



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

Hjemmeside: www.bueskydningdanmark.dk
E-mail: info@bueskydningdanmark.dk

James Bond

Guide til afviklingen af et James Bond Stævne

Hvad går det ud på?

James Bond er bueskydningens svar på en forhindringsbane, hvor forskellige buetekniske udfordringer er kombineret med fysiske øvelser. Skytterne vil igennem banen blive stillet for nogle buetekniske udfordringer, som skal løses inden de kan forsætte. Det kan fx være: ramme et bevægeligt

mål, flytte en bold, ramme tre dyr, vælte dåser. Når en bueteknisk udfordring er løst, skal skytterne klare en fysisk opgave på vej hen mod næste buetekniske udfordring. Det kunne fx være: hoppe i sækkepose, kravle under nogle snore, hoppe på et-ben.

Formålet for skytten er at komme igennem hele banen og alle udfordringerne hurtigst muligt.

Fokus ligger på en legene tilgang til bueskydning og stævnet er bygget op som puljer, så alle skytter skal være aktive på banen flere gange i løbet af stævnet. Det handler om at lege med bueskydning og hvem der vinder, er mindre vigtigt.

Hvorfor skal klubben afvikle dette stævne?

Klubber skal afvikle James Bond stævnet for at give børn en god stævneoplevelse med en legene tilgang som er tilpasset børn. De bliver udfordret på deres bueskydning, fysik og motorik, imens de har de sjovt med bueskydning.

5 facts

- Børn i alderen 10-14 år
- Individuel disciplin
- Klubbuer – Barbuer
- Begynder
- 3 timer

Hvordan afvikler man stævnet?

Når man skal afvikle et James Bond stævne, så skal man have fastlagt sig på 7 fysiske udfordringer og 7 buetekniske udfordringer. Det er kun fantasien (og sikkerheden) der sætter grænser. I denne guide til afviklingen af stævnet er der taget udgangspunkt i 14 udfordringer som man kan følge eller erstatte dem med sine egne.

De 7 buetekniske udfordringer

1. Skaf 10 point
 - Her skydes på et alternativt ansigt fx en tegning på et A3-papir. Alle flader på papiret skal give point fra 1-10 afhængig af hvor lille et felt man rammer
 - Det gælder om for skytten at skaffe 10 point hurtigst muligt
 - Se forslag til alternative skiver længere nede
2. Ram et bevægeligt mål
 - Her står en frivillig og kaster en "skive" op i luften og deltagerne skal forsøge at ramme skiven
 - Det er en fordel af have ca. 10 skiver, så man ikke hele tiden skal samle dem op
 - En skive kan f.eks. være brikker af "baby-skumgulv", frisbee's, liggeunderlag der kan klippes i stykker osv. Størrelse ca. 30x30 cm.
 - Flere skytter må gerne skyde efter skiven på samme tid
 - Der benyttes Combat Archery pile
3. Skyd på spot ansigt
 - Her skal skytten sætte en pil i hver af de tre ansigter
 - Her skydes der på compound spot ansigter (40 cm)
4. Vælt 3 dåser
 - Her benyttes rengjorte konservesdåser, som stilles op på en platform f.eks. et bord, stole, et gymnastikredskab eller lignede.
 - Der benyttes Combat Archery pile
5. Ram alle tre dyr
 - Her skydes der efter tre forskellige dyreansigter, som hænger på samme skydemåtte. Skytten skal ramme hvert dyr en gang. Hvor på dyret er lige meget.
6. Flyt bolden
 - Her skal skytten flytte en fodbold fra startpunktet og hen over en markeret streg i gulvet.
 - Der benyttes Combat Archery pile
7. Ram skydeskiven
 - Skytten skal i denne udfordring skifte buehånd til den de ikke plejer at bruge. Målet er at ramme skiven i et pointgivende punkt.
 - Her skydes der på et 60 eller 80 cm ansigt

Ved hver af de buetekniske udfordringer efterlader skytten buen når opgaven er løst.

Der bliver IKKE hentet "rigtige" pile når der er aktivitet på banen. Alle pilene bliver siddende i skiverne til alle deltagere i puljen er færdig. Det vurderes derfor fra skydelinjen om opgaven er løst og den mindste tvivl tilkommer skytten.

De 7 fysiske udfordringer

1. Over og under
 - Her skal skytten skiftevis over og under 4-6 forhindringer
2. Frø hop
 - Skytten skal hoppe fra A til B. I frø hop er numsen så tæt på gulvet som muligt mellem hoppene, armene bruges til balance og ekstra kræft i hoppet
3. Military crawl
 - Her skal skytten kravle sig under nogle snore helt nede langs gulvet på hænder og fødder
4. Hoppe på et ben
 - Skytten skal hoppe på et ben fra A til B
 - Det er tilladt at skifte ben en gang undervejs
5. Krabbegang
 - Skytten skal gå i krabbegang fra A til B, det vil sig at man skal bevæge sig på hænder og fødder med ryggen ned mod gulvet
6. Løbe zigzag
 - Her skal skytten løbe zigzag mellem nogle opstillede kegler
7. Sækkeløb
 - Skytten sætter begge fødder i en affaldssæk, trækker den op om benene og hopper fra A til B.
 - Det er en god ide at have rigeligt at affaldssække da de går rimelig hurtigt i stykker

Rækkefølgen på udfordringer er ikke vigtigt, det vigtige er at der skiftevis kommer en bueteknisk udfordring og en fysisk udfordring. Se en skitse på bane opsætningen længere nede.

Konkurrencen

Formålet for skytterne er at komme hurtigst muligt igennem alle udfordringer.

Alle skytter starter og slutter midt på banen. Skytter i samme pulje bliver alle sat i gang på samme tid, men skytterne får tildelt forskellige startpunkter hvor de skal bevæge sig hen når starten er givet. Alle skytter skal starte med en fysisk udfordring og går efter følgende videre til en bueteknisk udfordring.

- F.eks. Skytte nr. 3 i puljen kan starte ved udfordring nr. 5 og forsætte til nr. 6 osv. når udfordring nr. 14 er fuldført forsætter skytten til udfordring nr. 1 og når udfordring nr. 4 er løst, skal skytten bevæge sig ind i start/slut området for at være færdig.

Afhængig af størrelsen på banen og mængden af udstyr, kan der være 4-14 skytter i gang på samme tid. Det anbefales at begynde stille og roligt med 4 i gang på samme tid første gang de (og i) skal

prøve det. Der er meget at holde styr på og det kan godt være lidt forvirrende første gang man skal igennem banen.

Inddel de tilmeldte skytter i indledende puljer. Efter den indledende runde kan puljerne godt udvides til 7 skytter ad gangen. Bland puljerne, så man får nye modstandere. Evt. efter niveau i første runde for at gøre konkurrencen mere jævnbyrdig. Dette skal dog ikke italesættes for skytterne, da det ikke er det der er i fokus. Alle skytter skal have lov til at gennemføre banen 2-3 gange i løbet af stævnet.

De skytter der ikke er aktive opfordres til at heppe på dem der er i gang eller hjælpe på banen.

Hjælpere

Til dette stævne er der brug for et par hjælpere til at afvikle stævnet. Det kan sagtens være forældre til de deltagende børn, eller de skytter der ikke er aktive i den givende runde da der ikke er brug for nogle specifikke kompetencer. De frivilliges opgave er primært at hjælpe og støtte de aktive skytter bedst muligt.

Inden stævnet

- Inden stævnet skal der bruges nogle hjælpere til at sætte banen op og gøre buer klar.

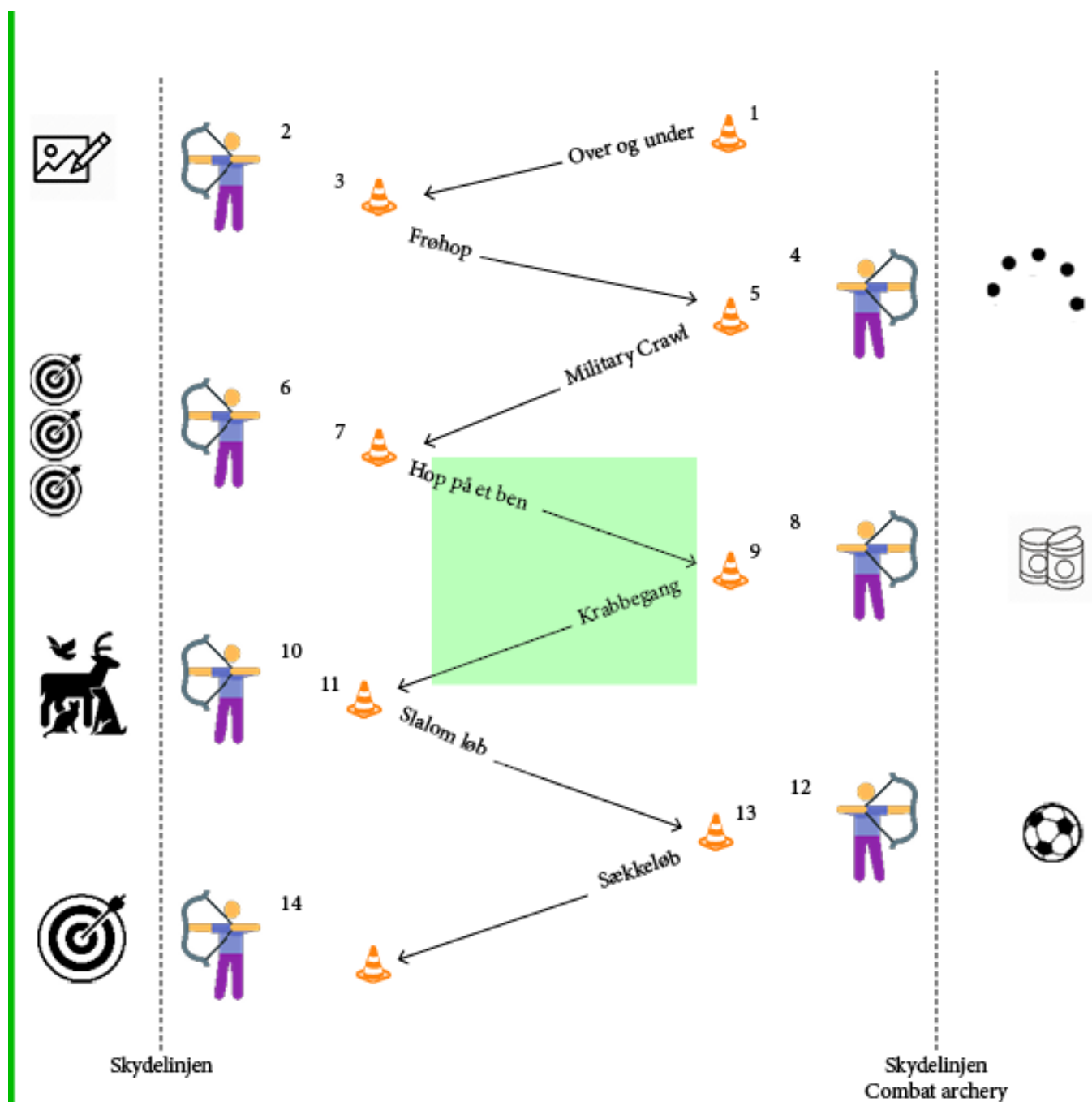
Under stævnet

- Der skal bruges 4 hjælpere til at stå ved de buetekniske udfordringer.
 1. Til at stå for "De bevægelige mål" ved at kaste dem op i luften.
 - Når der ikke er skytter ved aktiviteten, indsamles pilene
 2. Til at stå for "Vælt dåser" og "Flyt bolden", ved at sætte dåser og bolde på plads.
 - Når der ikke er skytter ved aktiviteten, indsamles pilene
 3. Til at stå ved "Ram dyrene" og "Ram skydeskiven", ved at hjælpe skytterne hvis der opstår problemer og have styr på sikkerheden
 4. Til at stå ved "Skaf 10 point" og "Ram spot ansigt", ved at hjælpe skytterne hvis der opstår problemer og have styr på sikkerheden
- Udover den der står ved de buetekniske udfordringer, så er det en god ide at have et par stykker der har det overordnet overblik og går og hjælper skytterne.
- Imellem runderne skal banen gøres klar igen (f.eks. dåser og bolde på plads og hente pile), det kan deltagerne sagtens hjælpe med.
- Antallet af hjælpere afhænger igen af hvor mange skytter der er aktive ad gangen. Dette eksempel er til omkring 4-7 aktive skytter ad gangen.

Efter stævnet

- Efter stævnet skal der bruges nogle hjælpere til at rydde op. Opfordrer alle deltagere og forældre til at giv en hjælpende hånd med inden de tager hjem, så går det hurtigt.

Banen



En skitse over banen.

Det er vigtigt at placere de buetekniske udfordringer med "rigtige" pile i samme ende af banen og at de udfordringer kun er i den ene side af sikkerhedsmæssige årsager.

Det grønne område er start og slut.

Skytterne starter forskellige steder på banen og følger tallene rundt. Efter post nr. 14 bevæger man sig hen til nr. 1 og forsætter til man har klaret alle 14 udfordringer.

Faciliteter

Stævnet kan både afvikles indendørs i en hal eller udendørs. I skal som udgangspunkt minimum have et areal på ca. 20m x 20m (svarende til en halv håndboldbane).

Brug den plads I har til rådighed som klub og se på de muligheder jeres faciliteter tilbyder i forhold til banen. Er i f.eks. i en gymnastiksal med ribber, så brug dem til en af de fysiske aktiviteter eller har I en vold udendørs, så lad skytterne løbe op og ned ad den.

Udstyr

Udstyret der skal benyttes til den beskrevne bane.

Udstyr til de fysiske udfordringer:

- 12 Kegler (gerne med huller, så man kan føre en snor igennem) og snor
- Forhindringer man kan kravle over og under f.eks. Gå på line bom, plint.
- Affaldssække (til sækkeløb)
- 8 kegler til afmærkning af de fysiske øvelser (eller anden form for markering)
- Kegler eller lignede til at løbe slalomløb

Udstyr til skydeudfordringerne:

- 9 Konserverdåser og noget at stille dem på f.eks. papkasse/kasse/stol eller lign.
- Alternative ansigter f.eks. hjemmelavet (med forskellige felter med point fra 1-10)
- Bevægelige mål (f.eks. baby-skumgulv, frisbee's, liggeunderlag der kan klippes i stykker)
- 2-3 fodbolde
- Gaffatape
- Nummermarkering til stationerne
- 4 stativer + 4 måtter
- Skivesøm
- Barbuer (minimum 13 Højrehånds og gerne 8 venstrehånds)
- Pile (minimum 24 x antal deltagere på banen af gangen = ca. 100 stk.)
- Combat Archery pile (ca. 50 stk.)
- Ansigter (2 stk. WA 60-80 cm + 2 stk. spot 40 cm)
- Dyreansigter (2 x 3 forskellige dyr, skal alle tre kunne være på samme skive)
- Pileholdere til 4 poster (antal afhængig af størrelse)
- Bue holdere til alle buer (alternativ kan de ligges på gulvet)

Har man ikke nok klubbuer og pile, så undersøg om I kan låne nogle fra naboklubben til stævnet.

Alternativt kan man bruge forskellige buetyper ved de forskellige poster. Det er også muligt at forhører sig ved Bueskydning Danmark. Det kan være en udfordring at have nok venstre håndsbuer, der kan derfor være behov for at en frivillig flytter et par buer rundt løbende i stævnet.

Det er kun fantasien der sætter grænser. Har klubben noget særligt udstyr, faciliteter eller kender til en sjov fysisk eller bueteknisk udfordring, så byt den ud med en af de beskrevne.

Pointsystem

Det overordnede fokus ligger på at give børne en god stævneoplevelse, hvor der er plads til leg, grin, udfordringer og socialt sammenværd. Præmieringen er derfor en fælles aktivitet. Det kan f.eks. være ved at afslutte med kage, saft og præmieoverrækkelse. Alle deltagere får et diplom for deres deltagelse. Dermed er alle vindere.

Materiale til rådighed

Skabelon til et diplom til alle deltagerne.

Skabelon til indbydelse

Ideer til et alternativt ansigt.

- Få evt. nogle af jeres skytter til at tegne skydeskiven

Gode råd og tips

- Hav et par ekstra buer klar hvis der bliver problemer med en af dem
- Benyt kun buer der trækker 14-18 pund, så alle kan bruge dem
- Sæt numre på bue udfordringerne og de fysiske udfordringer.
 - o Skriv på sedlen hvad den fysiske opgave er, man kan nemt glemme det hvis der ikke er redskaber der skal benyttes.
- Gå banen igennem sammen med skytterne inden start – Vis øvelserne
- Hav en afslappet tilgang til reglerne, det kan godt være lidt forvirrende i starten og der er mange ting at holde styr på. Det handler om at have det sjovt og blive udfordret på nye måde, derfor kan der godt ses igennem fingrene med overtrædelser. Så længe sikkerheden er i orden.
- Informere Bueskydning Danmarks Udviklingskonsulent når i afvikler et anderledes stævne, hun vil meget gerne være med til at sprede budskabet, komme med sparring, gode ideer og muligvis kigge forbi.

Mulige variationer af stævnet

Klubben er meget velkommen til at ændre i stævnet så det passer bedre til klubbens faciliteter, udstyr osv. Det kunne fx være at ændringer i de fysiske udfordringer, hvis I ikke har de nævne redskaber til rådighed men har mulighed for at lave noget andet. I har også mulighed for at ændre i de buetekniske udfordringer hvis I har en god ide eller noget andet udstyr. Det er kun fantasien der sætter grænser.