

# Buestikka

MEDLEMSBLAD FOR NORGES BUESKYTTERFORBUND

26. årg.

Nr. 7

Sept. -00



NORGE KOMMER - MED ET DAMELAG I COMPOUND!

Redaksjon:  
NORGES BUESKYTTERFORBUND  
Serviceboks 1, Ullevål Stadion,  
0840 OSLO  
Bankkonto: 0806.30.75710

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

Bladet utkommer 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. 125,-.

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

Stevneannonser: Halv pris.

## Innhold:

Redaktøren	s. 2
Presidenten har ordet	s. 3
Nordic Junior Cup	s. 4
Landslagssjef	s. 5
Samarbeidsavtale	s. 5
NM Skive 2000	s. 6
Integrering	s.12
Hederstegn	s.13
Stevner	s.14
Rekruttering (innlegg)	s.15
Kjøp & Salg	s.15
Innendørsstevner 00/01	s.17
Småplukk	s.18
Ingen store norske dager i Brøndby	s.22
Lære-tre- konkurrere - del 4	s.27
Las Vegas ?	s.30



## KLUBBDRAKTER

Vi har en evig debatt om rekruttering - eller kanskje vi aller helst skulle snakke om det å hindre frafall.

Dette er et sammensatt problem og i sannhet en skikkelig utfordring.

Men vi vet at en av de viktigste virkemidler vi har, er å skape "tilhørighet". Det kan gjøres på flere måter, og det er ikke snakk om enten-eller, men noe sammensatt som i sum skaper denne tilhørigheten som er så viktig.

Ett element er å bli identifisert som et klubbmedlem; du bruker klubbdrakt!

Her er mange klubber altfor dårlige, så kanskje vi egentlig trenger et påbud - i alle fall i en overgangsfase?

Nå har NBF inngått en samarbeidsavtale med Trimtex Sport (presentert annet sted i bladet) som er i stand til å "skreddersy" klubbdraktene og garantere at senere leveranser kan skje. Det siste er viktig; både for tilhørigheten og synbarheten i lokalmiljøet (som ikke skal underverdes).

"En klubb uten klubbdrakt er ingen klubb"

- dessuten gjør klubbdraktene idretten vår stiligere og mer seriøs!

# Presidenten har ordet



Nå må hele bueskytter Norge ønske våre skyttere til OL alt hell i den prestisjefylte OL-kampen. Uttaket var ingen selvfølge all den tid våre skyttere den siste tiden lå i en grå sone for kvalifikasjonskravene, men viste tendenser til en stigende formkurve. I den grad jeg selv var involvert, periodevis ganske mye, har jeg fått stor respekt for Olympiatoppen ved Åsne (Havnelid) og Bjørge (Stensbøl). Men mest honnør vil jeg likevel gi til Dag Kjetil som arbeidet hardt for at kvoteplassene skulle utnytted og at den best sammensatte troppen ble sendt til Sydney. Olympiatoppen har nemlig en sterk tro på bueskyting, en sport med stort utviklingspotensiale og hvor Norge har mulighet til å hevde seg internasjonalt. For buesporten er det viktig at vi er med i OL, enda bedre dersom vi også oppnår synlige resultater. Hva så etter Sydney? Tinget har sagt vi skal ha skyttere på internasjonalt nivå. Utfordringen tar styret alvorlig og arbeider nå seriøst med nye planer i samarbeide med Olympiatoppen, frem mot Aten 2004.

*En er ikke helt ussel - sjøl om helsen er låk - somme har glede av sønner, - somme av frender, - somme av rikdom, - somme av velgjort verk.*

Min hilsen til skytterene med Håvamål.

Njaal

## Takk til Fredrikstad

NM - skive, arrangert av Fredrikstad BS må jeg som tilskuer og sportssjef gi full honnør for glimrende gjennomføring. Innsatsen og roen som den enkelte i staben viste, var imponerende. For meg så det ut som alt var drillet til minste detalj. Tydeligvis et godt forarbeide. På vegne av NBF takk for vellykket NM.

Njaal

Vi støtter de norske feltbueskytterne..

## PreciTech A/S

Leverandør av maskiner og utstyr for finbearbeiding, motoroverbaling og vedlikehold, samt alt i måleteknikk fra skyvelærere til 3D målemaskiner.  
Tlf 6485 7050 Fax 6487 7077

Med Vennlig Hilsen  
PreciTech A/S

Per E. Bolstad

## NORDIC JUNIOR CUP! Av Egil Uthaug

Vi må konstatere at den norske deltakelsen denne gang var noe skuffende, idet bare 14 skyttere reiste ned til Olofstrøm i Sverige - sammen med i alt 5 ledsagere/sjåførere. Vi leide en minibuss som ble akkurat for liten, så vi måtte spe på med en privatbil. Etter en 70 mil lang busstur ankom vi Olofstrøm, noe sent men godt, og ble innlosjert komfortabelt i 2- og 4-mannsrom - med felles dusjer og oppholdsrom.

Lørdag var det noe disig, men fine skyteforhold. Utover dagen bedret været seg ytterligere selv om resultatene til våre skyttere kunne bære preg av den lange turen. På toppen av resultatlistene dominerte svenske og danske skyttere, med unntak for Eirik Johannessen fra Aurskog/Høland. Han vant innledende runde med 620 p. i RYJr. Torleif Landøy (Førde) og Robin Krüger (Larvik) ble så langt hhv nr. 7 og 8 i recurve jr. og hadde teoretisk gode mulighetene for avansere. Våre øvrige skyttere kom nederst på listene, men så ut til å være tilfreds med konkurransen. Med søndagen kom sommeren for alvor og det ble meget bra skyteforhold. Eirik startet dagen med w.o., men beseiret deretter sine konkurrenter én etter én og vant til slutt sin klasse. Robin beseiret sin første motstander med god margin og avanserte dermed til kvartfinale. Der måtte han dog se seg slått og endte til slutt på 6. plass. Torleif gjorde sine saker enda bedre og skjøt seg fram til bronsefinale. Det ble noe for tøft, men en 4. plass var god å ha med på den lange reisen hjem til Førde.

Jeg vil takke skytterne for fin tur og ikke minst eksemplarisk oppførsel under reise og opphold. Lykke til videre!



En samlet tropp av fine representanter for norsk bueskyting!

## LANDSLAGSSJEF!

Norges Bueskytterforbund tar sikte på å engasjere en landslagssjef for en ny satsingsperiode - med forbehold om budsjettgodkjenning - i halv stilling (50%).

Landslagssjefen skal koordinere trenings- og matchingsopplegg for våre eliteskyttere innenfor recurve og compound, og være i tett dialog med Sportssjef og Olympiatoppen om det faglige innhold.

Han skal også medvirke til oppbygging av vår trenerstruktur og kvalitetssikring av våre trenere, samt utvikle samarbeidsmodeller med eliteskytternes personlige trenere.

Han vil inngå som en del av Forbundets nye organisasjonsmodell for toppidrettssatsingen på alle nivåer.

Interesserte bes gjøre en henvendelse til NBF's President Njaal Fykse, tlf: 90025984 /e-mail: [njaalf@online.no](mailto:njaalf@online.no) - som også vil kunne svare på spørsmål - innen 5. oktober 00.

## SAMARBEIDSAVTALE

Som nevnt på redaktør-plass har NBF inngått en samarbeidsavtale med Trimtex Sport når det gjelder idrettsklær. Firmaet presenterer seg slik:

**TRIMTEX Sport** har siden starten i 1976, utviklet og produsert idrettstøy i spesialfarger og design for særforbund, idrettslag og klubber både i Norge og utlandet. Etter snart 25 år i bransjen, kan vi i dag tilby det beste innen trening og konkurransebekledning, -alt fra idé til ferdig produkt. Vårt mangeårige samarbeid med klubber, eliteutøvere og landslag gjør oss kompetente til å levere optimale klær til trening og konkurranse.

Vår intensjon er å tilby våre kunder en gjennomtenkt TOTAL-profil av idrettsklær i eget design og fargekombinasjoner. På denne måten skaper klubbene sin egen profil, noe som øker samhørigheten innad i klubben, og som oppfattes mer seriøst utad.

Vår produksjon, som ligger i Lillesand er tilpasset store og små bestillinger. Vår datastyrt tilskjæring garanterer et likt produkt år etter år, noe som gjør det mulig å foreta suppleringer år etter år.

**TRIMTEX Sport** as er glad for den avtalen som er inngått med NBF, og håper at vår kompetanse skal være til stor glede for et samarbeid med alle klubber og medlemmer av Norges Bueskytterforbund.

**Velkommen som TRIMTEX kunde!**

## LARS-ERIK HUMLEKJØR: NM-TITTEL OG KONGEPOKAL

Interessen ble naturlig nok i første rekke rettet mot recurve-skytterne ved årets NM. Det hadde to klare årsaker; det skulle skytes om HM Kongens Pokal i denne herreklassen, og det var en viss nysgjerrighet på hvor skytterne "sto" rett før et evt. OL-uttak.

Og for første gang på lange tider ble det TV-dekning, selv om dette innslaget først og fremst fokuserte på ikke-idrettslige vinklinger. "Sensasjonsmedia" slo til!

For øvrig; all honnør til arrangøren, Fredrikstad Bueskyttere, for et prikkfritt gjennomført mesterskap som viste at vårt NM kan avvikles kjapt og effektivt - og være interessant for skuelystne. Mye skryt tilfalt også "speaker" Trond Amundsen som i beste "revolver-journalistisk stil" peppet opp stemningen - noe også selv skytterne satte pris på. Meget, meget bra.

Og vårt første 3-dagers mesterskap ble godt mottatt, ingen sure miner over dette - og dermed ble det både fin-fin lagkonkurranse og tid for sosial omgang.

Tilbake til selve konkurransen der mesterskapet startet meget dramatisk idet Wenche Hess og Martinus Grov - to av de største favorittene kom for sent til start og mistet seks skudd. Nå skyter disse likevel såpass godt at finaleplassene ikke var i fare, men likevel...

Bård Nesteng -ikke helt uventet - toppet innledningen med 642 p. mens nok Sigmund Lindbergets 632 p. på 2. plass kanskje ble lagt vel så mye merke til. Dette er noe av det beste Sigmund har gjort!

Lars E. Humlekjør ble 3. mann på 627 p. Martinus endte på 607 p. og som man skjønner, skjøt han "best" når han først begynte å skyte...



*Bård Nesteng - startet bra!*

I compoundklassen ventet vel de fleste at Morten Bø skulle "ta seg av innledningen" - spesielt ettersom Cato Eide ikke stilte til start. Og Morten skjøt meget godt; det ble 683 p. på en HalvFITA, et godt internasjonalt nivå. Likevel måtte

han se seg noe overraskende slått av klubbkamerat Vegard Myrvang som endte på 685 p. Disse to fikk dermed "walk over" i første match-omgang. Det var også mye bra skyting bak disse to, der John O. Johansen skjøt hele 676 p. som også smaker av fugl. Synd vi pr. dato ikke har compoundklasse i Paralympics!

Med nevnte 6 piler i "handicap" måtte Wenche Hess kjempe med Bente Larsen, Torsken SL, som nærmest overgikk seg selv og vant innledningen med 595 p. mot Wenches 594 p.

I damenes compoundklasse var det som ventet våre tre fremste utøvere som la seg i tet; Monica Tselentis, Madel Bentzen og June Svensen på hhv 667, 662 og 657 p. - men Sissel Storelv var ikke så langt etter.

Men så var det finaleskytingen da! Svein Vestgård, Yrjar IL, har flere gode resultater bak seg, og var også oppe på hele 663 p. i innledningen og dermed blant de 6 beste i compound. Vi vet ikke hva som skjedde, men 139 p. i 1/16-finale ga siste plass i årets NM!!! Bedre gikk det med klubbkamerat Terje Røstad som skjøt solid gjennom hele mesterskapet og sikret seg til slutt en gullmedalje etter å ha eliminert Henrik Flå (167-154), Tore Åsen (170-160), Tor W. Jensen (115-111), Vegard Myrvang i semi'n med 115-114 i en pang-match og til slutt Thomas Sandberg 113-112 i en spennende finale. Det har altså ikke vært bare tilfeldigheter som har ført Terje Røstad opp på representasjonsnivå i år.

*Terje Røstad  
har skaffet seg fotfeste  
i Norgestoppen!*



Tilbake til herrenes recurve-konkurranse; Også her ville sammensetningen at det ble walk-over på de to beste, slik at første match ble fra publikums plass for Bård Nesteng og Sigmund Lindberget. Nå ble det ikke mye spenning i de første matchene, med unntak for Jan O. Hogrenning, Loen, som hadde "gullhår" og karret seg videre med svake 139 (mot 138) i første match og en shoot-off seier mot Haakon Haakonsen i match nr. 2 - og det på enda svakere 138 p. (Er det mulig?)

Nøkernt sett var det bare Martinus Grov som vartet opp med match-resultater på akseptabelt nivå; 167-168-110, før han slo ut Bård Nesteng i semifinalen med hele 114-104 og møtte Lars-Erik Humlekjær i finalen. Der skjøt sistnevnte opp mot det beste han er god for, og det holdt igjen; 109-108 p. Igjen viste "Grov-dødaren" Humlekjær at han i sine beste stunder kan dette med matcher. Tenk om han kunne få ut disse egenskapene i Sydney!



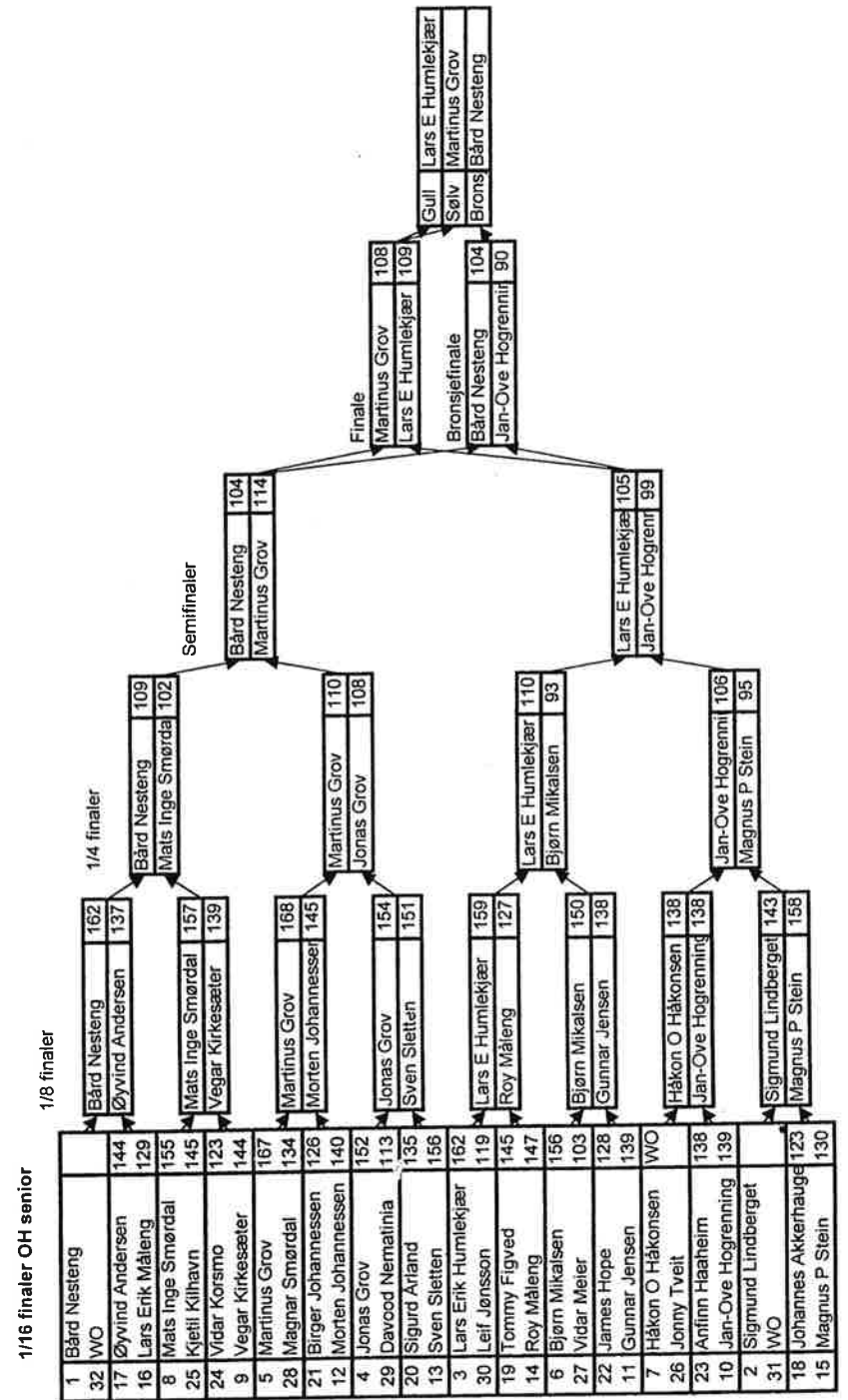
Lars E. Humlekjær slo Martinus atter en gang i matchplay om mestertittel.

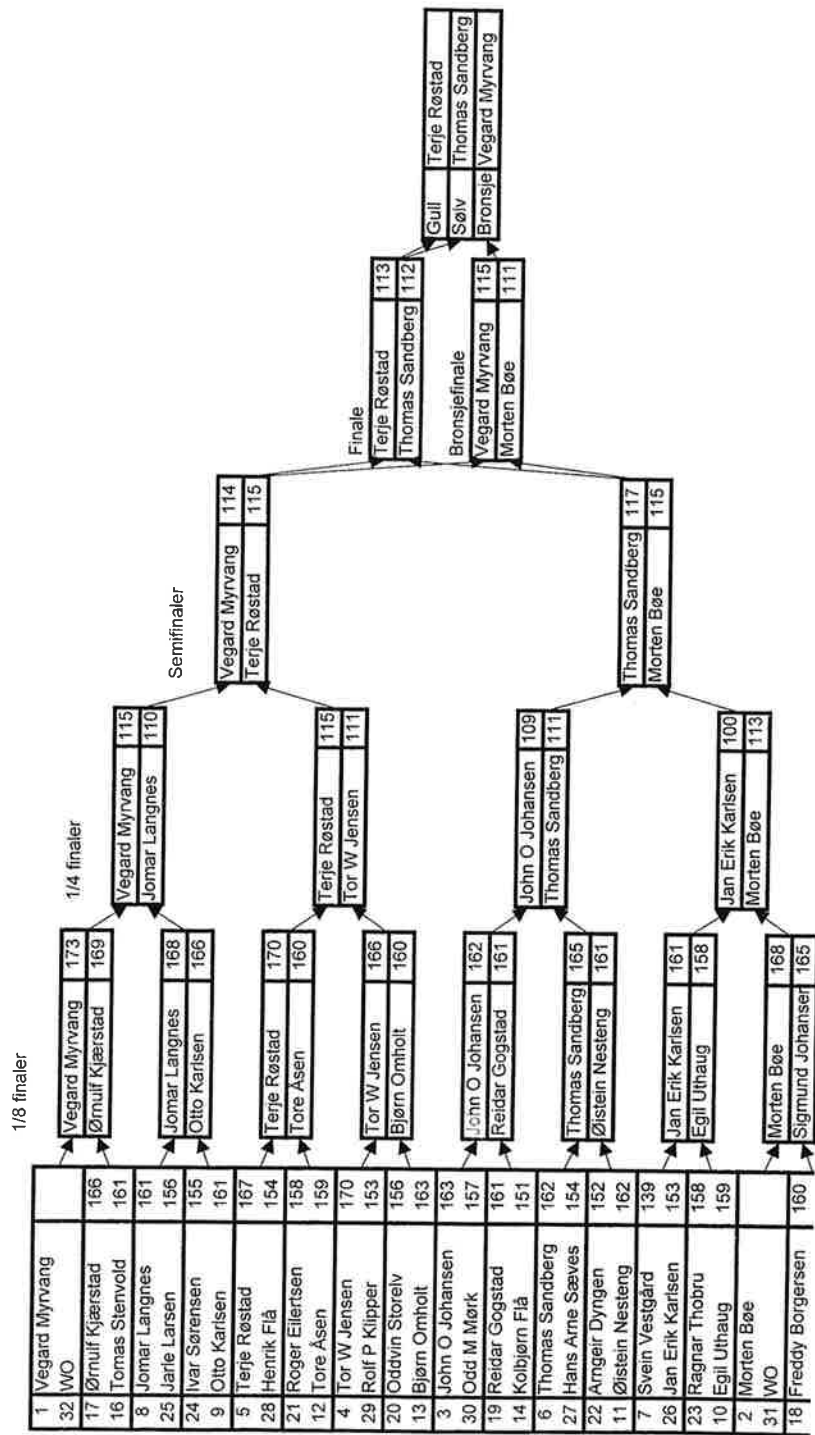
I den grad det ble noen "bombe" i årets NM, sto Kirsten-Marie Nesset fra Notodden for denne. Det hadde stanget litt i innledningen for den unge jenta fra Notodden, og hun måtte gjennom en match der mange hadde walk-over. Den gikk greit med et vinnerresultat på 149 p. - ikke altfor imponerende i compound. Så sto June Svensen for tur, og da må vi nærmest si at Kirsten-Marie "tok ut alt" og skjøt relativt sterke 109 p. mot Junes 103 p. Så fikk det være som det ville at det senere ble tap både i semi- og bronsefinale.



Monica Tselentis - sterkest i troen.....

Monica Tselentis var sterkest "i troen" og skjøt godt inn til en sikker gullmedalje. Bortsett fra at arrangøren også sørget for nærmest perfekte skyteforhold, gjenstår bare resultatene for de beste (herrer recurve og compound er gjengitt i matchplay-kart) - for øvrig:





Damer recurve:

1. Wenche-Lin Hess, Horten	594	-	WO - 101 - 104
2. Bente Larsen, Torsken SL	595	-	WO - 90 - 88
3. Siv Jystad, Lillestrøm	546	-	89 - 89 - 85
4. Irene Berner, Stavanger	399	-	78 - 64 - 68

Damer compound:

1. Monica Tselentis, UBK	667	-	WO - 111 - 111 - 112
2. Madel Bentzen, Moss	662	-	WO - 113 - 109 - 101
3. Sissel Storelv, Tinden	647	-	WO - 103 - 101 - 106
4. Kirsten M. Næsset, NOB	593	-	149 - 109 - 95 - 90
5. June Svensen, Lillestrøm	657	-	WO - 103
6. Anne Løvtangen, Fr.stad	604	-	WO - 95

Herrer jr. recurve:

1. Robin Krüger, Larvik	646	-	- 100 - 105
2. Torleif Landøy, Førde	502	-	- 94 - 85
3. Einar Magnussen, Eid IL	571	-	- 90 - 84
4. Nikolai Rauan, Larvik	476	-	- 40 - 76

Herrer jr. compound:

1. Anders Nilsen, Lillestrøm	645	-	- 109 - 104
2. Kristian Johansen, Hvaler	589	-	- 109 - 101
3. Tom-E. Thomassen, Porsgrunn	656	-	- 103 - 105
4. Petter Hansen, Sandefjord	590	-	- 76 - 78

Gutter y.jr. recurve:

1. Erik Nordbø, BK Langskudd	617	-	WO - 107 - 102
2. Marius Sætra, Aurskog-H.	614	-	WO - 109 - 97
3. Tord Fauskanger, Bergen	592	-	96 - 96 - 102
4. Eirik Johannessen, Aurskog-H.	598	-	105 - 101 - 98

Jenter y.jr. recurve:

1. Siv Rosslund, Klepp KFUK	495	
-----------------------------	-----	--

Gutter y.jr. compound:

1. Kristian Andersen, Sandefj.	655		WO - 109
2. Trond Uthaug, IL Yrjar	557		110 - 108
3. Joakim Aarøe, Sandefjord	629		79

Jenter y.jr. compound:

1. Kristine Hansen, Sandefj.	518		98
2. Ingrid S. Andersen, Sandefj.	565		98

Herrer 50 recurve:

1. Kåre Kristiansen, Kongsberg	592	-	WO - 94 - 97 - 95
2. Jan E. Humlekjær, Fr.stad	600	-	WO - 97 - 92 - 93
3. Jan E. Ellingsen, Moss	618	-	WO - 88 - 95 - 96
4. John Måleng, Moss	598	-	WO - 98 - 91 - 95

Herrer 50 compound:

1. Knut Svensen, Lillestrøm	664	WO - 108
2. Ove M. Stovik, IL Yrjar	645	96 - 108
3. Olav Røgeberg, Tønsberg	568	94

Lag - Herrer olympisk:

1. Førde Bueskyttere	1791	237 - 231
2. Fredrikstad Bueskyttere	1855	236 - 219
3. Loen IL - BG	1597	213 - 208
4. Moss Bueskyttere	1619	188 - 198

Lag - Herrer compound:

1. Fredrikstad Bueskyttere	2002	242 - 252
2. IL Yrjar	1995	241 - 246
3. Sandefjord Bueskyttere	1994	235 - 254
4. Lillestrøm & OB	1946	231 - 141

#####

## TIL KLUBBENE!

### ”INTEGRERING AV FUNKSJONSHEMMEDE”

Bueskyting er den idretten som egner seg best for integrering, derfor er vi Norge nærmest helintegrert. Denne påstanden hører vi ofte, men er det slik?

Har alle klubbene lagt forholdene til rette slik at de kan ta imot og gi et fullverdig tilbud til funksjonshemmede? Mange har nok det, men i mange klubber gjenstår det mye.

#### HVA KAN VI GJØRE ?

Tiden er nå kommet for årsmøter i de fleste klubber og vi oppfordrer derfor klubbene til å benytte anledningen til å diskutere hva som kan gjøres i egen klubb, benytte anledningen til å gi en i styret ansvaret for integrering i klubben.

Ta kontakt med nærmeste helsesportslag, søk samarbeide, søk lærdom om hva som skal til og hva som må gjøres for at tilbudet skal kunne tilfredsstille alle på alle nivåer.

NBF har også lang erfaring i denne type arbeid, vi har ressurser som vi svært gjerne deler med klubbene. Vi kan for eksempel besøke dere, evt. være med på prosessen, så ta kontakt. Husk det finnes mange med behov for et tilbud og som kan bli meget gode skyttere og representanter for nettopp din klubb.

Med hilsen

Ørnulf Eugen Kjærstad

Integreringsansvarlig i NBF

## HEDERSTEGN I BRONSE

Det er blitt utdelt noen vel fortjente hederstegn i bronse i løpet av sommeren, og denne gang ble hederstegnet utdelt til Per K. Egrem for sin innsats på lokalplanet i Larvik - under et av klubbens arrangementer i sommer - og til hhv Wenche-Lin Hess og Morten Bøe for å ha satt bueskytingen i fokus gjennom sine mange gode internasjonale resultater - som fine representanter for vår idrett. Denne utdelingen fant sted under stevnet på Akkerhaugen.

VI GRATULERER!



Per K. Egrem



Wenche-Lin Hess og Morten Bøe



## Hønefoss Bueskytterklubb

inviterer til 60 pilers innendørsstevne **søndag 5. november 2000** i Ringerikshallen

Alle approberte klasser, Oppgi jr., sittende og TK-kandidater.

Utstyrskontroll kl. 10.30 Oppvarming umiddelbart etterpå.

Start kl. 11.15

Startkontingent Senior kr. 140  
Junior kr. 75

Påmelding til: (må være oss i hende senest 27.10.)

Hønefoss Bueskytterklubb v/ Jorunn B. Toft  
Bjerkelyvn. Helgelandsmoen  
3512 Hønefoss

eller på e-mail: [jorunn.toft@statkart.no](mailto:jorunn.toft@statkart.no)

Kafeteria/kiosk!

Flotte vandrepremier til beste olympisk og compound senior!



Kontaktperson: Jorunn Bakken Toft,  
tlf. 32 13 55 94 (h),  
32 11 81 30 (j)

## BÆRUM BUESKYTTERE innbyr til

### BÆRUMSTREFFEN I NADDERUDHALLEN

**Søndag 22 oktober 2000**

Det skytes 60 piler - 18 meter i alle approberte klasser

Opprop - TK: kl 09:30

Prøvepiler: kl 09:45 Start: kl 10:00

Startkontingent: Senior kr 150,- Junior kr 75,-

Skriftlig påmelding innen mandag 16 oktober 2000 til:

Bærum BS, Skaujordveien 1, 1356 Bekkestua  
Tlf.: 67.53.84.18 Fax.: 23.09.65.63  
E mail: [olepi@fo.mil.no](mailto:olepi@fo.mil.no)

Meld på T.K. - kandidater og merk jr. skyttere spesielt!

Vi ønsker alle skyttere vel møtt!

## REKRUTTERING av Arne Kjærland

Vil herved komme med ett innlegg vedrørende rekruttering!

### PÅSTAND!

**NBF/klubber's ensidige satsing på bueskytterskoler i rekrutterings øyemed er feil!**

"Hvor mange av en gruppe på 60 som har gjennomført bueskytterskole driver med bueskyting etter 2 år?????" Mange som begynner med bueskyting slutter av forskjellige grunner, her burde vi satt inn krefter for å finne grunnen. En grunn kan være manglende oppfølging fra foreldre som ikke er interessert i hva sønnen/dattera holder på med!

### Jeg mener det viktigste er å stoppe frafall!

Bueskyting er en spesiell idrett hvor jeg mener det er viktig å ta vare på de som har funnet dette som en god hobby, i denne sammenheng tror jeg den viktigste rekrutterings måten vil være familie og venner, min påstand!

Eks. En junior som begynner med bueskyting vil med stor sannsynlighet slutte når han/hun blir senior (dette handler om utdanning, kjærestejobb, etablering, jobb og etter noen år også barn) dette må vi akseptere og ta som en utfordring!

Utfordringen er her å holde kontakten (hjerne få de med på stevne/fester, la dem være medlem i klubben, få tilsendt Buestikka gratis, ta en telefon en gang i året etc.) og finne en god måte å følge dem i disse årene, slik at de begynner igjen og deretter får med kone og barn, barna vil som oftest starte med det samme som foreldrene (i stedet for å miste 1 medlem har vi nå 4-5, tenker vi en generasjon lenger kan dette øke til 15-20).

Skal vi få med konen og deretter barna, må vi finne/gjøre tiltak som gjør bueskyting enda mer familie vennlig!

Eksempel på familie vennlige tiltak: Vestfold pilen, Firdaveitsla og ikke minst snarest få til en permanent NM uke (eks Landsskytterstevne her møtes hele familien, og jeg tror mesteparten av rekrutteringen også skjer innad i familien, min påstand!)

Skal vi bli flere bueskyttere, tror jeg dette er rett medisin!

Skulle noen føle for å skrive, ta pennen fatt!

Med vennlig hilsen Arne Kjærland, bueskytter med støttehjul!

#####

### KJØP & SALG

Kjøpes: Compound-bue, 27-29" draglengde/50-60# ønskes kjøpt.

Tlf. 75584297 Iversen

#####



## Recurvbuer på lager.

YAMAHA SFF m/glasslimbs kr.8.900

YAMAHA Eolla m/glasslimbs kr.7.400

Win-Win Winact m/glasslimbs kr.5.100

Win-Win Trigger m/glasslimbs kr.1.500

Samick Progress I m/glasslimbs kr.2.250

Samick Mind 10 m/glasslimbs kr.1.400

Sam Wha , SW-2 m/glasslimbs kr. 800

Noe tillegg for Carbonlimbs på de 3 øvre mod.

EGERTEC matter også på lager kr.1.450

*Per K. Egrem*

**NORWEGIAN ARCHERY CENTER**

Frostvedtv. 70, 3259 Larvik

Fax: 33 11 50 30 - Telefon: 33 11 52 57 - Mobil: ~~941 52 359~~ 971 64442

E-mail: per.k.egrem@vf.telia.no

## Stevner innendørs 2000/2001

7/10	Storforshei BK (Polarblinken)	18m	60 p. + finaler
11/10	Fredrikstad BS	18m	60 p.
15/10	Salangen BK	18m	60 p.
17/10	Eid IL	18m	60 p.
25/10	Moss BS	18m	60 p.
4/11	BK Langskudd	25/18m	120 p.
5/11	Harstad BS	18m	120 p.
5/11	Hønefoss BK	18m	60 p.
5/11	Sverresborg BS	18m	60 p.
7/11	Loen IL	18m	60 p.
8/11	Hvaler IL	18m	60 p.
11/11	Saltdal BK	18m	120 p.
18/11	Tønsberg & OB	18m	60 p.
22/11	Borg BS	18m	60 p.
25/11	Klepp KFUM	25/18m	120 p.
25/11	Tinden BK	18m	60 p.
26/11	Eid IL	18m	60 p.
2/12	Stavanger BS	18m	60 p. + finaler
3/12	Fredrikstad BS	* 18m	60 p.
6/12	Fredrikstad & OHIL	18m	60 p.
10/12	Gjesdalbuane	18m	60 p. + "TV-pil"
10/12	Loen IL	18m	60 p.
28/12	Moss BS	18m	60 p.
3/1	Fredrikstad BS	18m	60 p.
7/1	Østerås BS	18m	60 p.
13/1	BK Langskudd	18m	60 p. + finaler
13/1	Tønsberg & OB	18m	60 p.
17/1	Moss BS	18m	60 p.
20/1	Klepp KFUM	25/18m	120 p.
20/1	Malvik HL	25m	60 p. + finaler
23/1	Eid IL	18m	60 p.
31/1	Hvaler IL	18m	60 p.
11/2	Aurskog-Høland BS	18m	60 p.
11/2	Larvik BS	18m	60 p. + finaler
13/2	Loen IL	18m	60 p.
14/2	Borg BS	18m	60 p.
28/2	Fredrikstad & OHIL	18m	60 p.
3/3	Klepp KFUM	18m	60 p. + finaler
4/3	Eid IL	18m	60 p. + finaler
11/3	Gjesdalbuane	18m	60 p. + finaler
11/3	Loen IL	18m	60 p. + finaler
13-18/3	VM (Castalanza, Italia)	18m	Olympic Round
14/3	Fredrikstad BS	18m	60 p.
17/3	Østfold BK (Interkretskamp)	18m	60 p.
18/3	Sverresborg BS	18m	60 p.
24-25/3	NM (Klepp)	18m	60 p. + finaler
28/3	Moss BS	18m	60 p.

## småplukk

- Bodø 1/7- FITA. Fantastisk vær møtte de få deltakerne ved årets Polarsirkeltreff i Bodø (nå kan de andre angre...). Compoundskytterne dominerte og "greie" vinnerresultater av Otto Karlsen, Bodø med 1295 p. og Sissel Storelv, Tinden med 1235 p.
- Ørland 2/7 -Skandia. Knallhardt i toppen - som vanlig - når skyttere fra Yrjar IL møter hverandre i stevner. Denne gang trakk Jomar Langnes lengste strå i kl. U1 med 863 p. mot Terje Røstad sine 860 p.
- Moss 5/7 -Skandia. Ja, dette kveldsstevnet i Moss trakk i alle fall godt vær, så flere burde vel kjent sin besøkestid. I alle fall vartet Tor W. Jensen (compound) opp med et solid vinnerresultat; 879 p. - faktisk hele 18 p. foran nestemann. June Svenssen vant U3 på sterke 853 p. I recurve ble det dødt løp mellom Ole P. Willassen (01) og Gunnar Jensen (02), begge med 819 p.
- Evenes 6/7 -Norgesrunde. Det ble "oppgjør på kammerset" da Sissel slo Oddvin med 606 mot 603 poeng i compoundklassen. Beste recurveskytter ble Asbjørn Mortensen, Harstad - med 562 p.
- Larvik 7/7 -70m Runde. Det ble meldt om overskyet og litt regn, men egentlig ganske gode skyteforhold, da Monica Tselentis, Ullensaker, tro til med solide 649 p. og norsk rekord. Thomas Sandberg, Lillestrøm, skjøt også meget bra og nådde 653 p. I recurvedivisjonen toppet arrangørklubbens Robin I. Krüger - men 589 p. er ikke lenger noe toppresultat.



**Thomas Sandberg**  
- i skuddet!

- Larvik 8/7 -FITA. Også søndagen sto opp med gode skyteforhold, og nok en compound-dame tro til med norsk rekord; denne gang June Svenssen som nådde 341 p. på 60m. Hun vant for øvrig kl. U3 med gode 1324 p. - tett fulgt av Monica Tselentis med 1317 p. Blant herrene gikk John O. Johansen, Fr.stad, seirende ut av en tett duell med Thomas Sandberg; 1313 p. mot 1309 p. Beste recurveskytter; Jan E. Ellingsen. Den evig unge "Elling" vant 03 på 1265 p.
- Fredrikstad 26/7 -HalvFITA. Ikke altfor stor deltakelse i dette kveldsstevnet (ferietid?) og det ble "lett match" både i compound og recurve for de respektive vinnere; Øistein Nesteng (653 p.) og Lars E. Humlekjær (638 p.).
- Ålgård 29/7 -70m Runde. Svært få deltakere hadde funnet veien til Ålgård denne fine lørdagen, der Haakon Haakonsen gikk til topps med 611 p. innledningsvis og solid finaleseier over Sven Sletten. For øvrig synes vi Eirik Nordbø, BK Langskudd fortjener honnør for sine 602 p. og 108 p. i finale i R5 (40m Runde).



**Haakon Haakonsen på rett vei igjen....**

- Ørland 29/7 -FITA\*. Perfekte forhold ga svært gode resultater under IL Yrjars stevne som bare hadde samlet compoundskyttene !!! Klubbens egne skyttere satte norsk lagrekord i herrer senior og brøt "drømmegrensen" på 4000 p. med ett poeng. (= 4001 p.) Laget som sto bak resultatet, var Terje Røstad, Sigmund Johansen og Jomar Langnes. Nå var ikke "elevene" særlig snauere, idet klubbens y.jr. gutter også slo til med norsk lagrekord; 3503 p. På dette laget fant vi Trond O. Uthaug, Robin Haugseth og Steinar Thowsen. For øvrig hadde vi følgende klassevinnere:
- |                                     |         |
|-------------------------------------|---------|
| U1: Terje Røstad, IL Yrjar          | 1350 p. |
| U2: Kolbjørn Flå, Gauldalspil'n     | 1307 p. |
| U3: Henrik Flå, Gauldalspil'n       | 1238 p. |
| U4: Kenneth Stenvold, Gauldalspil'n | 1228 p. |
| U5: Trond O. Uthaug, IL Yrjar       | 1195 p. |

- Oslo 30/7 -70m Runde. Oslo Bueskytteres tradisjonelle "Olsokstevne" trekker ikke lenger det samme antall deltakere som i "gamle dager". Kun 19 deltakere hadde funnet veien i det fin-fine skyteværet. Litt overraskende resultat i recurve-divisjonen der Jan E. Ellingsen "kjempet" med Sigmund Lindberget og vant denne dragkampen med ett poeng.

Klassevinnere ble:

R1: Sigmund Lindberget, Elverum	611 p.
R2: Vegar Kirkesæther, Østerås	545 p.
R3: Jan E. Ellingsen, Moss	612 p.
U1: Thomas Sandberg, Lillestrøm	658 p.
U2: Knut Svensen, Lillestrøm	651 p.
U3: June Svensen, Lillestrøm	635 p.

- Førde 30/7 -FITA. For så vidt et lite og "stille" stevne i regionen, men der arrangørklubben fikk ut noe av det beste i sine utøvere - og satt ny norsk lagrekord i recurve med gode 3779 p. med hjelp av Martinus Grov (1307), Jonas Grov (1264) og Magnus P. Stein (1208). Vi gratulerer!

- Hvaler 2/8 -70m Runde. Syv deltakere fordelt på 6 klasser gir jo ikke rare "konkurransen", men i alle fall gikk Tor-Willy Jensen seirende ut av den ene duellen som var der; det ble 656 p. Brukbart, selv i compound. Om han ikke hadde andre å kjempe med, kjempet han med seg selv, unge Per Hegg Martinsen. Det ga rekord på 568 p. (25m Runde).

- Loen 6/8 -FITA. Jan O. Hogrenning fikk opp brukbare 1220 p. i recurve under et dårlig besøkt stevne i hjembygda.

- Loen 8/8 -Norsk Kortrunde. Det var heller ikke så store appellen i å skyte denne runden som nå ellers blir lite brukt. Hogrenning ble igjen dagens mann; 832 p.

- Moss 16/8 -Skandia. Onsdagsstevne med brukbar deltakelse i gode skyteforhold. Ingen store overraskelser eller dueller "til siste pil" skapte disse klassevinnerne:

U1: John O. Johansen, Fredrikstad	859 p.
U2: Asle Aarhaug, Lillestrøm	840 p.
U3: Jan I. Johannessen, Fredrikstad	818 p.
U4: Kristian E. Johansen, Hvaler IL	759 p.
R1: Rene Dubec, Fredrikstad	817 p.
R3: Jan E. Ellingsen, Moss	813 p.
R5: Stian Klipper, Fredrikstad	753 p.
R6: Per Hegg Martinsen, Hvaler IL	755 p.

- Torsken 20/8 -Jakt. Glimrende forhold både for bueskyting og turgåing denne søndagen på Senja. Dagens beste resultat oppnådde Roger Joensen, Fauske HL (compound) med 313 p. - meget tett fulgt av Hans Kr. Hansen fra Torsken (311 p.). Nils Kristiansen, Torsken ble beste recurveskytter med gode 302 p. og vi noterer nærmest en comeback av Laila Enoksen, Harstad, som ble beste dame med 271 p.

- Hvaler 27/8 -Norgesrunden. Stevnet var også KM for Østfold og det bidro nok litt til at det ble mer "fart i sakene". I alle fall ble det norsk lagrekord for Fredrikstad i compound, der John O. Johansen, Tor W. Jensen og Jan E. Humlekjør tro til med 2002 p. Sistnevnte skjøt for øvrig best innledningsvis med 670 p. men falt ut av medaljepallen i finaleskytingen. John O. Johansen og Madel Bentzen ble kretsmestere i compound, mens i recurve senior bare klarte å kåre en kretsmester i herreklassen; Bård Nesteng (647 p. + 110 + 109).

- Harstad 29/8 -Jakt 3D. Paul Davis, Tinden, er buejeger og resultatene tyder på at her er han på "hjemmebane". Det ble 361 p. - et resultat ingen kunne matche. Sissel Storelv (compound) nådde 324 p. og Asbjørn Mortensen, Harstad, slo til i recurve med 305 p.



**TRIMTEX**  
Sport & fritidsklær

Egne farger & design  
Supplering år etter år  
Total klubbprofil

- TRIMTEX produserer myke og behagelige vann- og vindavstøtende overtrekksdresser i Tactel- eller Microfiber-material.
- En overtrekksdress som kan brukes til de fleste former for fritidsaktiviteter, og spesielt egnet til utendørs bruk.
- Overtrekksdressene kan leveres med ulike typer for-løsninger.
- TRIMTEX har eget silketrykkeri som kan levere t-shirts, pique og college-gensere.
- Be om tilbud til din klubb!



TRIMTEX Sport as, Postboks 124, 4791 Lillesand  
Tlf. 37 26 91 00 Fax 37 26 91 01  
E-post: trimt@trimt.no Internett: www.trimt.no

NBF's offisielle leverandør av overtrekksdresser fra sesongen 2000

## GRAND PRIX I DANMARK: INGEN STORE NORSKE DAGER I BRØNDBY!

Årets siste Grand Prix-turnering ble avholdt i Brøndby i utkanten av København i begynnelsen av august. NBF hadde denne gang "slått på stortromma" og var representert med hele 16 skyttere og 3 ledere - den største troppen vi hittil har vært representert med.

Foruten "OL-gruppa" (som nå inkluderte Martinus), stilte vi med Morten Bøe, Thomas Sandberg og Terje Røstad i compound - i tillegg til John O. Johansen, Ørnulf Kjærstad og Tore Åsen i egenskap av våre beste handikappede skyttere. Dessuten hadde vi med et damelag (og vel så det) i compound, foruten Jonas Grov som "representant" for unge skyttere i utvikling.

For å holde budsjett-rammene reiste de fleste med minibuss og bil, og troppen ble innlosjert på Brøndby Park Hotell som lå like ved banen. Selve arrangementet og forholdene rundt dette var tilrettelagt og gjennomført på beste måte av danskene. For vår "OL-gruppe" var dette siste mulighet til å vise seg fram før et evt. uttak til OL, og konkurransen var det ikke noe å si på; her var det en rekke verdenstopper på skytelinja, med koreanere og italienerne i første rekke. I alt deltok 31 nasjoner, og også compoundskytterne fikk prøve seg mot de beste i Europa. Det ble skutt en 70m runde som kvalifisering og deretter de sedvanlige matchene.

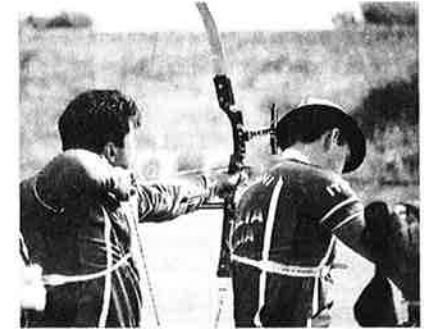
Torsdag 3. startet alvoret og først ute var herrer compound og damer recurve. I compound ble Morten Bøe best av våre med 680 poeng (6. pl.). For øvrig gikk alle her videre til matchplay, der de beste hadde "walk over". Lagkonkurransen var imidlertid meget spennende, der vårt lag (Morten, Terje og John Olav) ble nr. 4 og kvalifiserte på bekostning av Sverige. Det var bare 11 poeng mellom 2. og 5. lag. Storbritannia var i en særklasse.

I dameklassen ble Wenche "reddet" av walk over-systemet, i og med at hun ble nr. 40 med 606 poeng. Her var koreanerne suverene og besatt greit de første tre plassene.

Etter lunch var det tid for herrer recurve og damer compound, og vi hadde visse forventninger til våre OL-kandidater. Men også denne gang var resultatene for svake. Alle havnet på nederste del av kvalifiseringslista, og Mats I. Smørdal og Jonas Grov endog utenfor den...

Korea og Italia "delte" de fem første plassene individuelt, mens vi for øvrig var rimelig fornøyd med 9. pl i lag.

**Italienerne splittet  
koreanerne. T.v.  
sees Ilario de Buo  
som nå har flere sterke  
internasjonale plas-  
seringer.....**



I damenes compoundklasse var det knyttet stor spenning til hva våre skyttere kunne klare. Det var jo første gang vi stilte med et damelag, takket være midler fra "kvinneprojektet". La det være sagt med én gang, disse fikk en meget fin erfaring, så la dem få flere muligheter. Jeg tror det er et stort utviklingspotensiale i denne damegruppa. Monica (Tselentis) ble best av våre i innledningen med 623 p. (nr. 9).

Fredag var det matchplay - og recurveskytterne skulle først i ilden. Bård møtte britten Crowthe og tapte 166-162, Lars-Erik møtte tyskeren Stubbe og tapte greit 165-156 og Martinus fikk stryk 158-157 av ukraineren Antonov - og dermed var det over og ut med våre, noe de selvsagt var meget skuffet over. Wenche derimot skjøt brukbart i sin første match og vant over østerrikske Mayrhofer med 155-150. Derimot gikk det ikke så bra mot svenske Karin Larsson i neste match; det ble et klart tap med 155-146.

Sett under ett var ikke den norske recurve-innsatsen den vi hadde håpet med tanke på OL-uttak, men herrene hadde lagkonkurransen igjen til å rette opp inntrykket.

Så var det compoundklassene som skulle i ilden, og her kom kanskje June Svensens erfaring fra EM til sin rett; hun skjøt sterkt i første match og vant denne med 165-158 over Hodnik fra Slovenia og var klar for kvartfinale. Monica tapte 158-154 mot Rosa fra Slovenia, Madel Bentzen gikk på "en smell" mot danske Hauge og tapte klart med 165-149, mens Elisabeth Johannessen tapte mot engelske Moir med 172-141. Moir ble for øvrig nr. 2 til slutt.

I herreklassen møtte John Olav danske Rasmussen og skjøt utmerket i en "hard match" som endte med 166-164 til John Olav. Thomas skjøt også bra, men mot sloveneren Sitar - en av de aller beste internasjonalt - måtte han bite i gresset med 166 mot 170. Terje skjøt også brukbart, men måtte se seg slått av danske Hengeberg med 168-166. Morten fikk W.O., mens Tore og Ørnulf røyk på klare tap for hhv Ruben (Mexico) og Baldur (Danmark).



John Olav i "støtet"!

John Olavs videre "trekning" var ikke helt vellykket, idet han i neste match møtte Peart fra Storbritannia, stevnets favoritt. Matchen ble kåret til "dagens match" og skytterne endte likt på 164 p i en match John Olav faktisk var nærmest til "å ta hjem". Så var det shoot-off, der Peart fokuserte X-ringen på glimrende vis (og John Olavs 8-er ble for snaut). Likevel en meget bra prestasjon av John Olav. Morten skjøt glimrende mot svenske Nilsson, 171-160, og seilte dermed videre til kvartfinale. Her møtte han Sitar - og tapte klart med 116-110. Morten ble nr. 6 til slutt, noe han bør være fornøyd med.

Blant damene sto June som eneste gjenværende norske utøver foran sin kvartfinaleoppgave. Motstander var danske Louise Hauge, og sistnevnte er foreløpig et hakk "for stor" for våre. Det ble tap på June med 114-105 poeng, men likevel en fin prestasjon av June som i år har slått igjennom, spesielt i match-skytingen. Det ble 6. plass til slutt.



Vårt damelag i compound fotjente sine blomster!

Søndag var det duket for lagkonkurranser. Våre compound-damer (June, Monica og Madel - med Elisabeth som reserve) møtte Slovenia i semifinale, og det ble en meget spennende match der våre damer kjempet jevnt til siste slutt. Dog ble det en knepen seier til Slovenia med 227-225. Dermed ble det bronse-match mot Danmark som vi vant klart med 230 (en økning!) mot 213. Med tanke på at dette var første gang våre damer skjøt sammen som lag, var det en kjempeprestasjon - og lysten til å satse videre bør være tilstede.

I herrenes compoundklasse møtte vi Storbritannia - et meget sterkt lag. Vårt lag - med Morten, Terje og John Olav - skjøt imidlertid glimrende og fulgte britene til døra; det ble et knepent tap med 248-245. Britene gikk dermed til gullfinale mot Danmark, som de vant. Vi skjøt om bronzen mot Slovenia og tok en saftig revansje for damenes nederlag; det ble "norsk rekord" med 253 mot Slovenias 235 - og medaljen var et faktum. Gratulerer!

Hva kunne så guttene i recurveklassen gjøre? I 1/8-finalen møtte vi Japan - en overkommelig oppgave. Vårt lag ble "toppet" med Bård, Martinus og Lars Erik. Men dessverre, heller ikke i lagkonkurransen fant våre recurveskyttere rytmen, og det ble tap 230-222 (vårt svakeste resultat i manns minne).

Dermed var årets siste Grand Prix-turnering over og konklusjonen må bli at norske skyttere i compound viste muskler den gang, mens våre recurveskyttere har et godt stykke igjen.

Trond Amundsen/MBW

Resultater for de beste:

#### Final Result Compound Women

No.	Name	Country	Score	1/8	1/4	1/2	Final
1	Irma Luyting	NED	658	166	113	114	113
2	Katy Moir	GBR	642	172	114	112	106
3	Louise Hauge	DEN	638	165	114	112	111
4	Sirkka Sokka Matikainen	FIN	637	162	107	110	105
5	Irena Rosa	SLO	625	158	109		
6	June Svensen	NOR	609	165	105		
7	Claire Trenaman	GBR	634	168	104		
8	Maryann Richardson	GBR	619	166	103		

### Final Results Recurve Women

No.	Name	Country	Score	1/32	1/16	1/8	1/4	1/2	Final
1	Soo-Nyung Kim	KOR	644	-	164	162	113	110	105
2	Almueda Gallardo	ESP	621	161	162	160	108	110	102
3	Yelena Plotnikova	KAZ	607	161	156	161	107	106	108
4	Natalya Valeeva	ITA	641	166	160	161	112	103	105
5	Mi-Jin Yun	KOR	665	-	158	163	108		
6	Nam-soon Kim	KOR	655	-	163	163	106		
7	Olena Sadovnjcha	UKR	638	159	153	166	105		
8	Natalia Bolotova	RUS	636	161	154	153	104		

### Final Results Recurve Gentlemen

No.	Name	Country	Score	1/32	1/16	1/8	1/4	1/2	Final
1	Michele Frangilli	ITA	649	168	164	165	114	115	112
2	Kyo-Moon Oh	KOR	655	168	169	172	115	111	111
3	Ilario Di Buo	ITA	667	166	165	164	117	111	116
4	Yong-Ho Jang	KOR	669	172	173	170	114	108	115
5	Ihor Parkhomenko	UKR	644	167	164	161	112		
6	Baljinima Tsyrempilov	RUS	646	170	164	164	111		
7	Lionel Torres	FRA	624	160	165	161	109		
8	Chung-Tae Kim	KOR	652	158	161	164	108		
9	Grzegorz Targonski	POL	641	164	163	163			
10	Yuji Hamano	JPN	637	162	163	162			
11	Markiy Ivanashko	UKR	615	161	155	162			
12	Mattias Eriksson	SWE	638	166	161	161			
13	Nico Hendrickx	BEL	645	173	166	159			
14	Sebastien Flute	FRA	615	162	164	155			
15	Viktor Kurchenko	UKR	632	163	160	154			
16	Magnus Petersson	SWE	642	168	163	153			

### Final Results Compound Gentlemen

No.	Name	Country	Score	1/16	1/8	1/4	1/2	Final
1	Per Knudsen	DEN	673	174	171	114	116	113
2	Morgan Lundin	SWE	689	-	170	116	116	112
3	Michael Peart	GBR	692	-	164	113	112	117
4	Dejan Sitar	SLO	682	-	176	116	113	116
5	Niels Baldur	DEN	673	174	168	111		
6	Morten Bøe	NOR	680	-	171	110		
7	Chris White	GBR	677	173	173	110		
8	Tomaz Hodnik	SLO	655	170	168	107		

## LÆRE – TRENE – KONKURRERE

av Per E. Bolstad

Det sagt – og det er helt sant – at alt som kan gå feil vil gå feil, før eller senere. Det er også ufeilbarlig at når noe går i stykker, eller noe hender - så er det sannsynligvis på et tidspunkt som passer utrolig dårlig, så derfor bør vi alle kunne enes om at:

Vi skal aldri gjøre noe vanskeligere enn det er, ei heller skal vi gjøre noe som strengt tatt ikke er nødvendig, og det gjelder både utstyr, fysikk og tanker.....

Med motto: **KISS** = keep it simple – stupid (Gjør det enkelt – tosken).

### Del nr. 4

#### Skyteteknikk

Det er et ordspråk som sier at alle veier fører til Rom – det er mulig det, men noen veier er bedre og noen veier er hurtigere enn andre, så dermed har man valgets kvaler som med så mye annet her i livet. Så også når det gjelder skyteteknikk eller hvordan man skal skyte best med pil og bue.

De fleste av oss har kanskje ikke ofret dette mange tankene, man bare gjør det som er 'naturlig', mens andre ikke gjør annet enn å fundere på dette. Det har kanskje litt å si hvor alvorlig man tar det, men det kan jo være godt å være litt bevisst på det man gjør en gang i blant – uansett.

Jeg skal ikke påstå at jeg har den evige sannhet, men jeg har en oppfatning som deles med mange andre, noen av dem ganske berømte både som skyttere og trenere, om hva som ser ut til å være en ganske anerkjent og stabil måte å skyte på.

Skyteteknikken kan variere noe beroende på om man skyter recurve eller compound – compoundskytteren kan komme unna med litt mer lettvent teknikk enn recurveskytteren – men i det store og hele bør man kunne betrakte det som en og samme ting.

Man kan dele begrepet skyteteknikk i flere momenter, helt etter egen tenkemåte, for eksempel:

Oppstilling / fotstilling (tidl. artikkel), buegrepet (tidl.), buearmen (tidl.) fordrag, fingersetting, oppdrag, ankring, linjering, sikting, slipp og fullføring. Mye av dette griper inn i hverandre og er bare en slags huskeliste.

For de fleste begynner skuddet med fotstillingen i forhold til skiven, deretter å lokalisere buehånden i buegrepet, for så å foreta et 'fordrag' (stramme opp buen for å få grep og fingerfåting riktig), opptrekket går på et vis for de fleste (som ikke har for sterk og tung bue) men når man så drar opp buen og nærmer seg ankring og forhåpentligvis linjering, da begynner de lærde å strides om hvordan gjøre resten.

Måten å ankre, linjere og avfyre skuddet kan i prinsipp deles i tre teknikker:

a) Å dra opp til ankring, 'parkere' i ankring (statisk drag) mens man søker å skyve av skuddet (push)

b) Å dra opp med en buearm som låses (statisk buearm), for så å fullføre ved å dra av skuddet (pull)

og

c) Å dra opp buen i kontrollert balanse, ankre og linjere ved å bruke rygg- og skuldermusklene i trykk og drag (push + pull).

Linjering forstås som en bevisst eller (etter hvert) en ubevisst handling som søker at skyv og / eller drag i størst mulig grad skal ligge på samme linje (i pilens forlengelse) – for at man skal bruke minst mulig krefter (stabil stilling), for at det skal bli minst mulig unødig muskelbruk, for at kreftene ikke brukes til å påføre unødig vridmoment og for at streng/ pil/ bue-reaksjonen skal skje mest mulig pilens retning i det skuddet går. Uansett hvordan man velger å løse dette, så er det anerkjent at muskelbruken skal ligge i rygg- og skuldermuskler og minst mulig i fingre- hånd- og arm- muskler.

Det finnes mange som benytter seg av 'push' metoden med stor hell, og det fungerer bra så lenge man er sterk og uthvilt og ikke har for stort press på seg. Litt beroende på hvilke måte man 'pusher' på, så vil man kunne være utsatt for melkesyreens forunderlige verden, og buearmen kan bli veldig variabel. Dette vil gjøre seg mest utslag på slutten av en lang dag eller når nervene står som fiolinstrenger og knærne slår som kastanjetter. Benytter man seg av 'push' metoden må man være veldig oppmerksom på at 'pushet' ikke skjer i selve buearmen – f. eks. ved at en litt bøyd buearm retter seg ut – dette er muskelbruk på feil side, og er fy - fy. (ref. tidligere teoretisering rundt buearmen).

Sannsynligvis bør man være ganske sterk i forhold til buens dragvekt for å kunne beherske denne metoden. I tillegg så vil man lett kunne få svikt i strenghånden og man 'kryper', man kan få problem med linjeringen fordi strenghånden blir passiv – og i og med at trykket ligger på buesiden vil man kunne være utsatt for kollaps i buearmen, spesielt dersom man bruker muskler i skyvet. For compound skyttere vil man lett la seg lure til for lang draglengde ved denne skyteteknikken – og i og med det, er man ute å kjøre med buearmen ettersom man ikke får noe riktig mottrykk.

For de som ikke er kjent med begrepet 'kryper' så er det et fenomen som man kan oppleve a) når man skyter uten click, hvor man ser at pilspissen 'kryper' fremover før skuddet går og b) for click skyttere som får større og større problem med å komme igjennom klikken. Noen gjør begge deler for sikkerhets skyld!

Andre benytter seg av 'pull' metoden. Denne foregår på den måten at buearmen 'parkeres' og deretter dras skuddet av. Etter manges mening så er dette en 'bra' måte å skyte på, og mange gode skudd er skutt på denne måten. Men også her kan man oppleve overraskelser når man blir trøtt eller nervøs.

Ved denne metoden (spesielt) skal man være oppmerksom på at man på buesiden ikke 'henger i' muskler, men har 'ben mot ben' kontakt ellers vil man kunne svikte på buesiden og da kan mye rart hende. Ettersom buesiden er 'død' er det kanskje ekstra viktig med riktig linjering når man skyter på denne måten, ellers ender man opp med 'å krype', også her. I dette tilfellet skal man også være oppmerksom på overlinjering for recurve og for lang draglengde for compound. Den lange draglenden for compound er mindre kritisk med denne teknikken enn med skyv, men man vil aldri få det optimale ut av en compoundbue med for lang draglengde.

Det er også sannsynlig at de som skyter med skyv eller drag vil kunne få problemer med bratt opp- og ned-skyting i jakt/felt banen.

For compound skytterne vil push eller pull også medføre at de kan få ulikt trykk i buegrepet i større grad enn recurve, fordi de vil kunne dra eller skyve mot den berømte "veggen". Her er det særdeles viktig å ikke bruke mer krefter enn nødvendig.

Den, etter min mening, beste metoden med tanke på repetisjon og kraftbruk er den som jeg kaller for å holde buen i balanse, andre vil kanskje si 'push + pull' (trykk + drag) og andre vil kunne uttrykke seg annerledes beroende på hvordan de føler at utførelsen er.

Noen sier kanskje; 'hold i mot og dra' andre sier; 'bibehold trykket og dra' eller 'kjenn at buen trykker i mot hånden mens du drar'.

Jeg kaller det altså for å holde buen i balanse, fordi jeg ønsker å tenke "statisk bevegelse" – hva nå det måtte kunne være. Jeg ønsker å kunne holde buen fra hverandre med likt trykk på begge sider, men uten at det skjer noen tydelig bevegelse i avslutningen – og i alle fall ikke i armene!

Jeg opplever dette på følgende måte.

Ved oppdraget går jeg inn litt høyt slik at det er lettere å få 'ryggen på plass' – når oppdraget er på vei mot ankring 'roterer' skulderpartiet rundt ryggraden slik at buesiden oppnår et visst trykk mens strengsiden får et visst drag – alt forhåpentligvis i rygg og skuldermuskulatur, men uten at man 'strekker ut' på buesiden – der har man jo 'ben mot ben' kontakt og bruker kun muskler for å holde buearmen oppe.

Når jeg får dette til å stemme, så kjenner jeg faktisk at jeg står midt inne i buen og bare holder den fra hverandre, eller om du vil - 'i balanse'. Jeg kommer også ganske bra inn i linjering, og jeg får (forhåpentligvis!) ikke svikt verken på bue- eller strengside.

Det å kalle det balanse er viktig også av en annen grunn. Når man utfører en 'statisk bevegelse' som er trykk + drag, så kan man få for mye av det ene eller det andre og da er man ikke lenger i balanse, da er man inne på trykk eller drag – og det er det jeg forsøker å unngå, ikke sant? Derfor skal man ikke bruke mer krefter enn nødvendig, man skal kun holde buen i balanse.

Når du får det til, så kjenner alt så lett – og den følelsen av å stå 'inne i buen' og bare holder den fra hverandre er veldig lett å kjenne igjen. Jeg forutsetter at du ikke har nok med å forsøke å holde buen i spenn (for sterk bue). Du må være ovenpå (beherske) buen og ikke omvendt. Dersom du er usikker på hva jeg snakker om, forsøk med gummistrikker eller en lett treningsbue og forsøk deg frem.

Mange vil ved nærmere ettertanke si at dette er jo veldig likt 'pull' metoden. Det kan man kanskje si, men det er en vesentlig forskjell. Ved balansemetoden eller push + pull er man sterkt oppmerksom på å holde i mot samtidig som man drar. Ulempen ved å kalle det for trykk + drag er at enkelte elever oppfatter dette som bevegelse, noe som er meget relativt. Fordelen med at man er bevisst at man holder i mot samtidig som man drar, er at man har mindre sannsynlighet for å få svikt på den ene eller andre side og at det blir lettere å repetere gang etter gang når man har denne (balanse)følelsen å søke etter. Og i og med at man roterer rundt sin 'egen akse' så å si, så blir linjeringen automatisk ganske bra. Forutsatt at man har tilstrekkelig bevegelsesfrihet i skulderpartiet. Stikkord: MYKHET I MUSKLER OG LEDD. (bevegelsestrening / uttøyning).

For de som er interessert i Jakt/Felt skyting, og det er jo de fleste, så vil man oppdage at opp- og nedoverskytingen ikke er så vanskelig når man har buen i balanse – forutsatt at man ikke er helt stiv i kroppen.

Dog skal man være oppmerksom på at selv den beste teknikk svikter om man insisterer på skyte med en bue man ikke behersker – og det er vel den vanligste feilen man kan se på en skytelinje, nemlig at i forhold til hva vedkommende er trent for å klare, så skulle buen vært atskillige pund lettere å dra opp og/eller at de sliter med en alt for mye vekt på buen).

For compoundskytterne ser man ofte det samme, men i tillegg har de en tendens til å ha for lang draglengde, noen som gjør det vanskelig å få frem balansen i buen. Det blir som å stå i vispe med buearmen i en døråpning - om det sier deg noe!



I tillegg til alt dette er det mange som insisterer på å skyte 'mengdetrening' med masser av piler hurtig og over lang tid. Du skal være meget veltrent og sterk i forhold til din bue for å kunne klare dette uten at melkesyren stiger opp over ørene og bokstavelig talt lammer hjernen, slik at du står og trener inn feil (lettvent) skyteteknikk som til slutt tar knekken på en i utgangspunktet fin skytestil.

Skal du trene styrke, og det skal du selvfølgelig, så ta frem vekter og strikker – ikke ødelegg skyteteknikken din! Og du, ikke glem bevegelsestretningen og uttøyningen – det er det viktigste du kan gjøre – garantert.

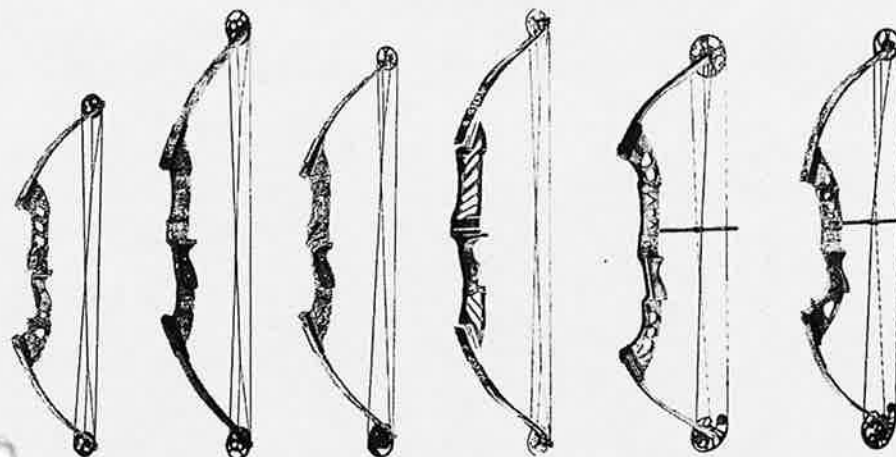
Neste gang sikteteknikk og siktemerker...

#####

## LAS VEGAS 2001

Har du lyst til å være med å oppleve Las Vegas open 2001, kan du ta kontakt med undertegnede. Etter mange henvendelser kunne det vært fint å arrangere en felles norsk reise til neste års mesterskap. Selve konkurransen går 23-24-25 februar. Alle kan være med. I tillegg til oppholdet i selve Las Vegas kunne jeg tenke meg å kombinere reisen med et opphold i Los Angeles. En slik tur vil vare 10-11 dager. Hva koster dette? Du må nok regne med fra 12-15000 kroner. Er du interessert ta kontakt for nærmere opplysninger:

Trond Amundsen  
Stranda 2  
1524 Moss  
Fax 69254522  
Mob 93200799



Spyder Synergy 4	Beast Synergy	Nova One-Cam	Millennium Vector 5	Durango Bull Whip Cam 310 fps	Carrera Orion Cam 333 fps
---------------------	------------------	-----------------	------------------------	-------------------------------------	---------------------------------

Ny recurve-bue ??????

Intrepid

Bue inkl. WIN&WIN karbonlemmer - sjekk prisene !!!!

Hoyt Avalon Plus	9500,-
Hoyt Elan	9500,-
Hoyt Radian	7700,-
Hoyt Gold Medalist	5800,-
PSE Intrepid	10500,-
PSE Zone	8700,-

### Compound

PSE Durango Bull-Whip Cam Brush (310 fps)	7800,-
---	--------

Den mest tilgjengelige bue vi har prøvd, i denne hastighetsklassen.

tematter type "Egerton" 1460,- (min. 5 stk.) FRITT LEVERT !!!

Trenger buen din service ???

Kabelskift 350,- til 380,- avhengig av kabeltype.

MIDT-NORSK BUESPORT v/Jan Terje Nilsen  
7160 Bjung

Tlf. 72 52 80 57  
Fax. 72 52 83 13

CATO's BUESPORT v/Cato Eide  
Rustadgt. 45  
3187 Horten

Tlf. 920 19 645  
Fax. 33 04 53 63  
Email caeide@online.no

