

MAGASINET

# BUE · SKYDNING

**7 PIGER:**

Derfor spænder vi buen

**80 ÅR**

**MED BUE**

**OG PIL**

**STOR GUIDE:**

Fra 3D-breddeskytte  
til eliten

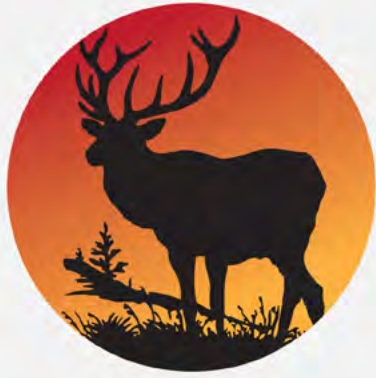
**FRIVILLIGE SKABTE  
FORBUNDSBANE**

**MAJA JAGER:**

"Mentalt skal alt andet  
end skuddet lukkes ude"

**MATHIAS FULLERTON:**

**COMPOUND-TALENT SIGTER EFTER  
VERDENSTOPPEN**



# 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](http://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:**

ALK-Abelló A/S

**Layout og tryk:**

Format AS

**Annoncer:**

Kontakt, Bueskydning Danmark,  
info@bueskydningdanmark.dk

**Køb trykte eksemplarer af magasinet:**


Se info på [www.bueskydningdanmark.dk](http://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](http://www.bueskydningdanmark.dk)

**Skriv til redaktionen på:**

bladet@bueskydningdanmark.dk

# INDHOLD

- 4 Hilsen fra formanden
- 6 Q & A  
"Bueskydning har en fin fremtid foran sig"
- 8 Pletskud: Landet rundt
- 10 Rutinerne skal vinde over  
det mentale pres
- 12 Frøbjerg 3D-buebane:  
Med bue og pil ud i terrænet
- 15 Bueskydning Danmark fylder 80 år
- 16 Piger i bueskydning:  
"Et perfekt skud er min egen fortjeneste"
- 19 Certificeret Ungdoms Bue-klub:  
Glostrup Bueskyttelaug ville udvikle klubben
- 20 Talentcenter Bueskydning:  
"Kammeratskab og kompetent træning"
- 22 Ung Lyngby-skytte sigter  
efter verdenstoppen
- 24 Tag springet:  
– Fra 3D-breddeskytte til eliten
- 28 Pletskud: Internationalt
- 30 Husker du ...?



# Hilsen fra formanden

Søndag 9. maj sad jeg i et mødelokale i Idrættens Hus og kiggede ind i skærmen på min pc. Jeg var til forbundsmøde – virtuelt – sammen med et godt udsnit af klubrepræsentanter fra hele landet. Tak for sidst, det var dejligt at se de nye og kendte ansigter.

Situationen skyldes jo, at coronaen stadig ikke har sluppet grebet helt, selvom vi er godt på vej.

Forbundsmødet er en anledning for mig til både at se tilbage og frem. Tilbageblikket kan I læse i den skriftlige beretning, hvis I ikke allerede har set den. Når vi kigger frem, er der flere begivenheder, som jeg har lyst til at nævne.

De mange ungdomsskytter kan glæde sig til Nordiske Mesterskaber. De bliver skudt nationalt i år, og så samler vi resultaterne på tværs af landene, og på dem måde får vi kåret de nordiske mestre.

En anden ting, som vi også kan glæde os til, er, at vi igen kan afholde dommerkursus. Vi mangler dommere flere steder i landet, og vi trækker store vekslere på dem, som er. Så skub gerne interesserede i retning af kurset, som holdes i november.

Når magasinet udkommer, er forbundets fødselsdag passeret, men jeg håber virkelig, at I har fået markeret de 80 år ude lokalt. Vi kan alle være stolte over at være en del af en idræt, som trækker historiske spor så langt tilbage.

Den største begivenhed i 2021 bliver ubetinget OL. Både Maja og holdet omkring hende arbejder målrettet frem mod at være i bedst muligt setup, når det går løs i Tokyo.

Også OL kommer til at foregå på særlige vilkår på grund af corona, men den sportslige del og præstationerne på banen ligner sig selv. I bueskydning glæder det jo "blot" om at ramme i midten.

Det er der ikke lavet om på. Både Tanja, Stefan, Randi og recurve-dameholdet har forstået det fuldstændigt rigtigt ved forårets internationale begivenheder. Endnu engang er vores skytter vendt hjem med flere fornemme medaljer til Danmark. Tillykke til jer alle sammen.

På bestyrelsens vegne

Morten Holm-Nielsen  
Formand, Bueskydning Danmark

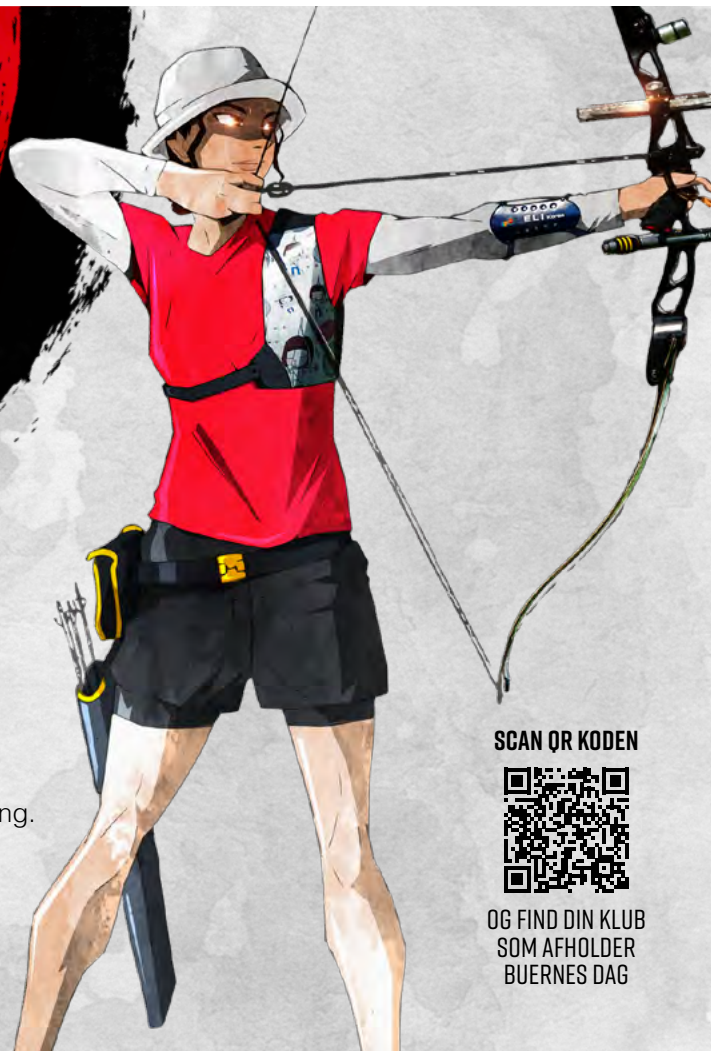
# BUERNES DAG

SØNDAG DEN 5. SEPTEMBER

KENDER DU NOGEN,  
DER SKAL DELTAGE?

Buernes Dag er et gratis åbent hus-arrangement, hvor Bueskydning Danmark og din lokale bueklub inviterer alle interesserede til at komme og prøve kræfter med bueskydning. Der vil være åbent i klubben mellem klokken 12.00 og 15.00 den 5. september, og man kommer bare.

Læs mere om Buernes Dag her:  
[bueskydningdanmark.dk/ny/buernes-dag](http://bueskydningdanmark.dk/ny/buernes-dag)



SCAN QR KODEN



OG FIND DIN KLUB  
SOM AFHOLDER  
BUERNES DAG

## ER DU VORES NYE DOMMER?



Tilmeld dig følordningen og bliv klædt  
godt på til nye udfordringer.  
Kontakt [dommer@bueskydningdanmark.dk](mailto:dommer@bueskydningdanmark.dk)



# ? Q & A!

## “Bueskydning har en fin fremtid foran sig”

Hun opdagede bueskydning sent i sit liv, men i dag er Berit Bech dybt involveret i en sport, som har givet klubformanden fra Lolland mange store oplevelser på egne og klubbens vegne

Tekst: Flemming Linnebjerg

### Q Hvordan kom du ind i bueskydning – og hvorfor?

A “Jeg havde nok aldrig overvejet bueskydning, hvis det ikke havde været for min mand. Vi kom i 2012 tilbage til Danmark efter at have boet i Frankrig i 13 år, hvor vi blandt andet sejlede rundt på floder og kanaler.”

“Vi byggede og indrettede hus på Lolland, og i 2014 stod vi foran at skulle finde noget, vi kunne kaste os over.”

“Min mand ønskede at prøve bueskydning, og det var helt fint med mig, men han ville gerne have mig med, da vi altid har gjort ting sammen. Derfor tog jeg med, men der gik et par år, inden jeg blev bidt af det.”

### Q Hvordan blev du en del af Lollands Bueskytte Klub?

A “Jeg blev ved et “uheld” formand i foråret 2015, og så gik jeg helhjertet ind i det. Min mand blev kasserer, og vi flyttede den meget lille klub til Nakskov fra den lille landsby, hvor klubben havde holdt til. Vi brugte en stor del af vores tid på klubben, men det har været sjovt.”

“Jeg var til mit første buestævne i forsommeren 2017, og jeg fandt hurtigt ud af, hvor hyggelige og rare bueskytter er. Jeg har lært så mange dejlige mennesker at kende.”

### Q Hvordan arbejder I med bredde contra elite?

A “I vores lille klub arbejder vi hårdt for både bredde og elite. Vi dannede en lille gruppe, som én gang om måneden blev trænet af Johan Weiss, og det løftede niveauet betragteligt.”

“Vi arbejder fortsat med en ekstern træner én gang om måneden, men nu er alle fra klubben inviteret med, og da træningen strækker sig over fem timer, bliver alle undervist på eget niveau.

Vi er cirka 16-18 skytter i vores klub, og alle træner på samme tid. Vi har tre dage om ugen á tre timer, hvor alle kan møde ind.”

“Til tider er der seks-otte skytter, andre dage er der fuldt hus med 18 skytter.”

### Q Hvad er jeres største udfordring i forhold til at rekruttere og fastholde medlemmer?

A “Vores største udfordring i forhold til at rekruttere nye medlemmer er, at vi bor i et tyndt befolket område.”

“Børnetallet faldet, mange unge flytter fra området, og hvis de vender tilbage, sker det først som pensionister.”

“Lige nu fornemmer vi dog en forandring på øen, eller et opsving om man vil, og det er et generelt billede. Det virker som et opsving, der først lige er begyndt, og vores håb er, at det smitter af på foreningslivet. Bosætningen er stærkt stigende, og der sælges ejendomme som aldrig før.”



Her ses skytter fra Lollands Bueskytte Klub i forbindelse med et indendørs stævne i Tåstrup.

## Q Har I under corona-krisen gjort noget ekstraordinært for at tiltrække piger/kvinder til jeres klub?

A "Vi har ikke lavet ekstraordinære tiltag for at tiltrække piger/kvinder, men vi har været og er altid enormt glade for de nye medlemmer, der melder sig ind hos os."

"Under corona mistede vi syv medlemmer, men de resterende medlemmer var loyale og betalte kontingent."

"Derudover er vi privilegeret, da vi ikke har udgifter til husleje, fordi kommunen stiller hal og bane gratis til rådighed for os."

"I løbet af den seneste tid har vi haft glæden af at byde velkommen til fem nye medlemmer, blandt andet to piger, så vi skal nok klare det."

## Q Fortæl lidt om store oplevelser, som bueskydning har givet dig?

A "En af de helt store oplevelser var, da vi oktober 2019 rejste til stævne i Tåstrup. Med på turen havde vi otte forholdsvis nye skytter, og de returnerede til Lolland med fem flotte medaljer."

"Personligt stammer mit bedste minde fra Master DM i Hillerød i 2019, som blev gennemført i silende regn. Her vandt jeg guld, og sammen med min mand Peter vandt jeg også guld i mixhold, så det var naturligvis en rigtig dejlig oplevelse."

## Q Hvad venter der af spændende ting for jeres klub?

A "Vi har netop sendt invitationer ud til DM for seniorer, som vi skal være vært for. Det skulle egentlig have været i 2020, men det blev aflyst."

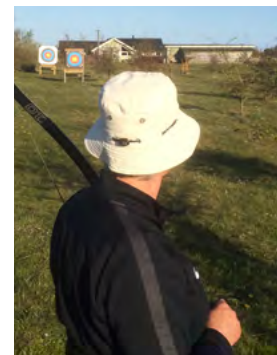
"Nu tror vi på, at det bliver gennemført, og vi glæder os helt vildt."

"Jeg er dog også lidt spændt og nervøs, fordi det er vores første stævne."

## Q Hvordan vurderer du bueskydningens tilstand i Danmark netop nu?

A "Jeg er overbevist om, at bueskydning vinder frem i de kommende år, ikke mindst i områder med mange indbyggere."

"Det skyldes, at mange børn og voksne nyder den ro, bueskydning giver. Man står helt stille i sin egen boble, og man konkurrerer kun med sig selv. En fantastisk sport, som har meget at tilbyde."



**Navn:**  
Berit Bech  
**Titel:**  
Formand  
for Lollands  
Bueskytte Klub  
**Alder:**  
66 år  
**Bopæl:**  
Dannemare,  
Lolland

Selvfølger bor formanden for Lollands Bueskytte Klub på Pilevej, og på billedet ses Berit Bechs private bane hjemme i Dannemare.

# PLETSKUD

## Buernes Dag den 5. september 2021

- Bueskydning Danmarks landsdækkende Åbent hus-dag

Formålet med Buernes Dag er at gøre flere interesserede i bueskydning og samtidig få synliggjort jeres lokale bueklub og de tilbud, som I har i jeres forening.

I 2020 slog vi rekord med 20 deltagende klubber og godt 700 besøgende. På landsplan besøgte 25% af de besøgende fra Buernes Dag klubben efterfølgende, og 11 procent af de besøgende var medlem to måneder efter – her var nogle klubber oppe på 25 procent.

Den succes vil vi selvfølgelig gerne følge op igen i 2021.

Buernes Dag 2021 bliver afholdt søndag den 5. september 2021 fra kl. 12.00 til 15.00 på jeres egne baner i klubberne.

## Gå på opdagelse i det nye stævneunivers

- kun fantasien der sætter grænser!

Det er med stor glæde at Bueskydning Danmark kan byde velkommen inden for i vores nye online stævneunivers - et stævneunivers for nye og anderledes stævnetyper i bueskydning.

Ca. 1/3 af medlemmerne i Bueskydning Danmark er stævneaktive. Det er for lavt, for stævner, fællesskab og gode oplevelser med sporten er med til at fastholde medlemmerne

Vi ønsker at gøre det mere attraktivt for skytter at være med til stævner og få nogle unikke stævneoplevelser.

**Derfor præsenterer vi nu seks nye stævnetyper:**

1. Run Archery
2. James Bond
3. Afstandsskydning
4. Bueskydnings mangelkamp
5. Handicapsystem
6. 3D holdskydning

Hop ind på Bueskydning Danmarks hjemmeside og læs mere om stævneuniverset og de seks nye stævnetyper.

[www.bueskydningdanmark.dk/nyt-online-staevneunivers/](http://www.bueskydningdanmark.dk/nyt-online-staevneunivers/)

## Antallet af kvindelige medlemmer i Bueskydning Danmark tredoblet

Medlemstallene for 2020 er blevet offentliggjort på Danmarks Idræts Forbunds hjemmeside, og de viser, at vi i Bueskydning Danmark var 3.282 medlemmer fordelt på 72 foreninger.

I løbet af de seneste 10 år er antallet af kvindelige medlemmer i Bueskydning Danmark mere end tredoblet og ligger nu på sit højeste antal nogensinde med 991 kvindelige medlemmer. Det er en rigtig flot indsats, der bliver lagt for dagen i klubberne.

[#flerekvinderibueskydning](https://twitter.com/flerekvinderibueskydning)





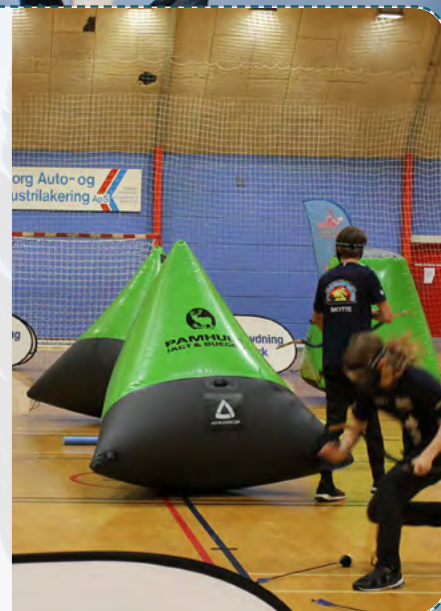
# Pamhules Danmarksturnering i Combat Archery 2021

Pamhule Jagt & Buegrej og Bueskydning Danmark glæder sig til at afvikle årets Danmarksmesterskab i Danish Combat Archery. Det gør vi i en række af seks stævner i løbet af året, hvoraf tre afvikles udendørs og tre indendørs.

## Datoerne for stævnerne er følgende:

- 16. maj 2021** - Stævnet afvikles udendørs hos Sorø Bueskyttelaug.
- 6. juni 2021** - Stævnet afvikles udendørs hos Aarhus Bueskyttelaug.
- 22. august 2021** - Stævnet afvikles udendørs hos Viborg Bueskyttelaug.
- 9. oktober 2021** - Stævnet afvikles indendørs hos Sorø Bueskyttelaug.
- 31. oktober 2021** - Stævnet afvikles indendørs af Bueskydning Danmark.
- 21. november 2021** - FINALE - Stævnet afvikles indendørs hos Thy Bueskyttelaug.

Vi glæder os rigtig meget til et super hektisk 2021 med masser af Combat Archery på de danske buebaner.



## Team Danmark: Guide til hvordan du kommer godt i gang med bueskydning efter nedlukning

Mange skytter har under COVID-19 nedlukningen haft begrænsede muligheder for at træne i deres klub og er derfor ivrige efter at komme i gang og give den gas, nu hvor Danmark er genåbnet.

Men det er vigtigt, at man som klub, træner og skytte er opmærksomme på, at man ikke bør starte med samme træningsmængde og intensitet som før nedlukningen. Det er vigtigt at vende tilbage til bueskydning med en tilpasset træningsmængde, som så gradvis og planlagt kan øges. Det kan tage op til flere uger at genvinde trænings- og særligt konkurrencetolerancen.

Team Danmark anbefaler en gradvis optrapning i træningen over cirka fire uger, hvor man giver kroppen mulighed for at vænne sig til fremgangen.

Du kan læse meget mere om den fornuftige opstart på [Team Danmarks hjemmeside](#), hvor der også er en instruktionsvideo og en [folder med guide og gode råd](#).

## Har du fået købt ATK BUE 2.0 e-bogen?

Det er nemt og billigt at få fingrene i den nye ATK BUE 2.0 e-bog. Den gør dig meget klogere på aldersrelateret træning i bueskydning og er fuld af gode råd, teknikker og tips til træningen i bueskydning.

Bogen giver træningsanbefalinger på baggrund af den nyeste viden om børn og unges biologiske og mentale udvikling fra barn til voksen.

### Her er et smugkig på kapiteloversigten i bogen:

1. Talentudvikling
2. Træning i de forskellige perioder
3. Tekniskudvikling
4. Sportpsykologi
5. Fysisktræning
6. Ernæring
7. Træning i praksis

Køb ATK BUE 2.0 e-bogen på DIF's e-lærings platform, [ie.dif.dk](http://ie.dif.dk). Her finder du e-bogen i webshoppen under bueskydning.

### Prisen er 100 kr. pr. e-bog.

Denne pris er gældende for medlemmer i en Bueskydning Danmark medlemsforening. I løbet af 2021 bliver det muligt at købe ATK BUE 2.0 som en fysisk bog.

## Sommerskydningsturnering 2021 som nyt koncept

### Fik du tilmeldt dig Sommerskydning 2021?

I år prøver vi noget nyt med sommerskydningskonceptet. Vi ønsker at ændre sommerskydningen, således at konceptet tilgodeser flere skytter uanset niveau.

Frem for at være fastlåst i en klasse i forhold til køn, alder, bue-type og niveau, har man til sommerskydning kunne tilmelde sig den afstand, man selv ønsker at skyde på.

Skytterne vælger selv, eller i samarbejde med deres træner, afstand og buetype og dystet med alle andre, der har valgt det samme uanset alder, køn og klasse. På den måde vil man komme til at dyste mod flere, der er det samme sted bueskydningsmæssigt som en selv.

Bueskydning Danmark har oprettet en facebookgruppe der hedder "Sommerskydning". Gruppen bruges som til et online fællesskab omkring sommerskydningen – også for dem, der ikke nåede at få tilmeldt sig.

Her kan skytterne dele billeder og oplevelser af deres skydning og følge med i de andre skytters skydning.

Så gå ind på facebook og bliv medlem af gruppen og deltag aktivt i fællesskabet og se, hvordan sommerskytterne har klaret sig i turneringen.

Og husk at finaleskydningen er i perioden 23. aug. – 5. sept.

Tag gerne Bueskydning Danmark og brug hashtaggene:

[#sommerskydning](#) [#bueskydningdanmark](#) [#detersjovtatskydemedbue](#)

# BLÅ BOG

## Jesper Hansen 36 år

Fodboldmålmand hos FC Midtjylland  
Har tidligere spillet i FC Nordsjælland og Lyngby.

I udlandet har han spillet for franske Évian og SC Bastia.

Har i mange år været en del af den danske landsholdstrup.

Han har vundet tre danske mesterskaber og tre pokaltitler.



På billedet jubler en dybt koncentreret Jesper Hansen efter en af sine redninger i straffesparkskonkurrencen i pokalfinalen 2019. FC Midtjylland-målmanden blev den store helt på vej mod sejren, og generelt præsterer han på et højt niveau under maksimalt, psykologisk pres. Foto: Getty Images

# RUTINERNE SKAL VINDE OVER DET MENTALE PRES

Maja Jager kender det fra shoot off i bueskydning, Jesper Hansen fra straffesparkskonkurrencer i fodbold, og de to topatleter er enige om, at det vigtigste er at holde fast i sin plan, når det psykologiske pres rammer som en tsunami.

Tekst: Flemming Linnebjerg

**Hun er kvinde, han er mand.**

**Hun er 29 år, han er 36 år.**

**Hun er professionel bueskytte, han er professionel fodboldmålmand.**

Umiddelbart har de ikke så meget til fælles, Maja Jager og Jesper Hansen, men én ting kender de to topatleter dog til – nemlig det mentale pres i en shoot off eller straffesparkskonkurrence.

## SHOOT OFF I VM-FINALE

Den 5. oktober 2013 står Maja Jager i Tyrkiet i en uhyre tæt VM-finale mod kinesiske Jing Xu.

Duellen slutter 5-5, og dermed skal de to skytter ud i shoot off for at få placeret VM-guldet.

Maja Jager er bare 22 år på det tidspunkt, og nu står hun alene sammen

med sin recurve-bue og en enkelt pil, der afgør, om hun skal være verdensmester.

Hun ved, at mange øjne lige nu retter sig mod hende – hun kan sikre sig selv og Danmark et verdensmesterskab.

Hun sætter sin pil på grænsen mellem 9 og 10, og det samme gør Jing Xu.

Ved første øjekast ser det ud til, at de to pile sidder præcis det samme sted på skiven.

Men det gør de ikke – Maja Jager er et par millimeter tættere på 10, og dermed er den fynske bueskytte verdensmester.

– Det handler om at tænke så lidt som muligt, når man når til en shoot off, som der jo kan være to forskellige indgange til. Hvis du har været bagud, er det rart med en chance mere i shoot off, har du været foran, er det ikke så fedt, forklarer Maja Jager.



Frygt og stress må ikke fylde noget i en straffesparkskonkurrence, for så går det først galt.

– Jesper Hansen, FC Midtjylland

Som en del af verdenseliten kan hun nærmest i søvne skyde en 10'er pil, men i en shoot off stiger det psykologiske pres enormt, og så bliver det pludselig vanskeligt at gøre det, man ellers er god til og har gjort det meste af sit liv.

– Jeg prøver altid at holde fokus på det skud, jeg har. Det lyder let, men det er det selvfølgelig ikke, og det kræver stor, mental styrke. Den opnår man blandt andet

# BLÅ BOG

## Maja Jager 29 år

Er OL-udtaget i recurve

Har tidligere deltaget i OL i 2012.

Hun har vundet individuelt VM-guld og VM-bronze for hold.

Hun har vundet individuelt EM-sølv og EM-bronze for hold.

I 2013 blev hun kåret som årets sportsnavn i Danmark.



*Jeg prøver altid at holde fokus på det skud, jeg har. Det lyder let, men det er det selvfølgelig ikke, og det kræver stor, mental styrke. Den opnår man blandt andet ved at stå i situationen mange gange, siger Maja Jager.*

ved at stå i situationen mange gange, siger Maja Jager, som også har prøvet at tabe en shoot off i en EM-finale.

### MÅLMANDEN: ALT AT VINDE

EM var der ikke tale om, da FC Midtjyllands målmand Jesper Hansen i 2019 løb ind i den festklædte nationalarena, Parken, men det var en stor kamp for Jesper Hansen og holdkammeraterne, for i pokalfinalen ventede et opgør mod Brøndby IF.

Få dage forinden mistede FC Midtjylland-målmanden sin bror i en tragisk trafikulykke, men han ønskede inderligt at spille kampen.

Han får en hjertelig modtagelse, også af Brøndby-fansene, og kampen bliver præcis så tæt som forudset.

1-1 i den ordinære spilletid, ingen scoringer i den forlængede spilletid, og så skal det hele afgøres i en straffesparkskonkurrence, hvor hvert hold får fem spark.

- Allerede i minutterne inden straffesparkskonkurrencen begynder jeg som målmand at forberede mig mentalt på det, der venter. Hvem skal sparke, hvor plejer de at sparke og så videre. Det er en disciplin, hvor målmænd har meget at vinde, da alle regner med, at sparkeren scorer fra 11 meters afstand. Det er selvfølgelig en psykologisk fordel, når du har alt at vinde, siger Jesper Hansen.

### FOKUS OG HELD

Han står altid med en strategi inden en straffesparkskonkurrence, men det vigtigste er, siger Jesper Hansen, at man ikke ændrer på sin plan undervejs.



Det hele bliver sat på højkant i en shoot off, og i en så presset situation handler det om at tænke mindst muligt.

- Maja Jager, dansk OL-skytte

- Hold dårlige tanker og bekymringer væk, fokusér på det, du har forberedt dig på, og så skal du håbe på lidt held også.

Dramaturgien i 2019-pokalfinalens straffesparkskonkurrence er på et niveau, som store forfattere nikker anerkendende af, for Jesper Hansen ender som den store helt.

To gange redder han, og dermed vinder FC Midtjylland klubbens første pokaltitel nogensinde.

- Der var virkelig mange følelser på spil for mig den dag, men heldigvis formåede jeg at holde mig til det, jeg kan og havde bestemt mig for, hvilket er en svær øvelse i en hektisk atmosfære og under et stort psykologisk pres, siger Jesper Hansen.

### VÆR BESLUTSOM

Jesper Hansens fokus på at holde sig til sin plan, falder fint i tråd med det, lands-træner Niels Dall råder bueskytterne til i en shoot off - vær beslutsomme, for der er ikke tid til evaluering.

- Man skal ikke speede sit skud op, men man skal i hvert fald heller ikke speede det ned, som Niels Dall siger.

Et råd som Maja Jager har under huden efter mange år i den absolutte verdensstop, men selv for de største stjerner er det psykologiske pres voldsomt, når en enkelt pil skal afgøre et stort mesterskab som eksempelvis EM, VM eller OL.

- Dybest set handler det om at gøre det, man altid gør. Mentalt skal alt andet end skuddet lukkes ude, og så udfører man sine rutiner som vanligt. Jeg kan huske, at jeg i sekunderne efter mit skud var tilfreds med min pil i VM-shoot off i 2013, fortæller Maja Jager, som mentalt også er udfordret på anden vis i denne tid.

Hun blev som den første atlet udtaget til OL i Tokyo, men på grund af Covid-19 er hun og konkurrenterne endnu ikke sluppet løs på de olympiske baner.

- Det er en udfordring at bevare motivationen, men igen ..., det handler om at fokusere på træningen og sin forberedelse, og der er det fint med mindre delmål undervejs, siger den danske OL-skytte.

**FRØBJERG 3D-BUEBANE**

# **MED BUE OG PIL UD I TERRÆNET**



I slutningen af 2020 lukkede den hidtidige 3D-feltbane i Nr. Snede, men nu er der åbnet en ny bane i Frøbjerg. Vi har bedt ejeren af banen, Bjarne Klausen, præsentere banen – og tankerne bag. De handler nemlig om kærlighed til både bueskydning og naturen.



Tekst: Bjarne Klausen

Siden 2002 har jeg boet ved siden af en gammel grusgrav, der blev nedlagt for ca. 50 år siden. Jeg har gennem årene gået mange ture gennem det bakkede område, hvor de stejle skrænter står flotte beklædt med træer og buske, der kæmper om fodfæstet. Området er stort set urørt, siden det blev nedlagt som grusgrav. Det har været brugt til jagt, og der har været dyrket pyntegrønt på en del af de 10 hektar.



Det skal være sådan, at vi som skytter kan gå en runde, samtidig med at køerne græsser ved siden af.

I oktober 2019 lykkedes det mig, efter halvandet års forhandlinger med sælger, at købe området. Det blev selvfølgelig alt for dyrt, men jeg kunne næsten ikke bære, at en anden skulle eje så fedt et sted, når det nu ligger som nærmeste nabo til min grund. Samtidig havde jeg en drøm om at etablere en buebane på arealerne. Området er så kuperet, at der ville være basis for at lave Danmarks bedste 3D-buebane.

3D foregår ligesom feltskydning ude i terrænet, men her skyder man på 3-di-

mensionelle modeller af forskellige dyr. Det simulerer i nogen grad forholdene, som man kan komme ud for under buejagt, men er en ret udbredt skydeform, der dyrkes af alle slags bueskytter – piger og drenge i alle aldre. Det er sjovt og hyggeligt at gå rundt i terrænet med sin patrulje og skyde de forskellige dyrefigurer på ukendte afstande.

Som nævnt var der plantet pyntegrønt på en del af arealet. Alt dette (ca. 2 hektar) blev fældet i vinteren 20/21, og jeg forventer, at det langsomt vil gro til med græs og urter. Lige nu ligner det dog nærmest nogle flade bakker dækket med flis.



Området er så kuperet, at der ville være basis for at lave Danmarks bedste 3D-buebane.

#### **KØER GAVNER NATUREN**

Jeg er uddannet biolog og interesserer mig selv sagt for natur.

Området er derfor ikke købt alene for at etablere en buebane. Faktisk er den primære grund til, at jeg købte arealet, at jeg vil genetablere et græsland/overdrev, som noget af området var engang.

Der er på området masser af fugle og

insekter, men det kan blive meget bedre. Og for at det kan ske, så skal der helårsgræsning på.

Derfor er der blevet sat et par køer ud i begyndelsen af maj måned. Det er kun være to-tre køer, som ikke er meget til 10 hektar.

Det er der flere grunde til. For det første er området, hvor der blev fældet græner, ikke vokset til endnu.

For det andet er det afgørende for vild natur, at køerne ikke bliver tilskudsfordret. De skal med andre ord kunne klare sig på arealet hele året rundt. De vil derfor blive sultne om vinteren, og det vil gøre, at de begynder at spise alt det, som de ikke gider at spise om sommeren. Samtidig vil de græsse arealerne i bund. De vil fjerne alt det gamle græs, så der kommer lys og luft til de små urter, som befinder sig under alt det visne græs.

#### **VIGTIGT IKKE AT FODRE**

Selvfølgelig skal dyrene ikke sulte. Jeg holder øje med dem, så de ikke bliver for tynde, men meningen er, at de skal gå amok på gyvel, pilebuske, sødskærm og ikke mindst græs.

Det er derfor EKSTREMT vigtigt, at man som skytte ikke nærmer sig dyrene. De må under ingen omstændigheder fodres. Både fordi de som sagt godt må blive lidt sultne, men også fordi de skal lære, at bueskytter behøver man ikke at bekymre sig om. Man behøver ikke at

fortsættes ►

◀ fortsat

være bange, og man behøver derfor ikke at flygte. Det skal være sådan, at vi som skytter kan gå en runde, samtidig med at kørerne græsser ved siden af. Og det er vigtigt at kørerne ikke opsøger skytterne, fordi de er vant til at få en godbid.



Det er blevet en rigtig god træningsbane med en god blanding af gamle og nye dyr.

#### **FRIVILLIGE SKABTE FORBUNDSBANE**

I forbindelse med købet spurgte jeg Bueskydning Danmark, om banen eventuelt kunne være en forbundsbane. Den ligger meget centralt i landet, så mange skytter vil kunne få glæde af at træne på banen.

Heldigvis var der fuld opbakning fra første mail. Jan Jager blev udnævnt som

kontaktperson, og vi har haft et fortrinligt samarbejde fra begyndelsen.

Det er et meget stort arbejde at etablere og vedligeholde en stor 3D-bane i et kuperet terræn. Heldigvis er der fem andre bueskytter, der også har valgt at bruge masser af tid og energi på at holde banen. I løbet af vinteren reparerede vi dyr, valgte placeringer, lavede trapper, klippede kviste, træer og grene, slæbte dyr, pinde, tensorstål og svedte mange sveddråber i arbejdet med at etablere banen.

#### **GOD TRÆNINGSBANE MED 30 MÅL**

Arbejdet, der bliver gjort, er alt sammen frivilligt. Hvis man møder en fra kernegruppen (det kalder vi gruppen), så skal man løfte på hatten og tilsmile vedkommende.

De 5 skytter er: Marianne og Flemming Malmquist Obling, Stine Munch Hansen, Martin Clausen og Martin Collins.

Arbejdet har været hårdt, men vi har et fantastisk samarbejde og stor entusi-

asme omkring vores bane. Vi har 30 mål, der er gode nedadskud, gode opadskud og gode skud i skov og på åben mark.

Banen er nu åbnet. Det er blevet en rigtig god træningsbane med en god blanding af gamle og nye dyr. Der kommer mange skytter allerede, så dyrene bliver slidt. Selv om dyrene måske ikke er af stævnækvalitet, så giver banen, med sine mange varierede skud, en god mulighed for at træne både kondi og skudteknik.

Vi håber på, at I vil hjælpe med at vedligeholde banen ved at gå skånsomt på jordtrin, samle alt affald op (både dit eget og andres, hvis du finder noget), passe på dyrene når i trækker pile og passe på naturen og dyrene (også de levende) som helhed.

Hvis kørerne fodres, eller vi opdager at vores gæster ikke respekterer reglerne, så vil banen i sidste ende blive lukket. Første prioritet for området er naturen.

# ALT DET PRAKTISKE OM 3D-BANEN I FRØBJERG

Bueskydning Danmarks 3D-bane, Frøbjerg 3D-Buebane, er beliggende i Frøbjerg syd for Vissenbjerg og Tommerup.

Adressen til banen er Bankevejen 16 med indkørsel lige før Bankevejen 18 ved en stor sten. Kortet her viser dig, hvor indkørslen til P-plads, med plads til fem-seks biler, er placeret.

Banen er åben hele året fra 8-20.

Bemærk at banen er lukket nogle få gange i løbet af sæsonen, hvor banen bruges til andre aktiviteter. Det vil fremgå af Frøbjerg 3D-Buebane på

Facebook, hvis banen er lukket.

Hvis man har årskort koster det en 10'er, ellers 50 kr. for medlemmer af Bueskydning Danmark og 100 kr. for dem, der ikke er medlem. Det hele fremgår af skilte på pladsen.

Bærer du ikke adgangskort/kvittering, har du ikke lovlig adgang til at bruge Bueskydning Danmarks 3D-bane og vil blive bortvist.

Læs mere om regler og årskort på [www.bueskydningdanmark.dk](http://www.bueskydningdanmark.dk)



# Bueskydning Danmark fylder 80 år



25. maj var det 80 år siden forbundet Bueskydning Danmark blev stiftet.

Herrerne er i skjorte og slips, damerne i figursyede jakker og lange nederdele og på hovedet bærer de hatte med kunstfærdig pynt. Sådant tog bueskydning på konkurrenceplan sig ud tilbage i tiden, og vi har taget et kig på historien i anledning af, at det i år er 80 år siden, det danske forbund er stiftet under navnet Dansk Bueskytteforbund.

Nu om dage er slipset og hatten skiftet ud med sportstøj, og bueskydningen viser sig frem på en helt anden facon.

En anden væsentlig forskel til nu er, at bueskydning slet ikke var for børn og

unge tidligere. Det ser helt anderledes ud nu, hvor ca. 30 % af skytterne er børn og unge, og hvor sporten ofte dyrkes som familieaktivitet.

Men lad os lige holde fast i historien. I 1941 stiftes Bueskydning Danmark efter godt 10 år, hvor bueskydning langsomt tog fat i Danmark.

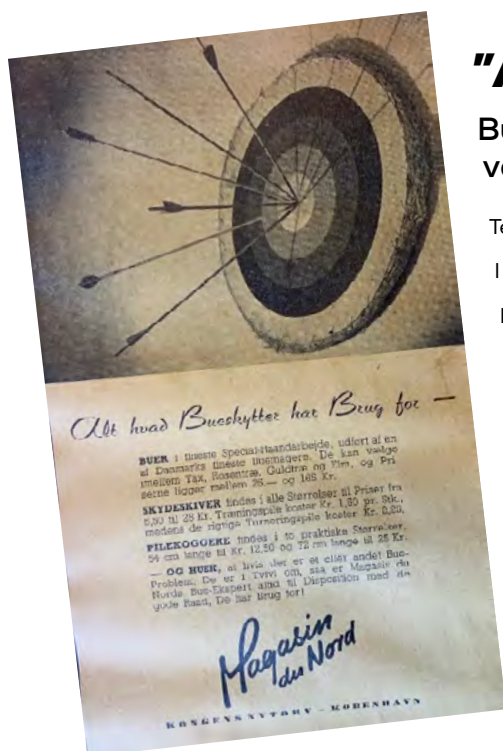
Det mest markante tegn fra dengang er Carl Dreyers bog "Med bue og pil" fra 1935, men også den dystre udsigt til, at Danmark ville blive besat, udgør en vigtig del af historien. Alle riffel- og pistolskytter måtte aflevere deres våben på den

lokale politistation i 1939, og uventet fik buen en opblomstring.

Skytter med interesse for jagt og skytter med interesse for konkurrenceskydning på skiver samledes i bueforeningerne, og således blev behovet for et nyt forbund skabt.

I dag tæller forbundet 72 klubber spredt over hele landet med mere end 3000 medlemmer.

Læs også historien sidst i bladet, hvor historiens vingesus strejfede medlemsbladets sider.



## "Alt hvad Bueskytter har Brug for"

Bueskydning var i 1940'erne så populært, at sportsudstyr var på hylderne i eksempelvis Magasin

Tekst: Museumsinspektør Britta Smits, Magasin du Nord Museum

I 1939 blev det første bueskyttelaug i Danmark oprettet, og efter kun 2 år var der 400 medlemmer.

I Magasin forstod man godt den store interesse for sporten, og allerede i 1940'erne var bueskydning en stor del af stormagasinet's sportsafdeling. I annoncer for Magasin reklameres med buer fremstillet af Danmarks fineste buemagere. Der kan vælges mellem buer i takstræ, rosentræ, guldtræ og elm. Var man i tvivl om noget stod Magasins bue-ekspert altid klar med gode råd.

I 1942 var der endda tale om, at der i Magasins kælder skulle indrettes en indendørs træningsbane til kvinder, for at få flere kvinder ind i sporten. At bueskydning også var for kvinder, var man nemlig ikke i tvivl om.

I en amerikansk idrætsbog fra 1886, fandt man følgende beskrivelse: For unge damer er denne elegante Idræt en af de allersmukkeste. Alt er egnet til at gøre Bueskydning til en Legemsøvelse, som er i Harmoni med det kvindelige."

# “Et perfekt skud er MIN egen fortjeneste”

I løbet af de seneste 10 år er antallet af kvindelige medlemmer i Bueskydning Danmark mere end tredoblet og ligger nu på sit højeste antal nogensinde. Vi så gerne, at flere piger fik øjnene op for bueskydning som sportsgren. Vi har derfor i dette magasin snakket med syv seje piger, der går til bueskydning for at blive klogere på, hvad bueskydning betyder for dem. Mød dem her og hør hvorfor de synes, at bueskydning er så fedt.

**NAVN:**

Victoria Kjær Offersen

**KLUB:**

Viborg Bueskyttelaug

**ALDER:** 14 år

**BUETYPE:** Recurve

**Hvor lang tid har du gået til bueskydning?**

“Jeg startede til bueskydning i august 2020.”

**Hvorfor begyndte du til bueskydning?**

“Jeg havde i lang tid inden stået og skudt hjemme og i et event-center, da jeg syntes, det så sjovt og sejt ud. Og så havde jeg set nogle film, bl.a. Hunger Games, hvor de skyder meget med bue og pil. Det syntes jeg også så mega sejt ud. Og da vi så, at man kunne komme til prøvetime i Viborg Bueskyttelaug, tog jeg til det - og det var bare lige mig. Jeg er ikke så meget til holdsport - som håndbold og fodbold.

Jeg kan godt lide at gå til en anderledes sport end det, alle andre går til. Og så kan jeg godt lide den koncentration og præcision, man skal have til bueskydning, og det med at presse og udfordre sig selv. Der er ikke andre, man kan give skylden, hvis man har et dårligt skud. Samtidig når det så er et perfekt skud, så er det MIN egen fortjeneste.”

**Hvad har din sjoveste oplevelse med bueskydning været?**

“Min sjoveste oplevelse med bueskydning var, da jeg var i Eventpark Foulum. Vi var til fødselsdag og skulle lave en masse sjove aktiviteter, bl.a. bueskydning. Det var sjovt at konkurrere med de andre og være den bedste. Jeg skød så mange skud, at min arm hævede helt op, fordi jeg ikke havde fået taget armbeskytter på. Min mor blev meget forskrækket, da hun så det.”





**NAVN:**  
Julie Bisgaard Kristensen

**KLUB:**  
Aalborg Bueskyttelaug

**ALDER:** 16 år

**BUETYPE:** Recurve

**Hvor lang tid har du gået til bueskydning?**

"Jeg har gået til bueskydning i to år."

**Hvorfor begyndte du til bueskydning?**

"Jeg kan faktisk ikke rigtig huske, hvorfor jeg startede til bueskydning. Kun at jeg lige var stoppet til svømning og derfor

ville finde noget andet at gå til. Bueskydning lød sjovt."

**Hvad har din sjoveste oplevelse med bueskydning været?**

"Jeg ved ikke, om man vil kalde det den sjoveste oplevelse, men jeg synes i hvert fald, det har været den bedste oplevelse med bueskydning. Det var til et af mine første stævner, hvor jeg for første gang mærkede den stemning, der var mellem skytterne. Selvom man ikke kendte hinanden og aldrig havde mødtes før, så snakkede man bare sammen som om, at man havde kendt hinanden i lang tid."



**NAVN:**  
Tilde Holt Huynh

**KLUB:**  
Aalborg Bueskyttelaug

**ALDER:** 11 år

**BUETYPE:** Recurve

**Hvor lang tid har du gået til bueskydning?**

"Jeg startede i november 2017, så jeg har gået til bueskydning i 3 ½ år."

**Hvorfor begyndte du til bueskydning?**

"Min storebror går også til bueskydning. Jeg har været med ham til træning og stævner og synes, at bueskydning så sjovt ud, så derfor startede jeg selv."

**Hvad har din sjoveste oplevelse med bueskydning været?**

"Da jeg vandt min første medalje."



**NAVN:**  
Cecilie Petersen

**KLUB:**  
Aabenraa Bueskyttelaug

**ALDER:** 17 år

**BUETYPE:** Recurve

**Hvor lang tid har du gået til bueskydning?**

"Jeg har skudt med recurve i snart seks år."

**Hvorfor begyndte du til bueskydning?**

"Min lillebror var den første, der gik til bueskydning og en dag, da han er nede at skyde i kæl-

deren, kommer jeg forbi efter svømning, hvilket resulterer i, at min træner putter en bue i min hånd. Og der lærer jeg så at skyde. Det endte derfor ret hurtigt med, at jeg stoppede til svømning for at fortsætte til bueskydning."

**Hvad har din sjoveste oplevelse med bueskydning været?**

"Min sjoveste oplevelse har nok været alle de stævner, jeg har været til. De er sjove og fede på hver sin måde, om man så vinder eller ej."

fortsættes ►



**NAVN:**  
Karla Aspegren Sørensen

**KLUB:**  
Aalborg Bueskyttelaug

**ALDER:** 16 år

**BUETYPE:** Recurve

**Hvor lang tid har du gået til bueskydning?**

"Jeg har gået til bueskydning i ca. fem år."

**Hvorfor begyndte du til bueskydning?**

"Min veninde, Nellie, var inspirationen til, at jeg startede til bueskydning, og det er jeg meget taknemlig for. Jeg er

rigtig glad for bueskydning og har fået masser af nye venner gennem årene og skabt en masse nye og sjove oplevelser med dem."

**Hvad har din sjoveste oplevelse med bueskydning været?**

"Det var Ungdoms DM 2019 i Holstebro. Vi skulle alle overnatte på nogle værelser det samme sted. Om aftenen spiste vi sammen og spillede kort, og der var ingen af os, der kunne stoppe med at grine. Det var virkelig hyggeligt, og noget jeg aldrig glemmer."



**NAVN:**  
Sabrina Skov Carlsen

**KLUB:**  
Køge Bueskyttelaug

**ALDER:** 16 år

**BUETYPE:** Recurve

**Hvor lang tid har du gået til bueskydning?**

"Jeg startede til bueskydning i 2017."

**Hvorfor begyndte du til bueskydning?**

"Mike Motet, min lærer i skolen, introducerede mig for bueskydning."

**Hvad har din sjoveste oplevelse med bueskydning været?**

"Helt klart træningen sammen med vennerne i klubben."



**NAVN:**  
Naya Helene Jepsen

**KLUB:**  
Aabenraa Bueskyttelaug

**ALDER:** 12 år

**BUETYPE:** Recurve

**Hvor lang tid har du gået til bueskydning?**

"Jeg startede i 2018, da jeg var otte år og har skudt i ca. fire år."

**Hvorfor begyndte du til bueskydning?**

"I 2018 tog min far mig med til en træning, og der fandt jeg hurtigt ud af, at det var noget for mig. Jeg har en drøm om at blive rigtig dygtig inden for bueskydning. I klubben har jeg nogle rigtig søde trænere, der har hjulpet mig rigtig meget med pletskræk og andre ting, der har drillet mig. Jeg har været til en

del stævner og har også vundet forskellige medaljer blandt andet DM i 2019. I 2018 startede jeg som Micro Recurve, og sidste år kom jeg op i mini-klassen men på grund af corona, blev det kun til ét stævne i 2020. Jeg har siden 2018 skudt med recurve-bue, da jeg synes, det er det, der passer bedst til mig. Jeg har ikke planer om at ændre buetype sådan lige p.t."

**Hvad har din sjoveste oplevelse med bueskydning været?**

"Jeg synes, noget af det sjoveste ved sporten er at være til stævne. Hele stemningen og klub-sammenholdet samt den spænding, der er på skydelinien, det er noget af det sjoveste. I 2019 fik jeg bronze til DM Ungdom. Det var helt vildt fedt og sjovt at få den med hjem. Træk og slip Naya."



# Glostrup Bueskyttelaug ville udvikle klubben

## Fælleskab og sportslige udfordringer er en del af fremtiden i klubben, der også vil udvikle trænerne.

- Det er med stor glæde, at jeg nu kan ønske Glostrup Bueskyttelaug tillykke med, at lauget er blevet Certificeret Ungdoms Bue-klub.

Sådan lyder det fra Astrid Carstensen, der er udviklingskonsulent i Bueskydning Danmark.

- Klubben har virkelig arbejdet seriøst og målrettet med tingene, og der har været mange engagerede mennesker med i processen, både forældre, trænere, bestyrelsesmedlemmer og unge skytter har været inddraget. Der har fra begyndelsen været rigtig god energi i klubben omkring processen, og der har været vilje og gejst til at udvikle klubben.

### AKTIVE FORÆLDRE OG TRÆNER

Bent Andersen er medlem af bestyrelsen i Glostrup Bueskyttelaug og har gennem certificerings-forløbet fungeret som sekretær for projektet og sørget for, at alle gode tanker og aftaler blev skrevet ned og fastholdt.

- En gruppe meget aktive forældre og vores træner har et ydet et stort stykke arbejde, fortæller han.

- Forløbet i certificeringen faldt godt i tråd med tanker, vi i forvejen gik og havde i klubben. Vi har de senere år satset meget på at få flere unge med i klubben, for vi var flest på min alder - og jeg er 60, siger han med et smil.



Det er vigtigt for Glostrup Bueskyttelaug, at der også er et godt socialt liv i klubben.

Certificeringen betød, at klubben på en struktureret måde fik talt om ting, der var vigtige for udviklingen hen mod at få flere yngre medlemmer. For eksempel er et vigtigt element for de certificerede bueklubber, at de skal kunne tilbyde Bueskolen.

- Astrid kom og inspirerede os ved at stille gode spørgsmål om ting, vi ikke havde tænkt på. I en klubhverdag gør man jo ofte, som man plejer. Nu er vi blevet mere bevidste om, hvad det er, vi foretager os, siger Bent Andersen.

### FÆLLESSKAB OG UDVIKLING

Glostrup Bueskyttelaug prioriterer fællesskabet i forbindelse med træningen.

- Bueskydning er (for det meste) ikke nogen holdsport, men vi vil være en klub, hvor de unge kommer for at træne - og for at være sammen. Under den daglige træning skal der fokuseres på det sportslige men også være tid til snak og hygge, som når der stilles baner op, hentes pile og så videre, lyder det fra klubben.

- Vi ønsker desuden, at alle vores udøvere bliver udfordrede, uanset alder og niveau. Både hyggeskytter og eliteskytter, nye og erfarne, unge og gamle skal udfordres i forhold til det niveau, de befinder sig på. Der er dog kompetencer og viden, som vi opfatter som grundlæg-

gende. Ud over Bueskolen arrangerer bestyrelsen udstyrskurser, hvor de unge skytter introduceres til det udstyr, de bruger og lærer om, hvordan man indstiller, plejer og fremstiller eget udstyr.

Endelig skal klubbens trænere tilbydes træneruddannelse i Bueskydning Danmarks regi til og med kandidattræner-niveau. Alle trænere sendes på kursus i ATK 2.0 (aldersrelateret træningskoncept).

Certificeringen er endnu så ny, at det er svært at vurdere det fulde udbytte:

- Men vi forestiller os, at vi bliver en mere attraktiv klub for medlemmerne, og samtidig fungerer certificeringen også som en blåstempling over for samarbejdspartnere som eksempelvis kommunen.

### GLÆDE OG GOD ENERGI

Astrid Carstensen fra Bueskydning Danmark siger, at for hende har samarbejdet med klubben været spændende, udviklende og fyldt af glæde, god energi og folk, der vil klubben og dets medlemmer det bedste.

- Det har også været lærerigt for mig, for efter hvert møde har jeg taget noget med mig derfra - f.eks. ny bueteknisk viden, en ny forståelse af bueskytter som folkefærd, den gode energi fra klublivet eller noget helt fjerde.

- Nu glæder jeg mig til at følge med i klubbens videre udvikling og forhåbentlig samarbejde med den på mange områder i fremtiden.

## FAKTA: Certificeret Ungdoms Bue-klub

Certificeret Ungdoms Bue-klub betyder, at man som klub arbejder seriøst og målrettet med at skabe det bedst mulige miljø til børn og unge at dyrke bueskydning i. Det sker igennem flere forskellige indsatser:

- Bueskolen, som er en struktureret måde at tage imod nye i bueskydning, hvor der er fokus på at nedbryde opstartsbarrierer, basal teknik og få vist alt det fede ved bueskydning.
- Uddannelse af trænere, som har med de unge mennesker at gøre, så kvaliteten af træningen er i top og træningsmiljøet er rart og trykt at være herunder også implementering af ATK BUE 2.0.
- Udviklingsforløb i samarbejde med Bueskydning Danmark med fokus på det gode træningsmiljø. Her arbejdes der målrettet med at skabe/fastholde et godt træningsmiljø i klubben.



På et talentcenter hjælpes unge skytter på vej mod sine personlige mål med sin bueskydning i et seriøst træningsmiljø med fokus på personlig udvikling.

# Kammeratskab og kompetent træning

De fire Talentcenter Bueskydning har en central rolle i udviklingen af de mange unge bue-talenter. Mød nogle af dem der træner på Talentcenter Broby her – og husk ansøgningsfristen 30. juni, hvis du gerne selv vil tilknyttes et talentcenter.

Tekst: Henny Jeremiassen

Som eliteansvarlig i Bueskydning Danmark var det dejligt at opleve den gode stemning, da jeg besøgte Talentcenter Broby på Fyn. Jeg fik lejlighed til at tale med en række af de unge skytter, som fortalte mig om, hvad det betyder for dem at være en del af et talentcenter – og hvad forskellen er på det og træningen i klubberne.

## “HVIS MAN HAR NOGLE, DER KAN PRESSE EN, SÅ KAN MAN OGSÅ SKUBBE SIG SELV MEGET MERE”

“Vi får et sammenhold på tværs af forskellige klubber, fordi vi kommer spredt fra hele Danmark. Her i Broby er det mest Syd-danmark. Vi får et sammenhold med dem, vi skyder med, og det giver også noget, når vi kommer videre til f.eks. landsholdet, at vi kender nogle i forvejen og kan arbejde sammen om en måske meget individuel sport, men hvor vi kan være sammen som hold og presse hinanden til at opnå højere niveau hele tiden i stedet for, at man bare står alene i klubben og siger: “OK, nu gik det godt i dag”.

Hvis man har nogle, der kan presse en, så kan man også skubbe sig selv meget mere. I klubben står man tit sammen med nogle, der er yngre, og får ikke det der lille pres fra nogle, der har samme niveau eller måske lidt højere.

Samlingerne er det bedste, hvor man er sammen med jævnaldrende og kan konkurrere indbyrdes i klasserne.”

– Oliver Christiansen, 18 år, compound.

## “MAN LÆRER BÅDE AT HÅNDTERE DET FYSISKE MEN OGSÅ DET PSYKISKE I SPORTEN”

“Jeg får det ud af det, at jeg ikke bare står derhjemme og træner. Det er selvfølgelig også fint nok, men når man så kommer her en gang om ugen, så får man hver gang lige noget nyt at arbejde på både mentalt og fysisk, og vi får arbejdet med, hvordan vi lærer at håndtere buen, trimme den og at skyde.

Vi får også nogle gode fællesskaber på kryds og tværs. Jeg er i hvert fald meget glad for det, fordi man lærer andre at kende, og

man lærer både at håndtere det fysiske men også det psykiske i sporten.

Generelt bliver vi jo bare bedre af, at vi har en træner, som er lidt mere inde i det hele, end dem vi har i klubben. Det er rigtig dejligt, at man også har en, som selv har været inde for det og kender de ting, man står og kæmper med.

Patrick (træner, red.) har virkelig skudt i lang tid og prøvet alt. Der er næsten ikke noget, han ikke kan svare på. Han kender bare det hele. Vi stoler på ham, og det viser sig jo altid at være rigtigt, det han siger. Jeg tvivler aldrig på ham."

- Liv Mech, 17 år, compound.

### "DET RIGTIG RART AT KOMME HEROVER OG FÅ NOGLE RÅD AF PATRICK"

"Det er rigtig rart at være her, for så kan jeg få noget træning. Det kan jeg nemlig godt mangle, da jeg ikke har en personlig træner i den klub, hvor jeg er medlem. Så er det rigtig rart at komme herover og få nogle råd af Patrick. Det sætter jeg rigtig stor pris på.

Det er også rigtig rart at komme ud og møde nogle på min egen alder, for dem er der heller ikke så mange af i klubben."

- Stina Hjortlund Hansen, 18 år, recurve.

### "DET ER EN MERE MÅLRETTET TRÆNING I TALENTCENTRET"

"Det er en mere målrettet træning i talentcentret. Der har man en træner, som man får hjælp af, og som man også gerne vil imponere lidt.

Kammeratskabet med jævnaldrende bueskytter er også vigtigt her i talentcentret."

- Pil Munk Carlsen, 16 år, compound.

### "JEG HAR UDVIKLET MIG FYSISK, TEKNISK OG MENTALT"

"Som skytte på Talentcenter Broby har jeg udviklet mig fysisk, teknisk og mentalt. At have en træner som Patrick Laursen er guld værd, da han har så meget erfaring og viden inden for sporten. Jeg har aldrig været den normale klubskytte, som kommer og skyder i den lokale klub.

Da jeg har langt til min klub, har Talentcenter Broby givet mig den mulighed at skyde med andre, som også vil sporten lige så meget som mig."

- Rasmus Bramsen, 17 år, compound.

### "MAN FØLER SIG ALTID VELKOMMEN"

Som forælder til en skytte på Talentcenter Broby har jeg kun ros. Man føler sig altid velkommen, og der er også tid til en lille snak med os forældre.

Det er utroligt at mærke, som træneren (Patrick Laursen) arbejder med de unge talenter. Han har en evne til både at gøre træningen sjov og inspirerende, men når Patrick siger alvors-ting, ja så lytter de unge talenter efter, hvad han siger. Vores egen søn har utroligt meget ud af at have Patrick som træner, både mentalt og teknisk.

- Rasmus' forældre.

### "JEG KAN GIVE ERFARING VIDERE"

"Jeg er talentcenter-træner, fordi det hjælper nogle unge mennesker, selv om jeg selv er noget presset tidsmæssigt. Det er ikke lønnen, der lokker, men det at jeg kan give lidt af den erfaring videre, som jeg har bygget op over årene. Det er det, der gør det tilfredsstillende, og at jeg kan arbejde med nogle unge mennesker, som har lyst til at tage imod det."

- Patrick Schou Laursen, træner i Talentcenter Broby, bueskytte siden 1998, landsholdsskytte fra 2002, træner fra 2018.

### "DET ER VIGTIGT, AT VI KAN VÆRE EN DEL AF UDVIKLINGEN FOR DE UNGE"

"Vi er kommet på landkortet, og det betyder meget for en lille klub. Vi har nogle af vores egne skytter, som er blevet en del af talentcentret, og det er jo også meget rart. Vi har også fået nogle medlemmer, som er startet i talentcentret og nu skyder for os - f.eks. fordi de ikke kan komme til at skyde hold i deres egen klub.

Det er vigtigt, at vi kan være en del af udviklingen for de unge mennesker.

Vi har et rigtig godt samarbejde med Faaborg-Midtfyn Kommune, som støtter os økonomisk.

Det giver liv i klubben, at vi huser talentcentret og skaber en speciel stemning, og klubbens yngre skytter ser op til talentcenter-skytterne.

I bestyrelsen er vi stolte af at være en del af arbejdet, og det er jo hele pakken, at man som klub brander sig på mange områder, og det er slet ikke dumt at være talentcenter."

- Kent Damkjer, formand for Broby Bueskytte Klub.

## FAKTA: Talentcenter Bueskydning

Bueskydning Danmark har fire talentcentre med i alt 34 skytter. Centrene ligger i Taastrup, Aarhus, Holstebro og Broby.

Talentcenter Bueskydning er et regionalt talentudviklingsmiljø for unge bueskytter på tværs af klubber. Talentcenter Bueskydning skal sikre rekruttering til Bueskydning Danmarks landshold.

Målgruppe: 14-20-årige skytter.

Talentcenter Bueskydning har 1-2 trænere tilknyttet, som underviser efter ATK (aldersrelateret træningskoncept). Talentcentre tilbyder teknisk træning, fysisk træning og udviklingsplanlægning.

Centrene er finansieret af Bueskydning Danmark, kommunerne, klubberne og brugerbetaling. Det koster 1500 kr. om året at være tilknyttet Bueskydning Danmarks talentcenter.

Optagelse sker efter motiveret ansøgning (indsendes i januar og juni) og efterfølgende prøvetræning.

### TALENTCENTER BUESKYDNING BROBY

Talentcenter Bueskydning i Broby har ni skytter og en træner tilknyttet.

Der er træning 40 gange om året på tirsdage klokken 18-21, samt fire lørdage.

På træningsaftener er der fælles opvarmning, tekniktræning, konkurrencetræning samt konditions- og styrketræning.

### VIL DU TRÆNE PÅ ET TALENTCENTER? SÅ SKAL DU SØGE NU

Der blev åbnet for ansøgning 1. juni - og fristen er 30. juni.

For at finde ud af om talentcentret er noget for dig, så kan du her orientere dig omkring krav og forventninger til deltagelse på talentcentret. Tjek også talentcentrenes egen side for yderligere information omkring træningssted, tid og struktur.

For at søge ind på talentcentret skal du udfylde dette ansøgningskema efter instrukserne på Bueskydning Danmarks hjemmeside.

Mathias vandt en flot sølvmedalje ved EM for seniorer, den 5. juni.



# Ung Lyngby-skytte sigter efter verdenstoppen

Mathias Fullerton ligner Danmarks kommende stjerne på den internationale scene, og for nylig skød han som nyoprykket juniorskytte kvalkrav til World Cup Herre Compound.

Tekst: Flemming Linnebjerg

På den ene side er der den her studietur til La Santa Sport i selskab med alle klassekammeraterne fra studiet på Niels Brock.

På den anden side er der deltagelse i en stor, international turnering i Las Vegas.

Begge begivenheder byder utvivlsomt på store og spændende oplevelser, og det ville ikke være rart at skulle vælge mellem dem.

Det er der en risiko for, at Mathias Fullerton skal.

- Hvis jeg er heldig, når jeg akkurat begge dele, men det kan også ende med, at jeg må vælge en af dem fra. Sådan er det, men det er da ikke fedt, når der kræves så store ofre, erkender han.

## MEN GLAD VAR JEG DA

Den landsholdsaktuelle skytte fra Lyngby Bueskyttelaug er netop fyldt 18 år, og han er allerede vant til behård prioritering.

Sådan må det være, når ambitionen er at blive verdens bedste bueskytte, og Mathias Fullerton er godt på vej med sin drøm.

For nylig skød han ved et stævne i Køge kvalkrav til World Cup for Herre Com-

pound, og i sig selv er det en præstation, men at gøre det som nyoprykket juniorskytte fremkalder med rette en del anerkendende nik fra bueskydningsmiljøet.

- Det var naturligvis en rigtig dejlig følelse efter en lang weekend i Køge. Jeg er ikke typen, som render skrigende rundt efter et godt resultat, men glad var jeg da.

## DET BETALER SIG AT TRÆNE HÅRDT

Det er omtrent seks år siden, det blev seriøst mellem ham og compound-buen, og siden har han udviklet sig til at være en topskytte både nationalt og internationalt i sin aldersgruppe, men selv om der er tre år til, han reelt bliver seniorskytte, mærker de mere rutinerede skytter så småt Mathias Fullertons ånde i nakken.

- Min far var en rigtig dygtig bueskytte, og han skød, da jeg var helt lille. Jeg kan stadig huske den dag, jeg fik en compound-bue i hånden første gang - den var bare virkelig sej, siger Mathias Fullerton.

Han glæder sig over sine gode resultater de senere år, for det viser, at det betaler sig at ofre så mange timer, som Lyngby-skytten har gjort indtil nu.

- En meget stor del af min fritid går med bueskydning eller træning relateret

til min sport, og det går blandt andet ud over mine venner, men jeg forsøger at dosere min træning, så jeg også kan være sammen med vennerne.

## DRØMMEN ER AT SATSE 100 PROCENT PÅ BUESKYDNING

Hverdagene er fyldt godt ud med skolegang på Niels Brock, hvor Mathias Fullerton følger Eliteidræts-linjen, og efter skole er der som regel træning med bue, styrketræning, løbetræning samt ikke mindst lektielæsning.

- Hvis jeg ikke gik på Eliteidrætslinjen, ville mine dage se endnu vildere ud, så jeg er glad for en ordening, hvor der også er dage med træning inden, skolegangen begynder.

Lige nu går han i 2. g, og når han om halvandet år afslutter sin uddannelse, håber han, der bliver mulighed for at satse 100 procent på bueskydning i et år eller to.

- Det er i hvert fald drømmen lige nu. I en optimal verden kunne det være i USA, hvor compound er stort, og hvor der findes mange, store stævner. Det kunne eventuelt ske med et scholarship, hvor jeg sideløbende kunne bygge på min uddannelse, men nu må vi se, hvad der sker de

kommende år, lyder det roligt fra Mathias Fullerton.

### SUGER MASSER AF ERFARING TIL SIG

Han beskriver det som motiverende, at han allerede nu er stærk nok til at dyste mod dygtige seniorskytter, og efter sin



Jeg er heldig med, at jeg nyder stor opbakning fra min familie, og det er altafgørende i forhold til at lykkes med sit projekt.

- Mathias Fullerton,  
Lyngby Bueskyttelaug

oprykning til juniorklassen mærker han, at der kræves mere og mere.

- Konkurrencen i juniorklassen er benhård, og niveauet er virkelig højt. Nu har Corona selvfølgelig betydet, at vi ikke har skudt så mange stævner og turneringer, men hvis man vil være med i juniorklassen, skal der som minimum

scores over 700 point, fortæller Mathias Fullerton, som glæder sig over, at han vedvarende får lov til at smage på det internationale topniveau hos både juniorer og seniorer.

- Erfaring betyder rigtig meget i bueskydning, så jeg suger bare alt til mig i disse år, så jeg står godt rustet til de fremtidige udfordringer. Erfaring betyder også noget for din mentale tilstand, når du står på banen, for så ved du, hvad du skal gøre. I det hele taget er det vigtigt ikke at tænke for mange tanker, og i stedet slå hjernen fra, som han smilende siger.

### CORONA VISER, HVAD MAN ER GJORT AF

Danmark har fine traditioner for at udvikle store talenter i bueskydning, og Mathias Fullerton ligner umiskendeligt det næste store, danske navn på den internationale bueskydningsscene.

Han er målrettet med stor selvdisciplin, men han er også taknemlig for alle de store oplevelser, bueskydning allerede har givet ham.

- Jeg har jo stort set været hele verden rundt, og det passer mig rigtig godt,

da jeg holder meget af at stifte bekendtskab med andre kulturer end den danske. Selvfølgelig kræver det ofre, men jeg får også kæmpe oplevelser, som jeg ikke kom i nærheden af, hvis jeg ikke var bueskytte, siger Mathias Fullerton.

Og det er han, langt ind i marv og ben endda, og det er ikke mindst bevist i løbet af den tvungne pause på grund af Corona.

En periode hvor mange unge måske slipper taget en smule i forhold til træning, men Mathias Fullerton er ikke en af dem.

- Det er bestemt ikke sjovt kun at træne - uden udsigt til stævner og turneringer - men det er den eneste vej frem. Corona er også en form for test, der afslører, hvad man er gjort af som elitesportsudøver, og hvis man slækker på tingene, bliver man med sikkerhed overhalet.

Umiddelbart tænker man ikke, det sker for Mathias Fullerton, og skulle der være skytter, der overvejer at trække ud til overhaling, bør de sikre sig, at de har hestekræfter nok.

For Lyngby-skytten har ikke intentioner om at løfte foden fra speederen.

## DE STØRSTE ØJEBLIKKE FOR MATHIAS FULLERTON

Sølvmedalje for hold til ungdoms-VM

Guldmedalje til European Youth Cup

Nummer fire til Flights i Las Vegas

Medindehaver af tre verdensrekorder for hold



Hvis man vil være med på den internationale scene i bueskydning, kræver det meget og hård træning, og det er Mathias Fullerton bevist om - selv om det koster i forhold til venner, fester, rejser og lignende. Foto: Privat

## KOMMENDE TURNERINGSPROGRAM FOR MATHIAS FULLERTON

World Cup II, Schweiz

Senior-EM, Tyrkiet

Ungdoms-VM, Polen

World Cup III, Frankrig

European Youth Cup, Rumænien



Mathias Fullerton fra Lyngby Bueskyttelaug er et af Danmarks største talenter, og han har store ambitioner for fremtiden, for han ønsker at blive verdens bedste. Foto: Privat

# Tag springet: – fra 3D-breddeskytte til ELITEN

David Hauge har skudt med bue, siden han var 10 år og er den eneste danske herre, som har vundet en DIF guldmedalje i både skiveskydning, felt-skydning og 3D. Han har været med til VM flere gange og deltaget i et Europamesterskab. Han er i dag landstræner for 3D-skytterne. Her deler han sine bedste råd til dig, der drømmer om at blive elite-skytte.

Tekst: David Hauge

## JEG VIL OGSÅ VÆRE MED!

I min rolle som landstræner for 3D-skytterne får jeg ofte spørgsmålet "hvad kræver det at komme på 3D-landsholdet?"

Det er et spørgsmål med mange svar, som dog kan opsummeres til dette: "Du skal skyde i top 3 i udtagelsen til EM/VM i din klasse."

Udtagelsen til 3D-landsholdet foregår typisk over en periode på 8-12 uger i foråret og består af fem-seks udtagelsesstævner. Men hvad kræver det så af dig som skytte at kunne skyde de scorer, der skal til for at komme i top 3?

Jeg vil i denne artikel prøve at komme med mit bud på, hvad det kræver at komme op på det niveau, som betegnes som "elite" inden for 3D-bueskydning.

Jeg har på egen krop taget rejsen fra bredde til elite.



I Danmark bliver man ikke rig af at skyde 3D, så man skal finde andre motivationsfaktorer end penge til at holde en i gang med træningen.

Ikke bare i skiveskydning men også på arrowhead og 3D. Hver disciplin har sine egne specialer, som skal indøves, og jeg har lært af alle de fejl, jeg har begået undervejs. Jeg ved, hvilken indsats det kræver. De afsavn man må lide og de timer, der skal lægges bag buen for at få teknikken til at fungere. Den tvivl man har

på sig selv undervejs, men også den lykke man føler, når man, efter flere års hårdt arbejde, til sidst kan se sig selv stå øverst på skamlen til et DM.

## TALENT? – SÅDAN NOGET HAR JEG IKKE!

Team Danmark definerer talent således: "Talent er en medfødt kapacitet, som giver et individ mulighed for at udvise exceptionelt højt præstationsniveau i et domæne, som kræver specielle færdigheder og træning."

Hvad så hvis man ikke har et medfødt talent?

Her er min erfaring, at hårdt arbejde også kan føre til gode resultater.

Jeg har personligt aldrig haft talent for bueskydning. Jeg tænker ALT for meget over tingene, og tidligt i min karriere brugte jeg alt for meget fokus på at ændre udstyr, prøve ny teknik og gennemanalysere alt, der foregik.

Min kone derimod har mega-talent.

Hun indeholder en grundlæggende tro på, at "opskriften" i skydningen er rigtig, og at "proces er vejen til guld."

Det var først efter to-tre års seriøs træning, at jeg i 2003 begyndte at lære mere af hendes mentalitet. Helt grundlæggende var hendes holdning: "Hold nu bare kæft og skyd!"

Det er træning af processen i skuddet, der gør dig god. Ikke bare træning, men korrekt træning. Jeg havde nok en tendens til at ændre alt for meget på mit udstyr og min teknik hele tiden. Det blev aldrig helt indøvet i muskelhukommelsen, inden jeg skulle prøve et nyt release eller prøve at lægge trykket i håndstillingen på en anden måde og så videre.

"Hold kæft og skyd" har været mit motto i mange år nu.

Brug din træningstid på at skyde koncentreret og hav altid et træningsmål inden for din teknik og din mental præstation i hver eneste træning.

Hvis man arbejder målrettet, struktureret og fokuseret, kan man komme meget langt med behård "vilje til at ville" frem for talent.

## DET ER HÅRDT!

Tager du beslutningen om at gå efter en plads på bruttoholdet eller endda landsholdet, så kræver det, at du stiller dig selv nogle spørgsmål:

Hvorfor er jeg ikke allerede landsholdsskytte?

Hvad gør landsholdsskytterne bedre end mig?

Hvad skal jeg gøre bedre for at nå samme niveau som landsholdsskytterne?

Hvor meget tid vil jeg bruge, og hvor mange penge må det koste?

Kan jeg indpasse dette i mit "work/life balance"?

Hvilken adfærd og holdninger i mit liv afholder mig fra at nå et niveau som landsholdsskytterne?

Hvis du får svaret på disse spørgsmål, og du kan se dig selv i de nødvendige løsninger, så er det bare at kaste sig ud i projektet. Afhængig af dit udgangspunkt, kan det komme til at tage flere år at nå det nødvendige niveau. Hav tålmodighed og fokuser på processen i din skydeteknik og det lange træk.

Du må ikke blive slået ud af kurs, hvis du har en dårlig træning eller et dårligt





VM 2019 i Canada – Det danske landshold.

stævne. Går du rundt med lidt "pletskræk", enten "full blown" eller lige under overfladen, vil jeg anbefale dig at sætte ind med målrettet træning for at få styr på pletskrækken som det absolut første.

Overvindelse af pletskræk tager normalt et sted mellem tre-otte måneder og kræver, at man IKKE deltager i stævner undervejs i processen.

Derfor skal man have styr på det, inden man tager næste skridt på rejsen mod eliten. Jeg har selv haft pletskræk i fuld flamme af tre omgange i min karriere. Jeg vil indrømme, at jeg nok aldrig kommer helt af med min pletskræk, men gennem behårdet træning og mental disciplin er jeg kommet frem til en skydeteknik, hvor jeg kan håndtere det uden, at det ødelægger min præstation. Jeg "nulstiller" min pletskræk som en fast del af min vintertræning hver december til marts, så jeg er klar igen, når sæsonen begynder i april.

### **MENTAL TRÆNING? - JEG FEJLER DA IKKE NOGET!**

Ud over at have en god træningsdisciplin og "viljen til at ville" kræver elite-bueskydning også, at man bliver nødt til at forholde sig til træning af psyken.

Mentaltræning er et kæmpe emne, som fylder utallige bøger, og jeg vil ikke gå i dybden her, men kun servere en appetizer.

Jeg oplevede til et udendørs skive DM i 2003 en uhyggelig mental "flugt" reaktion i bronzenfinalen. Jeg var heldig at vinde, men det var en rigtig dårlig oplevelse for mig. Når man som bueskytte står på linjen og allerhelst bare vil smide buen og køre hjem, så er det svært at opnå en toppræstation. Mange skytter oplever "angst", når de skyder, og denne angst kan blive til frygt.

Angst og frygt i hovedet under skydning er indlysende nok ikke en særlig rar oplevelse at udsætte sig selv for. Den gode nyhed er, at angst og frygt kan ændres til glæde og forventning.

Processen med at komme frem til en stærk mental præstation er fuldstændig den samme, som når man træner sig frem til en god skydeteknik.

Det kræver en målsætning, en målrettet konsekvent træning og masser af tålmodighed.



### **Det er træning af processen i skuddet, der gør dig god. Ikke bare træning, men korrekt træning.**

Da jeg i 2003 evaluerede min egen oplevelse ved DM, indså jeg, at noget i mit hoved måtte ændre sig, hvis jeg ville opnå noget som helst i min bueskydning.

Jeg brugte et års tid på at læse alle bøger på biblioteket om sportspsykologi og mentaltræning. Jeg deltog to gange i kurset "Bedst, når det gælder" under DIF og købte masser af bøger med engelsksprogede universitetsafhandlinger om emnet.

Jeg lærte alt om alle teorierne, men jeg syntes ikke rigtigt, at jeg kunne finde værktøjerne nogen steder. Det var lige indtil, jeg fandt en lille bog udgivet i 1988 af Lanny Bassham, som hedder "With winning in mind".

I denne bog præsenterer OL guldvinder Lanny Bassham et komplet system til mental toppræstation, og værktøjerne bliver gjort forståelige og let anvendelige. Er man ikke så meget til engelsk læsning, så har danske Jens Fudge i 2020 udgivet "Vælg at være en vinder", som indeholder de samme elementer inden for mentaltræning.

Sidder du derude og overvejer, hvordan du bliver eliteskytte, kan jeg kun på det kraftigste anbefale dig at få læst én af disse bøger og få indarbejdet den mentale "værktøjskasse" i din træning og din måde at skyde stævner.

Dog skal der også følge en lille advarsel. Når du begynder at arbejde med personligheds-programmering og adfærdjustering, kan du i andres øjne risikere at komme til at fremtræde arrogant, selvhøjtidelig og egoistisk. Vær opmærksom på reaktionerne fra dine nærmeste og pas på, at din nyvundne selvtillid ikke kommer til at støde andre (ud over dine konkurrenter - de må gerne frygte dig).

### **JEG HAR FLØDEBOLLEARM - DUER DET?**

Ud over den mentale del af at blive elite er der selvfølgelig også den del, der handler om fysik og skydeteknik. Det er klart, at du skal kunne bevæge dig rundt i terrænet uden at blive fuldstændigt udmattet, og kommer du med landsholdet til udlandet, kan du risikere at skulle gå 3D-baner på bjergsider i +1000 meters højde over havoverfladen.

Du behøver ikke kunne løbe 10 km på 45 minutter, men det hjælper at have en rimelig styrke og udholdenhed. Du skal selvfølgelig også kunne trække din bue og holde den i ro, men på en 3D-runde skyder vi oftest kun 60 skud, og det kan tage op til seks timer. Træner man lidt 60 piles indendørs runder om vinteren og 36 piles runder om sommeren, er man ok kørende i forhold til skydestyrke.

### **PROCES ER GULD!**

Har man ambitioner om eliteniveau på en 3D-bane, kan man ikke slippe uden om at skulle have en god skydeteknik. Jeg vil ikke gå nærmere ind i, hvordan man skyder rigtigt, men blot nævne, at vi på bruttoholdet arbejder med en skydecyklus, hvor det at skyde en pil er nedbrudt til ca. 16 delelementer, som trænes og indøves separat. Samtidig med bevægelserne skal hovedet køre de mentale redskaber, og tilsammen danner korrekte bevægelser og tankemønstret det, jeg kalder "processen for et skud".

Al træning skal foregå med henblik på at forbedre og optimere delelementer af processen for skuddet. Den skytte, som har den bedste proces, vil også opleve at score flest point nede på dyret. Bueskydning foregår i området mellem buehåndens håndflade og trækarmens albuespids. Det er herimellem, grundlaget skabes for god score på dyret.

### **"JEG SKYDER HELT VILDT MEGET, MEN JEG BLIVER IKKE BEDRE"**

Du kan optimere din træning på vej mod 3D-eliten ved at indarbejde nogle enkle principper for din træning.

fortsættes ►

Du bliver ikke god til 3D ved at skyde på 3D-dyr. Det lyder måske lidt mærkeligt.

Min personlige træningsfilosofi er, at kun 15-20 procent af min træning foregår på 3D-dyr. Cirka 50 procent af træningen bør foregå som tekniktræning på "barmåtte", og de resterende 30-35 procent af træningen bør foregå på ring-skive i den yderste del af max-afstanden på 3D-runden.

Jeg skyder rigtigt meget 50 meter-ski-ueskydning hele sommeren, og for nyligt har jeg udfordret mine kompetencer ved at skyde Bueskydning Danmarks sommerturnering på en 80 centimeters spot på 70 meters afstand. Det er absolut vigtigt, at du som skytte er i stand til at placere din pil præcis, hvor du sigter. Dette "hit feedback" fås bedst på en ringskive.

Når man har totalt styr på teknik, kan man begynde at skyde mere på 3D-dyr for at lære, hvor man skal sigte på de forskellige dyr.

## **DU SKAL TRÆNE - IKKE SKYDE!**

Hvad betyder det?

Der er kæmpestor forskel på at skyde og træne. Når man "bare" skyder, er det et spørgsmål om antallet af pile, man kan få fyret af i et givent tidsrum.

Hvis du træner, har du en plan og et formål for hvert eneste skud, du foretager. Sørg for at have en rimelig høj skudkadence i din træning, så muskelhukommelsen har mulighed for at lære det, du er ved at programmere.

Det giver ingen effekt at komme på banen, skyde seks skud, drikke lidt kaffe, skyde seks skud, rode lidt med bue, skyde seks pile, fortælle lidt jagthistorier, skyde seks skud og så videre.

Det er bare at holde snuden i sporet og få trænet de tekniske detaljer, du har planlagt for træningen.

Netop for at opnå effektiv træning har jeg ikke været en del af organiseret klubtræning siden 2010. Jeg vil selv bestemme min skudhastighed, antal pile, afstand og så videre. Derfor går jeg altid selv, når jeg træner.

Mit sweet spot, når jeg træner teknik, ligger omkring 100 skud på cirka 80-90 minutter.

Træner jeg flere skud, bliver jeg træt og min teknik begynder at falde sammen.

Træner jeg længere tid, begynder jeg at miste koncentrationen.

Når jeg går på 3D-baner for at træne, vil jeg også helst gå alene. Jeg vil gerne holde en god rytme, så der ikke går for lang tid mellem skuddene, og jeg kan vælge at skyde flere skud på et dyr, hvis jeg

ikke har været tilfreds med mit sigtebillede. For at træne min koncentration hører jeg ofte lydbog eller musik, når jeg træner. Så bliver jeg tvunget til at træne min evne til at blokere lydbilledet i de sekunder, hvor skudprocessen kører. Jeg siger ikke, at det er dårligt at træne med andre, jeg siger bare, at man skal være opmærksom på, hvor effektiv man kan være i den tid, man har til rådighed for sin træning.

## **LAVTHÆNGENDE FRUGTER - JEG ER DA IKKE VEGETAR!**

Hvis du vil være eliteskytte, kommer vi ikke udenom, at det grundlæggende handler om antallet af points, du kan score på et stævne.

Den bedste forudsætning for at skyde mange points er at have et setup på dit udstyr, som passer til dig og en teknik, som tillader dig at lave så få tekniske fejl som muligt.

Et godt setup på udstyret er noget, man skal have fokus på, men jeg vil til enhver tid sige, at proces og skydeteknik har meget mere værdi i din skydning end det dyreste udstyr.

Jeg testede engang en "billig bue" til 2400 kr. og fandt, at den faktisk var rimelig ok. Jeg fik lavet en god opsætning med godt trim og brugte buen til et stævne i Kalundborg. Jeg vandt stævnet og var undervejs rundt på banen sindssygt imponeret over, at buen præsterede så godt.

Udstyr er ikke alt! Proces er guld!

## **PERSPEKTIV OG VÆRDIER - DET BETYDER DA FOR POKKER IKKE NOGET!**

En ting jeg først har forstået helt fuldstændig de seneste par år, er udsagnet: "Du skal turde tabe for at kunne vinde".

Tidligere har jeg syntes, det var noget mærkeligt fis at skrive. Jeg begynder dog at forstå, hvad det handler om. Hvis du som menneske lægger en stor del af din selvopfattelse i det at være "bueskytte", risikerer du at komme i krise, hvis bueskydningen går dårligt. Fælden, når du bliver eliteskytte, er, at du tager fejl på 3D-banen som noget personligt og opfatter nederlag som personlige nederlag.

For at skyde virkelig godt er det vigtigt hele tiden at huske at perspektivere. Bueskydning er bare noget, vi leger. Husk det.

Uanset hvordan det går om søndagen til stævne, er der stadig en ægtefælle, som elsker dig, dine børn synes stadig, du er verdens bedste/mest åndssvage (afhængig af alder på barn), du har stadig en familie, forhåbentligt et godt helbred, et arbejde og så videre.



"Hold kæft og skyd" har været mit motto i mange år nu.

Det er vigtigt for "det hele menneske", at det ikke alt sammen kun handler om bueskydning og resultater. Jo mere du nyder din bueskydning som et frirum fra dagligdagen, jo bedre skyder du.

Vi kan ikke undgå at lave fejl, når vi skyder til et 3D-stævne.

Hemmeligheden ligger i at komme videre og lære af sine fejl. Vi skal gå ud på banen med det formål at præstere bedst mulige processer, men hvis man ikke vinder, er det ikke verdens undergang.

## **MEN HVAD FÅR JEG SÅ UD AF DET?**

Belønningen, guleroden, lyset for enden af tunnelen. Hvad er det? Hvad driver værket?

Som menneske bliver vi alle drevet af forskellige motivationsfaktorer. Nogle har det godt med at nå egne mål og opnår personlig tilfredsstillelse herved. Andre synes, det er fedt at blive god og få mange sponsorer. Andre igen kan godt lide at blive anerkendt af klubkammerater og få ros. Det kan også være helt andre ting, og dette kan variere meget fra person til person.

En ting er dog helt sikkert. I Danmark bliver man ikke rig af at skyde 3D, så man skal finde andre motivationsfaktorer end penge til at holde en i gang med træningen. Som 3D-skytte i Danmark er det højeste opnåelige mål at vinde individuelt VM-guld. Det er måske ikke hensigtsmæssigt at sætte målet så højt fra begyndelsen, da der desværre kun er en person i hver klasse, som kan opnå dette, og VM skydes kun hvert andet år.

For langt de fleste er deltagelsen ved EM eller VM en belønning i sig selv. Man bliver en del af en lille eksklusiv skare, og vi har et særligt sammenhold og kommer meget tættere på hinanden i løbet af turen.

Vi græder og glædes med hinanden, og en uge stryger afsted alt for hurtigt. En uge med bueskydning sammen med de bedste skytter fra hele verden er noget, som giver minder for livet, og uanset hvordan man placerer sig i konkurrencen, er der ingen, der kan fratage dig titlen som værende landsholdsskytte.

Og den titel på ens CV er faktisk også ret fed.

Se David Hauges forslag til 3 genveje til flere points i 3D-skydning på [www.bueskydningdanmark.dk](http://www.bueskydningdanmark.dk)



# ATK BUE

Kunne du tænke dig at vide mere om f.eks. talentudvikling, træning i de forskellige perioder, teknisk udvikling, sportspsykologi, fysisk træning, ernæring og træning i praksis alt sammen med en buefaglig vinkel?

**Køb ATK BUE 2.0 e-bogen i dag!**

Læs mere om ATK BUE 2.0 her: [www.bueskydningdanmark.dk/atk2-0/](http://www.bueskydningdanmark.dk/atk2-0/)

ALDERSRELATERET TRÆNINGSKONCEPT FOR BUESKYTTER 2.0



## NUM 2021

### Sammen hver for sig

Nordisk Ungdoms Mesterskab bliver afviklet landevis i 2021 på grund af corona. I Danmark mødes vi lørdag 3. juli i Vordingborg. I Upsalla som oprindeligt skulle være vært for NUM allerede sidste år, samler man de nationale resultater og har også det overordnede ansvar for arrangementet.

Der bliver skudt kvalifikations-skydning og vinderen bliver den skytte, som på tværs af landene scorer højeste pointtal på de 72 pile. Der kåres en nordisk mester i hver klasse som sædvanligt. Der kåres dog kun individuelle mestre.

De nordiske lande har på forslag fra Danmark aftalt at udvide NUM med en ekstra klasse – Junior+ for de skytter, som ikke kom til deres sidste NUM i 2020. Det er altså skytter i årgang 2000, som får en ekstra mulighed for at sige pænt farvel til ungdomsmesterskabet.

Sæt kryds i kalenderen allerede nu.

## OL 2021 i Tokyo

Vi glæder os til, at OL 2021 løber af stablen i Tokyo 24. juli.

**Ved OL 2021 afvikles der bueskydningskonkurrence i følgende kategorier:**

- Herre Recurve, individuelt og hold
- Dame Recurve, individuelt og hold
- Mix Recurve

Bueskydning Danmark har allerede opnået en kvoteplads ved individuelt Dame Recurve, og DIF har godkendt udtagelsen af Maja Jager til denne plads.

**Stort tillykke til Maja Jager - vi hepper på dig!**





## Guld- og sølvmedaljer til danske bueskytter ved World Cup i Guatemala

Efter en meget lang corona-pause er der igen kommet gang i den internationale bueskyttekonkurrence, hvor første opgave for det danske bueskyttelandshold var World Cup i Guatemala, der blev skudt i dagene 20. - 25. april.

Det danske mix-hold bestående af Tanja Gellenthien fra Taastrup og den individuelle verdensmester fra København 2015, Stephan Hansen fra Nykøbing Falster, vandt guld efter en meget spændende match mod Mexico, som først blev afgjort på de sidste pile.

Med to 10er på de sidste pile kunne Danmark række hænderne i vejret som vinder med en sejr på 158-156 point. De 158 point er samtidig en tangering af Europarekorden.

- Det er dejligt at være tilbage i international konkurrence, og at vi så endda tager hjem med en guldmedalje, det er fedt, fortæller Stefan Hansen.

Tanja Jensen skød sig også i guldfinalen i den individuelle konkurrence, hvor hun mødte Nora Valdes fra Colombia. Det blev også en nervepirrende match, der bølgede frem og tilbage og endte med at skulle afgøres på shoot off. Her skød Nora Valdes sin pil nøjagtigt i midten, og da Tanjas pil ramte to cm fra midten, blev det til en sølvmedalje til hende.

World Cup i Guatemala er første afdeling af tre World Cup. Næste World Cup er i Schweiz og derefter i Frankrig. Der afsluttes med World Cup finale i Schweiz.



# HUSKER

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



I september-bladet blev de to landshold præsenteret. Inde i bladet kunne man læse: "Sverige vandt Landskampen. Men der var haard Modstand og god Indsats af det danske Landshold." Og så var den navnkundige Gunnar Nu-Hansen i øvrigt speaker ved en kamp, der blev afgjort i øsende regnvejre

## En Sabotør

I par numre senere, i nr. 8 fra august 1945, bringes et længere interview med en modstandsmænd, der beretter om, hvordan han kom ind i arbejdet, hvad arbejdet bestod i, hvordan han blev taget af Gestapo og forhørt. Det er her, vi springer ind i historien.

Hvornår blev De anholdt og hvordan?

- Ja, om Morgenen den 2. August kom 4-5 pæne, civilklædte Tyskere med en Dansker, Dahl Jensen, i Spidsen og "præsenterede Gevær", en kort Undersøgelse af mit Værelse, en længere Studie af mine Buer og Pile, og en haanlig Bemærkning om sådan noget Barnepjat. Jeg tilbød paa staaende Fod (i Pyjamas) at skyde om Kap med ham paa 50 Meter, men han afslog - klogt af ham! Blev de taget ved en Stikker, eller ---?

- Lad os ikke rive op i det. Der var én, der ikke kunde holde ud i de vedtagne 24 Timer, saa jeg kunde naa at faa et Praj om Faren.

- Hvordan blev de behandlet af Gestapo?

- Tyskerne duer ikke som Forhørsdommere, afgjort nej, og som saadan var de meget naive og dumme. Jeg er ikke blevet pint

Fra nr. 8, der udkom i august 1945.

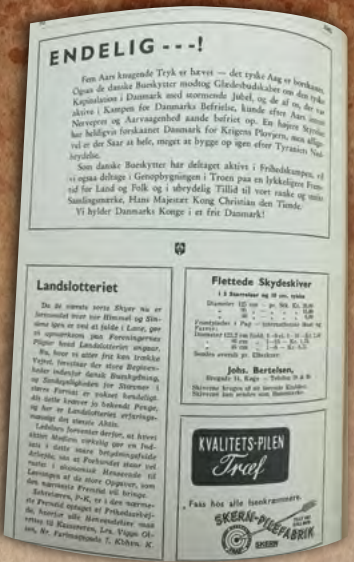


og plaget som saa mange andre - i hvert Fald aldrig af en Tysker. Skulde jeg bankes, kaldte de paa en

"Dansker", og saa kom han og ordende Afstraffelsen. Da jeg først have faaet så mange Bank, at jeg havde tilstaaet det, jeg var anklaget for, hvilket i øvrigt var en forbasket lille Ting uden Værdi, blev "Danskerne" vist ud, og Forhøret begyndte med Smaakager og gode tysker Cigaretter. Da jeg blev eftersat ved Ankomsten til Staldgaard, fandt man en Dupsko til Pile i min Portemonnæ, og "Danskeren" grinede overlegent, da jeg forklarede, at det var til Pile til Bueskydning: "Saadan noget

# DU ...?

Befrielsesbudskab, en opfordring til at hjælpe med at skaffe midler til fremtidige stævner og arrangementer flankeres af et par annoncer.



## ENDELIG ---!

Vi kigger tilbage i gamle medlemsblade fra anden halvdel af 1940'erne. Det var en historisk tid, og det afspejler bladene naturligvis. Her er et eksempel fra det første blad efter befrielsen i foråret 1945.

*"Fem Aars knugende tryk er hævet – det tyske Aag er bortkastet. Også de danske bueskytter modtog Glædesbudskabet om den tyske Kapitulation i Danmark med stormende Jubel, og de af os, der var aktive i Kampen for Danmarks befrielse, kunde efter Aars intens Nervepres og Aarvaagenhed aande befriet op. En højere Styrelse har heldigvis forskaaet Danmark for Krigens Plovjern, men alligevel er der Saar at hele, meget at bygge op igen efter Tyraniets Nedbrydelse."*

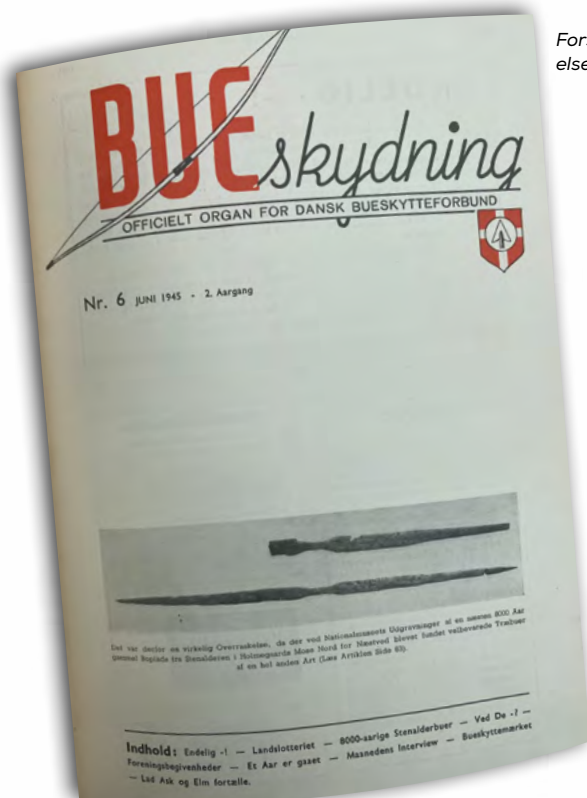
(Bueskydning, nr. 6, juni 1945, 2. Aargang).

Året bød også på den første landskamp mellem Sverige og Danmark, som blev omtalt i flere bladet i foråret og sommeren 1945. Det var svært af få hotelværelser i København: "I videst mulige Omfang vil der blive sørget for privat Indkvartering af Gæster fra Provinsen hos de københavnske Bueskytter", lød det i bladet, som også opfordrede til at huske af få bestilt fægebillet, hvis man skulle over Storebælt.

Barneleg", hvilken Udtalelse skaffede ham en alvorlig Overhaling fra en dygtig bueskytte, nemlig min tyske Forhørsdommer, der hjemme i Das Reich var en ivrig Bueskytte, og sammen skældte vi den formastelige rigtig godt gammeldags ud, og da han slukøret var gledet ud, drøftede vi to Bueskydning i en Times Tid, og saa begyndte Forhøret og varede derefter hele Dagen.

(...)  
Den Dag i August 1944, som jeg med Iver havde arbejdet paa gennem længere Tid, nemlig Jyllandsmesterskaberne i Bueskydning, der blev afholdt i Aalborg, tilbragte jeg som ene Dansker i et tysk Militærtog med en anseelig Vagt af Germanere. Jeg blev ført til Kolding, og den 1. Oktober gled jeg videre til Frøslev eller "Cirkus Frøslev", som vi med en smule Galgenhumor kaldte Lejren.

Modstandsmanden kom efter befrielsen hjem igen – og genoptog bueskydningen.



Forsiden af befrielsesnummeret.



**En verden  
af udstyr til  
bueskydning**



store  
**Gimli**  
[www.gimli-store.dk](http://www.gimli-store.dk)

**Gimli-store**

Ormslevvej 271B, 8260 Viby J

**Tlf. 22 41 57 90**

[www.gimli-store.dk](http://www.gimli-store.dk) • [gimli@gimli-store.dk](mailto:gimli@gimli-store.dk)