. 38

Vi savner bilder fra lokale  
arrangementer. Kan du hjelpe?



## LAURBÆR

Like lite som en medalje-  
vinner kan hvile på sine  
laurbær, kan norsk bueskyting  
leve på innsatsen fra det som  
er gjort tidligere.

Dette gjelder Buestikka, som  
for øvrig er blitt meget godt  
mottatt med sin nye "image",  
og det gjelder mye av det som  
nå faktisk skjer i klubbene.

For det ER faktisk mye bra  
som skjer akkurat nå; økt  
stevnedeltakelse nesten over  
alt tyder på et oppsving, og  
se på juniorkorrespondansen!  
Vi klarte også å komme i mål  
med registreringen av aktivi-  
tetstall, slik at vi får full  
uttelling på regionstil-  
skuddet fra NIF også i 2004.  
På sentralt hold er vår nye  
utdanningsstruktur på det  
nærmeste i boks, og innen  
ungdomssatsingen begynner det  
nå å ta skikkelig av.

Så hvorfor denne innledningen  
om "ikke å hvile på sine  
laurbær"? Jo, saken er at en  
positiv utvikling i alle ledd  
er avhengig av kontinuitet.  
Det må "bygges sten på sten"  
for å låne et annet sitat.  
Så la oss alle nå stå på for  
å legge grunnlaget for en  
evig vekst, slik at vi står  
fram som en idrett med et  
tilbud som er verd både den  
enkeltes tid og penger.

# Presidenten har ordet



Denne gangen har jeg ikke noe å si om toppidretten, men det jeg ønsker å si har likevel noe med sport å gjøre – og er, etter min mening – en viktig del av det sportslige. Det omfatter det som heter "sportsmanship" på nytt norsk.

Det viser seg nemlig at "noen der ute", bevisst eller ubevisst, forsøker å psyke ut sine konkurrenter – enten selv eller ved hjelp av sin egen familie.

Jeg håper og tror at det er ubevisst eller beror på uforstand at dette forekommer, og ønsker derfor kun å gjøre oppmerksom på forholdet.

Således bør alle heretter vite at det å gratulere noen til en seier, en rekord eller et mesterskap for siste pil er skutt, er absolutt uhørt og utrolig dårlig "sportsmanship". Likeledes er det uhørt å gå til en konkurrent, spesielt mindreårige, for å si noe sånt som "Utrolig hvor godt du skyter i dag, her blir det nok en ny rekord....."

La oss alle heretter avholde oss fra slike og lignende bemerkninger, og de av oss som måtte overhøre kommentarer i denne retning, bør si fra til vedkommende som sier det.

Kan du ikke vinne ved å skyte, så skal du i alle fall ikke ødelegge for konkurrenten ved mobbing eller annen for uttalelser som psyker utøveren inn i andre tankebaner!

Per E. Bolstad  
President

"Månedens frimerke" kommer fra "gamle Sovjet", men motivet har vel mye eldre "aner". Skal vi tippe at dette er jaktgudinnen Diana (hvis vi holder oss til den romerske mytologien).





# På tide å skifte?

Med Domino skifter du kun slitte deler. Da blir det billigere.

Nytt ekstra sterkt senter koster kun 435,- kroner.

Kjøp tre matter av Domino type A så får du 5% rabatt og fri frakt.

Tilbudet gjelder til 20. april



## Vil du støtte din lokale leverandør?

Vi gir de andre buebutikkene gunstige betingelser slik at også de kan tilby sine kunder disse mattene uten å tape penger.

Spør om pris hos din leverandør.

Norsk Buesport a.s.  
Kjengaren 18  
N-4352 Kleppe  
Norway

NO 983 362 974 MVA  
post@norsk-buesport.no  
http://www.norsk-buesport.no/

Telefon: +47 51 42 72 17  
Telefaks: +47 51 42 72 18  
Roy Ove: +47 91 38 45 01  
Kjetil: +47 40 22 06 07

## INFORMASJON OM FELT-SATSINGEN 2003

Forbundet har som hovedmål innen feltskytingen i år å komme på medaljeplass i **EM Felt i Frankrike** (Vagny 10.- 16. august).



Avhengig av kvalifisering vil vi sende et lag bestående av compound-, recurve-og eventuelt barebowskyttere. Bjørn Mikalsen (bildet) er ansvarlig grenleder for feltsatsningen og vil være lagleder til EM. Kvalifiseringen er åpen (eventuelle andre utover laget kan delta på egen fullfinansiering).

**Uttakskriterier** vil være som følger;

Man må bevise at man er i stand til å skyte seg inn blant de potensielt 16 beste i et felt EM/VM.

Følgende poengsummer for 2x24 mål Fita feltrunder er retningsgivende for kvalifisering: Hr Compound **700 poeng**, Hr Recurve **630 poeng**, Hr BareBow **600 poeng**, Kv Compound **655 poeng**, Kv Recurve **600 poeng** og Kv BareBow **500 poeng**.

EM uttaket vil basere seg på resultatene fra **Oslo Open 21.-22. juni** (andre stevner kan telle for dem som ikke får deltatt i Oslo Open) og **Siljanspilen, Rättvik i Sverige 5.-6. juli**.

I tillegg vil resultater fra i fjor og andre stevner i år telle med i en helhetsvurdering når uttak finner sted i juli (uke 28).

**Aktuelle feltstevner** (i tillegg kommer selvfølgelig andre feltstevner):

4. mai	24 mål,	Karlstad, Värmland
24. mai	24 mål,	Kil, Värmland,
24.-25. mai	2x24 mål	All British Open, Pentref, Rhondda, South Wales
31. mai	24 mål,	Sydøstra Gøtaland, EM-test 1 for svenskene
7.-8. juni	2x24 mål,	Danish Open, Nørre Snede, Danmark
15. juni	2x24 mål,	Bromma, EM-test 2 for svenskene
5.-6.juli	24 mål/finaler,	Rättvik, Dalarna, SM Felt og EM-test 3 for svenskene

Med vennlig hilsen

Bjørn Mikalsen

## Opplysninger fra NBF -----

### NM JAKT 2003

Sør-Trøndelag Bueskytterkrets, arrangør av årets NM Jakt, har gitt beskjed om at mesterskapet vil bli skutt på tradisjonelle papirfigurer.

Mesterskapet vil derfor bli skutt på "tradisjonell" måte - dvs at det skytes og markeres i hht reglene om 3 piler pr. mål. For dem som er usikre på skytemåten, henviser vi til vårt regelverk D som forteller hvordan gjennomføringen skjer. Vi kommer tilbake med ytterligere informasjon om arrangementssted etc. senere.

### TOPPIDRETT OG STUDIER

Olympiatoppen har utarbeidet en lettfattelig og oversiktlig brosjyre om kombinasjonen toppidrett og studier. Ved henvendelse til Forbundskontoret vil du få denne tilsendt.

Det er nyttig å vite litt om slike muligheter også, hvis du vurderer om du skal satse sterkere på bueskytingen. All toppidrett er tidkrevende, også innenfor vår idrett, og derfor er det gunstig at det finnes institusjoner som tilrettelegger for "deltidsstudium". Dermed kan man unngå konflikten omkring det å få fri fra skolen til reiser og konkurranser.

Du finner forøvrig disse opplysningene også på Norges Idrettsforbunds hjemmesider på internet.

### UNIVERSIADEN

Når vi nå først er inne på studier, så kan det være på sin plass å peke på at det arrangeres både VM og "OL" for studenter.

De som kan delta må være mellom 17 og 28 år pr. 1/1, være norske statsborgere og enten være registrert som student ved universitet/høgskole eller ha avlagt avsluttende eksamen året forut for arrangementet.

Interesserte kan henvende seg til NBF's kontor.

Nivået i disse sammenhenger er høyt, slik at deltakelse vil gi god internasjonal matching. I år avholdes Universiaden i Daegu i Sør-Korea i perioden 21-31. august.

### NORSK LANGBUELAG ER BLITT MEDLEM I NBF

Etter lengre tids samtaler og vurderinger rundt et bredere samarbeid mellom Norges Langbuelag og NBF - der også Norges Idrettsforbund har vært inne i bildet omkring spørsmålet om samarbeidsform - har Norsk Langbuelag for enkelthets skyld rett og slett meldt seg inn i NBF som et bueskytterlag. Dette til tross for at Langbuelagets medlemsmasse er nasjonalt forankret.

Medlemmer som tidligere ikke var organisert i NBF, kan nå delta på stevner for Langbuelaget - og vi har antakelig åpnet en port til større aktivitet for begge organisasjonene.

### START I FLERE DIVISJONER I SAMME MESTERSKAP

Med bakgrunn i at FITA har godkjent at skyttere kan starte i mer enn én divisjon i samme konkurranse, vedtok Forbundsstyret tilsvarende for våre mesterskap.

Skytter må betale startkontingent for hver av divisjonene, og må velge divisjon dersom programmet medfører skyting på samme tid.

### KLASSEINDELING I 3D JAKT

Forbundsstyret er enstemmig gått inn for følgende klasseinndeling og maksimumsavstander ved skyting på 3D Jakt:

Divisjon	Seniorer	Y.jr.	Mini
Compound	45	30	20
Recurve	45	30	20
Barebow	30	20	15
Tradisjonell	30	20	15
Buejeger	30	(Ingen klasse)	

### STYREHONORAR

Forbundsstyret har under arbeidet med revidering av budsjettet for 2003 vedtatt å innføre et styrehonorar på kr. 2000,- pr. år.

Vedtaket gjelder både styre- og varamedlemmer.

Ordningen erstatter en tidligere ordning med godtgjørelse ved et visst antall døgn pr. år som er benyttet i NBF's tjeneste i egenskap av styrerepresentant.

## VELLYKKET UNGDOM SAMLING MOSS 21 – 23 FEBRUAR

Av de 47 som fikk invitasjon så kom 35 ungdommer til Moss denne helga. Det var meget positivt at så mange ville komme og ta del i hva Gullimar Åkerlund og Bo Staaf ville lære bort. Her fikk ungdommene møte andre skyttere som de bare har sett navnet på i Buestikka. Her fant skyttere tonen seg imellom, og vil sikkert holde kontakten videre, også utenfor bueskyttermiljøet. Her er de som deltok;

### Recurv H junior

Eirik Johannessen	Aurskog - Høland
Sigmund Aarhaug	Lillestrøm & OB
Kjetil Johnsen	Harstad BS
Stian Klipper	Fredrikstad BS
Eirik Nordbø	BK Langskudd
Morten Klipper	Fredrikstad BS
Andreas Kalvá	Stavanger BS

### Recurv G Yjr

Mangnus Klipper	Fredrikstad BS
Robert Stigen Landskaug	Ås BS
Lars Thore Hertenberg	Ullensaker BK
Njål Amås	Klepp BS
Arne Rosland	Klepp BS
Kristian G. Smelvær	Førde BS
Robert Hauge	Klepp BS
Sven Preben Nilsen	Sandefjord BS
Bjørn Ole Høydalsmo	Larvik BS
Thomas Bredvei	Larvik BS

### Recurv D jr.

Siv Rosland	Klepp BS
-------------	----------

### Recurv P Yjr.

Ina Fauskanger	Bergen BS
Charlotte Ketelsen	Bergen BS
Hildur Bakkane	Fredrikstad BS

### Compound H jr.

Kristian Sande Andersen	Sandefjord BS
Knut Morten Stien	Il Stålkameratene
Yasin Aktas	Ullensaker BS
Jørgen Vik Strandli	Ullensaker BS

### Compound G Yjr.

Christian Berg	Borg BS
Christopher Skogstad	Havørn UIL
Lasse Bøe	Sandefjord BS
Christopher R. Ludvigsen	TOB
Joachim Sævik	Farsund IL

### Compound P Yjr.

Synnøve Ebersten	Farsund IL
Karianne B. Andersen	Ullensaker BS
June Esaiassen	Havørn UIL
Hedvik M. Vik Standli	Ullensaker BS
Anne Marte Næsset	Notodden BS

### Lagledere som overnattet I hallen.

Jørn Bøe	Sandefjord
Per Hauge	Klepp BK
Odd Tore Johnsen	Harstad
Pål Vik Strandli	Ullensaker BK
Jon Fauskanger	Bergen
Nils Petter Næsset	Notodden BK



Her ser vi "hele gjengen" flankert av Bo Staaf og Gullimar Åkerlund fra Sverige. (Foto: Petter Klipper).

Undertegnende var tilstede fredag ved oppmøte og så hvordan disse ungdommene samlet seg i små klikker sammen med dem de kjente fra før. Jeg kom tilbake på søndag morgen og fikk oppleve at her var mye skjedd, de var tydeligvis blitt meget godt kjent med hverandre for nå var det skråll og leven i hallen; alle snakket med alle de lo og hadde det moro. Det er dette som vil kjennetegne ungdommene heretter, for de vil ikke lenger skule på motstandere på stevner. Nå kjenner de hverandre og kan snakke fritt og uten sjenanse.

På samlingen ble det utdelt et skjema som alle skulle besvare, her skulle det sies noe om hvorfor man startet med bueskyting og hva man drev med når man ikke skøyt med bu. De fleste hadde fritidsinteresser og aktiviteter som spredde seg fra å være kirketjener til å drive med "paintball". Dette sier oss at de unge har en aktivitet utover bueskytingen som gir det mangfold av fysisk aktivitet som trengs for de fleste. All denne aktiviteten er det som gjør de enkelte til utøvere innen idrett, har flere ben og stå på, og kan dra erfaringer fra flere idretter samtidig.

Det er fint for oss at vi vet disse tingene; vil dere satse videre på bueskyting og vil bli toppidrettsutøvere, så vet vi at dere har den allsidigheten som man bør har for å nå langt. Enkelte har kanskje litt i overkant av hva som er forsvarlig med tanke på skolearbeid og annet sosialt samvær.

På spørsmålet om hvorfor dere begynte med bueskyting så er det enkelte svar jeg vil dra frem:

” DET VIRKET KUULT ” ” DET SÅ GØY UT ” ” JEG FIKK DET TIL MED EN GANG ”  
Noen andre;  
” KAMERATENE MINE SKYTER ” ” MAMMA SKØYT FØR ” ” DET SÅ SPENNENDE  
UT ”, ” DET VAR NOE SOM IKKE ALLE ANDRE DREV MED ”.

Jeg oppfordret også til å skrive ned om hva NBF kan gjøre for juniorene i lande, og her har flere benyttet anledningen til å komme med ønsker og synspunkter.  
Det viktigste er at dere vil ha flere samlinger, noe dere også skal få.  
Flere junior stevner er en annen ting, og dette blir en oppfordring til klubbene om å arrangere flere rene junior stevner!

Dere vil at NBF skal sende flere ut på internasjonale mesterskap som EM og VM. Her kan jeg ikke love noe, men ta med meg beskjeden, og så får vi i NBF arbeide for at dere blir flinkere og vi får mer penger til å satse på dere, slik at vi kan sende flere ut i verden.  
I en annen artikkel skal jeg skrive om hva som skjer videre med dere og hvilke tilbud dere får av NBF.

Til vi snakkes igjen; lykke til med skytingen og mange fine resultater.

Hilsen  
Bjørn Omholt, Ungdomsansvarlig

## Hei Sender en kort sammendrag av mitt inntrykk av junior samlingen i Moss !

Kort sagt – dette var vel gjennomført og vellykket, for alle ungdommene jeg snakket med hadde samme kommentar : ” Dette var moro – dette var koselig ”.  
I utgangspunktet var mine to gutter på 14 og 16 år meget skeptiske på å ”ødelegge” en hel fri-helg med bueskyting, men da de kom hjem, hadde de en helt annen oppfatning – dette vil vi gjøre mer...

Fredagen startet med mental trening og deretter ble det gjennomført en 30 pilers serie.  
Trenerne gikk da rundt og ga alle skytterne små ” hint ” om hva de eventuelt burde endre eller jobbe med. Gullimar la stor vekt på at de dagene det ikke var skytetrening, burde alle finne seg en rolig plass – og tenke seg at de skyter iveri noen piler og deretter gjennomføre ca. 8 –10 ”mentale ” skudd. Avsett ca. 20 minutter til dette.

På fredag kveld gikk det med et ” lass ” med pizza og lørdag så ble det servert lapskaus i ”bøttevis” – ja maten kunne ingen klage på og det sendes en ekstra takk til dem som hadde ansvaret for dette.

**Langbord og mat i ”bøttevis” bidro til fin-fin stemning. (Foto: Petter Klipper).**



Recurveskytterne var rask i gang med lagkonkurransen, den såkalt ”snabb skyting” , der skytterne ble delt i to grupper og hver skytter skulle skyte én pil hver så rask som mulig og deretter stille seg bakerst i rekka og vente på sin tur til å skyte neste pil. Den gruppa som hadde flest piler i blinken etter to minutter vant konkurransen,



*En engasjert Gullimar har ” timeout ” for å gi noen råd til det ene laget (Nå tar vi dem ! ). I løpet av helgen økte lagene antall treff i blinken fra ca. 27 treff til 37 treff. Gullimar fortalte at dette var et bra resultat sammenlignet med det svenske skyttere oppnådde på sine samlinger.*

På søndag utfordret compound avdelingen recurve gjenget i ”snabb skyting” , men de var sjanseløse – etter flere forsøk måtte de innse at de måtte se seg slått med et titals poeng.  
Det var lagt stor vekt på lagsamarbeide og viktigheten av dette. Skytterne ble inndelt i flere ”landslag” og konkurrerte mot hverandre. Hvert lag bestod av 4-5 skyttere som skjøt en pil hver - det var kun de **tre beste treffene** som telte. Etter innledende skyting ble det finaler. Det var en glede å se hvordan alle engasjerte seg og jobbet mot et felles mål – seier.  
Det var ikke overaskende at ”Korea” var en av vinnerene med finale resultatet 117 av 120 poeng.

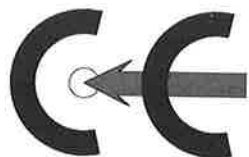


*”Snabb-skyting” (hurtigskyting, norsk oversettelse) var svært populært – og kanskje godt egnet som en variasjon for de yngre ved ”kjedelige” treninger i hjemmemiljøet.*

Det ble også gitt en god del gode råd under helgen angående inntak av væske og mat – drikk rent vann og glem alt av sukkerholdige ” godterier ” .

En stor takk til den dyktige leder Gullimar Åkelund, som gjorde en fantastisk jobb med ungdommen.

Petter Klipper



# CATO's BUESPORT

## ENDA LAVERE PRISER !!!!

På grunn av den gunstige valutasisituasjonen (for deg), er prisene betydelig redusert det siste året. Benytt deg av sjansen til å gjøre et knallkjøp.

**NB! Pris med 'camo' farge kan være enda lavere.**

Hoyt Protec XT-2000 Cam&1/2	9700,-
PSE Mach-11 Vector 5	9800,-
Mathews Q2XL	8800,-
Hoyt MT Sport Cam&1/2 Camo	3600,-
Hoyt Aerotec m/FX lemmer	9900,-
Hoyt Axis m/FX lemmer	9700,-
W&W Infinite m/Sinerzy lemmer	8900,-
W&W Exfeel m/carbon lemmer	7100,-
Samick Progress II bue	2300,-

### Bruker klubben din mye blinker ??

Alle Bjørn Bengtson 40 cm blinker **2,90,- pr.stk.**

Ved større kvanta. Be om tilbud. Også alle andre størrelser.

### Skytematter i Ethafoam.

Fleksibel løsning. Lang levetid. Lette. Inkl. Stativ. Flere størrelser.

Eks. 60\*60\*30 cm 800,-

Skytematter av 'Egerton' type for umiddelbar levering året rundt.

1500,- pr. stk. Fraktfritt levert ved bestilling av mer enn 5 stk.

### Diverse brukte buer. Ring for info !!

Alle priser med forbehold om endringer.

Organisasjonsnr.  
NO 977 325 323

Postadresse  
Rustadgt. 45  
3187 HORTEN  
NORWAY

Telefon  
Mob. 920 19 645  
Telefaks 33 04 53 63

Bank  
9710 61 00644

E-mail  
caeide@online.no  
Internett  
www.pilogbue.com

## EMAU TRENERSEMINAR - DEL II ANTALYA - TYRKIA 26. - 28. OKTOBER 2002

*Som jeg skrev i forrige nummer av Buestikka, var stort sett alle europeiske land representert med én eller flere trenere på dette andre, internasjonale trenerseminaret i EMAU-regi.*

*Av en rekke foredrag, nevnte jeg at jeg gjerne ville trekke frem to. Sist refererte jeg fra Emin Ergens undersøkelser om skader. Denne gang vil jeg forsøke å gjengi noe av hva Hyung-Tak Kim, koreansk internasjonal trener siden 1984, fortalte om hvordan trening og skyteteknikk praktiseres og utøves blant de helt yngste og ferskeste i Korea.*

*Jeg er ikke noe fantom i engelsk. Det var heller ikke Hyung-Tak Kim. Innledningsvis vil jeg derfor gjerne ta høyde for at språklige begrensninger og vanskeligheter kan ha ført til unøyaktigheter og kanskje til og med misforståelser i teksten som følger.*

### Kultur

Klubbstrukturen som vi er vant med i Norge og fra andre vestlige land, finnes ikke i Korea. Skyting med recurvebuer foregår på skoler, universiteter - og siden i hel eller halvprofesjonelle klubber eller lag i regi av bedrifter og store industrikonsern. Det koreanske bueskytterforbundet organiserer det som foregår rundt landslaget.

Interessert ungdom kan begynne med bueskyting som fag i skolen fra de er rundt tolv år gamle. På en helt annen måte enn i Norge, er skolene i Korea prestasjonsinstitusjoner. I Korea er bueskyting ikke en aktivitet man begynner med for "å ha noe å gjøre". De som begynner med bueskyting, gjør det fordi de ønsker å lykkes, fordi de ønsker å bli skikkelig gode. Topp kvalifiserte trenere styrer treningsaktivitetene fra første stund.

Under sitt foredrag, snakket Hyung-Tak Kim utelukkende om basisferdigheter. Han brukte mest tid på skytetekniske basisferdigheter. Mot slutten av sin leksjon, kom han også inn på hva han forstod med fysiske og mentale basisferdigheter.

### Skytetekniske basisferdigheter

I begynnelsen brukes gummistrikk. Kun det. Man tar den tiden som trengs. I denne tiden legges fokus på:

- Bevisstgjøring av kroppens balansepunkt/senter
- Posisjonering av dragarmens albue
- Posisjonering av buearmssidens skulder
- Timing av selve draget

Etter at dette er på plass, går man over fra strikk til bue. Fremdeles er det kun snakk om å dra i buen, om å gjøre dragøvelser. Med en lett bue øves inn:

- Grepet i buen
- Posisjonering av draghånd mot ansiktet ("ankring")
- Posisjonering av strengen mot brystet
- Bruk av fingerslynge

Først etter at disse punktene mestres, begynner man å skyte piler. I denne fasen skjer skyting utelukkende på distanser fra 5-10 meter. Man konsentrerer seg om å:

- Skyte skudd på bar matte
- Øve på mestring av de så langt innlærte basisteknikkene
- Etter hvert som aktuell mestring kan demonstreres: skyte på blink (store blinker; fremdeles på avstander fra 5-10 meter)
- Øve inn teknikker for sikting og bruk av klicker
- Øve inn og perfektionere lik fordeling av kraftbruk på henholdsvis drag og buearmsside

Man har god tid. Man bruker god tid. Det tar 4 år for en 12-åring å bli 16. 4 år med daglig trening sammen med andre ambisiøse jevnaldrende og under oppsyn og veiledning av dyktige trenere.

Etter hvert som ting faller på plass, flyttes mattene sakte bakover på banen. Skytedistanser og blinkstørrelser tilpasses den enkeltes grad av mestring innen ferdighetsområdene skyteteknikk og fysisk styrke.



*Kim fra Korea hadde interesserte tilhørere under seminaret i Tyrkia.*

*Fra venstre ser vi snurten av Leif Janson ved siden av Dag Kjetil*

*Men Kim hadde ingen hemmeligheter på lager, bare grunnleggende opplysninger om en strukturert trening.*

#### **Fysiske basisferdigheter**

I forhold til unge utøvere, er det ved utformingen av fysiske styrketreningsprogrammer, spesielt viktig å ta hensyn til fysisk modenhet og fysiske grunnforutsetninger. Gjøres imidlertid dette riktig, er det ingenting i veien for at selv ung ungdom skal kunne drive formålstjenlig styrketrening på en effektiv måte. Viktig således i forhold til trening med tradisjonelle apparater og hjelpemidler: lav belastning og mange repetisjoner.

Fysisk styrketrening bør også gjøres ved hjelp av egen bue. Hyung-Tak Kim presenterte 2 måter å gjøre det på:

- Dra et sett av drag
- Dra, og holde lenge

Drar man et sett, skal man etter ankring holde draget i 7 sekunder, så ta ned/hvile i til sammen 2 sekunder, så trekke opp igjen, holde i 7 sekunder, ta ned i 2 sekunder igjen, osv... Hele tiden skal dette gjøres med full fysisk kontroll. Hvert drag skal utføres perfekt i forhold til den enkelte utøverens aktuelle teknikk. Kims tommelfingerregler i denne forbindelse:

- Når en utøver klarer 7 repetisjoner av dette slaget er han sterk nok i forhold til sin egen bue (og kan f. eks. på en meningsfull måte begynne de første øvelsene for å lære seg å skyte med klicker)
- Når en utøver klarer 12 repetisjoner på denne måten, kan han (om ønskelig) vurdere å øke pundstyrke
- Ved denne type øvelser, bør utøverne benytte lenger draglengde enn ved vanlig skyting

Når man drar for å holde lenge, skal man rett og slett holde så lenge man kan. Et halvt minutt er bra, men ikke imponerende. Opp mot et minutt er som det bør være.

#### **Mentale basisferdigheter**

Her snakket Kim om konsentrasjon.

Som skyteteknikk og fysisk trening er trening eller forberedelsesarbeid for å gjøre kroppen i stand til å komme i riktig posisjon i forhold til å kunne la buen få lov til å være bue som buen vil, er mental trening forberedelsesarbeid for å gjøre hodet i stand til å gi kroppen formålstjenlig hjelp og støtte i avgjørende gjennomføringstekniske øyeblikk. Hyung-Tak Kim snakket om:

- Opptrening til å kunne se
- Opptrening til å kunne høre
- Opptrening til å kunne dufte
- Opptrening til å kunne oppleve pilene gruppene

#### **Avsluttende kommentar**

Vi ser at Hyung-Tak Kim verken har nye eller særlig overraskende ting å by på. Det han forteller, forekommer oss å være gammelt nytt. Å lese dette, er nesten... kjedelig(!?). Finnes det en egentlig hemmelighet bak koreanernes flotte resultater og nesten uvirkelige bredde gjennom de siste tiårene?

Jeg tror: gjennomføringskvalitet. Jeg tror at "hemmeligheten" bak koreanernes resultater ikke er noe de vet, men noe de *gjør*. De er kunnskapsrike, de er tålmodige - og de er seige. Så vinner de trygghet til slutt. Ikke ved kjekke triks eller fiffige snarveier, men ved systematisk og skikkelig treningsarbeid på grunnlag av hva de *vet* at fungerer.

I senere nummer av Buestikka, vil jeg forsøke å gå nærmere inn på innholdet i noen av punktene i avsnittene ovenfor.

*Dag Kjetil Paulsen*



# HUMLEKJÆR ARCHERY

Midtåsen 1, 1624 GRESSVIK  
Tlf : 69 36 59 00, Faks : 69 36 59 01  
email : [humlekj@online.no](mailto:humlekj@online.no)

**Hvorfor ikke skyte med verdens beste  
bue ? når prisen er den samme.....!!**

Hoyt UltraTec XT 2000 cam1/2.....

**8900,-**

Hoyt ProTec XT 2000 cam 1/2.....**8900,-**

Hoyt RazorTecXT 2000 cam1/2.....**8900,-**

Hoyt AeroTec m/Fx lemmer.....**9900,-**

**Ring å bestill din bue nå og ha den til  
utendørssesongen begynner....  
Nå er vi også forhandler for Chuck Adams  
jaktbuer**



*Husk du kan også besøke vår nettbutikk på*

[WWW.Bueutstyr.no](http://WWW.Bueutstyr.no)

## FARSUND IDRETTSLAG



Vi, FIL Bueskyttere (Farsund Idrettslag Bueskyttere) , er en nydannet klubb. I februar 03 har vi drevet på i ett år. Vi søkte medlemskap i FIL, som driver med fotball og håndball, og var så heldige å få lov til å bli med i en organisasjon som har vært drevet siden 1916. Det har vært til stor hjelp å ha en tung organisasjon i ryggen, med henblikk til så vel det administrative som det økonomiske. Vi som klubb består av fire styre, én for hver sportsgrein og et foreldreutvalg, der formannen i hvert styre er med i hovedstyret hvor det er møte én gang i måneden – med rapportering av hva vi driver med. Mye skulle tilrettelegges med å ta i mot enkeltutøvere med tilpassing av vedtekter som var sammensatt for lagspill. Jeg vil si vi fikk en gullstart. Det har også være medlemmer, vi har tilpasset en felleskontingent for alle utøvere, og med én kontingent i et idrettslag, kan de delta i alle tre sportsgrenene uten ekstra omkostninger. Vi er også medlemmer av MOT. Alexandros Gentekos som er vår trener, har på den korte tiden har har drevet klubben fått frem en pike y.jr. compound til hele 3 NM-gull; Jakt-NM, Felt-NM og Innendørs i 2002. Synnøve Ebersten, som denne jenta heter, har gjort seg bemerket her i kommmnen og skal i kveld ut og spise middag med selveste ordføreren. Hun er også tildelt Idrettsrådets stipend. Hennes personlige rekord innendørs er 549 p. På treningen har vi én trener og tre hjelpetrener. Vi var så heldige å få kontakt med Ashot Chobanian som var lærer på idrettshøyskolen i Armenia, så fra første stund har vi drevet med oppvarming og avspenning. Gymnastikk er viktig! Jeg vil hilse til alle utøvere i klubben med å si at jeg har hatt hjertet mange ganger i halsen i spenning for de bra resultatene som dere har oppnådd på stevner, og vi har hatt et år med premiedryss.



Ivrig skyttere i Kjølrestad, Fra venstre, Daniel Samme, Erling Magnus Vetlund, Hugo Østnes, Kjetil Andre Nilsen, Kenneth Løland og Kim Teigen.

For ett år siden visste jeg overhodet ingenting om bueskyting, for så å oppdage at det fantes stor interesse i hele verden for dette – en riktig overraskelse. Det har vært en opplevelse å møte, og bli opptatt i, det positive miljøet som er rundt bueskyting. Jeg tror på vegne av hele klubben at jeg trygt kan skrive at vi gleder oss til tida fremover. Og sist – men ikke minst – jeg er veldig stolt av klubben vår.

Mange hilsener fra den sørligste bueskytterklubben i Norge.  
Kirsten Ebersten

## Resultatliste

### Junior - Korrespondanseserien 2002/2003

		November	Desember	Januar	Februar	Sum (3 beste)	
<b>Olympisk Herrer Junior</b>							
1.	Kjetil Johnsen	Harstad BS	533	0	531	540	1604
2.	Stian Klipper	Fredrikstad BS	507	524	530	478	1561
3.	Andrè Kambestad	Stord BS	488	503	504	507	1514
4.	Morten Klipper	Fredrikstad BS	499	480	472	449	1451
5.	Mads Ohnstad	Bergen BS	434	400	293	0	1127
6.	Sigmund Aarhaug	Lillestrøm & OB	0	0	534	532	1066
7.	Nikolai Lund Rauan	Larvik BS	522	0	0	0	522
8.	Andreas Kalvå	Stavanger BS	0	508	0	0	508
9.	Trond Amås	Klepp BS	0	0	0	502	502

<b>Olympisk Damer Junior</b>							
1.	Siv Rosland	Klepp BS	501	0	478	489	1468

<b>Olympisk Gutter Yngre junior</b>							
1.	Kristian G. Smelvær	Førde BS	528	510	523	537	1588
2.	Lars Thore Hertenberg	Ullensaker BK	531	551	0	482	1564
3.	Njål Amås	Klepp BS	490	0	538	500	1528
4.	Arne Rosland	Klepp BS	537	0	466	513	1516
5.	Preben S. Nilsen	Sandefjord BS	437	469	502	500	1471
6.	Øystein Bjørklo	Fredrikstad BS	450	302	455	527	1432
7.	Rolf Røsand	Ullensaker BK	405	321	415	419	1239
8.	Magnus Salvesen	Farsund IL	0	402	408	412	1222
9.	Erlend Aasen	Førde BS	324	400	408	0	1132
10.	Robert Hauge	Klepp BS	503	0	509	0	1012
11.	Bjørn Ole Høydalsmo	Larvik BS	475	0	493	0	968
12.	Mickael Jensen	Fredrikstad BS	398	186	0	317	901
13.	Thomas Bredvei	Larvik BS	448	0	0	450	898
14.	Glenn Djøseland	Klepp BS	0	0	410	463	873
15.	Eilif Eriksen	Tinden BK	0	0	365	418	783
16.	Ole Petter Andersen	Ullensaker BK	364	277	0	0	641
17.	Andreas Naustdal	Førde BS	0	342	0	298	640
18.	Jon-Arnulf Bonk	Tinden BK	0	0	346	186	532
19.	Espen Dammen	Larvik BS	0	421	0	0	421
20.	Endre Løseth	Bergen BS	326	0	0	0	326
21.	Paul Hjalmar Aaknes	SK Stoksund	0	0	0	307	307

<b>Olympisk Piker Yngre Junior</b>							
1.	Ina Fauskanger	Bergen BS	515	518	529	538	1585
2.	Charlotte Ketelsen	Bergen BS	509	493	500	509	1518
3.	Hildur Bakkene	Fredrikstad BS	509	498	492	0	1499
4.	Annerøth Michaelsen	Farsund IL	0	362	385	418	1165
5.	Aurora Omstrand	Larvik BS	224	278	326	364	968
6.	Hanna Eggen	Bergen BS	359	307	0	286	952
7.	Line Hasås	Sandefjord BS	0	0	0	438	438
8.	Ingrid H. Erstad	Bergen BS	306	0	0	0	306

### Olympisk Minijunior

1.	Magnus Klipper	Fredrikstad BS	552	557	575	586	1718
2.	Robert Stigen Landskaug	Ås BS	560	564	554	0	1678
3.	Eivind Karlsen	Fredrikstad BS	516	515	396	477	1508
4.	Fredrik Sunde	Farsund IL	0	507	481	480	1468
5.	Jonas Karlsen	Fredrikstad BS	0	443	455	501	1399
6.	Andreas Berg	Borg BS	366	431	342	466	1263
7.	Andrian Shjolden	Fredrikstad BS	0	424	414	424	1262
8.	Truls Ihlen Lysnes	Larvik BS	342	383	402	424	1209
9.	Silje Mari Steinsland	Stord BS	359	0	325	411	1095
10.	Karoline Brandtsgård	Stord BS	319	353	0	421	1093
11.	Jim Åsheim	Tinden BK	392	0	250	431	1073
12.	Vegar Skjærvik	SK Stoksund	0	358	359	346	1063
13.	Håkon R. Rolfsen	Tønsberg OB	260	0	346	425	1031
14.	Kenneth Løland	Farsund IL	0	268	372	386	1026
15.	Helge Håland	Stavanger BS	0	484	491	0	975
16.	Eirik Anzjøn	Klepp BS	0	0	513	458	971
17.	Christopher Svenning	SK Stoksund	0	335	250	365	950
18.	Dan Erlen Løvrig	Tønsberg OB	255	0	310	381	946
20.	Sandra Hansen	Fredrikstad BS	322	363	0	253	938
21.	Anders Åsberg	Sverresborg BS	0	423	0	473	896
22.	Erik Spanne	Stavanger BS	0	416	474	0	890
23.	Janne Kristiansen	SK Stoksund	0	331	274	263	868
24.	Palmer Møller	Klepp BS	0	0	427	426	853
25.	Erling Lund	Klepp BS	426	0	426	0	852
26.	Connie Larsen	SK Stoksund	0	357	241	248	846
27.	Per Eirik Haugedal	Klepp BS	0	0	436	407	843
28.	Steinar Berg	Stavanger BS	0	376	452	0	828
29.	Jørn M. Sørbotten	SK Stoksund	0	0	379	441	820
30.	Kristian Martinussen	Tinden BK	0	0	367	439	806
31.	Randi Pallin	Stjørna IL	0	390	400	0	790
32.	Kim Daniel Opseth	Førde BS	0	0	314	447	761
33.	Eirin Harbak	SK Stoksund	0	410	350	0	760
34.	Kim Andre Opholt	Tinden BK	264	0	0	458	722
35.	Jeanette Berntsen	Ullensaker BS	0	353	356	0	709
36.	Mats R. Myklebost	SK Stoksund	0	407	0	298	705
37.	Even Vignes	Klepp BS	0	0	352	352	704
38.	Kristoffer Olsen	Fredrikstad BS	0	0	289	368	657
39.	Erlend Sigholt	Sverresborg BS	0	357	0	276	633
40.	Tobias Ulleland	Førde BS	0	0	297	311	608
41.	Tomas Omstrand	Larvik BS	213	196	187	0	596
42.	Emil Aglen	Lillestrøm & OB	0	529	0	0	529
43.	Johannes Rosenberg	Fredrikstad BS	0	521	0	0	521
44.	Joakim Rosland	Farsund IL	0	485	0	0	485
45.	Jonathan Waggestad	Sandefjord BS	0	0	0	471	471
46.	Daniel G. Flåten	Førde BS	0	0	228	238	466
47.	Bjørn Ivar Hansen	Fredrikstad BS	0	0	0	461	461
48.	Kim Daniel Lillemo	Stjørna IL	0	440	0	0	440
49.	Jogeiir S. Ueland	Førde BS	0	0	165	268	433
50.	Artur Fedrov	Tønsberg OB	0	427	0	0	427
51.	Bernt Marius Aaknes	SK Stoksund	0	0	0	416	416
52.	Kent Morgan Lillemo	Stjørna IL	0	407	0	0	407
53.	Steffen Fløystad	Tinden BK	0	0	205	200	405

54.	Ole H. Kristiansen	Fredrikstad BS	0	0	392	0	392
55.	Magnus Jentoft	Stord BS	390	0	0	0	390
56.	Ivar Martinussen	Bergen BS	380	0	0	0	380
57.	Thomas Håland	Stavanger BS	0	378	0	0	378
58.	Christoffer Berg	Klepp BS	0	0	0	369	369
59.	Håvard Torvund	Førde BS	0	0	0	363	363
60.	Harald Endresen Grov	Stord BS	0	0	0	352	352
61.	Pål Marius Danielsen	Sverresborg BS	0	351	0	0	351
62.	Daniel Bekk	Larvik BS	0	0	325	0	325
63.	Ronni Undheim	Farsund IL	0	310	0	0	310
64.	Anders Bergli	IL Yrjar	299	0	0	0	299
65.	Ken Roger Karlsen	Farsund IL	0	291	0	0	291
66.	Linn Dahlhug	SK Stoksund	0	0	0	207	207
67.	Kim Teigen	Farsund IL	0	188	0	0	188
68.	Morten Pettersen	Fredrikstad BS	0	0	157	0	157
69.	Vetle Rønning	Fredrikstad BS	0	81	0	0	81

### Compound Herrer Junior

1.	Kristian S. Andersen	Sandefjord BS	568	566	565	568	1702
2.	Yasin Aktas	Ullensaker BK	540	530	516	546	1616
3.	Steinar Thowsen	IL Yrjar	538	0	526	530	1594
4.	Ståle Skjæret	IL Yrjar	0	0	543	532	1075
5.	Jørgen Vik Strandli	Ullensaker BK	0	535	0	532	1067
6.	Knut Morten Stien	I.L.Stålkameratene	553	0	0	0	553
7.	Steffen Brun	Klepp BS	0	0	519	0	519

### Compound Gutter Yngre Junior

1.	Christian Berg	Borg BS	0	554	549	554	1657
2.	Christopher Skogstad	Havørn UIL	0	552	554	550	1656
3.	Sondre Revsnes	SK Stoksund	0	549	548	546	1643
4.	Lasse Bøe	Sandefjord BS	534	530	545	560	1639
5.	Thomas Kalland	Stjørna IL	0	545	540	540	1625
6.	Frank Olav Kalland	Stjørna IL	0	538	521	529	1588
7.	Håvar Nilsen	IL Yrjar	544	0	539	491	1574
8.	Christopher R. Ludvigsen	Tønsberg OB	514	545	509	508	1568
9.	Kim Andre Berntzen	Ullensaker BK	528	506	513	0	1547
10.	Joachim Sævik	Farsund IL	0	513	487	547	1547
11.	Lasse Aurdal	Ullensaker BK	466	430	464	0	1360
12.	Frank Bjørkvik	Stjørna IL	0	534	529	0	1063
13.	Thomas Siren	Tønsberg OB	465	0	0	0	465
14.	Knut Hofman Olsen	Ullensaker BK	457	0	0	0	457
15.	Pål Bernhus	Borg BS	0	0	454	0	454
16.	Gøran Bratberg	SK Stoksund	0	0	0	427	427
17.	Thomas Nyborg	Ullensaker BK	345	0	0	0	345

### Compound Piker Yngre Junior

1.	Synnøve Ebersten	Farsund IL	0	545	534	530	1609
2.	Sara Sundet	SK Stoksund	0	490	502	522	1514
3.	Karianne B. Andersen	Ullensaker BK	0	543	0	519	1062
4.	June Esaiassen	Havørn UIL	0	520	539	0	1059
5.	Hedvik M. Vik Strandli	Ullensaker BK	0	513	0	441	954
6.	Yasemin Aktas	Ullensaker BK	0	455	458	0	913
7.	Astrid Lie Olsen	Tønsberg OB	0	0	0	542	542

### Compound Minijunior

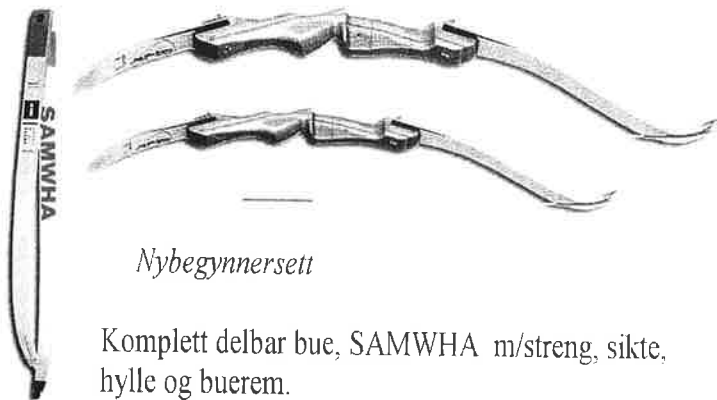
1.	Fredrik Borgersen	Tønsberg OB	545	549	534	542	1636
2.	Erland N. Andersen	Borg BS	0	540	527	513	1580
3.	Tore Crister Løkke	SK Stoksund	0	525	477	516	1518
4.	Marit Olaisen	SK Stoksund	0	481	536	498	1515
5.	Simen Thorgersen	IL Yrjar	480	0	516	510	1506
6.	Ranveig Kambestad	Stord BS	459	441	510	525	1494
7.	Roald Nordmeland	Ullensaker BK	0	451	483	515	1449
8.	Håkos S. Johnsen	IL Yrjar	500	0	466	459	1425
9.	Torill Anita Sundet	SK Stoksund	0	500	451	468	1419
10.	Kenny Risvik	IL Yrjar	482	0	422	459	1363
11.	Raymond Bjønnes	Ullensaker BK	348	374	0	380	1102
12.	Bjørn Erling Barseth	IL Yrjar	0	0	539	510	1049
13.	Signe Åsberg	Sverresborg BS	0	490	0	521	1011
14.	Filip Flakne	SK Stoksund	0	466	509	0	975
15.	Svein Tore H. Fredriksen	Stord BS	0	0	441	514	955
16.	Benjamin Stølvei	Tønsberg OB	0	490	0	0	490
17.	Jon Magne Sundet	SK Stoksund	0	0	0	425	425
18.	Jon Magne Guttelvik	SK Stoksund	0	404	0	0	404

### Klasse 10 år

Christoffer Furnes	Tinden BK	316	0	350	285	951
Bernt Ove Haltstrand	SK Stoksund	0	0	0	281	281
Emil Jachwitz	SK Stoksund	0	0	0	376	376
Johannes Johansen	Havørn UIL	0	451	432	421	1304
Kristian N. Karlsen	Fredrikstad BS	0	450	499	0	949
Guro Kløppen	Ullensaker BK	0	0	0	188	188
Regine Stigen Landskaug	Ås BS	375	364	353	0	1092
Lars Mathingsdal	Farsund IL	0	136	0	0	136
Julie Lunde Paulsen	Ås BS	0	326	302	348	976
Ann Iren Sundet	SK Stoksund	0	0	0	321	321
Paul Arne Sjørgård	SK Stoksund	0	0	0	264	264
Tonje Tarud	Ullensaker BK	0	0	0	306	306
Ida Wegner	Harstad BS	298	0	293	302	893
Anders V. Øen	Førde BS	0	357	256	319	932

Totalt antall deltagere 65 97 107 115 170





### Nybegynnersett

Komplett delbar bue, SAMWHA m/streng, sikte, hulle og buerem.  
4 stk. Easton JAZZ aluminiumpiler tilpasset buestyrke og draglengde, samt armbesk. fingerbesk. og pilkoger.

Pris komplett kr. 1.350,-

Praktisk koffert til settet kr. 320

*Per K. Egrem*

**SPESIALFORRETNING FOR BUESKYTTEREN**

Frostvedtveien 70, 3259 Larvik  
Telefon 331 15 257  
Fax. 331 15 030

### Deltagertoppen inne 02-03

Klepp BS	30
Fredrikstad BS	22
Spkl. Stoksund	22
Vollan IK	19
Sandefjord BS	15
Ullensaker BK	15
IL Yrjar	15
Tønsberg & Omegn BS	13
Moss BS	12
Tinden BK	12
Loen IL	12
Førde BS	12
Bergen BS	11
Harstad BS	11
Farsund IL - BS	10
Lillestrøm & Omegn BS	10
Bærum & Omegn BS	9
Bodø BF	9
Drammen BS	9
Stjørna IL	9
Sverresborg BS	9
Gauldalspil'n	9
Eid IL	9
Saltdal BK	8
Stavanger BS	8
Larvik BS	8
Sykkylven BK	8
Trondheim HIL	7
Fauske HIL	7
Borg BS	5
Narvik BK	5
Spkl. Vidar	5
Vestnes BS	5

Som vi ser, er det ingen foreløpig som kan ta kampen opp med Klepp sine 30 deltakere i ett og samme stevne.

Som nevnt forrige gang, kommer imidlertid Spkl. Stoksund sterkt og deler nå annenplassen med Fredrikstad. Vi merker oss også den interne kampen mellom de store trønderklubbene, der nå Spkl. Stoksund gikk forbi Vollan IK. Kan sistnevnte svare på tiltale?

Tønsberg har økt og har posisjonert seg i øvre halvdel av tabellen. Også Førde BS har nå kommet sterkt tilbake og har samme antall som Loen IL.

Eid IL er heller ikke så langt etter, så hvem skal bli best i Sogn og Fjordane i vinter?

Det rører seg også igjen i Bodø som nå har kommet inn med brukbare 9 deltakere, og faktisk har Nordland nå med hele fire klubber på lista. Stå på i snøkavet!

Akershus/Oslo-området er fortsatt litt etter normalen, og det ser foreløpig ut som om Ullensakers 15 startende skal holde til "kretsseier". Vi tror det er potensiale i både Lillestrøm og Bærum, men det mangler liksom det lille ekstra...

Imidlertid gjentar vi fra forrige gang; det viktigste er ikke å vinne over andre enn seg selv.

Lykke til videre!