



Idrættens Hus  
Brøndby Stadion 20  
DK – 2605 Brøndby  
Tlf.: +45 43 26 27 28  
Fax: +45 43 26 27 29

Hjemmeside: [www.bueskydningdanmark.dk](http://www.bueskydningdanmark.dk)  
E-mail: [info@bueskydningdanmark.dk](mailto:info@bueskydningdanmark.dk)

## Til alle medlemsforeninger under Beskydning Danmark

I foråret 2014 udkom *ATK BUE* i bogformat, og interessen for materialet har været overvældende. Rigtig mange foreninger har i løbet af 2014 efterspurgt *ATK BUE* bogen, og det er vi selvfølgelig glade for.

Materialet i *ATK BUE* bliver en integreret del af vores fremtidige træneruddannelsesmateriale, men anskuelsen af aldersrelateret træning er meget mere end træneruddannelse. Det er et redskab til at implementere den nødvendige variation og progression i træningen, og i høj grad et værktøj til blandt andet fastholdelse, skadesforebyggelse og træningsplanlægning.

For foreningerne handler *ATK* om at give vores trænere arbejdsredskaber og rammer til at bruge *ATK*. Det handler om at skabe et miljø for vores bueskytter, således at de oplever et løft i kvalitet og omtanke, og det handler om at skabe tryghed for udøvere, trænere, forældre osv. Det er vigtigt at foreningen tager stilling til brugen af *ATK*, inden man beder sine trænere om at bruge værktøjet.

Derfor tilbyder vi, at alle foreninger får muligheden for at få den helt rette guide i hvordan *ATK* skal bruges, både organisatorisk, teoretisk og praktisk. Vi vil med andre ord sikre, at aldersrelateret træning i bueskydning ikke er ord i en bog, eller en teori om talentudvikling, men i stedet bliver et brugbart værktøj og en kultur i foreningerne, under de rigtige rammer. Vi vil sikre at der er taget stilling til begreberne i *ATK*, inden træningen går i gang. Dette gør vi på 3 regionsseminarer som blandt andet omhandler:

- Træningsplanlægning
- Fysiske og mentale udviklingstrin
- Talentbegrebet
- Træningsmiljøer
- Rammer for aldersrelateret træning

Vi har tilrettelagt et forløb med målsætningen om at få implementeret *ATK* på bedste vis i alle de foreninger som har interessen. Forløbet er gratis at deltage i for alle foreninger under Bueskydning Danmark, og sigter både mod ledere og trænere. Det er vigtigt at *ATK* bliver godt forankret i foreningens ledelse, inden det bliver et værktøj for trænerne.

### **Vi har brug for hjælp**

Som det kan læses i implementeringsplanen, ønsker vi at afvikle regionale workshops og træningssessioner. Vi prøver at gøre dette så lokalt som muligt, med tanke på at minimere ressourceforbruget for alle. Derfor skal vi også bruge nogle værter som kan huse vores aktiviteter. Der er behov for rigtig mange træningssessioner, og derfor håber vi at I vil prioritere dette.



Vi har allerede nogle steder i tankerne som vi gerne vil benytte, både til workshops og til træning. Dem kontakter vi og håber på god vilje, men kan din forening huse en ATK træning, håber vi meget på at I vil tage kontakt til Kenn Romme. De konkrete datoer for træning og workshop bliver meldt ud inde for få dage.

Workshops bliver afviklet i februar 2014 hvor Allan Grønkjær og Kenn Romme bliver tovholdere. Det er planen at medbringe flere eksperter, blandt andet nogle af forfatterne til *ATK BUE*.

Træningssessioner vil blive varetaget af Niels Dall og Johan Weiss for recurve, Jes Lysgaard for langbue, og Kasper Hovgaard Larsen for compound. Her bliver teori fra ATK til praktisk træning under vejledning af Danmarks bedste trænere.

Buetyperne er splittet op, således at en træner som skal kunne varetage flere buetyper, har mulighed for at deltage på flere træningssessioner, og ikke er tvunget til at prioritere på det lokale arrangement.

Steder og datoer for både workshops og træningssessioner bliver offentliggjort her på siden i løbet af november 2014. Allerede nu kan man dog sætte kryds i kalenderen i uge 3 (2015) hvor vi tager fat i recurve. Langbue/barbue bliver også i januar, imens compound bliver planlagt til afvikling i marts.