

MAGASINET

BUE · SKYDNING

**ALT DET DU
SKAL VIDE
OM COMBAT
ARCHERY**

THY BUESKYTTELAUG:
Viljen til at ville

**ET GODT
TRÆNINGSMILJØ
FOR PIGER ER ET
GODT MILJØ
FOR ALLE**

KÆMPE EVENT:
80 lande
3000 skytter
21 fra Danmark

DAVID HAUGE:

**"JEG ER ET KONKURRENCEMENNESKE
HELT IND I KNOGLERNE"**



PAMHULE JAGT & BUEGREJ

Hos Pamhule Jagt og Buegrej finder du alt indenfor buer og udstyr til traditionel bueskydning

Se vores kæmpe udvalg på www.pamhule3d.dk



Gå en tur på 3D buebanen og oplev den skønne natur omkring butikken



Ansvarshavende:

Morten Holm-Nielsen,
Bueskydning Danmark

Redaktør:

Jeannette Refstrup, StrupStrup®

Forsidefoto:

Eva Kristensen

Layout og tryk:

Format AS

Annoncer:

Kontakt, Bueskydning Danmark,
info@bueskydningdanmark.dk

Køb trykte eksemplarer af bladet:

Se info på www.bueskydningdanmark.dk

Bueskydning Danmark

Brøndby Stadion 20
2605 Brøndby
+45 4326 2728

Magasinet Bueskydning udgives af
Bueskydning Danmark og udkommer
to gange om året.

Følg Bueskydning Danmark:

 BueskydningDanmark

 @bueskydningdanmark

Tilmeld dig nyhedsbrev på:

www.bueskydningdanmark.dk

Skriv til redaktionen på:

bladet@bueskydningdanmark.dk

INDHOLD

- 4 Hilsen fra formanden
- 6 Q & A
"Jeg er et konkurrencemenneske helt ind i knoglerne"
- 8 Pletsrud: Landet rundt
- 10 I duel med bue og pil mod lillebror til Combat Archery
- 14 Certificeret Ungdoms Bue-klub:
Thy har viljen til at ville
- 17 Det største online bueskydningsevent nogensinde
- 19 Martin Damsbo:
"Super fedt at mærke konkurrence-adrenalinen igen"
- 20 Et vikingemarked blev startskuddet til en stor dommerkarriere
- 22 Årets Specialforbund:
Et nytænkende forbund med fokus på sine medlemmer
- 24 Et godt træningsmiljø for piger er et godt miljø for alle
- 26 Bueskydning træner fokus for veteraner
- 28 Pletsrud: Internationalt
- 30 Husker du ...?



Hilsen fra formanden

Så er det mærkelige og udfordrende år 2020 ved at være gået.

Et år, hvor vi alle har været nødt til at være meget omstillingsparate.

Et år, hvor vi ikke har kunnet afvikle vores aktiviteter på normal vis siden i begyndelsen af marts måned.

Der skal derfor lyde en stor tak til alle, for det store arbejde I gør for at gøre det muligt at blive ved med at dyrke bueskydning ude i klubberne.

Der har i år skulle ydes ekstra meget af alle for at holde motivationen oppe og fortsætte klublivet, så meget som det nu har været tilladt.

Det betyder rigtig meget for alle, at I har holdt gang i så mange aktiviteter, som I har. Jeg er sikker på, at det har været til stor glæde for jeres medlemmer.

Jeg ved godt, at ingen af jer, havde regnet med at skulle bruge tid på restriktioner, da I meldte jer som frivillige. I ville være trænere eller arbejde med at udvikle jeres klub.

Det kommer dog til at betyde rigtig meget, at I fortsat holder vores klubber i gang, så godt som det nu kan lade sig gøre.

Vi ser frem til et 2021, hvor vi forhåbentlig i løbet af foråret igen kan samles til større aktiviteter rundt omkring i landet.

Når vi nu ikke kan mødes fysisk på tværs af landet, synes jeg, at du skal give dig tid til at læse det første nummer af vores nye magasin.

På seneste forbundsmøde blev en ny kommunikationsstrategi vedtaget, som blandt andet betyder, at vi skal udgive dette magasin to gange årligt – og i dag sidder du med premiere-nummeret.

Bueskydning Danmark vil ønske jer alle en glædelig jul og godt nytår.

Pas nu rigtig godt på hinanden, til vi alle kan mødes igen til spændende bueskytteaktiviteter.

På bestyrelsens vegne

Morten Holm-Nielsen
Formand, Bueskydning Danmark



HAR DU TAGET DIN VEN MED TIL BUESKYDNING?

Bueskydning er:
Teknik, Fællesskab, Koncentration, Spænding,
Præcision, Styrke og Konkurrence

Det kunne måske være noget for en af dine venner!

ER DU VORES NYE DOMMER?



**Tilmeld dig følorderingen og bliv klædt
godt på til nye udfordringer.
Kontakt dommer@bueskydningdanmark.dk**

? Q & A!

“Jeg er et konkurrencemenneske helt ind i knoglerne”

David Hauge har mange store og gode bueoplevelser, men der er alligevel et enkelt mesterskab og en bestemt medalje, der har gjort ekstra indtryk på ham.

Q Hvorfor dyrker du bueskydning?

A “Jeg har været bueskytte, siden jeg var 10, så det er blevet en del af min identitet. Det er en af de få interesser, jeg har holdt fast ved gennem mine ungdomsår, uddannelse, familie og job.”

“Mit primære “drive” for at træne er altid et sæsonmål med delmål. Jeg er grundlæggende en projekt-personlighed, og jeg synes altid, at det er sjovest at arbejde hen imod et mål i stedet for bare at træne uden et formål.”

“Jeg synes, det er spændende at udfordre mig selv og hele tiden se hvor højt op i niveau, jeg kan nå med min teknik og mit udstyr. Min personlighed er grundlæggende konkurrencemindet, og jeg gør meget sjældent noget “bare for sjov”. Bueskydning giver mig mulighed for at komme ud og måle mig op imod andres præstationer.”

“For mig giver træning med buen et pusterum i en travl hverdag. Når jeg skyder, bliver jeg nødt til at finde ro og fokusere på nuet.”

Q Hvad er det særlige ved 3D-skydning efter din mening?

A “I mine yngre dage skød jeg udelukkende skiveskydning, og det var først i 2006, jeg begyndte at interessere mig for 3D. Jeg begyndte at kede mig ved skiveskydning, hvor det bare er det samme hele tiden. Skiveskydning er den bedste måde at arbejde med sin teknik, og det er også fint med en enkelt konkurrence en gang imellem.”

“I 3D er hvert eneste mål en helt ny verden. Afstanden varierer, terrænet varierer, lyset er forskelligt, og vinden kan komme fra forskellige sider afhængigt af, hvordan banen ligger. Jeg synes, det er sjovere at skulle forholde sig til nye ting fremfor at skyde på den samme skive og afstand i 4 timer i træk.”

“Da jeg også er buejæger, giver 3D bueskydning også en realistisk træning til buejagt.”

Q Hvad skyder du med og hvorfor?

A “Jeg skyder primært compoundbue, fordi det er den buetype, der kræver mindst fysisk træning ved siden af. Jeg har ikke tid til styrketræning for at kunne skyde med recurve eller langbue. Jeg har skudt med compound siden 1998, og det bliver nok ikke i den nærmeste fremtid, at jeg får tid til at træne mig op til recurve eller langbue.”

“Jeg har ikke noget forhold til, hvilket udstyr jeg skyder med. Jeg har nogle geometriske krav til mine buer i forhold til hvilket design, jeg ved, jeg skyder bedst med. Men jeg er fuldstændig ligeglad med, hvilket mærke buen har. Bare den opfylder mine ønsker til længde, aksel til aksel, pund, letoff og design på greb. Jeg skifter typisk buemærke en gang hvert andet eller tredje år for hele tiden at prøve noget nyt. Nogle gange får jeg købt en bue, som ikke føles rigtig alligevel, og så sælger jeg den ret hurtigt igen.”

“Lige nu er min jagtbue en 65# PSE EVO NTN 33. Min bue til 3D i buejægerklassen er en 60# Mathews Halon X-comp. Min inden-



I 3D er hvert eneste mål en helt ny verden, for afstanden, terræn, vind og vejr varierer. For David Hauge er det sjovere end at skyde på den samme skive og afstand. Foto: Eva Kristensen

dørs skivebue er en 60# PSE Perform X og til udendørs 50m skiveskydning har jeg en 60# PSE Supra focus. Udstyret på buerne er meget forskelligt fra bue til bue, da min udstyrsfilosofi er, at hver bue skal være tilpasset til formålet. Jeg bruger Sure-Lock Black Eagle linsler på alle mine 3D og skivebuer - men scope-størrelserne og forstørrelsen er forskellig afhængig af, om det er 3D, inde- eller udendørs skiveskydning."

Hvad ville du savne mest, hvis du ikke kunne skyde med bue længere?

Q "Jeg er et konkurrencemenneske helt ind i knoglerne. Jeg vil savne allermest at kunne komme ud og konkurrere mod mig selv og de andre. Buejagten fylder også meget i mit liv, og jeg ville helt sikkert savne det intense adrenalinchok man får, når man lykkes med at levere et perfekt skud til et stykke vildt, man er kommet helt tæt på."

Hvad er din bedste bue-oplevelse?

Q "Jeg har mange store og gode bueoplevelser, men den, der har betydet mest for mig, er nok, da jeg blev dansk mester i udendørs skiveskydning i 2006. Den DM guldmedalje var belønningen for tre års målrettet arbejde med min mentale tilgang til bueskydning. Jeg vandt en bronzemedalje ved udendørs skive DM i 2003, hvor jeg havde en katastrofal mental "flugtreaktion" i bronze-finalen. Det ville jeg ændre, og i de følgende år arbejdede jeg rigtigt meget med sportspsykologi og mentaltræning."

"Til DM i 2006 havde jeg fået lært en helt anderledes "slå ihjel" kampattitude, som siden har båret mig igennem mange afgørende stævner og finaler. Jo hårdere jeg skal arbejde for at opnå et mål, jo mere betyder oplevelsen for mig. Så DM gullet i 2006 var belønningen for flere års fokuseret træning."

"Mit første DM guld i 3D i 2016 står også højt på listen. Den dag på Egeskov Slot skød jeg den bedste 3D-runde, jeg nogensinde har præsteret. Jeg kan stadig huske, da jeg skød første pil og kunne mærke, at jeg havde formået at planlægge og træne, så jeg peakede i styrke, teknik og mentalt på samme tid."

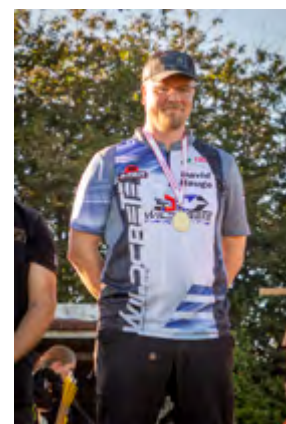


Foto: Eva Kristensen

Hvilken bueskytte ser du op til og hvorfor?

Q "Nationalt har jeg kæmpe respekt for Stephan Hansen og Martin Damsbo. De er dygtige skytter som gang på gang viser, hvordan god bueskytteteknik skal se ud. Internationalt synes jeg, at Levi Morgan er fantastisk. Han har en god klassisk teknik, og han har domineret 3D i USA i snart 15 år."

Hvor følger du med i bueskydning henne?

Q "Ved siden af mit normale professionelle virke som projektchef indenfor bygge- og teknikbranchen, fylder bueskydning rigtigt meget i mit liv. Mine profiler på facebook og instagram er primært centreret om bueskydning. Jeg følger alt fra World Archery, flere nationale forbund, interessegrupper inden for alle typer af bueskydning, nationale og internationale klubber til enkeltpersoner både i Danmark og resten af verden. Jeg vil gerne have fingeren på pulsen alle steder, så der er ikke noget, jeg synes er mere vigtigt end andet."



PLETSKUD



Pamhule 2021

Pamhule Jagt & Buegrej og Bueskydning Danmark inviterer nu alle bueklubber under Bueskydning Danmark til at afvikle lokalstævner i Danish Combat Archery for sæson 2021.

Danish Combat Archery har i 2020 været særdeles hårdt ramt af restriktioner og eftervirkninger af COVID-19, og vi krydser selvfølgelig fingrene for, at vi i 2021 igen kan mødes til god fight og intens bueskydning.

Pamhules Danmarksturnering i Danish Combat Archery 2021 afvikles i en stævnerække af seks stævner, hvoraf tre afvikles udendørs, og tre indendørs. Vi har sat datoerne ind i løbet af året, og søger nu klubber til at afvikle stævner.

Kommende konkurrencer i Pamhule Danmarksturneringen i Combat Archery:

- 16. maj 2021 (udendørs)
- 6. juni 2021 (udendørs)
- 22. august 2021 (udendørs)
- 9. oktober 2021 (Indendørs)
- 31. oktober 2021 (Indendørs)
– Afvikles af Bueskydning Danmark
- 21. november 2021 (Indendørs) – Finale

Bueskydning Danmark stiller udstyr til rådighed.

Ønsker jeres klub at afvikle ét eller flere af lokalstævnerne, så tøv ikke med at kontakte os på info@bueskydningdanmark.dk – S.U. senest den 31. januar 2021.

Husk, at det ikke er en forudsætning, at I har Combat Archery som aktivitet i jeres klub. Afviklingen af et lokalt stævne kunne måske være det rette startskud til at tage aktiviteten op i klubben.



National skive- og feltdommer: Er det noget for dig?

Den 19.- 21. marts 2021 afholder Bueskydning Danmark dommerkursus i Brøndby. Hvis du vil være national skive- og feltdommer, så er dette kursus for dig. Kurset er et tredages kursus bestående af teoretiske oplæg, praktiske øvelser, gruppearbejde og en afsluttende prøve.

Kurset er gratis for alle medlemmer under Bueskydning Danmark.

Læs mere om kurset og tilmelding på Bueskydning Danmarks hjemmeside.

Bliv træner på 8 timer

1-2-Træner Bueskydning er en træneruddannelse for dig, der ønsker værktøjer, indsigt og forståelse for træning af bueskytter på begynderniveau. Kurset arrangeres i samarbejde med Galten FS Bueskydning og afvikles som et etdagskursus søndag den 31. januar 2021 fra kl. 10:00 - 18:00 i Klank Idrætscenter. Adressen er Baunevej 11, 8464 Galten.

Tilmelding foregår på DIF's e-læringsplatform www.ie.dif.dk.

Skole OL 2021: Et brag af en sportslig fest i børnehøjde

Skole OL Bueskydning bygger bro imellem skoleidræt og foreningsidræt, og giver jeres forening en unik mulighed for at invitere kommunens skoleelever til bueskydning i et troværdigt koncept med et stærkt brand og et gennemarbejdet værdisæt.

Tilmeldingen for 5. og 6. klasser til Skole OL Bueskydning 2021 er slut.

Vi glæder os til at se alle deltagerne til Skole OL 2021.



Foto: Lars Møller



I Viborg er der en bred interesse for Combat Archery. På holdet træner både juniorer og seniorer sammen – og lærer meget af hinanden.

I DUEL med bue og pil mod lillebror til Combat Archery

Hver lørdag tager Morten Nielsen og lillebror Nicklas Ingemand Nielsen ned i Houlkærhallen i Viborg og dyster mod hinanden med bue og pil til Combat Archery. Et bueskydningsspil med action, samarbejde og taktik. Der spilles om håneretten mellem de to brødre.

Tekst: Stine Gottlieb

I sommerferien faldt Morten Nielsen over et opslag på Viborg Nyts facebookside om Combat Archery, som man kunne prøve i Houlkærhallen til åbent hus. Opslaget fangede Mortens opmærksomhed, og han ringede med det samme til sin lillebror for at høre, om han ville med ned og prøve det. Det ville han gerne.

Morten Nielsen er 25 år gammel og bor i Viborg midtby. Han er uddannet smed og arbejder til daglig lidt uden for Viborg. Han flyttede hjemmefra for nogle år siden og havde længe gået og tænkt på, hvordan han og lillebroren Nicklas kunne finde en måde at ses på og foretage sig nogle ting sammen. Muligheden for at ses åbnede sig, da Morten hørte om Combat Archery.



Det fedeste ved Combat er helt klart stemningen i hallen. Stemningen er meget intens. Der går konkurrence i den. Alle vil gerne vinde, så folk går all in.

– Morten Nielsen

PÅ HVERT SIT HOLD

Interessen for Combat Archery har hængt ved siden første gang, de to brødre tog til prøvetræning i Houlkærhallen i Viborg. Morten og Nicklas går til Combat Archery hver lørdag formiddag. På holdet spiller de sammen med otte andre

fra Viborg. Til træningen bliver holdet delt i to, så de kan dyste mod hinanden.

– Nicklas og jeg sørger for at komme på hvert vores hold til træning, så vi kan kæmpe mod hinanden, fortæller Morten.

Brødrene har gjort sporten til en konkurrence mellem dem, hvor det gælder om at vinde håneretten over den anden hver lørdag til træning.

HØVDINGEBOLD MED BUE OG PIL

Combat Archery adskiller sig fra traditionel bueskydning, hvor man har en skydeskive at sigte efter. Til Combat Archery spiller man nemlig sammen i hold, og holdene skal i de tempofyldte spil dyste mod hinanden.

Spillet kan på mange måder beskrives som høvdingebold med bue og sikkerhedspile, hvor det gælder om at skyde sine modstandere. Morten sam-

Alt det du skal vide om COMBAT ARCHERY

De tre spil i Combat Archery er **LAST MAN STANDING**, **CAPTURE THE FLAG** og **VIP**.
Læs mere om spillene og deres regler her:

LAST MAN STANDING

FORMÅL: Det gælder om at ramme alle fra modstanderholdet, så de til sidst ikke har flere spillere tilbage på banen.

REGLER: Bliver en spiller ramt, skal denne forlade banen. Hvert hold udnævner en person, som må krydse midterzonen. Bliver denne spiller ramt, skal spilleren forlade banen og samtidig vil en ny spiller på samme hold blive den spiller, der må krydse midterzonen. Hvis en spiller griber en pil affyret af en modspiller, må en hjemslået holdspiller komme på banen igen. Det hold, som først har skudt alle modspillere ud eller har flest spillere tilbage, når tiden er gået, vinder kampen.

TID: Spillet varer i max. 5 minutter, men slutter før, hvis et hold mister alle sine spillere.

SPILLETS START: Pilene ligger spredt i midterzonen. Spillerne starter ved midterzonen. Spillerne må tage op til tre pile hver, når kampen begynder. Spillerne buer ligger på baglinjen på holdets banehalvdel.

CAPTURE THE FLAG

FORMÅL: Et hold skal forsøge at placere så mange flag som muligt i modstanderholdets holdbase.

REGLER: Der må højst være et flag i spil ad gangen; et flag er defineret som værende i spil, fra det bliver taget fra sin startplads i midterzonen, til det bliver placeret i et af holdenes holdbaser. Bliver en spiller ramt, skal denne løbe ned til sin egen holdbase og ind i holdbasen, inden denne må spille videre i spillet. Hvis en spiller har pile eller flag i hånden, når denne bliver ramt, skal de lægges på gulvet/jorden straks, inden spilleren løber ned til sin holdbase. Hvis flaget bliver ramt, mens en spiller holder det, er spilleren ramt. Alle spillere må være overalt på banen. Flaget må ikke kastes mellem spillerne, men må gerne afleveres fra en spiller til en anden. Et flag er placeret i modstanderholdets holdbase, når en spiller står med begge fødder i holdbasen og placerer flaget på gulvet/jorden indenfor basen. Når et flag er blevet placeret i en holdbase, kan det ikke flyttes derfra. En spiller må ikke med overlæg forsøge at stå i vejen for, at en modstander kan komme ind i holdbasen. Spillet vindes ved at få placeret flest flag i modstanderholdets holdbase.

TID: Spillet varer max. 5 min. i indledende spil.

SPILLETS START: Spillerne starter i deres holdbase med en buer og tre pile hver.

VIP

FORMÅL: Opnå flere point end modstanderholdet.

REGLER: På hvert hold udnævnes en spiller til VIP, mens resten er almindelige spillere. VIP'en må være overalt på banen og skyde fra overalt på banen. De øvrige spillere skal blive på deres egen banehalvdel. Alle spillere på modstanderholdet giver 1 point at ramme. Bliver en spiller ramt, skal denne hurtigst løbe ned i sin holdbase, hvorefter denne igen er med i spillet. Hvis en ramt spiller har fat i pile, når denne bliver ramt, skal disse lægges på gulvet, inden spilleren løber ned i sin holdbase. Bliver en spiller ramt, skal denne ned til sin holdbase, inden spilleren igen giver point at ramme. VIP'en kan efter et minut spilletid afslutte spillet ved at løbe ind og stå i modstanderholdets holdbase. Kommer en VIP op i et modstanderholds holdbase slutter spillet, og VIP'ens hold får 2 point.

POINT: Det giver et hold 1 point, når en spiller rammer en modstander. Det giver et hold 1 point, når en spiller griber en pile skudt afsted af en modstander. Det giver et hold 2 point, når deres VIP lukker en kamp. Når en spiller er ramt, rækker spilleren buen op for at signalere dette til pointtælleren. Spillet vindes på point.

TID: Spillet varer max. 5 min. i indledende kampe.

SPILLETS START: Holdets buer ligger i holdets holdbase. Pilene ligger i midterzonen - tre pile pr. spiller. Spillerne starter ved baglinjen, og spillerne må først tage deres buer, når de har været oppe ved midterzonen. Hver spiller må tage op til tre pile.

men ligner Combat Archery med paintball eller hardball, da man render meget rundt og skal gemme sig bag ting og skyde hinanden.

I forhold til traditionel bueskydning, så er man i bevægelse til Combat Archery. Det kræver en hel del træning og teknik, når man skal skyde og sigte i bevægelse. Viborg-holdet har derfor fået bueskydningstræning til nogle af træningerne om lørdagen for at lære teknikken.

- Da vi begyndte, havde vi enormt svært ved at få pilen på buen. Når man er i konstant bevægelse, kræver det ret meget teknik at få pilen på buen og sigte efter modstanderne. Det er vi blevet bedre nu, efter en hel del tekniktræning.

SVED PÅ PANDEN

I Combat Archery dyster man i tre forskellige spil, Last Man Standing, Capture the Flag og VIP. Spillene har hver deres

spilleregler. Efter Mortens mening er Capture the Flag det sjoveste af de tre spil, da det har mest action. I de to andre spil er man lidt mere passiv.

Fælles for alle tre spil er, at de giver sved på panden og høj puls, når man skal rende rundt på banen og duellere mod hinanden. Morten bruger Combat Archery som en god mulighed for at få rørt sig i løbet af sin travle uge som smed og "teknologinørd", hvor han nok efter sin

fortsættes ►

egen mening spiller lidt for meget computer og PlayStation.

- Det fedeste ved Combat er helt klart stemningen i hallen. Stemningen er meget intens. Der går konkurrence i den. Alle vil gerne vinde, så folk går all in, fortæller han.



Nicklas og jeg sørger for at komme på hvert vores hold til træning, så vi kan kæmpe mod hinanden.

- Morten Nielsen

LÆRTE AF FJENDEN TIL TRÆNINGSTURNERING

Combat Archery er en ret ny sportsgren i Danmark, og derfor er sporten ikke så udbredt i de danske bueskydningsklubber endnu. Corona gjorde desværre også, at mange klubber ikke kunne starte sporten op på grund af forsamlingsforbud.

Men sporten nåede alligevel at få fodfæste i nogle klubber i Danmark. Morten fortæller begejstret om en træningsturnering, som blev arrangeret med Combat Archery-holdene i Aarhus og Thy.

- Det var fedt, at vi fik mulighed for at afholde en træningsturnering, hvor vi kunne prøve at spille mod andre end dem fra vores egen klub. Men man kunne godt mærke, at de havde gået til Combat lidt længere, end vi havde. De havde meget mere erfaring i de tre forskellige spil, og de var ret gode. Men vi lærte en masse af dem. De kunne mange flere strategier og var enormt gode til at snakke sammen på holdet.

NØGLEORDET ER SAMARBEJDE

Turneringen var en øjenåbner for Viborg-holdet. Det betyder virkelig meget, at man snakker godt sammen med sit hold i Combat Archery. Morten og resten af holdet gjorde nemlig den fejl, at de ikke snakkede nok sammen. Man vidste derfor ikke, hvordan situationen på ens hold var, og hvor mange pile man havde. De gik mere op i at få skudt modstanderne, og det betød, at holdet hurtigt løb tør for pile.

- Nu går der meget taktik-snak i den, for det betyder virkelig meget, at man lægger en strategi fra starten, så man er bedre rustet gennem spillet. Når man har en strategi, kan man bedre snakke sammen på holdet. Så laver man heller ikke den fejl at smide alle sine pile væk fra start, griner Morten og ærgres sig over holdets fejlende samarbejde til turneringen.

Selvom det er fedt at være nogle af de første, der har prøvet Combat Archery, så håber Morten meget, at sporten bliver mere udbredt i Viborg, så de kan få et større hold. Han håber også, at flere vil spille i Danmark, så man kan afholde flere turneringer i Combat Archery. Men indtil da skal holdet træne mere taktik og samarbejde.

Så bliver vi ikke sjove at møde til næste turnering, griner Morten.

Fået blod på tanden til at prøve bueskydning

Combat Archery har givet Morten og Nicklas blod på tanden til at prøve kræfter med traditionel bueskydning også, når udesæsonen starter igen. Det bliver noget andet end Combat.

Bueskydning er en meget individuel sport i forhold til Combat Archery, som er en holdsport med stort 'H'. Morten ser bueskydningen som et supplement til Combat, hvor han kan træne sin buearm og øve mere teknik, som han kan tage med sig i Combat Archery.

- Combat Archery er en fed sport, som jeg synes, at mange flere burde prøve - og jeg må nok hellere advare om, at når man først har prøvet det, så kan man ikke stoppe igen, siger Morten opfordrende med et smil på læben.



Fløjten lyder og spillet er i gang. Spillerne skal være lynhurtige i starten, så de ikke bliver sat bagud af modstanderholdet.

Combat Archery handler meget om taktik og om at få lagt den rette strategi. Det er derfor vigtigt med et taktikmøde, så hele holdet er orienteret, inden kampstart.

COMBAT ARCHERY FIK KLUBBEN TIL AT VOKSE



Viborg Bueskyttelaug fik større synlighed i byen på grund af satsning på Combat Archery.

Tekst: Jeannette Refstrup

Vi er jo en lille-bitte klub, så derfor så jeg Combat Archery som en mulighed for at få flere medlemmer.

Sådan lyder det fra Kathe Busk Rasmussen, der er formand for Viborg Bueskyttelaug.

Klubben har som en af de første herhjemme haft succes med at rekruttere nye medlemmer ved at tilbyde Combat Archery, og i dag træner 10 børn og unge mellem 12 og 24 år sammen i Viborg.

Nye medlemmer var imidlertid ikke formandens eneste begrundelse for at sætte Combat Archery på programmet. I Viborg står kommunen nemlig bag mange arrangementer for byens borgere.

re. Der er for eksempel Snapstinget og Hævejsmarchen.

- Vi blev ofte spurgt, om vi ligesom de andre foreninger ville være med, og vi var altid nødt til at sige nej. For med almindelig bueskydning er der mange regler, vi skal overholde, så vi kunne ikke



Med Combat Archery bliver vi mere synlige i byen.

- *Kathe Busk Rasmussen*

bare stille op på gågaden og vise, hvad vores sport går ud på. Det kan vi med Combat Archery, og på den måde bliver vi også mere synlige i byen.

TILBUD TIL VETERANER

Kathe Busk Rasmussen har planer om at udvide klubbens satsning på Combat Archery endnu mere:

- Vi har en del veteraner i Viborg, og jeg vil gerne på sigt kunne tilbyde Combat Archery som en del af Safe Zo-

ne-projektet for dem, fortæller hun.

Desuden tænker hun, at en del af Combat-skytterne måske på sigt også kan få lyst til at prøve kræfter med bueskydningens øvrige mere klassiske discipliner.

- Jeg vil gerne være med til udbrede bueskydningen endnu mere. For vi har jo store og gode erfaringer med, at mange børn med for eksempel autisme og ADHD har gavn af sporten, fastslår hun.

ENGAGERET VIA SØN

Selv er Kathe Busk Rasmussen ikke skytte. Hun blev engageret i sporten, fordi hendes nu 16-årige søn, Tobias Busk Østrup, begyndte til bueskydning.

- Han begyndte til bueskydning, da han var 9, og kom også til at skyde til konkurrencer og blev tilknyttet Holstebro Talentcenter.

Tobias Busk Østrup har blandt andet flere gange vundet DM i sin klasse.

- Så bliver man jo som forældre involveret også, siger hun med smil i stemmen.



Særligt arrangementer for piger har været en stor succes for Thy Bueskyttelaug.

Thy har viljen til at ville

Thy Bueskyttelaug er landets første Certificerede Ungdoms Bue-klub.

Tekst: Jeannette Refstrup

Måske skyldes det placeringen i det aller-vestligste stykke Danmark, hvor Limfjordens vande møder Vesterhavets bølger. Et stykke Danmark, hvor man er vant til, at hvis man vil noget, så må man selv smøge ærmerne op og gå i gang. Måske er forklaringen en klub, der vægter fællesskab og udvikling højt. Eller måske ramte forbundets idé om certificering af klubber bare tilfældigvis den lokale formands indbakke på det helt rigtige tidspunkt.

I hvert fald var Thy Bueskyttelaug ikke sen til at gribe muligheden for at blive Danmarks første Certificerede Ungdoms Bue-klub.

- Jeg ringede til Astrid (Astrid Carstensen, udviklingskonsulent i Bueskydning Danmark, red.) med det samme og sagde "vi er klar!", lyder det med et smil fra Lars Christian Adrados, der er formand og træner i Thy Bueskyttelaug.

Forud var gået en årrække, hvor klubben på egen hånd havde arbejdet med udvikling af sine tilbud. Klubben var nemlig endt med at blive en form for kaffeklub for de medlemmer, som allerede kendte hinanden. Det gjorde det svært at tiltrække og fastholde nye medlemmer.

BLEV GREBET AF BUESKYDNINGEN

Lars Christian Adrados begyndte at komme i klubben, fordi hans to sønner, tvillingerne Felix og Carsten på nu 17 år, begyndte.

- I begyndelsen var jeg bare chauffør, fortæller han.

Det ændrede sig, da han fik en bue i hånden for første gang. Han blev grebet af det meditative element i bueskydning, hvor man slipper dagens stress og jag for at koncentrere sig om det ene fokus at trække buen og slippe pilen afsted mod målet.



I dag har vi mere fokus på at fastholde medlemmer end på at få nye.

- Lars Christian Adrados, formand Thy Bueskyttelaug

Drengene, der dengang var 10 år, var på det tidspunkt de eneste unge i klubben. De prøvede at få lidt flere med, men ungdomsarbejdet var ikke rigtig i gang i klubben endnu.

INTRODUKTION FIRE GANGE OM ÅRET

Vendepunktet kom med ATK 1, som handler om at tilpasse træningen til skyttens alder.

- Romme (Kenn Romme, sports- og udviklingschef i Bueskydning Danmark,

DET HANDLER OM Udstyr

Thy Bueskyttelaug tilbyder nye medlemmer at prøve lang- og barbuier.

- Alle uanset alder og størrelse skal kunne komme og prøve. Derfor er det ikke bare lige at lukke op for en ny buetype, fastslår Lars Christian Adrados.

Klubben har ikke compoundbuer og kan heller ikke træne medlemmerne i at skyde med dem.

Klubben har – foreløbigt – fravalgt buer med sigte. Det er dyrt at indkøbe udstyret, og klubbens holdning er, at der skal være udstyr, så flere kan træne samme slags bue samtidig på et hold. Det giver et større fællesskab omkring skydningen.

- Uanset om du er gammel eller ny skytte, så vil det tage længere tid at få et sigte på. Derfor er det vigtigt at være en gruppe, som kan gøre det sammen. Hvis man står alene med det, så er det ikke sjovt, forklarer Felix Stosiek.

Klubben har dog enkelte recurvebuer til de erfarne bueskytter som søger videre.

En langbueskytte og en recurveskytte går måske nok til den samme sport:

- De vil kunne tale sammen om nogle ting, men det er nok ikke det samme, de for alvor ville være interesseret i at tale sammen om, eksemplificerer Felix Stosiek.

COMBAT ARCHERY

Thy Bueskyttelaug har fået og søgt sommerpuljemidler til at tilbyde Familie Combat Archery. "Kom og træn fire gange gratis," har tilbuddet lydt:

- Og så dukker der jo syv-otte stykker op på samme tid, som vi så kan sluse ind sammen som et hold. De er lige nye, så vi kan lave noget Bueskole-agtigt ud af det, siger Lars Christian Adrados, der i øvrigt siger, at der ligger et stort, kulturelt arbejde i at italesætte, at alt bueskydning er lige meget værd.

- På klubniveau skal det være lige så fint at stå at skyde med en kopi af en gammel engelsk middelalderbue som med en toptunet moderne konkurrencebue. Vi skal ville bredden. Det mener jeg er enormt vigtigt at være opmærksom på.



Thy Bueskyttelaug har fokus på at skabe det gode træningsmiljø.

red.) var heroppe med det første procesforløb. Han hjalp os i gang med at målrette, hvor det var, vi gerne ville hen som klub. Det gjorde, at vi blev mere professionelle.

Samtidig betød besøget også, at Lars Christian Adrados begyndte at interessere sig for trænerrollen.

- Noget af det, der irriterede os i klubben, var den støj, der er ved hele tiden at få nye medlemmer. Så vi fik noget, der minder om den nuværende Bueskole op at stå, og i dag kører vi introduktion for nye medlemmer fire gange om året.

FOKUS PÅ AT FASTHOLDE MEDLEMMER

Når man er nybegynder, tager det nemlig nemt op mod 45 minutter at få gjort de indledende forberedelser med at få spændt sin bue op og få sat sikkerhedsudstyret op.

- Som ny er det demotiverede at være så lang tid om det, hvis man er den eneste, forklarer Felix Stosiek.

- Samtidig oplevede vi også, at det kunne tage noget tid, inden nogen gik hen for at hjælpe de nye, fordi ingen rigtig havde rollen.

Måske ikke så underligt betød det, at selvom der ret ofte kom nye for at prøve at skyde med bue, så kom der ikke rigtig faste medlemmer ud af det. Det er slut nu.

- I dag har vi mere fokus på at fastholde medlemmer end på at få nye. Vores mål er at 2/3 dele af de medlemmer, der begynder det første år, fortsætter på år to, siger Felix Stosiek.

Erfaringen i Thy Bueskyttelaug er, at hvis et nyt medlem bliver to år, bliver medlemmet i klubben.

DET GODE TRÆNINGSMILJØ

I dag har Thy Bueskyttelaug desuden stor fokus på den sportslige udvikling.

fortsættes ►

Det betyder blandt andet, at man skelner mellem "træner" og "coach".

- Træner er nogle af os for de nye skytter, hvor vi decideret fortæller dem, hvordan de skal gøre, siger Felix Stosiek, der er søn af Lars Christian Adrados.



Træneruddannelse og certificeringen har givet os en god træningsforståelse.

- Lars Christian Adrados, formand Thy Bueskyttelaug

- Coach er vi erfarne skytter for andre erfarne skytter. Her observerer vi og kommer med forslag til forbedringer, hvis skytten ønsker det.

Klubben har også efterhånden lært, at trænerne hurtigt skal aflæse nye skytter:

- Det er vigtigt hurtigt at finde ud af, om skytten har en instinktiv og intuitiv fornemmelse af kroppen og dens sammenhæng med skydningen. For så skal man øve kroppen uden af forklare for meget, supplerer Lars Christian Adrados.

- Andre skytter er til gengæld mere analytiske, og dem skal man tale til.

Løsningen er trænerbriefinger, hvor man sætter de rigtige trænere sammen med nye skytter i en form for følordning.

- Træneruddannelse og certificeringen har givet os en god træningsforståelse, og i dag mangler vi aldrig trænere til nye skytter.

UNGDOMSTRÆNING OG ATK

- Jeg tror nok, Astrid syntes, vi var lidt kække i det, da vi sagde, at vi var klar til at blive landets første Certificeret Ungdoms Bue-klub. Men bestyrelsen syntes, vi skulle det her. Trænerne syntes, vi skulle det. Vi syntes alle sammen, vi skulle det. Og vi syntes allerede, vi havde arbejdet så meget med tingene, at vi godt kunne sige, at vi var klar, fortæller Lars Christian Adrados.

Thy Bueskyttelaug har i dag en klar fornemmelse af, at certificeringen har hjulpet klubben med at blive skarp på, hvor den vil hen.

- Det har givet os en fælles base til at skabe en retning, så vi i fællesskab kan fortsætte med at udvikle klubben.

- Vi har energi, vi har vilje. Og på trods af Covid-19 er vi blevet flere medlemmer i løbet af 2020. Det kan lade sig gøre. Jeg tror, den omfattende proces med at definere, hvor vi vil hen i forbindelse med certificeringen – og især omkring det gode træningsmiljø, har givet større sammenhold i og dedikation til klubben, siger Lars Christian Adrados.

5 GODE IDEER FRA THY BUESKYTTELAUG

1. Adskil skydelinje og skydeområde fra taleområdet. Skydningen bliver forstyrret af, at folk taler.
2. Del træningsdagene op. I Thy er onsdag for eksempel klubbaften med hygge og skydning. Fredag er der træning og coaching.
3. Skaf penge til klubben ved at stille op til private arrangementer som for eksempel polterabend.
4. Deltag i Buernes Dag – og i lokale tiltag, der kan synliggøre bueskydningen. I Thy er det for eksempel Vildmarksdag i Nationalpark Thy.
5. Invitér til pigeaftener og familiesport. Det sidste kan for eksempel være Combat Archery og familie clout-skydning.

THY BUESKYTTELAUG I TAL:

39

MEDLEMMER

6

TRÆNERE

SÅDAN BLIVER DIN KLUB CERTIFICERET UNGDOMS BUE-KLUB

Foreninger, som er medlem af Bueskydning Danmark, har nu mulighed for at blive en certificeret ungdoms bue-klub. En certificering indebærer, at man som klub gennemfører og implementerer fire konkrete koncepter i sin klub.

- Bueskolen
- Det gode træningsmiljø
- Trænere på kandidattrænerniveau varetager ungdomstræningen
- Uddannelse i implementering af ATK 2.0

Certificeringen er en mulighed for foreningen til at arbejde seriøst med udvikling og løfte kvaliteten på sit allerede eksisterende medlemstilbud. Det er med til at skabe struktur på udviklingen og på den måde danne en rød tråd. Det er et konkret produkt, som kan implemen-

teres i alle foreninger og kan være med til at skabe en klubidentitet.

Certificeringen skaber signalværdi overfor omverdenen. Det kan være en afgørende faktor for nye skytter og deres forældre i forhold til valg af idræt og forening. Ligeledes kan det bruges i samarbejdet med kommunen, som kan se, at I tilbyder et seriøst idrætstilbud til kommunens borgere. Det kan også være, at jeres kommune har projektmidler til klubudviklingsprojekter, hvilket er værd at undersøge i denne forbindelse. Det skaber ligeledes muligheder ved andre samarbejdspartnere, der kan se, at I er en klub, der arbejder målrettet med at øge kvaliteten af jeres idrætstilbud. Ikke mindst er det et signal til jeres egne medlemmer, at I er en klub i udvikling, som ønsker at tilbyde dem det bedst mulige tilbud.

Det største online bueskydningsevent nogensinde

Hvordan afholder man et af verdens største stævner i bueskydning, når corona har sat en stopper for at mødes? Jo, så holder man et kæmpe online event, der 'samler' alle de bueskytter, der har tilmeldt sig stævnet. Dét event blev skudt i gang i slutningen af november, hvor omkring 3000 bueskytter fra 80 forskellige lande deltog. 21 af dem var fra Danmark.



Tekst: Stine Gottlieb

Indoor Archery World Series, som løber fra november 2020 til februar 2021, har været nødt til at nytænke hele formatet for årets verdensstævne grundet Corona, der gør det umuligt at afvikle de fysiske konkurrencer. Stævnet er blevet gjort virtuelt ved at kombinere online offentlige events samt mindre live-events fra lokale klubber.

"Rejserestriktionerne gør det svært at afholde et så stort fysisk event som Indoor Archery World Series med så mange deltagere, men vi har lært noget fra alle vores virtuelle bueskydnings-turneringer i løbet af 2020. Det skal vi udnytte, og derfor forsøger vi at bringe bueskytter fra hele verden sammen denne vinter til verdens største online bueskydningsevent," siger Tom Dielen, generalsekretær og administrere-

rende direktør for World Archery på worldarchery.org.

DELTA FRA BAGHAVEN

Det virtuelle format for stævnet indbyder til kreativitet og giver bueskytteklubber i alle størrelser mulighed for at deltage. Bueskytter, der tilmelder sig stævnet, kan nemlig skyde sig på verdensranglisten fra egen lokale klub, til lokale turneringer og sågar fra egen baghave.

fortsættes ►

Bueskytter kan deltage i stævnet både individuelt eller i teams a tre.

Indoor Archery World Series opfordrer nationale bueskytteforbund og lokale klubber i de lande, der deltager, til at organisere officielle turneringer i stævnets konkurrenceweekender. Det er forbund og klubbers eget ansvar at følge reglerne for stævnet. Resultater dokumenteres gennem app'en Lanseo Scorekeeper, som alle skytter skal bruge



Rejserestriktionerne gør det svært at afholde et så stort fysisk event som Indoor Archery World Series med så mange deltagere, men vi har lært noget fra alle vores virtuelle bueskydnings-turneringer i løbet af 2020. Det skal vi udnytte, og derfor forsøger vi at bringe bueskytter fra hele verden sammen denne vinter til verdens største online bueskydningsevent.

- Tom Dielen, generalsekretær og administrerende direktør for World Archery, på worldarchery.org.

under stævnet. Bueskytter, der deltager i stævnet, bedes også indsende billeder af deres skydeseddel og skive for at forhindre snyd.

KONKURRENCEADRENALIN

De danskere, der deltog i første konkurrenceweekend af stævnet, kunne næsten ikke få hænderne ned af begejstring efter at have skudt sig med i konkurrencen. Det fortalte de på Bueskydning Danmarks facebookside:

"Fantastisk at konkurrere med resten af verden, nu hvor vi ikke må rejse. Det er dejligt at 'føle' konkurrenceadrenalin - det er næsten ligesom at stå til et rigtigt stævne igen. Jeg kan kun anbefale flere

at deltage til næste stævne i december," fortæller en glad Martin Damsbo.

Bueskytterne har savnet konkurrenceskydning, så det var befriende for dem at få lov til at skyde, hvor der var noget på spil.

SERIØST MOTIVATIONSBOOST

"Det er godt endelig at få noget konkurrenceskydning - det var opfriskende og et seriøst motivationsboost endelig at

skyde noget andet end bare træning," siger Natacha Stütz, der også deltog i den første konkurrenceweekend i stævnet.

Bueskytte Henrik Rasmussen fortæller, at Nordkystens Bueskyttelaug Gilleleje fik samlet fem bueskytter fra klubben, der gerne ville deltage i stævnets første konkurrenceweekend.

"I vores klub Nordkysten samlede vi fem skytter. Det er et genialt og super nemt koncept, som kun kan anbefales til andre klubber, når næste skydning finder sted i weekenden den 19-20. december."

Alt er muligt - selv under en pandemi. Det er Indoor Archery World Series stævnet et meget godt bevis på. At kunne deltage i et af verdens største bueskydningsstævner hjemme fra sin egen

baghave er ret fantastisk - selvom det nok ikke helt kan leve op til den særlige stemning til konkurrencestævner.

DATOER FOR KONKURRENCEWEEKENDER

Stævnet blev skudt i gang i weekenden den 21.-22. november, hvor 21 danskere deltog. Den anden konkurrenceweekend i stævnet venter lige om hjørnet og bliver akkompagneret af et online internationalt event i Schweiz den 18.-20. december.

I det nye år er konkurrenceweekenderne:

- Den 16.-17. januar 2021
- Den 13.-14. februar 2021
- Den 27.-28. februar 2021 (alle finaler)

Nimes Tournament i Frankrig og The Vegas Shoot i USA er værter for de online live-events, der afvikles i forbindelse med konkurrenceweekenderne i januar og februar til Indoor Archery World Series.

Bueskytter, der deltager i disse live-events, vil automatisk få overført deres point til Indoor Archery World Series.

Desuden satser Indoor Archery World Series på at kunne gennemføre offentlige online live-events fra de traditionelle konkurrencebaner til stævnet, når de forhåbentlig åbner igen i 2021.

KONKURRENCE I DE TRE BUETYPEN - RECURVEBUE, COMPOUNDBUE OG BARBUE

Bueskytter dyster gratis i følgende seks buekategorier til stævnet: Recurvebue mænd/kvinder, compoundbue mænd/kvinder og barbue mænd/kvinder. Der tages ikke højde for alder i puljerne.

Reglerne er simple. For at være en del af stævnet, skal bueskytter skyde 60 pile på en 18-meter bane, enten ude eller inde, mod en 40 centimeter skive. 10-ringen er to centimeter i diameter for compound og fire centimeter i diameter for recurve. Bueskytter kan bruge single spot, vertikal tredobbelt spot eller trekantet tredobbelt spot. Den maksimale score er 600 point.

Når man afholder et stævne som dette, er det vigtigt at sikre sig, at der ikke forgår snyd, når bueskytter fra hele verden skal indgive deres resultater. Derfor skal alle bueskytter bruge den obligatoriske skive godkendt af World Archery, der har de rigtige mål og den rigtige farve for at sikre, at alle skyder efter samme mål.

Desuden skal der være to vidner til at underskrive skydesedlen, som efterfølgende skal dokumenteres via Lanseo Scorekeeper app'en.

Bueskytter vil blive rangeret ud fra deres tre bedste scorere i løbet af stævnet. Når stævnet er slut, vil alle bueskytter modtage et certifikat med deres endelige placering.

De danske deltagere til første konkurrenceweekend i Barbue:

Bela Antal
Per Street
Claus Vigen Pindbo
Allan Nielsen
Dame Compound:
Natacha Stütz
Hanne Christensen
Erika Damsbo
Herre Compound:
Christoffer Berg
Tore Bjarnason
Mads Knudsen

Michael Damsbo Christensen
Julian Lyderik Dahlgaard
Mads Erdal Victor
Albrecht Hansen
Mikkel Ibsen
Henrik Rasmussen
Martin Damsbo
Herre Recurve:
Christian Bredstrup Christensen
Markus Gantzel Marquardt
Rasmus Brynning
Gert Møller Bulov

"Superfedt at mærke konkurrenceadrenalin igen"

Martin Damsbo deltog i World Archery Online Indoor World Series. Det er nemt at være med, og han opfordrer alle til at deltage i de kommende stævner. Det fortæller han om i denne artikel.

Tekst: Martin Damsbo

For mit eget vedkommende har jeg ikke siden 2000, hvor jeg startede på ungdomslandsholdet, været i Danmark så lang tid som i denne sæson, fordi vi ikke har måttet rejse ud til turneringer. Normalt har jeg otte til 13 internationale rejser om året, og i år har vi "bare" været hjemme.

Der har været ganske få små danske stævner i løbet af udendørssæsonen,



Det var fedt at mærke, hvor rusten man er både fysisk og mentalt. Man kunne mærke, at pulsen steg, da vi startede første runde.

– Martin Damsbo

hvor Køge Bueskyttelaug har reddet vores udendørssæson sammen med de danske mesterskaber.

FANTASTISK NYHED

Da de nye restriktioner kom, så det virkelig sort ud for at få lov til at deltage i stævner indendørs. Så for mig var det en fantastisk nyhed, at World Archery valgte at prøve noget nyt: En online turnering, hvor det er muligt at skyde på tværs af hele verden.

Reglerne er simple. Du skal blot have to vidner, og så kan du skyde, hvor du kan få 18 meter – så du kan endda skyde hjemme i baghaven. Det åbner op for en masse aktivitet, selvom vi har de restriktioner, vi har i Danmark.

Min hustru Erika og jeg var blandt de første, der meldte os til (tror jeg). Vi øjned endelig en chance for at have noget

at træne frem imod, og igen mærke konkurrence-adrenalin i kroppen. Det havde vi savnet i mange måneder.

VILLE HAVE MERE KONKURRENCE

Vi kunne skyde hjemme på vores egen bane, så det var dejlig nemt at komme i gang. Men vi ville gerne have mere konkurrencefølelse, så sammen med TIK og TIK Talentcenter satte vi et "ministævne" op i TIK's lokaler. Der var selvfølgelig et max på 10 skytter, så det var først til mølle.

I samme ombæring fik jeg talt med en af mine gamle skydebuddies Henrik Rasmussen, og heldigvis var han også frisk på at skyde med i det store, internationale stævne. Han fik samlet en lille flok i den lokale klub Nordkystens Bueskyttelaug, så de kunne holde deres eget stævne.

INSPIRATION FRA STOR TURNING

I TIK kørte vi stævnet med inspiration fra Europas største turnering i Nimes. Vi skød med flip-scoreboards på skiverne, så vi hele tiden kunne se, hvad de andre havde skudt. Det gav en ekstra edge. Vi kunne løbende følge med i World Archerys online score for hver runde. Der var sat tidssystem på, så der blev skudt efter den rigtige tidtagning.

Var der tvivl om en pils score, så brugte vi "svensker-metoden", hvor tre skytter fra andre skiver kigger på pilen uden at snakke sammen. De vender ryggen til hinanden og tæller til tre, hvorefter de viser, om de mener pilen er inde eller ude ved at lave en tommel op eller ned.

Efter skydningen til World Archery skød vi vores egen finaleskydning som et almindeligt stævne.

ENDELIG KONKURRENCEADRENALIN

Det var superfedt at mærke konkurrenceadrenalin igen. Det er selvfølgelig ikke helt som et almindeligt internationalt stævne, men det kom faktisk tæt på.



Vi gik i gang efter et "rigtigt" stævneprogram med opvarmning, kvalifikation på tid, pause, og to runder efterfulgt af finaler.

Det var fedt at mærke, hvor rusten man er både fysisk og mentalt. Man kunne mærke, at pulsen steg, da vi startede første runde. Man ville gerne skyde en god score.

Vores finaler, som ikke var en del af World Archery var også rigtig godt at få skudt en masse matcher mod de andre skytter, og det gav et lille ekstra pift til dagens skydning.

Det var supergodt at se, hvordan de unge skytter fra talentcenteret skød og tog imod udfordringen. Super efter så lang en periode uden den store motivation, at de så kan finde den gejst til et online stævne.

KOM OG VÆR MED

Jeg håber, at mange flere vil deltage i den næste stævneweekend. Det er supernemt, alle kan være med og man behøver ikke det store setup. Det handler bare om at komme i gang og have det sjovt.

World Archery sørger for det hele. De sender skydesedler, man printer ud, og så scanner du koden og bruger din telefon til at sende resultater ind. Til slut uploades billeder af sine skiver og en underskrevet skydeseddel.

Alle kan være med!



Selv om dommergerningen er krævende ved internationale opgaver, bliver der også lidt tid til sightseeing – her ses den gamle by i Shanghai.

Et vikingemarked blev startskuddet til en stor dommerkarriere

Med sine 65 år falder Flemming Skjoldborg for aldersgrænsen som international dommer, men han fortsætter som national dommer – i selskab med fantastiske minder og venskaber for livet skabt i hele verden via bueskydning

Tekst: Flemming Linnebjerg, Linne & Co

“Er der ikke noget, jeg kan gøre?”

Der findes forældre, som afleverer sine børn til fritidssport, for så at forsvinde igen. Så er der forældre, som følger datteren eller sønnen til træning, kamp og stævner uden at involvere sig yderligere.

Der er selvfølgelig også de forældre, som bliver spurgt, om de ikke har lyst til at hjælpe i foreningen, hvor barnet dyrker sin idræt – men takker nej.

Og så er der Flemming Skjoldborg. Han er nemlig manden bag spørgsmålet i indledningen.

FÆLLES MÅL MED SØNNEN

Han stillede det, ganske uopfordret, da han alligevel fulgte sønnen Kristian, som i en alder af 10 år faldt for bueskydning efter et besøg på et vikingemarked, hvor han skød med bue og pil, og svaret til Flemming Skjoldborg faldt prompte:

– Jo, du kan blive dommer. Vi mangler dommere.

Så det blev han, ingeniøren fra Søften ved Århus, som i 2002 uddannede sig til national bueskydningsdommer, hvilket kastede flere positive ting af sig.

– Det betød jo blandt andet, at Kristian og jeg nu havde et fælles mål, når vi kørte ud til stævner sammen – han skulle skyde, jeg skulle dømme, fortæller Flemming Skjoldborg, som sammen med sønnen var aktiv i Randers Bueskyttelaug.

DOMMER I TO ÅRTIER

Da han i sin tid stillede spørgsmålet, forestillede han sig nok ikke, at han skulle være dommer i to årtier, men sådan er det gået, og det er ikke slut endnu.

Det er ellers ofte set, at forældre trækker sig, hvis datteren eller sønnen ikke fortsætter sin aktive karriere, men her adskiller Flemming Skjoldborg sig også fra de fleste.

Ved indgangen til sin gymnasietid droppede sønnen karrieren som bueskytte på eliteniveau – trods et stort talent som blandt andet gav ham VM-guld

for hold og en landsholdskarriere – men Kristians exit fik ikke Flemming Skjoldborg til at vende dommergerningen ryggen.

– På det tidspunkt var jeg blevet international dommer, og havde jeg “kun” været national dommer, havde jeg måske handlet anderledes, fortæller han.

BLEV EUROPÆISK DOMMER

Flemming Skjoldborg fungerede som national dommer fra 2002 frem til 2009, hvor han i tyske Wiesbaden blev europæisk dommer.

I 2013 blev han så international dommer efter et par år som international dommerkandidat, og siden har han deltaget i en lang række store stævner og begivenheder i hele verden.

– Som ingeniør er jeg vant til at sætte mig ind i vanskelige og komplekse sager, så da jeg først besluttede mig for at blive dommer, læste jeg hele lovteksten grundigt, og efter et par stævner som fæl, blev jeg sluppet løs, fortæller den rutinerede dommer.

Har du lyst til at blive dommer? SÅDAN BLIVER DU DET:

For at blive dommer under Dansk Bueskydning skal du bestå et 3-dages kursus.

Det består af teoretiske oplæg, praktiske øvelser, gruppearbejde og en afsluttende prøve. På kurset bliver du blandt andet undervist i:

- Generel opbygning af lovene
- Regler og deres brugsområde, fremgangsmåde for ændringer
- Dommeretik, hold og adfærd
- Dommerens opgaver: Før, under og efter konkurrence
- Kontrol af skiveskydningsbaner, feltbaner og udstyr
- Kontrol af skytteudstyr
- Bedømmelse af pileværdier
- Indendørs regler og holdskydning
- Sikkerhed
- Protester, reklameregler og doping

Inden du kan begynde på kurset, skal du bestå en optagelsesprøve, som du skal tage selvstændigt hjemme hos dig selv. Prøven tager fire timer og danner grundlag for optagelsen på kurset. Dansk Bueskydning sender prøven til dig, når du har tilmeldt dig.

Selve dommer-kurset skal du afslutte med en skriftlig prøve, og den endelige godkendelse som dommer baseres både på denne prøve og på din praktiske ageren under kurset.

Kurset er gratis for alle medlemmer under Bueskydning Danmark. På kurset får du fuld forplejning inden for kursustiden. Du kan booke gratis overnatning i Idrættens Hus.

Undervisere på kurset er Flemming Skjoldborg, Klaus Lykkebæk & Otto Zebitz.

Bueskydning Danmark Dommerudvalg arrangerer kurset, og det afvikles i Idrættens Hus, Brøndby Stadion 20, 2605 Brøndby.

Du kan komme med på dommerkursus for eksempel 19.- 21. marts 2021.

Som international dommer er aldersgrænsen 65 år, og den alder nåede Flemming Skjoldborg i år, hvor han skulle have dømt til Paralympic i Tokyo i Japan, men grundet Covid-19 blev det udskudt til efteråret 2021.

- Der fulgte så en dialog med forbundet, og det endte med, at jeg fik dispensation til at dømme næste år i Tokyo. Nu må vi se, om det i det hele taget bliver til noget på grund af pandemien, og om beslutningen om at lade mig dømme står fast, for så ligner det min sidste opgave som international dommer.

OL I TOKYO FLOT PUNKTUM

Et flot og passende punktum på den internationale dommerkarriere, kan man sige, men udsigten til et stop som international dommer gør ham alt andet end lykkelig - dels føler Flemming Skjoldborg, at han fortsat har meget at bidrage med som dommer, og ervedover har den internationale dommerkarriere skabt stærke og varme venskaber over hele verden, som det fremover bliver sværere at pleje med det fysiske møde.

- Jeg har haft en fantastisk tid i selskab med mange pragtfulde mennesker. Når vi er ude på internationale opgaver, er vi typisk en gruppe på 6-12 dommere alt efter stævnets størrelse, og vi skaber stærke bånd, fortæller Flemming Skjoldborg, som tidligere i sin civile erhvervskarriere var vant til at rejse meget.

- Rejseaktiviteten blev genoptaget, da jeg først blev europæisk, og siden international dommer, så jeg har samlet et hav af store oplevelser, gode minder og stærke venskaber i løbet af de år.

INGEN BADEFERIE

Han understreger dog, at det langt fra er badeferie, når de internationale dommere mødes til stævner.

- Som regel er vi på banen ved syvtiden om morgenen, og så returnerer vi til hotellet 12-13 timer senere, men selvfølgelig er der også tid til at se lidt af den by eller det område, vi befinder os i, og ikke mindst tid til at pleje de sociale relationer, fortæller Flemming Skjoldborg, som med stor glæde har investeret masser af tid på dommergerningen - som interna-

tional dommer skal der blandt andet afleveres en opgave hver tredje måned for at holde sig skarp.

- Jeg fortsætter som national dommer, så det er dejligt, og jeg er glad for, at jeg har givet noget tilbage til sporten og de mennesker, som troede på mig som international dommer, understreger han.

En mand som engang var chauffør og støttende far for sin talentfulde søn.

Indtil den dag han spurgte, om der ikke var noget, han kunne gøre.

Det fik både dansk og international bueskydning stor glæde af - og det samme gjorde Flemming Skjoldborg.

BLÅ BOG

Flemming Skjoldborg

Alder: 65 år

Bopæl: Søften

Civil stand: Gift

Børn: Kristian

Job: Ingeniør hos CGI

Diverse: Udover bueskydning bruges fritiden i sommerhuset i Vedersø

DOMMERGERNINGEN

Uddannet national dommer i 2002

Uddannet europæisk dommer i 2009

Uddannet international dommerkandidat 2011

Uddannet international dommer 2013

WORLD ARCHERY - EUROPÆISKE OPGAVER

2010: European Indoor Championship, Kroatien

2011: European Field Championship, Italien

2013: European Outdoor Championship, Holland

2014: European 3D Championship, Estland

2015: WAE Indoor Championship, Kroatien

2017: European Indoor Championship, Frankrig

2018: Para Archery European Championship, Tjekkiet

2019: European Indoor Championship, Tyrkiet

WORLD ARCHERY - INTERNATIONALE OPGAVER

2012: Paralympic Games Test Event

2012: Paralympic Games, London

2014: Archery World Cup stage 3, Antalya

2015: World Archery Championship, København

2016: Archery World Cup stage 3, Antalya

2017: Archery World Cup stage 2, Antalya

2018: Archery World Cup, Antalya

2019: Archery World Cup, Shanghai

Skulle have dømt til WAE European Grand Prix 2020 i Kroatien, men stævnet blev aflyst på grund af Covid-19.

Udtaget til at dømme i Paralympic 2020 i Tokyo, men stævnet er på grund af Covid-19 udsat til 2021, hvor Flemming Skjoldborg fortsat figurerer som dommer.

INVITATIONAL

2008: F2F, Amsterdam

2010: F2F, Amsterdam

2012: F2F, Amsterdam

DIVERSE

2006: Medlem af Bueskydning Danmarks lovudvalg

2008: Formand for Bueskydning Danmarks lovudvalg

2006-2008: Sekretær i Randers Bueskyttelaug



Årets Specialforbund: **Et nytænkende forbund med fokus på sine medlemmer**

I sommeren 2020 løb Bueskydning Danmark med den ærefulde titel som Årets Specialforbund og en check på 100.000 kroner. Prisen gives til et forbund, der har gjort sig særligt bemærket og er lykket med nogle spændende, sportslige initiativer.

Tekst: Stine Gottlieb

- Det er en kæmpe ære. Vores mange frivillige har haft det hårdt her i Coronakrisen, så det her er et stort skulderklap til dem, siger formand for Bueskydning Danmark, Morten Holm-Nielsen, til prisoverrækkelsen for Årets Specialforbund.

Det er tredje gang, at prisen for Årets Specialforbund uddeles af Dansk Idrætsforbund. Denne gang gik prisen til Bueskydning Danmark, der er meget stolte og beærede over at modtage den ansete pris.

Bueskydning Danmark har arbejdet målrettet for at skabe mange forskellige fleksible tilbud, der kan tiltrække og fastholde medlemmer - især aktive voksne og unge mennesker.

Det er de 62 forbund under DIF, der tilsammen udgør repræsentantskabet, der har været med til at afgøre, hvem prisen skulle gå til. I det snævre finale-

felt var også Badminton Danmark og Dansk Kano og Kajak Forbund.

DEN NYE SPORTSDISCIPLIN COMBAT ARCHERY

Det er især den nye satsning på Combat Archery, der har vejet tungt i vurderingen. Bueskydning Danmark har i løbet af 2019 udviklet og implementeret en helt ny disciplin i Danmark - nemlig Combat Archery. Bueskydning Danmark er det første nationale forbund, der har taget disciplinen op, og andre landes specialforbund følger nysgerrigt med for at hente inspiration.

Combat Archery er et spil, hvor man med bue og sikkerhedspil kæmper for at vinde en duel mellem to hold. Der er et stort strategi-element i Combat Archery, ligesom der også er en holddimension, som man ellers ikke kender fra bueskydning. Og så får man i Combat Archery pulsen op i modsætning til traditionel bueskydning.

Bueskydning Danmark har formuleret tre forskellige spil, holdt introduktionsdage i interesserede klubber og skrevet regler for en Danmarksturnering, som også er afviklet med stor interesse.

Combat Archery appellerer til de unge, og hele ideen har været at forsøge at fastholde unge, som er i risiko for at forlade bueskydning.

Spillet er også blevet taget godt imod af forældre, som af ren interesse og nysgerrighed også selv er startet til Combat Archery.

CERTIFICERET UNGDOMS BUE-KLUB

I 2019 har Bueskydning Danmark også stået bag indsatsen "Certificeret Ungdoms Bue-klub". Det er et udviklingsforløb med bueklubber, der ønsker at arbejde struktureret med udviklingen af deres klub. Konceptet sætter fokus på introduktion af nye medlemmer, det gode træningsmiljø, kandidattræner uddannelse til ungdomstrænere og brug af ATK bue 2.0.

DIF'S NÆSTFORMAND HANS NATORPS BEGRUNDELSE FOR INDSTILLINGEN:



På billedet ses formand for Bueskydning Danmark Morten Holm-Nielsen til venstre og DIF's næstformand Hans Natorp til højre. Foto: Lars Møller.

Bueskydning Danmark er indstillet til årets specialforbund 2020, da det er et forbund, som tænker nyt og anderledes og eksekverer på tiltag. De laver deres analytiske forarbejde, og arbejder ud fra et fagligt grundlag.

Forbundet har arbejdet for at skabe en mangfoldighed af fleksible tilbud, der kan tiltrække og fastholde medlemmer.

Bueskydning Danmark har eksempelvis i løbet af 2019 udviklet og implementeret en helt ny disciplin i dansk bueskydning nemlig Combat Archery.

Combat Archery medvirker til at fastholde unge, som ellers er i risiko for at forlade sporten, men spillet spilles også af forældre, som ad den vej flyttes over i aktivitet.

Derudover udviser Bueskydning Danmark et stærkt samfundsansvar. Bueskydning Danmark er gået benhårdt ind i samarbejdet om Skole OL med 15 engagerede foreninger og over 3.000 børn, som sidste år dystede med bue og pil.

Via Skole OL går forbundet ind i arbejdet med at give idrætten en rolle i skolebørns hverdag og dyrke de olympiske værdier i børnehøjde

Interesserede forbund og klubber går ind i et forløb, som skal sikre, at klubbernes tilbud bliver mere målrettede og strukturerede.

Der er også fokus på børn og unges start i bueskydning via konceptet bueskolen, som indeholder rammer og aktiviteter skræddersyet til at skabe den gode start i bueskydning.

Klubbens trænere bliver med forbundets nye træneruddannelse klædt fagligt på til træningen med det rette indhold i høj kvalitet, og ATK bue 2.0 implementeres.

I 2019 var tre foreninger i gang med certificeringsforløbet.

BUESKYDNING SOM DISCIPLIN TIL SKOLE OL

Bueskydning Danmark har siden 2017 deltaget som disciplin ved Skole OL og havde i 2019 hele 15 bueforeninger involveret i Skole OL Bueskydning. Over 3000 børn dystede med bue og pil i løbet af Skole OL-konkurrencerne. Det gjorde bueskydning til den tredjestørste disciplin af de i alt otte discipliner ved Skole OL.

Og bueskydning topper listen over alle discipliner på antallet af aktive Skole OL-dage, viser en kæmpe velvilje for at skabe et godt og stærkt tilbud til landets skoleklasser.

Via Skole OL Bueskydning går forbundet ind i arbejdet med at give idrætten en rolle i skolebørns hverdag og dyrke de olympiske værdier i børnehøjde – også et initiativ, der også blev omtalt og rost ved prisoverrækkelsen af Årets Specialforbund 2020.

PIGER ER ET INDSATSOMRÅDE

Bueskydning Danmark er i forbindelse med prisen blevet vurderet på deres analytiske arbejde, der har skabt fundamentet for den ambitiøse strategi, forbundet arbejder ud fra. Der er fire strategiske indsatsområder, som viser den vej, Bueskydning Danmark gerne vil gå med forbundet.

For det første har Bueskydning Danmark igangsat en særlig indsats over for piger. Der er satset på at uddanne flere kvindelige trænere for at styrke pigemiljøerne i klubberne, og der har været afholdt workshop med piger, mødre og frivillige ledere for at finde ud af hvilke aktiviteter, der er attraktive for dem. Målet er at få rekrutteret flere unge piger til bueskydning.



Det er en kæmpe ære. Vores mange frivillige har haft det hårdt her i coronakrisen, så det her er et stort skulderklap til dem.

- Formand for Bueskydning Danmark Morten Holm-Nielsen

FIRE TALENTCENTRE

Bueskydning Danmark ønsker at fremme talentudviklingen af unge skytter og har nu fire regionale talentcentre, hvor skytter med et særligt potentiale trænes løbende. Desuden er der opbygget et landsholdscenter i Brøndby, hvor de bedste danske skytter kan træne på internationalt niveau og gøre brug af de støttefunktioner, der er i Idrættens Hus.

Bueskydning Danmark afvikler teknikskoler for helt unge skytter mellem 10 og 15 år, som mødes ved todages samlinger og undervises i korrekte basisteknikker.

Forbundet har arbejdet med et generelt løft af de trænere, som står for forbundstræningen, så de får et bredt grundlag at arbejde ud fra.

SPORTS- OG UDVIKLINGSCHEF

Som en tredje ting har Bueskydning Danmark nedlagt sportscheffunktionen og

erstattet den med en sports- og udviklingschef, som skal tænke på tværs af indsatser og sikre, at strategierne omsættes til konkrete tiltag og handlinger. På den måde flyttes fokus fra den klassiske sportschef og over til en tværfaglig strategisk indsats, som understøtter en rød tråd i udvikling både af udøvere og forbund.

Bueskydning Danmark har også ansat en sportskonsulent, som ud fra de strategiske indsatser har fokus på gennemførelse af tiltag, styrker talentudviklingen og de igangsatte projekter.

ØGET MEDLEMSINDFLYDELSE

Sidst men ikke mindst har Bueskydning Danmark øget medlemsindflydelsen ved at invitere til et årligt møde med klubformændene. Formandsforummet bruges til at drøfte aktuelle sager, de politiske prioriteringer eller de emner, som klubformændene gerne vil have på dagsordenen. Forbundet har afprøvet en ny møde- og debatform, hvor udvalgte medlemmer både fra klubbernes ledelse og menige medlemmer inviteres til workshop for at generere ideer og afprøve nye tilgange til drift og udvikling af forbundet.

En masse initiativer og indsatser er altså blevet gjort, og det er netop dem, Bueskydning Danmark er blevet hyldet og hædret for med prisen som Årets Specialforbund 2020.

Bueskydning Danmarks fire indsatsområder i det strategiske arbejde:

1. Flere piger i bueskydning
2. Talentudvikling
3. Sports- og udviklingschef
4. Øget medlemsindflydelse

De piger og kvinder, som er i sporten, har rigtig meget glæde af den, og derfor virker det åbenlyst at præsentere flere piger for mulighederne i vores skønne sport. Foto: Lars Møller



3 HURTIGE OM PIGER OG SPORT:

1. Piger stopper sjældent i foreningen på grund af selve aktiviteten, men fordi de prioriterer andre ting og vil gøre dette 100 %.
2. Piger er mere perfektionistiske og selvkritiske end drenge.
3. Det sociale i foreningen har større betydning for piger.

Et godt træningsmiljø for piger er et godt miljø for alle

For få piger og kvinder opdager glæden ved bueskydning. Det er ærgerligt for dem. Det er også ærgerligt for de klubber, der går glip af de fordele, det giver at have flere, forskellige medlemmer med. Vi har bedt Maria Olesen og Eva Kartholm fra forbundsbestyrelsen sætte ord på forbundets satsning på piger.

”HVORFOR ER DER BRUG FOR, AT BUESKYDNING DANMARK HAR EN PIGESATSNING?”

”Bueskydning Danmarks pigesatsning er en del af den satsning, som Danmarks Idrætsforbund har, om at aktivere flere piger i idrætterne og skabe diversitet.

Generelt vil vi jo gerne vokse – også på pigesiden. Bueskydning er en sport, som traditionelt mest har tiltrukket mange drenge og mænd. De piger og kvinder, som er i sporten, har rigtig meget glæde af den, og derfor virker det åbenlyst at præsentere flere piger for mulighederne i vores skønne sport.

Det er lettere at holde på drengene, hvis der er piger til stede – og til dels også omvendt. For uden piger, så er det sværere at opnå et harmonisk samspil og bedre trivsel for drengene.

Hvis der er for få piger i forhold til drenge, kan det skabe en ubalance i trivslen ved, at pigerne ofte oplever et lidt for mandsdomineret sprogbrug, hvilket kan skræmme pigerne væk.

I sportslig henseende betyder det også noget, at der er mulighed for at skyde mix-hold til de store mesterskaber. Det er sjovt at se, hvor forskelligt drenge og piger går til den samme opgave – især mentalt.”

”HVAD KAN DET BETYDE FOR EN KLUB, HVIS DER KOMMER FLERE PIGER OG KVINDER MED?”

”Flere kvinder i en klub kan få flere piger til at melde sig ind, for pigerne føler sig bedre tilpas, når der er ligesindede, som kan forstå dem og støtte dem.

MÅL i Bueskydning Danmarks 4-årige strategiplan:

Flere piger under 19 år
skal gå til bueskydning

28%

KVINDER

72%

MÆND

HVER 3. PIGE bruger sin
træner til at snakke med,
om udfordringer i
hverdagen.

(Kilde: Center for Ungdomsstudier)

Piger kan blive skræmt af et mandsdomineret sprogbrug. Hvis der er flere kvinder, vil sprogbruget ofte blive mere balanceret, hvilket vil kunne tiltrække pigerne.

Piger vil også ofte hellere trænes af kvinder. Det kan godt være lidt akavet for nogen at blive rettet på af mænd. Dog skal det samtidig siges, at mænd, der er mere "hyggeonkel"-typer, ofte vil være foretrukket af både piger og drenge.

Det er vigtigt at have kvinder som trænere, for at pigerne kan føle sig trygge. Piger har ind imellem behov for at tale med nogle om mere private ting, og det er ikke altid de vil vælge at gå til en mand.

Det betyder noget for klubmiljøet, at der er bedre balance kønnene imellem også på skydelinjen.

Det bliver et helt andet sted, hvis der også er piger med til træningen og til syvende og sidst, er det også godt for mændene."

"HVORDAN SKABER VI ET GODT TRÆNINGSMILJØ, HVOR BÅDE DRENGE OG PIGER SAMT MÆND OG KVINDER HAR LYST TIL AT TRÆNE SAMMEN I?"

"Helt formelt er der jo forsket i, hvorfor drenge går til sport, og hvorfor piger gør. Lidt forsimplet fortalt, så går drenge til noget, mens piger går med nogen. Altså er et godt træningsmiljø i den forstand et sted, hvor drenge kan fordybe sig i sporten – for eksempel via god kontakt til træneren – mens pigerne trives, hvor der også er andre piger og rum til at "hænge ud". Det er et trygt miljø, hvor pigerne bliver set, og hvor nogle tager sig af dem. Der skal også være mulighed for at skabe gode, sociale relationer.

Men generelt ved man, at børn går til sport for at blive bedre til et eller andet. Det kan godt være sporten, men det kan også være noget af det, som ligger rundt om selve det tekniske. Det spejles også meget godt i, at klubberne kan have vanskeligt ved at fastholde børn og unge, når læringskurven flader ud, og der skal en ekstra indsats til.

Der skal være plads til fysisk udfoldelse ved siden af bueskydningens høje koncentration. En fodbold og en græsplæne kan gøre underværker i pauserne, men vi ser også, at Combat Archery tilfredsstillende behovet for action."

"HVORFOR ØNSKER BUESKYDNING DANMARK FLERE KVINDelige TRÆNERE?"

"Bueskydning Danmark ønsker flere kvindelige trænere for at få et mere harmonisk miljø i klubberne, og et mindre mandsdomineret sprogbrug. Dette er for at tiltrække og holde på pigerne.

Der er klubber, hvor det er svært at få kvinder til at skyde eller blive trænere, og det er typisk disse klubber, som har svært ved at holde på pigerne.

Mænd kan sagtens træne piger og kvinder, lige så vel som kvinder kan træne piger og kvinder, drenge og mænd. Det handler om tilgangen, og at man husker at tænke sig om med hensyn til, hvordan tilgangen er, og at man tager pigerne seriøst. Selvom deres problemer kan virke små eller ubetydelige, så vil pigerne ofte se helt anderledes på det. Et lille problem, som løses, kan få pigerne til at åbne mere op og få en bedre dialog med de andre, hvilket giver et bedre træningsmiljø og færre konflikter.

Det er ikke et enten/eller – det skal meget gerne være et både/og for som så ofte før, er der ikke en "one-size-fits-all" løsning på tilgangen til træning af hverken piger eller drenge.

På baggrund af rapporten "Gode idrætsmiljøer for piger i bueskydning" kan vi se, at flere bueclubber tidligere har påvist en positiv medlemseffekt ved tilknytning af kvindelige trænere/ledere. Bueskydning Danmark har derfor et ønske om at få flere kvindelige ledere og trænere i foreningerne."

Rapporten "Gode idrætsmiljøer for piger i bueskydning" er tilgængelig for alle klubber i forbundet, og man er altid velkommen til at kontakte udviklingskonsulent Astrid Carstensen, hvis man som klub vil arbejde mere med piger i bueskydning.



Foto: Tina Leegaard Dyrving. (Arkivbillede anno 2019)



Bueskydning er en idrætsgren, som er meget populær blandt veteraner, fordi det kan bruges som en mindfulness-øvelse med et specifikt fokus.

Bueskydning træner fokus for veteraner

For nogle er bueskydning en fritidsinteresse, for andre kan det være et hjælpemiddel på vejen fra militær til civil. Rune Agerup bruger blandt andet bueskydningen til at få styr på tankmylderet, komme op af sofaen og ud af hjemmet.

Tekst: Valdemar Steengaard Hansen, DIF Soldaterprojekt

- Bueskydning er virkelig godt - det er virkelig godt mentalt, fordi man skal træne sit fokus rigtigt meget, fortæller Rune Agerup om sin passion for bueskydningen, som er blevet et hjælpemiddel i forhold til at lære at leve med nogle af de udfordringer, som han har fået med sig hjem fra sine udsendelser i Afghanistan.

Hver fredag stiller Rune Agerup sig klar på linjen side om side med andre veteraner og vender siden mod måtten i den anden ende af lokalet i Grøndalscenteret og forsøger at samle tankerne om den næste pil, der skal sendes afsted. Tankerne flyver rundt, men den lille spids forenden af pilen er med til at skabe fokus. Rune Agerup bruger bueskydningen til at samle tankerne. Finde roen, koncentrere sig om vejrtrækningen og træne sit fokus. En dyb vejrtrækning og pilen sendes afsted.

Rune Agerup mødes med andre veteraner i regi af Bueskydning Danmark og

DIF Soldaterprojekts Safe Zone - et fælles træningsfællesskabe kun for veteraner, som er vendt hjem med udfordringer på krop eller sjæl. Et sted, hvor alle har fælles baggrund, og man ikke nødvendigvis skal forklare sig, når overskuddet mangler.

Rune Agerup har været udsendt tre gange i dansk tjeneste, senest på missionen ISAF 13 i Afghanistan. Da Rune Agerup vendte hjem, havde han set frem til at skulle finde sin plads i civilsamfundet, men vejen har været mere kringlet end først antaget. Efter udsendelse har han oplevet udfordringer med blandt andet at koncentrere sig, med at holde fokus og med et væld af tanker, som flyver rundt mellem hinanden. Dette førte til, at han fik diagnosen posttraumatisk stressyndrom (PTSD).

Bueskydningen har været et af de redskaber, som har været gavnelige på vejen mod en almindelig hverdag.

- Der er mange, som render rundt med tankemylder og problemer med sit fokus - og der kan bueskydning være rigtig



godt til at være med til at træne sit fokus. Jeg har brugt bueskydning til at komme ud af hjemmet - til at komme ud blandt andre mennesker. Jeg har brugt meget tid sammen med andre veteraner i forhold til at skyde bue sammen. Vi er nogle stykker, som mødes her i Grøndalscenteret og skyder bue sammen, fortæller han.

Udover at skulle samle sit fokus omkring bueskydningen, så har Rune Agerup også fundet sig så meget til rette i fællesskabet, at han har påtaget sig rollen som tovholder for Safe Zonen, hvor han står for, at træningen forløber, som den skal og, at der bliver taget godt imod nye ansigter. Det gør han på grund af sine egne positive erfaringer med idrætsfællesskabet, og han bakkes op af en af de andre veteraner, Christian Comitre, som også deltager i træningen i Grøndalscenteret:

- I dag har det betydet, at jeg er kommet udenfor. Jeg har været social - det har jeg ikke været i meget lang tid, så det gør en stor forskel. Jeg har ikke været i en hal, som denne her i mange, mange år -



Foreningsfællesskabet kan være et lille men godt skridt på vejen imod at skabe indhold i hverdagen. Foto: Brian Mouridsen

så det er allerede der et stort fremskridt. Fokus ligger et andet sted. Fokus ligger i bueskydningen, så snakker man bare løst om alt det andet, forklarer han.

BUESKYDNING, MINDFULNESS OG FÆLLESSKAB

Samarbejdet mellem Bueskydning Danmark og DIF Soldaterprojekt for at hjælpe danske krigsveteraner tilbage til en meningsfyldt hverdag har stået på længe. Og det skyldes ifølge DIF Soldaterprojekts øst-konsulent, Andreas Carlsen, at der er mange gavnelige elementer i lige netop denne idræt, fordi måden at træne på er afgørende for, at bueskydning fungerer så godt for målgruppen:

- Bueskydning er en af de discipliner, som vi har haft på programmet længe. Det er en idrætsgren, som er meget populær blandt vores veteraner, fordi det kan bruges som en Mindfulness-øvelse med et specifikt fokus. Det handler om at koncentrere sig om nuet, om pilen og målet – og så skal man ellers forsøge at lukke alt andet ude. Det er en disciplin, som

vi har haft med både til vores Camps, men også i vores ugentligt Safe Zone-tilbud, som den Rune er i.

- Bueskydningen giver samtidig mulighed for at møde op og være en del af fællesskabet, og selvom man ikke har overskuddet til at deltage aktivt til træningen, så kan man stadig være med på sidelinjen – og det kan være en stor hjælp på vej ud i foreningslivet.

Det er ikke kun i København, at man finder Bueskydnings Safe Zones for veteraner. Tilbuddet findes op til flere steder i landet, hvor fællesskabet vokser omkring idrætten og foreningslivet. Der er i regi af DIF Soldaterprojekt 4 Safe Zones med bueskydning. Derudover hjælper projektet og Bueskydning Danmark også veteraner direkte ud i bueklubber.

Foreningsfællesskabet kan være et lille men godt skridt på vejen imod at skabe indhold i hverdagen. Det, at mødes med andre mennesker i et rum, hvor man kan støtte hinanden, kan hjælpe mere, end man tror. Rune Agerup opsummer, hvad Safe Zonen kan for ham:

- Vi mødes fredag fra 10-13, hvor vi får øvet at skyde noget bue og har noget hyggeligt samvær, nogle gange er der nogen, som har kage med og drikker noget kaffe. Vi prøver i fællesskab at få så god en dag ud af det, som muligt.

Løftestang til en meningsfyldt hverdag

- DIF Soldaterprojekt forsøger med idræt som løftestand at hjælpe veteraner, som er vendt hjem fra krig med ar på krop og sjæl, tilbage til en meningsfyldt hverdag.
- Du kan læse mere om projektet på: www.difsoldaterprojekt.dk
- Bueskydning Danmark og DIF Soldaterprojekt har samarbejdet siden 2017.



3 matches fra 2020 du skal se

Hvis du ikke har set disse tre matches, så skal du give dig selv tid til at få set dem snart.

1. 'The Legends Match' – opvisningskampen fra februar 2020, som World Archery arrangerede før Indoor World Series finalerne. Kampen var mellem den dobbeltvindende Vegas champion Jesse Broadwater fra USA og World Archery's dengang bedste kvindelige compound bueskytte Sara Lopez fra Colombia.
2. '2020 ASA Open Pro Shoot Down: London, Kentucky' – ASA's mest sete 2020 event på Youtube med vinderen Levi Morgan.
3. 'U.S. Open Men's Barebow Gold Match' – Thrilleren mellem John Demmer og John Dillinger til U.S. Open 2020.

World Archery Europe aflyser Indendørs EM 2021

På et onlinemøde har World Archery Europe's Executive Board aflyst 2021 European Indoor Championships, som skulle have været afviklet i Koper (SLO) den 22.-27. februar 2021.

Aflysningen kommer oven på den seneste udvikling af COVID-19 i hele Europa. World Archery Europe (WAE) afgjorde, at det ikke var forsvarligt at afvikle Indendørs EM 2021, og har derfor valgt at aflyse stævnet.

De øvrige internationale stævner under WAE er endnu ikke blevet flyttet eller aflyst, og de bliver i kalenderen som planlagt. WAE afholder statusmøder hver anden måned, hvor der blandt andet tages stilling til den internationale stævnekalender.

World Archery Para Championship rykket til februar 2022

Grundet COVID-19 er mesterskabet World Archery Para Championship blevet udskudt til 2022. Dubai er vært for 2022 World Archery Para Championship, og mesterskabet skal afholdes i Dubai Club for People of Determination. Generalsekretær og administrerende direktør for World Archery Tom Dielen kalder byen for "den perfekte vært" til mesterskabet.

Dato for mesterskabet er den 18-27. februar 2022.



3 tips til at ramme udendørs distancer

Vi glæder os til, at vejret begynder at blive bedre, så vi kan komme udenfor og skyde igen. Udendørs bueskydning betyder længere distancer, som godt kan være drilske for mange. Her får du fire tips, du skal huske, når du skal skyde på udendørs distancer igen:

1. Husk at skifte til udendørs pile. Indendørs pile er typisk tungere, da de er bredere og har større faner, hvilket gør det svære at ramme på længere distancer.
2. Øg trækvægten i god tid og lidt ad gangen for at undgå skader.
3. Justér dit sigte. Flyt dit sigte ind for at få dine pile til at ramme højere.





HUSKER

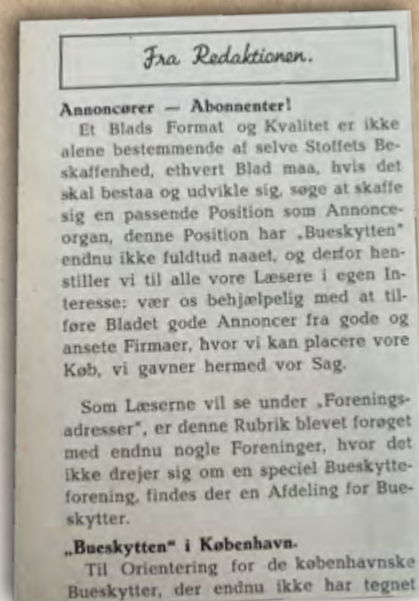
Vi kigger tilbage i de gamle medlemsblade.

Der ligger en skat gemt i kælderen under forbundets hus.

En skat fyldt med minder.

Her er nemlig indbundne bøger med alle tidligere numre af vores medlemsblad.

Den skat deler vi i hvert magasin ud af – og i dag begynder vi i 1941-44, hvor de første blade udkom, og forbundet blev stiftet.



Det var ikke nemt at skaffe annoncer til de første blade, og det fik redaktionen til at skrive et opråb i bladet.

En vellykket Jagtdag med Bue og Pil

Jævnligt var der i 1940'erne beretning om oplevelser med bueskydning. I 1941 skrev A. Høst Schmidt for eksempel en meget fin fortælling om "En vellykke Jagtdag med Bue og Pil", som vi her deler et uddrag af.

En Lørdag Aften. – Min gode Ven C fra en større Proprietærgaard 18 km fra Aarhus indfinder sig og anmoder mig om at tage med ham hjem i Aften, saa vi kan komme på Morgenpurch rigtig tidligt næste Morgen. I en Fart bliver Jagtpilene efteset og de fornødne Rekvizitter pakket. I Forvejen har vi planlagt en Jagt for Jægerne i Aarhus Bueskytteforening samme Dag Kl. 10. Der bliver 11 Skytter, første Gang samlede til Jagt med Bue, så Forventningerne om en god og fornøjelig Dag er store.

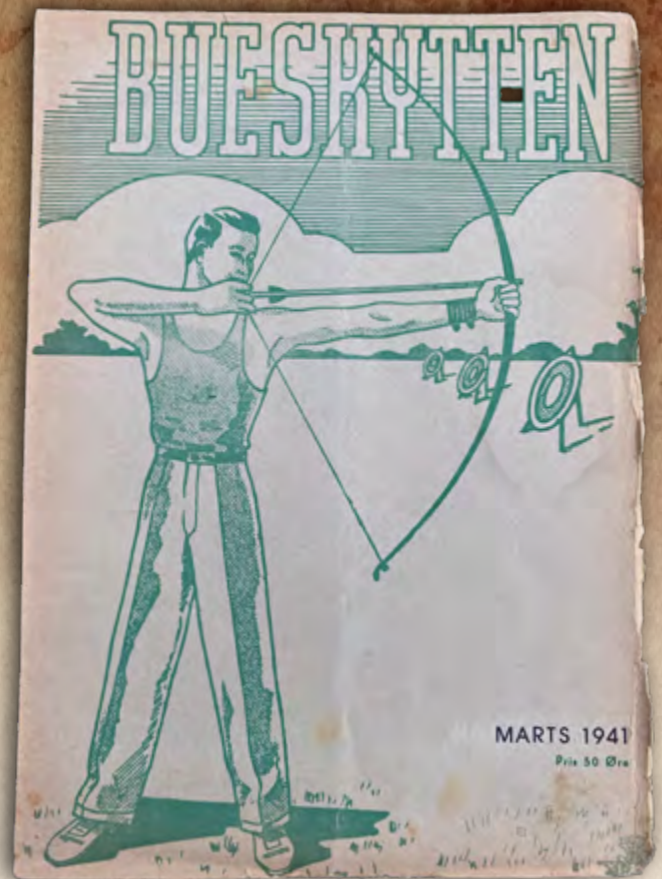
Medens vi kører i den stjerneklare Frostnat til Gaarden, planlægger vi i Detailler, hvorledes Jagten bedst kan foregaa. Efter at være blevet vel modtaget hygger vi ved en Pibe Tobak og en Kop Kaffe og gaar så tidlig til Ro for at sove ud til den kommende Dags Anstrengelser. Før det endnu er helt lyst er vi oppe og indtager et kraftigt Morgenmaaltid, der indeholder alt muligt, saaledes som kun et Morgenmaaltid på Landet er.

DU...?



Et par år senere fejlede selvforståelsen ikke noget: "Pionerblad og førende organ for bueskyttesagen i Danmark".

Buerne bliver spændt og Pilekoggerne anbragt på en Maade, så Pilene ikke rasler. Vores Maal er en fjernliggende Granplantage, hvor vi af Erfaring ved, at der er mange Skovduer. Efter have lettet baade Flokke af Skovduer, Maager og Krager fra Markerne, nærmer vi os Plantagen. Nu begynder den form for Jagt med Bue og Pil, som er en af de allerfornøjeligste. Med ca. 30 m Afsted træder vi så forsigtige som Indianere paa Krigsstien ind i Granskovens Halvmørke. Skovbundets Tæppe af Gran-naale gør det muligt at bevæge sig lydløst og vi er klædt saaledes paa, at vi falder helt sammen med den brune Skovbund. Men ganske langsom maa det gaa, thi blot en Kvist knækker med et lille Smæl, er det hele ødelagt.



Det allerførste blad udkom i marts 1941.

Køb Pilekoggere og Armskyttere i Magasin!

Pilekoggere faas i to praktiske Størrelser, begge forarbejdet af ægte Læder. De er paamonteret Ringe af Karabiner — saa de kan bæres over Skulderen eller om Livet, ganske efter Ønske.

54 cm lange er Prisen	12.50
72 cm lange med Laag	25.00
Armskyttere af ægte Læder	3.50

... angaaende Bueskydning — spørg hellere

Magasin du Nord
Sports-Afd., Kælderen

Men et par år senere ser det ud til at det gik bedre. I hvert fald var der blandt annoncer for Magasin i bladet. Tænk, at man kunne købe bueskytte-udstyr i Magasin dengang — og at Magasin annoncerede i bladet.



En verden af udstyr til bueskydning



store
Gimli
www.gimli-store.dk

Gimli-store

Ormslevvej 271B, 8260 Viby J

Tlf. 22 41 57 90

www.gimli-store.dk • gimli@gimli-store.dk