

MAGASINET

# BUE SKYDNING

**Frivilligt forældre-arbejde  
giver fællesskab med børnene**

## **Grej-nørderi:**

Sådan bliver dine  
pile perfekte til  
indendørs skydning

## **Træner-arbejde i Aalborg:**

Anne-Marie giver sin viden og erfaring videre

**Se de internationale  
bedrifter fra 2022**

# **NORDISK MESTERSKAB FOR UNGDOM:**

Unge skytter fik en forsmag på  
internationale stævner



# 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 som fysisk bog her:**

[www.cphrunshop.dk/bueskydning-danmark-973](http://www.cphrunshop.dk/bueskydning-danmark-973)

**Køb ATK BUE 2.0 som e-bog her:** [www.ie.dif.dk](http://www.ie.dif.dk)

Læs mere om ATK BUE 2.0 her: [www.bueskydningdanmark.dk/atk-bue-2-0/](http://www.bueskydningdanmark.dk/atk-bue-2-0/)

**ALDERSRELATERET TRÆNINGSKONCEPT FOR BUESKYTTER 2.0**



**Ansvarshavende:**

Morten Holm-Nielsen,  
Bueskydning Danmark

**Redaktør:**

Jeannette Refstrup, StrupStrup®

**Forsidefoto:**

Oliver Jancey Nordstrøm / Jancey Photos

**Layout og tryk:**

Martin Samsing / 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**  
"Jeg vil hellere vil gå rundt i en skov eller naturområde og skyde 3D-skydning"
- 8 Pletsrud: Landet rundt**
- 10 Gunhild Brynning fulgte med børnene til bueskydning:**  
Frivilligt arbejde giver fællesskab med børnene
- 12 Hillerød Bueskyttelaugs specialsports-hold:**  
Her er alle bare bueskytter, der mødes om deres fælles interesse
- 15 Para-atleter i Bueskydning Danmark:**  
Nyt Initiativ præsenteret på formandsmøde
- 16 Grej-nørderi:**  
Sådan bliver dine pile perfekte til indendørs skydning
- 20 Bueskydning på Efterskolen Flyvesandet:**  
Her kan eleverne skyde med alle bue-typer
- 22 Træner-arbejde i Aalborg:**  
Anne-Marie giver sin viden og erfaring videre
- 24 Internationale bedrifter i 2022**
- 26 Nordisk Ungdoms Mesterskab:**  
Unge skytter fik en forsmag på internationale stævner
- 28 Bueskydning Danmarks udviklingsseminar:**  
En weekend med fokus på sparring, debat og faglighed
- 29 Pletsrud: Internationalt**
- 30 Husker du ...?**



# Hilsen fra formanden

I Danmark har vi en stærk foreningskultur, som er drevet af frivillige.

Vi kan derfor, heller ikke i bueskydning, i tilstrækkelig grad anerkende den store indsats, de frivillige bidrager med.

Det gælder både dem, der er trænere, bestyrelsesmedlemmer, stævnearrangører, dem der lige klarer rengøringen osv.

Vi kan til tider tage den frivillige indsats for givet, men det er ikke i orden.

Nogle af Bueskydning Danmarks klubber er med til at afholde Skole OL og giver mange elever mulighed for at prøve og opleve bueskydning. Alle disse aktiviteter er drevet af engagerede frivillige.

Vi afholder Buernes Dag i Bueskydning Danmark. Her er det igen frivillige, der giver nogle timer, for at alle en søndag i september kan komme ned og skyde med bue.

Der bliver afholdt mange stævner arrangeret af klubberne. Her er der altid mange frivillige i gang for at få gjort klar, afvikle og ikke mindst pakke ned igen. Et stort arbejde for, at alle kan komme ud og få oplevelsen af at skyde et stævne, det gælder både nybegynderen, den erfarne og eliteskytten. Husk at tænke på det store arbejde, der er udført, for at du kunne deltage i netop det stævne.

Til stævnerne har vi også dommere, som bruger deres tid på, at alt går rigtigt for sig. Husk at anerkende deres indsats også selvom de dømte pilen ude!

Husk når du kommer ned i din klub, er der frivillige trænere, der yder en stor indsats, for at du kan få en god oplevelse, bestyrelsesmedlemmer, der sørger for, at klubben drives i det daglige dem, der har sagt ja til at hjælpe med til, at klubben bliver et godt sted at komme.

Husk altid, at anerkende de frivilliges indsats, det har de fortjent.

*Bueskydning Danmark ønsker alle en glædelig jul og et godt nytår.*

*Morten Holm-Nielsen  
Formand, Bueskydning Danmark*



# HAR DU TAGET DIN VEN MED TIL BUESKYDNING?

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

**Det kunne måske være noget for en af dine venner!**

## BUERNES DAG 2023

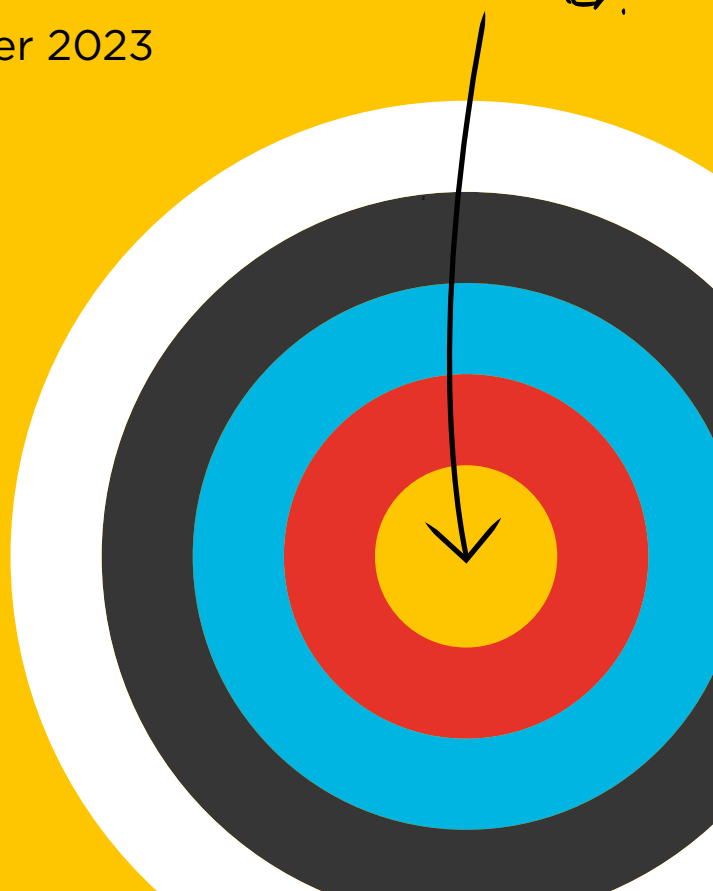
bliver afholdt søndag den 3. september 2023  
fra kl. 12.00 til 15.00 på jeres baner.

### SKAL JERES KLUB VÆRE MED?

Buernes Dag handler i sin simpelhed om at skabe synlighed i lokalområdet. Formålet med Buernes Dag er selvfølgelig at gøre flere interesserede i bueskydning og samtidig få synliggjort jeres lokale bueklub og de tilbud som foreningen rummer. Med Buernes Dag får klubben mulighed for at tilbyde prøveskydning og promovere sit tilbud i sit lokalområde på en god og landsdækkende måde.

Sidste tilmelding for klubber den 8. juni.

*Kan du  
ramme her?*



# ? Q & A!

## “Jeg vil hellere vil gå rundt i en skov eller naturområde og skyde 3D-skydning”



Linda Bruun er en af de frivillige kræfter bag 3D-banen Øst, og hun nyder at komme ud i den friske luft. Hun er også træner i Sorø Bueskyttelaug.

Navn: Linda Brun. Alder: 39 år. Medlem af: Sorø Bueskyttelaug. Frivillig på 3D-bane Øst.

### Q Hvad laver du i dit civile liv?

A “Jeg arbejder på en fabrik, Cook Medical, hvor jeg syer stents til hovedpulsåren. De bruges til akutte patienter, så man skal sy hurtigt og meget præcist.”

“En stent bruges, hvis en patient har en udposning på hovedpulsåren. Stenten lukker udposningen. Men da vi alle er forskellige, er vores pulsårer det også, og derfor sys de på bestilling, så de passer præcist.”

“Jeg er gift med Alex Brun, og vi har tre børn; Jordan på otte år, Karla på 10 og Emilie på 14. Emilie skyder i Køge Bueskyttelaug og er lige kommet på talentholdet i TIK Bueskydning. Somme tider skyder hun også som gæst i Sorø.”

### Q Fortæl lidt om din bueskydnings-baggrund:

A “Emilie begyndte til bueskydning, da hun var syv år. Hun fik lyst til bueskydning, da hun så Disney-filmen Modig i fjernsynet.”

“I begyndelsen fulgte jeg bare hende, men så spurgte de i klubben i Sorø, hvor hun begyndte, om jeg ikke også skulle prøve.”

“Det gjorde jeg, og nu har jeg i 3,5 år skudt compound og også været med til en del stævner.”

“Jeg synes, det er fedt, at jeg kan ramme noget ud på så mange meter – nu snakker vi alt fra fem til 45 meter. Jeg har også prøvet at skyde felt, hvor det er ud til 60 meter.”

“Nu er jeg også blevet træner for ungdomsskytterne i Sorø Bueskyttelaug. Jeg tog kurserne træner 1 og 2 og har også taget et grundtræningskursus.”

“Men primært har jeg taget ved lære af Søren Ipsen, som er træner ude i Køge. Det er lærerigt at se ham træne eliteskytterne. Der kan man blive dygtigere til noget, som man ikke lige lærer på kursus, og så kan man gå hjem og arbejde på det med sine egne skytter.”

“Jeg har brugt rigtig meget at se på andre trænere, der har trænet i mange år for at se, hvad de gør, som jeg også kan gøre.”

### Q Hvad er det bedste ved at være træner i klubben?

A “Det er at komme ned i klubben og se “sine” skytter udvikle sig. Jeg synes jo, at de unge skytter har en helt fantastisk livsglæde, når de står der og skyder. At se deres glæde, når de rykker sig fra en 1'er på skiven til at lande inde i 10'erne. Det er fedt at se. Og så hygger vi os også i klubben.”

### Q Hvad har overrasket dig ved bueskydning som sport?

A “Det ser jo så legende let ud, men når man selv prøver, så er det jo ikke så let at ramme.”

## Q Du er frivillig på 3D-banen Øst – hvad består det frivillige arbejde i?

A "Vi er ni frivillige, som står bag banen, og vi har forskellige roller. Nogle laver dyr, andre sætter banen op. Og så er der også meget vedligeholdelsesarbejde med at slå græs og andre ting."

"Derudover er der meget, der skal planlægges, og det er blandt andet det, jeg er med til. Jeg er hjælper med at bestille dyr, planlægge stævner, tage imod mails, melde tilbage til Bueskydning Danmark, når folk har tilmeldt sig."

"Jeg er også med ude i marken, når der skal laves noget – det er for eksempel sådan noget med at reparere dyrene, tage dyrene ind eller at placere dem et nyt sted."

"Vi har rundt regnet 60 dyr, men nogle er i stykker, så de er ikke alle sammen i brug."

"3D-banen hænger ikke sammen med en bestemt klub, men mange af os fra 3D-banen Øst kommer også i Sorø Bueskyttelaug."

## Q Hvad kommer der til at ske med banen i den kommende tid?

A "Vi begynder på noget nyt i år. Vi laver banen om til 24 mål, der kan stå ude i alt slags vejr, og så supplerer vi om sommeren med ekstra mål, så vi kommer op på 30-40 mål i sommerhalvåret."

"Banen ligger i en gammel grusgrav, som vi har haft et lille stykke af. Men nu er de blevet helt færdige med at grave, så nu må vi bruge mere af den. Derfor er det også meningen, at vi vil lave en feltbane, så vi kan bevæge os mere rundt i terrænet."

## Q Hvorfor er 3D-skydning interessant?

A "Jeg synes jo, hvis jeg skal være helt ærlig, at det er møgkedeligt at stå og skyde på en skive, uanset om det er indenfor eller udendørs. Det er kedeligt bare at gå frem og tilbage fra linjen til skiven for at hente sine pile."

"Måske er det, fordi mit arbejde er stillesiddende, at jeg hellere vil gå rundt i en skov eller naturområde og skyde."

## Q Hvad er din bedste bue-oplevelse?

A "Det var sidste år, da jeg uofficielt prøvede DM. Jeg havde sagt, at jeg ikke skulle meldes til, men så havde jeg en kamerat, som sagde, at når han var tilmeldt, så skulle jeg også."

"Som sagt så gjort. Det var den fedeste oplevelse, og noget jeg klart vil gøre igen. Det var det med at skyde på lang afstand op ad en bakke, nede ad en bakke eller ind over en dal. Det var en fed oplevelse, at pilen sad i det gule, selvom man stod så langt væk."

## Q Hvor følger du med i bueskydning henne?

A "Det gør jeg inde på Facebook i diverse grupper. Der er en gruppe, som hedder "buesnak". Jeg følger selvfølgelig også med på Bueskydning Danmarks side."

"Jeg følger også lidt med på YouTube, når Martin, Steffen, Tanja og de andre skyder. Jeg synes, det er interessant at se, hvordan de bruger teknikken."

"Jeg ser også nogle af de store internationale profiler skyde, hvis jeg kan finde en streaming eller en video et sted."

"Jeg synes, det er en skam, at 3D-skytterne ikke får lige så meget omtale som skivestævnerne. Det kunne være fedt, hvis de gjorde det. Vi har jo lige haft et hold til VM, hvor man godt kunne støtte lidt mere op om det. Når vores dygtige skytter er afsted, skal der være hep og hyldest – også fra tv-stationer ligestem når det er fodbold, håndbold og Tour de France."



# PLETSKUD

**75 år siden:**

## Da kvinderne vandt VM i Prag

I år er det 75 år siden, det danske kvindelandshold i bueskydning i Prag i 1947 vandt VM for Hold for første og foreløbigt eneste gang i dansk bueskydnings historie. Holdet bestod af Astrid Troelsen fra Næstved, Birgit Jensen fra Frederikssund og Lulla Lohmann Rasmussen fra "Pilen".

Ved samme VM blev Astrid Troelsen fra Næstved nummer to individuelt.

Først ved Maja Jagers fornemme VM-titel i 2013 kommer dansk kvindebueskydning op på samme stadie.

### GULD

<b>Grand</b>	Tremands-hold	5.792 pts
<b>Total</b>		(+ 531 p)
2)	Astrid Troelsen, Næstved	2.184 p
5)	Birgit Jensen, Fr.sund	1.967 p
8)	Lulla Lohmann Rasm., »PILEN«	1.641 p
<b>Lang</b>	Tremands-hold	2.998 pts
<b>Ronde</b>		(+ 408 p)
2)	Astrid Troelsen, Næstved	1.146 p
4)	Birgit Jensen, Fr.sund	1.021 p
7)	Lulla Lohmann Rasm. »PILEN«	831 p
<b>Kort</b>	Tremands-hold	2.794 pts
<b>Ronde</b>		(+ 18 p)
2)	Astrid Troelsen, Næstved	1.038 p
7)	Birgit Jensen, Fr.sund	946 p
16)	Lulla Lohmann Rasm. »PILEN«	810 p

Desuden vandt de danske damer fire guld på distancerne ved de samme tre skytter: 60 m med 1.047 p (+161), 50 m (lang runde) med 1.061 p (+134), 35 m med 889 p (+12) og 25 m med 1.011 p (+40).

**Sæt X i kalenderen:**

## Ungdomskonferencen afvikles 28. oktober 2023!

Bueskydning Danmarks ungdomskonference afvikles 28. oktober 2023 i Kolding. Ungdomskonferencen er for og med de unge. Formålet med dagene er:

- At blive klogere på de unge medlemmer.
- At finde ud af, hvordan vi kan gøre det federe at være ung i bueskydning.
- At finde ud af, hvad der skal til, for at de kan se sig selv som en del af bueskydning om 10 år.

Programmet er tilrettelagt, så deltagerne både selv er aktive og får brugbare nye input. Konferencen er derfor et mix af gruppearbejde, præsentationer, inspirationsoplæg og sociale aktiviteter.

Det er vigtigt, at der på ungdomskonferencen også er tid til sjov og leg.

Du kan derfor godt forvente, at du forlader Kolding søndag eftermiddag i rigtig godt humør med mod på endnu mere bueskydning – måske i nye rammer og former!

## BUERNES DAG SLOG REKORD

Buernes Dag blev afviklet søndag 4. september 2022.

Der var rekord-mange foreninger tilmeldt, og nøgletal viser, at antallet af deltagere vokser. Buernes Dag kan derfor være en god rekrutteringsplatform for klubberne.



Billedet er fra en tidligere Buernes Dag i Københavns Bueskyttelaug.





## Bueskydning Danmark har fået tildelt midler til et nyt projekt



Projektets første del er grundlæggende en grundig analyseproces af forbundets aktiviteter og medlemmer. Billedet er fra et Skole OL. (Foto: Lars Møller)

Bueskydning Danmark indleverede i foråret 2022 en ansøgning til DIF's initiativpulje på et nyt udviklingsprojekt i Bueskydning Danmark.

Projektet tager udgangspunkt i et fælles ønske fra Bueskydning Danmark og DIF om at styrke forbundets udbud af aktiviteter og tilbud til forbundets medlemmer. Vi ønsker at fastholde en positiv udvikling og øge andelen af engagerede medlemmer.

Projektet blev behandlet i DIF's bestyrelse, og Bueskydning Danmark er blevet tildelt midler til projektets første del, som grundlæggende er en omhyggelig analyse af forbundets aktiviteter og medlemmer.

Til at gennemføre analysen har Bueskydning Danmark indgået aftale med Center For Ungdomsstudier, som har erfaring med analyse af idrætsforbund. Der er lagt en projektplan i samarbejde med Center For Ungdomsstudier, og det er allerede i gang med de første forstudier.

Analysearbejdet kommer til at indeholde spørgerunder, interviews og workshops og ender i en konkluderende rapport, som leveres i foråret 2023.

Vi håber meget på, at I vil bakke op om arbejdet med at styrke vores forbund og hilse Center For Ungdomsstudier pænt velkommen, når de enten elektronisk eller fysisk banker på døren til jeres forening.

Spørgsmål til projektet kan rettes til: Formand Morten Holm-Nielsen eller sports- og udviklingschef Kenn Romme.



## SIG NEJ til diskrimination af seksualitet og køn...

Og lad os sammen på tværs af forbund, foreninger og idrætter skabe en mere inkluderende kultur i sportens verden. Idræt er for alle. Uanset seksualitet eller kønsidentitet. Punktum.

DIF er sammen med DHF, DBU, DGI og resten af Idrættens Regnbuekoalition gået sammen om at skubbe en kulturændring i gang. Det er grunden til, at vi netop har lanceret indsatsen #Gamechanger.

### Sportsstjerner står sammen

#Gamechanger handler om at skabe forandring. Sammen vil vi gøre idrætten mere mangfoldig og rummelig gennem en bedre sprogkultur og respekt for forskelligheder.

Joakim Mæhle, Sandra Toft, Lisa Gjessing, Pernille Harder og Henrik Møllgaard. Det er blot nogle af de sportsstjerner, der står skulder ved skulder som gamechangers og bærer regnbuefanen frem i ny kampagnefilm.

Men #gamechanger er så meget mere end sportsstjerner, der siger fra og os organisationer, der italesætter problemer og løsninger – det er også en klub-, og foreningsindsats.

Jeg nyder at komme og hygge mig med "mine" buebørn og de andre voksne skytter om tirsdagen til træning, siger Gunhild Brynning.



**Gunhild Brynning fulgte med børnene til bueskydning:**

# Frivilligt arbejde giver fællesskab med børnene

Det begyndte med en hjemmelavet bue og fortsatte med masser af gode, fælles oplevelser, sportslige udfordringer og frivilligt arbejde.

Tekst: Jeannette Refstrup

Det var den klassiske historie: Børnene ville gå til bueskydning, og så fulgte mor med.

Nu er børnene rykket videre, men mor – Gunhild Brynning – hænger stadig ved som frivillig i Holstebro Bueskytteforening:

– For mig er det vigtigste budskab, at hvis man går ind som frivillig i en forening, så giver det adgang til sine børn på en helt anden måde, fordi man lærer deres interesser og deres kammerater at kende, fordi man tilbringer meget tid sammen. Det ville jeg ikke være foruden.

//

*Når man har en klub, som jeg har i Holstebro, så er man forbundet med den. Man kender den og de andre medlemmer.*

I dag er hendes børn Rasmus og Christian Brynning henholdsvis 22 og 24 år. Rasmus træner på landsholdscentret i Brøndby, men er stadig medlem i Holstebro Bueskytteforening, fordi han via

Made in Holstebro er tilknyttet Holstebro elitesport. Storebror Christian er flyttet til Aalborg, hvor han selv skyder som senior og er træner for et børnehold.

– Bueskydning er en teknisk sport, og derfor er det vigtigt, at der er opbakning fra hjemmet. Det er godt, hvis en forælder er til stede og hører beskederne i dagligdagen, siger Gunhild Brynning.

Bueskydning er en individuel sport, og som træner kan man have 10 børn stående fordelt på en linje, der er lige så lang som en fodboldbane:

– Så står barnet der helt alene. Så kan det især til stævner være godt at have mor eller far bag sig.

- Jeg har i hvert fald selv oplevet, at det er sjovt for børnene, hvis de har nogle voksne med. Det er heller ikke altid, trænerne har mulighed for at tage med til stævne, og derfor bliver det forældredrevet.

### DET BEGYNDTE MED EN HJEMMEBYGGET BUE

Familien blev involveret i bueskydning, da drengenes far havde bygget en bue til Christian, den ældste søn, af et rør og et stykke snor. Det betød, at han fik lyst til at gå til bueskydning.

- Rasmus, lillebror, stod og kiggede med store øjne og var nok lige lidt for lille. Men træneren forbarmede sig, og så fik han lov at være med.

Gunhild Brynning siger, at det vigtige er, at børnene kan høre efter, hvad der bliver sagt:

- Samtidig kræver bueskydning dels noget styrke, dels er det en lidt ensidig sport, der belaster bestemte dele af kroppen, og det er måske ikke så godt for mindre børn. Derfor er det bedst at være 8-10 år, inden man begynder.

### SPORT PÅ TVÆRS AF GENERATIONER

Hun siger, at for hendes familie har det været en gave at få mange fælles oplevelser:

- Jeg kender alle drengenes venner, og jeg ved, hvad de snakker om.

- Vi har været rundt i hele Danmark og Europa sammen og haft gode oplevelser, hvor vi har sovet på gulvet hos venner og bekendte eller i et telt. Vi har fulgtes med

- Nu er drengene flyttet hjemmefra, og jeg siger lidt for sjov, at jeg jo ikke så dem, hvis vi ikke mødtes til stævner.

Det var meget nemt at blive involveret i bueskydningsmiljøet, og Gunhild Brynning's oplevelse er, at man kan være med i klubben på det niveau, man vil.

- Jeg synes også, det unikke ved bueskydning er, at vi kan stå tre generationer og hygge os en hel søndag med at skyde sammen og skyde med og mod hinanden. Det kan man ikke i andre sportsgrene.

Gunhild Brynning siger, at hvis man



Gunhild Brynning er aktiv i Holstebro Bueskytteforening.

ikke er et boldbarn og gerne vil gå til en sport, så kan bueskydning være et godt bud.

- Man kan være sig selv og være lige præcis den, man vil. Når man er teenager, er der nogle gode camps, hvor man kan lære andre børn og unge fra bueskydningsmiljøet at kende. Man kan blive sådan en hel generation fra hele landet, som følges ad, og hvor man konkurrerer mod hinanden og samtidig er gode venner.

### STADIG GODE FÆLLES OPLEVELSER

Gunhild Brynning var indtil sidste år i flere år aktiv i klubbens bestyrelse. Hun har også arbejdet aktivt med pointsystemet

Lanseo, som hun satte sig ind i, da det kom til Danmark for 10 år siden. Hun laver stadig stævner i systemet og hjælper andre klubber.

Desuden er hun træner og praktisk hjælper i klubben.

- Jeg nyder at komme og hygge mig med "mine" buebørn og de andre voksne skytter om tirsdagen til træning.

- I klubben prøver vi at skabe progression i træningen, ligesom vi foretager opvarmning og styrketræning. Til gengæld er selve træningen ret åben, så man kan tirsdag og torsdag komme og skyde, så det passer med, at man kan følges med sine venner, eller så det passer ind i familiens liv.

Personligt står Gunhild Brynning over for at skulle flytte til Vejle, hvor hun har fået job som kvalitetschef hos Danish Crown. Det har fået hende til at overveje sin bueskydnings-fremtid:

- Jeg kommer oprindeligt fra Vejle, og der er jo også en klub. Men når man har en klub, som jeg har i Holstebro, så er man forbundet med den. Man kender den og de andre medlemmer. Derfor er det et stort skridt at flytte klub.

- Måske skal jeg have støvet min egen bue lidt mere af og finde nogle andre i samme livssituation som mig selv. Måske kan jeg finde et mastershold, jeg kan rejse Europa tyndt sammen med. Eller måske skulle jeg kaste mig over noget, der ikke nødvendigvis er klubbaseret, men måske mere forbundsbaseret.

Mens hun snurrer lidt over det, glæder hun sig over, at bueskydningen stadig giver gode oplevelser med børnene, der nu er unge mænd:

- I begyndelsen af september, da der skulle være DM her i Holstebro, ringede de begge inden for en time og sagde, at de havde tænkt sig at komme hjem og sove. De meddelte, at de tog kammeraterne med.

- Så havde jeg otte unge mænd boende - nogle inde og nogle i telt ude i haven.

- At sidde med de her otte unge mennesker omkring bordet med et glas rødvin og snakke og grine: Det var en gave at få.



*Jeg synes også, det unikke ved bueskydning er, at vi kan stå tre generationer og hygge os en hel søndag.*

andre buefolk til Finland, Sverige og Norge og på den måde også fået fælles venner.

Gustav har trukket op og er klar til koncentreret at slippe pilen afsted.



HILLERØD BUESKYTTELAUGS SPECIALSPORTS-HOLD:

# HER ER ALLE BARE BUESKYTTER, DER MØDES OM DERES FÆLLES INTERESSE

Alle skal have mulighed for at dyrke bueskydning, lyder det fra klubben, der specialbygger udstyr til skytter med fysiske udfordringer og rummer dem med psykiske.

Tekst: Jeannette Refstrup

“Vi kalder det bare bueskydning.” Svend Christensen har smil og alvor i stemmen, da han siger det som svar på, hvad Hillerød Bueskyttelaug kalder det tilbud, klubben har til børn og unge, der af forskellige årsager ikke trives på et almindeligt hold.

Svaret viser respektfuldhed – men gør det jo også en lille smule svært at skrive

en artikel om det særlige arbejde, som Hillerød Bueskyttelaug er en af de klubber, der gør.

#### **DERFOR LYDER DET NÆSTE BUD:**

- Vi kalder det specialsport, lyder det fra formanden for laugget.

- Vi er jo en breddeklub, så vi mener, at så mange som muligt skal dyrke bueskydning på det niveau, som de føler, er det rigtige for dem.

- Vi har vores specialsports-hold, men vi gør jo det samme for alle andre medlemmer: Vi byder dem velkommen og støtter dem og hjælper dem alt efter deres behov.

#### **HER KAN ALLE SKYDE MED BUE**

Svend Christensen forklarer, at hos Hillerød Bueskyttelaug kan alle skyde med bue – uanset deres udfordringer i øvrigt:

- Vi begyndte i 2019 et samarbejde med Harløse Skole, som er Hillerød Kommunes specialskole for normalt bage-



*I bueskydning er vi individuelle, men vi er stadig sammen.*

de elever med autisme og tilgrænsende diagnoser. Vi tilbød, at otte elever ad gangen kunne komme fem gange og prøve bueskydning. Det tilbud kørte vi med fra sommerferien og til vinterferien, da alle elever havde været igennem.

Svend Christensen og hans to medtrænere Marianne F. Olsen og Thomas Gormsen syntes fantastisk godt om arbejdet med børnene og de unge fra Harløse Skole:

- Vi gjorde jo ikke så meget andet end at tage imod de her unge mennesker og rumme dem, siger han.



Laura, der sidder i kørestol, er en af de unge, som går til specialsport hos Hillerød Bueskyttelaug.

Med til historien hører også, at både han selv og en af de andre trænere er pædagoguddannede.

Tilbuddet udviklede sig til at blive en del af Projekt Superleder under Parasport Danmark:

- Projektet findes ikke mere, men vi fik noget hjælp og støtte til, hvordan man skruer sådan et fritidstilbud sammen.

Tilbuddet om specialsport lever til gengæld i den grad stadig. Hver mandag fra klokken 13.00 til 18.00 kan børn og unge komme og træne med bue og pil. Fra klokken 16.30 til 18.00 er der sær-

ligt fokus på dem med enten fysiske eller psykiske udfordringer eller diagnoser.

Der er som nævnt tre trænere tilknyttet:

- Vi har en målsætning om, at vi skal være mindst to trænere på, så vi kan nå rundt til alle. Vi har plads til otte skytter ad gangen – indendørs kan vi godt være lidt flere. Vi plejer at hjælpe hinanden med at få det til at fungere.

### PÅ KURSUS I ENGLAND

Klubben har også haft et projekt for børn og unge med cerebral parese (spastisk lammelse), der er kørestolsbrugere.

- De skyder med et hjælpemiddel, som vores trænere har udviklet. Det er en skydestand, der giver mere bevægefrihed.

En af trænerne har været på kursus i England for at lære at udvikle hjælpemidler.

- Han har konstrueret et hjælpemiddel til en af vores unge skytter, der reelt kun har en fungerende arm. Hjælpemidlet hjælper ham til at kunne skyde alligevel.

- Hvad er baggrunden for, at I bruger så mange kræfter i klubben på at udvikle specialsporten?

- Vi er nok så heldige, at vi er tre trænere, som synes, at det her er sjovt og givende, fordi dem, vi gør det med, har stor gavn af det. Jeg tror, vi tænker, "hvorfor skal de ikke have et tilbud om at gå til sport?" Og så begyndte vi med samarbejdet med Harløse, og siden har det grebet om sig.

- Men i bund og grund synes vi, at vi gør det, man nu kan og skal. Vi synes også, det er sjovt.

- I det hele taget er det nok vores grundindstilling, at bueskydning skal være sjovt. Ellers kan det ligesom være lige meget.

Svend Christensen fortæller, at der ingen krav er til de unge skytter om at opnå et vist niveau.



*- I det hele taget er det nok vores grundindstilling, at bueskydning skal være sjovt. Ellers kan det ligesom være lige meget.*

- Man skyder, som man har lyst til. Derudover går man og hygger med nogle kammerater, drikker en sodavand sammen eller spiller sammen på en telefon. Vi stiller ingen krav. De kan forlade os, og

de kan komme igen. De kan hoppe ind og ud af klubben, som de vil.

### INDIVIDUELLE MEN SAMMEN

*Hvorfor tror du bueskydning fungerer så godt for denne gruppe børn og unge?*

- Fordi i bueskydning er vi individuelle, men vi er stadig sammen.

- Bueskydning kræver desuden ro og koncentration og evnen til at holde fokus. Det er en gave for mange børn og unge at lære.

Svend Christensen understreger, at han ikke taler om at "gå i zen":

- Det lyder så forkromet. Jeg mener bare, at her kan du gøre noget i dit eget tempo og hvile i dig selv imens.

- Den store positive overraskelse er det sociale sammenhold, de unge mennesker har – man hører tit, at de unge med udfordringer ikke er så sociale og ikke forstår sociale spilleregler. Men her snakker de på kryds og tværs og går fint ind i gruppen, som modtager dem med åbne arme.

- Her er man bare en bueskytte, der mødes med andre bueskytter om en fælles interesse.

- Kan alle klubber gøre det?

- Ja, hvis man har folk til det. Man skal ikke kaste sig ud i at etablere et specialsports-tilbud, hvis man ikke kan følge det til dørs. For vi skal gøre det helhjertet, så det ikke bliver et nederlag for de unge mennesker.

- Det vigtigste er, at alle kan skyde med bue, hvis ressourcerne til at hjælpe dem i gang og fastholde dem er til stede.

### AFSTED TIL STÆVNE

Hillerød Bueskyttelaug har også haft de unge med til stævner:

- De synes, det er sjovt, men det er også hårdt for dem, fordi der er så mange tilskuere, der er et højt støjniveau, og de skal huske at gå frem og skyde på de rigtige tidspunkter. Men de har været med, og det i sig selv er en sejr.

Nogle kom hjem med en medalje eller en pokal:

- En landede guld i sin klasse og fik en pokal. Jeg har aldrig set så stort et smil – og så ser vi helt bort fra, at han var alene i den klasse, så han skød udelukkende mod sig selv. Men han gik så glad rundt med den medalje.

- Det giver en meget god forklaring på, hvorfor vi gør det her.

Hillerød Bueskyttelaug har omkring 125 medlemmer, hvoraf omkring 35 er parasports-medlemmer.

fortsættes ►

## Drømmen: **STÆVNER MED ALTERNATIVE AFSTANDE**

Det skal være sjovt at tage til stævne  
– også selvom man ikke kan vinde de  
almindelige discipliner.

Der mangler nogle stævner med alternative afstande.

Sådan lyder det fra formand Svend Christensen fra Hillerød Bueskyttelaug, der har mange specialsportsmedlemmer.

- Hvis vores specialsports-medlemmer skal til DM, så skal de skyde 70 meter, og det er ikke realistisk for dem, siger han.

- Vi har nogen, der skyder 40 meter udendørs – skulle de skyde i henhold til deres alder, så skulle de skyde 70 meter. Det kommer ikke til at ske, for der er de slet ikke.

Derfor drømmer han om, at der kunne skydes på alternative afstande. Men når

han ser på Parasport Danmarks hjemmeside, så finder han ikke nogen stævneaktiviteter for bueskydning:

- For skytter i specialsport betyder det også noget at komme ud og møde andre, at få udvidet netværket og måske møde enovre fra Jylland, som man snakker godt med og kan møde igen til andre stævner.

- Sådan er det også for mig, når jeg tager til stævne; så er det jo for at mødes med de mennesker, som jeg har skudt med og imod de seneste 20 år.

- Min drøm om bueskydning er, at det er hyggeligt og sjovt, så man går glad hjem, uanset om man vinder eller ej.



Marianne F. Olsen og Thomas Gormsen med handicapprisen.

Hillerød Bueskyttelaug fik i 2019 Hillerød Kommunes handicappris på baggrund af sit tilbud til eleverne fra Harløse Skole – en specialskole for normalt begavede elever med autisme og tilgrænsende diagnoser.

### Kort og godt om stævne-muligheder

Så længe sikkerhedsreglerne er overholdt, er der helt frit valg, når man skal sætte et stævne op. Kortere afstande – eller længere, 10-pilsskydning, skydning efter balloner eller badebolde. Kun fantasien sætter grænser og intet er umuligt i forhold til Bueskydning Danmarks regelsæt.

Så har I paraskytter i klubben, og vil I gøre inklusionen nemmere, så kan I sagtens sætte en klasse op til dem, så de skyder, hvad der passer dem. I princippet kan man forestille sig, at man arbejder med et handicapsystem, som det man kender fra golf.

Når stævnet er anmeldt til World Archery (WA), eller når der skal skydes mesterskabstævner (lokalt eller nationalt), skal WAs regler dog overholdes for mesterskabsklasserne, og det samme gælder for klasser, hvor man ønsker, at der skal kunne sættes rekorder. Men man kan sagtens have en ekstra klasse "ved siden af", hvor der for eksempel skydes på kortere afstand, eller hvor der er mere hjælp til skytterne

## Udstyret: **ANDERLEDES BUETYPE GOD TIL BEGYNDERE**

Hillerød Bueskyttelaug har søgt fonde til indkøb af udstyr til specialsports-hold.

De fleste børn og unge på Hillerød Bueskyttelaugs specialsports-hold skyder med recurve-buer, som klubben har søgt midler til hos forskellige fonde, hvor der er søgt målrettet støtte til specialsporten. Det betyder, at klubben har 25-30 buer kun til specialholdene.

Derudover skyder to skytter med compound og den ene skytte har sit eget udstyr.

Desuden har klubben buer af typen Genesis:

- Det er en kombinationsbue, der er lettere at trække, men skyder kraftigt, forklarer Svend Christensen.

- Det betyder, at man med et let træk kan skyde længere end med en tilsvarende bue af samme vægt.

Svend Christensen beskriver buen som en god begynderbue, som man desværre ikke ser brugt så mange steder:

- Jeg kendte heller ikke selv til genesis-buen, da en af vores trænere fandt den på nettet. Men vi blev hurtigt enige om, at vi skulle prøve den, og buen er meget gode til begyndere.

Se også artiklen om para-atleter på næste side

Para-atleter  
i Bueskydning Danmark:

# Nyt initiativ præsenteret på formandsmøde

Generelt skal para-atleter – som alle andre skytter – synes, det er sjovt at skyde med bue og opleve succes med det.



Tekst: Eva Kartholm, bestyrelsesmedlem  
i Bueskydning Danmark

Forbundet har igangsat et initiativ for at undersøge interessen for at tilbyde bueskydning til personer med forskellige handicaps. Initiativet, som er i opstartsfasen, blev præsenteret kort ved formandsmødet. Der er følgende hovedpointer:

#### TRE GRUPPER AF SKYTTER:

- Personer med fysiske handicaps (for eksempel amputationshandicaps)
- Personer med psykiske handicaps (for eksempel børn med ADHD og børn indenfor autismespektret)
- Personer med cerebral parese.

Der er både børn og voksne paraskytter i klubberne, og de er ofte blandet til træningen.

Breddeskytterne har meget glæde af deres træning, og særligt børn med for eksempel asperger og autisme har glæde af de mange gentagelser, de klare regler og rammer og den ro, som normalt er på skydebanen.

#### TRÆNERKOMPETENCER:

Ved fysiske handicaps er der brug for viden om, hvordan man tilvirker udstyret, så det passer til den enkelte, men helt generelt er det meldingen, at man skal have trænere, som interesserer sig for målgruppen, og som kan se sig selv i det lange træk.

Især når det angår børneskytter med forskellige kognitive udfordringer, er det

nødvendigt at være flere trænere, sådan at træningen ikke skal aflyses. Det er vanskeligt for denne målgruppe at ændre planlægning og forventning.

#### FACILITETER:

Mange klubber skyder indendørs i kældre under hallerne. Det frembyder naturligvis problemer for dem, som har nedsat førlig- eller bevægelighed.

Der er nogle, som er lysfølsomme, og mange skydebaner har lysstofrør, som flimrer – det er der nogle, som har svært ved at tåle.

Klubberne oplever tilgængeligheden og brugbarheden af udendørsfaciliteter forskelligt, men det er i hvert fald vigtigt, at der er flisebelagt skydelinje, og at der kan køres ubesværet med kørestol – og det kan man ofte ikke, selv ikke på en boldbane.

#### BUER/UDSTYR:

Det er meget forskelligt, hvilke buer der egner sig til paraskytter. Der er for eksempel flere med amputationshandicap, som skyder med compoundbuer, men den bue er alt for tung for en person med cerebral parese.

Generelt handler det om, som med raskatleter, at finde den disciplin, som skytten har succes med og synes er sjov.

*Vil jeres klub høre mere, så send en mail til [info@bueskydningdanmark.dk](mailto:info@bueskydningdanmark.dk), så kontakter vi dig, så snart som muligt.*

# Sådan bliver dine pile perfekte til indendørs skydning

Få her den komplette opskrift på, hvordan du skaber det bedste set-up af indendørs pile, så det passer til dig og dine pile.



Martin Damsbo deler i artiklen sin fremgangsmåde til at skabe det bedste set up af pile.

Tekst: Martin Damsbo, Baldurs Archery, landsholdsskytte

Hvordan finder du det bedste indendørs set-up af pile, der passer til dig og din bue? Der er mange fremgangsmåder, man kan bruge, og herunder er der nogle overvejelser, du bør gøre dig, før du går i gang med dit pilevalg.

Derefter vil jeg prøve at gennemgå den måde, jeg finder mine pile, og hvordan jeg kommer frem til mit specifikke set up.

Noget af det er nok lidt grej-nørderi, og det kan sagtens gøres med mindre, men jeg vil prøve at tage jer med ned i alle de små overvejelser og tests, der sker, før jeg står med den pil, jeg bruger.

Første skridt er at finde ud af, hvad skal din pil rent faktisk bruges til. Ja, den skal ramme skiven og give point. Men der kan være stor forskel på, hvad hver skytte har brug for, for at det er en god pil. Man kan i grove træk dele pile valg op i tre grupper:

### 1. NYBEGYNDERE OG UNGE SKYTTER:

Skytter, der er helt nye i sporten, eller skytter, som vokser meget, og derfor ofte skal skifte udstyr, efterhånden som de udvikler sig.

### 2. HYGGE- OG KLUBSKYTTE:

Skytter, der er integreret i sporten, de skyder i klubberne og deltager måske i et par stævner i løbet af året.

### 3. DEN "SERIØSE" SKYTTE:

Skytter, som gerne vil have max ud af deres udstyr, de træner ofte og de deltager i flere stævner og kan generelt godt lide, at der ikke kan peges fingre ad grejet, men kun skytten bag buen, hvis det ikke rammer.

### NYBEGYNDERE OG UNGE SKYTTER:

Her er pris ofte vigtigere end kvalitet. Hvorfor? Det kan være en fordel at gå efter en billig (billigere) kvalitets-pil, da der nemt kan ske uheld, når man træner, og man kan komme til at ødelægge nogle pile specielt i begyndelsen, hvor man skal lære nye teknikker og lære bueskydning generelt.

Nye skytter udvikler sig rigtig meget i begyndelsen, når det kommer til buens styrke, og skyttens træklængde bliver tilpasset ofte – alt efter om man er i voksenalderen, eller om man forfiner sin teknik.

Derfor er det en god ide, at man skyder med en pil, som man har råd til at skifte ud, så ofte som det er nødvendigt, for at man ikke sætter en stopper for sin udvikling. Hvis man skyder med en



dyr pil, har man tendens til at bruge den lidt for længe, og derfor passer pil og udvikling ikke sammen. Men har man råd til hele tiden at have pile, der passer til skytten og buen, så vil man se sin udvikling gå hurtigere.

#### **HYGGE- OG KLUBSKYTTER:**

Her kan man med fordel begynde at kigge lidt på pris i forhold til kvalitet, ofte hænger de to ting meget sammen. Men bare fordi man har den dyreste pil, skyder man ikke nødvendigvis bedre. Hvis ens træningsmængde eller ens teknik stadig er under opbygning, er det ikke sikkert, at man kan få fuldt udbytte ved at købe en pil, som er magen til for eksempel den pil, en landsholdsskyttes vælger.

Når man er i denne gruppe, kan man godt begynde at kigge på en god mid-range pil; man har fundet sin skydestil, og hvor buens trækstyrke er. Ens træningsmængde er tilpasset, så derfor kan man godt ofre penge på en lidt bedre pil, da man ikke længere skifter dem så ofte.

#### **DEN "SERIØSE" SKYTTE:**

Her er det en skytte, der meget sjældent skifter pile. De slides op, før de bliver skiftet, da teknikken og buen er afstemt til skyttens niveau. Uanset om man ønsker at skyde mange stævner eller blot være den bedste skytte hjemme i klubben uden at kunne give grejet skylden. Derfor kigger man kun på pilens kvalitet til det, man ønsker at bruge pilen til, uanset om den skal bruges til indendørs 18m udendørs 50/70m eller 3D, går man ind og skræddersyer pilen. Sådant en pil er ofte godt oppe i pris, men da man sjældent skifter pilene ud, og når man er i denne gruppe af skytter, så er det heller ikke ret tit, at man ødelægger pile ved at skyde dem væk eller ved siden af

#### **HVAD ER FORSKELLEN I KVALITET PÅ PILE:**

Piles kvalitet bliver i grove træk opdelt i, hvor ensartede pilene er. Her skal man kigge på, hvor "lige" pilene er, og på hvor ensartet deres vægt er.

For eksempel ligger de fleste top-pile på en straitness +/- 001" i forskel og vægt-tolerancen på 0,5 grains pr. dusin.

Hvis man tager en begynder pil, ligger tolerancerne måske på straitness +/- 005" og op til 3% vægt-tolerance.

Du kan sagtens få en super god aluminiums-pil med god tolerance forholdsvis billigt (da det er nemmere at producere et alu-skaft ensartet). Men det er ikke altid, det er en fordel med en alu-pil. Hvis du for eksempel skal skyde på 70m, er det ikke en fordel med en tungere alu-pil frem for lettere carbon. Men hvis man ønsker en carbon-pil, så ryger prisen ofte noget op for, at de kan ramme samme tætte tolerancer, da det er meget sværere at producere et carbon-skaft, der er ensartet.

Mange producenter har flere forskellige "klasser" af pile – det vil sige den samme pil bare i flere sorteringsgrupper. Producenten har fra fabrikken sorteret pilene, så alt efter hvilken klasse pil man køber, har den forskellige tolerancer. Her kan skytten selv vælge, hvilken pris og kvalitet man vil ligge indenfor.

#### **PILE DESIGN:**

Der er også stor forskel på pile-"design". Der er aluminium-skafter, carbon-skafter og alu/carbon skafter. Nogle pile har, hvad man kalder parallelt skaft, så pilen er helt ensartet fra front til bagende. Andre er tøndedeformede (fronten er tynd, midten tyk, bagenden tynd). Andre er kegleformede (starter tynd og ender tykkere). Andre har parallelt skaft, men indbygget forskellige carbon-stivheder i pilen fra front til bagende. Andre er i rent aluminium.

Hvert skaft har sine fordele og er designet til at passe forskellige former for skydning og buer. Her er det en god ide at tage en snak med en pro shop, andre skytter eller klubben om hvilke pile, der kan passe din skydeform bedst.

## **HERUNDER VIL JEG PRØVE AT GENNEMGÅ, HVORDAN JEG SELV STARTER MIT PILE SET UP, HELT FRA START TIL SLUT.**

### **STEP 1: AT FINDE DEN RETTE PIL SOM UDGANGSPUNKT**

Her bruger jeg Archers Advantage. Det er et online program, der kan hjælpe med at finde et godt udgangspunkt af pile for din bue samt meget mere. Her kan du indtaste alle data på din bue, og hvilke pile du ønsker at prøve. Derefter giver programmet et udkast for, hvilken pil der kan passe til dig. Du kan også ændre i data for at se, om du bør have mere eller mindre spidsvægt i med mere. Programmet er et super godt værktøj til at starte på. Det kan dog sagtens ske, at det ikke er der, det endelige setup ender.

Find programmet her:  
[www.archersadvantageonline.com](http://www.archersadvantageonline.com)

### **STEP 2: FIND DET GREJ DU SKAL BRUGE TIL AT GØRE DINE PILE KLAR TIL AT SKYDE MED.**

For at få det bedste resultat, kræver det godt værktøj. Alt efter hvilke faner, skafter med mere, så kan der være nogle set up, der er bedre til nogle pile end til andre.

#### **TIL MINE PILE BRUGER JEG:**

- Pile – Easton X23 2318.
- Nocks – Beiter.
- Spidser – Tophat adjustable.
- Faner – AAE 40 Hybrid.
- Lim – AAE Max Bond / Easton Hot melt.
- Primer – AAE Primer pen.
- Wraps – BBS arrow wrap.
- Faneapparat – Bitzenburger med AAE knob.
- Pile afkorter – Decut arrow cutter.
- Andet: G5 Squaring tool.



fortsættes ►

### STEP 3: BYG 3 PILE FOR AT FINDE DET ENDELIGE SET UP.

Jeg starter med at bygge tre pile for at finde frem til det endelige set up, før jeg bygger hele mit sæt.

- 1) Monter nocker og afkort pilene 0,5" mindre end Archers Advantage anbefalede, fordi jeg kan altid skære mere af, men det er svært at gøre pilene længere igen.
- 2) Brug G5 squaring tool for at rette den afskårne ende af, så jeg er sikker på, den er 100% lige.
- 3) Før jeg monterer spidserne, renser jeg hele skaftet på innersiden, så jeg er sikker på, der ikke sidder skidt og snavs fra produktionen. Og derefter monteres spidserne med smeltelim, for at jeg nemt kan tage dem ud igen.

**TIP:** Når du bruger smeltelim, så skal du ikke varme spidsen, som mange tror. Du skal varme direkte på limen, til den smelter, og dernæst ganske lidt på spidsen. Du skal kunne have spidsen i fingrene. Hvis du varmer spidsen så meget, at du ikke kan have den i fingrene uden at brænde dig, så er den for varm (nogle vælger at bruge en tang til spidsen, men her kan du ikke styre/mærke varmen, og derved kan du risikere at skade skaftet). Så snart spidsen er i så hurtigt i koldt vand, så der er mindst muligt varme, der overføres til skaftet.

- 4) Før jeg faner, tjekker jeg, hvilken vej mit barskaft "drejer", når det bliver skudt. Det gøres ved at markere dit skaft med en streg ved nocken. Derefter skyder du et skud på 2m i skiven og derefter på 4m og 6m. Her skulle du gerne kunne se, om din pil drejer venstre om eller højre om ud af buen. Hvis pilen drejer højre om, så vælger jeg at fane mine pile med en højre-snoet klemme på mit Bitzenburger-faneapparat.

Hvis den drejer venstre, så bruger jeg venstre-snoet.

Der er mange teorier om og gæt på, hvorfor pilen drejer den ene eller anden vej rundt, men det er en længere afhandling, så vi nøjes med at konstatere hvilken vej, for at vi kan hjælpe pilen i den rigtige retning fra starten af.

Når det så er sagt, så er det meget nørderi, og man kan sagtens skyde en højre-snoet fane, selvom pilen vil komme venstre ud. Det vigtigste er bare, at dine faner sidder med lidt vinkel/spin på, så pilen kommer til at rotere om sig selv, lidt ligesom en riffelgang. Det sikrer, at pilen hurtigere retter op og har mere stabilitet og derfor vil have mere præcision.



- Tjek af spine-punkt på skaftet. Her er der igen mange fremgangsmåder. Hvis du har adgang til en spine-tester, så er det det nemmeste. Her kan du nørde videre med at finde pilens stiveste punkt og markere dette (for compound vil vi gerne have det punkt ned mod pilehylden og recurve ind mod plungeren) for at få pilene så ensartede som muligt, når du skal bygge pilene. Har du ikke en spine-tester, så kan man også skyde barskafterne igennem papir som en papirs-test.

Men her er det superfølsomt for, hvordan ens skydeteknik er, eller hvordan ens buetrim er, for om man kan få et reelt billede af spine. Men her drejer du så nocks på pilene, indtil alle pile har tilnærmelsesvist samme riv i papiret. Samme test kan du gøre med at skyde gruppe-ringstest på skiven, og dreje nockerne til pilene rammer samme sted, men barskafter er MEGET følsomme.



- 5) Rens skafterne godt og monter wraps og faner.
- 6) Tjek basis-trim ved at lave en papirs-test.
- 7) Skyd grupperings test.

Det, der er vigtigst, når det handler om at skyde point, er at ramme – uanset hvad alle teorier og guidlines ellers fortæller dig, så handler det om at ramme. Så indtil nu er vores grej sat 100% op efter guidlines, men det er jo ikke sikkert, at det rammer bedst for os. For at få pilen til at spille 100% til dig og din bue, så kræver det meget finpudsning og justering.

Jeg starter med at skyde buen ind på den ønskede afstand, derefter sætter jeg nyt ansigt på og skyder 18-30 pile uden at stille på sigtet for at se, hvordan score og hvordan grupperingen ser ud.

Så laver jeg en justering på buen/pilen. Her handler det om at finde ud af, om pilen er spinet perfekt til dig og buen, så vi skal se, om buen ønsker en blødere pil eller stivere pil for at få grupperingen til at spille bedre, det kan gøres på flere måder:

- Den nemmeste og billigste måde er at skrue ens bue lidt op eller lidt ned i pund for at se, hvordan pilene reagerer. Man skal nok skrue minimum 2# for at se et udslag. Hvis ens grupperinger bliver bedre ved at skrue buen ned i pund, så vil buen gerne have en stivere pil, og modsat den anden vej. Derefter kan man så korte lidt i ens pil og gentage testen, indtil man finder det sweet spot af pilelængde, hvor den grupperer bedst.
- Den mere omstændige metode er at teste med forskellige spidser. Du skyder en gruppe med lette spidser og en gruppe med tungere spidser. Hvis grupperingen er bedst med de lette spidser, så ønsker buen en stivere pil, og modsat den anden vej. Derefter kan man korte lidt i ens pil og gentage testen, indtil man

finder det sweet spot af pilelængde, hvor den grupperer bedst. Man kan ofte få et super godt resultat ved at lege meget med spidsvægten. En tungere spids giver god retnings-stabilitet. Men samtidig bliver den også følsom, hvis man laver et "svagt" skud. Så kan den straffe mere, så der skal leges meget for at finde dit sweet spot.

- Det kan godt tage et par dage at finde det helt rigtige setup, så sørg for at det er dage, du føler skydningen går godt, at du laver testen, ellers bliver du hurtigt træt af det. Hvis skydningen ikke føles godt, kan det give et falsk billede. Efter hver justering skyder du sigtet ind igen og starter en ny test på et nyt ansigt. Derved kan du altid følge, om grupperingerne bliver bedre eller dårligere og finde frem til det set up, der kørte bedst.

- Når du så har fundet det helt rigtige set up af pile, så kopierer du det over på dine resterende skafter, så du får fanet alle pile ens med ens spids vægt og ens pilelængde. Her tester jeg selv alle spidser og sørger for, at de vejer det samme. Hvis der er lidt variation, sliber jeg i spidsen, så alle spidser ligger helt ens.



- 8) Nu er alle pilene lavet og nu begynder den egentlige pilettest. Lige meget hvor dyre eller billige dine pile er, bør du **ALTID** teste dine pile.

Specielt på de billigere pile kan du vinde mange "gratis" point ved at have styr på, hvilke af dine pile der rent faktisk skyder bedst.

- Hvordan? Igen som alt andet er der mange måder at gå frem på for at finde de bedste pile. Første skridt er at give alle dine pile et nummer, 1-12, så du kan holde styr på dem.

Den enkle men tidskrævende måde: Så laver du en score-bog over dine pile, hvor du kører statistik over, hvilke point hver enkelt pil egentlig skyder og target-plot på hver pil.

Hvis du kan se, at for eksempel pil nr. 2 og nr. 5 hele tiden skyder lidt til siden eller en dårligere score, tager du og drejer nocken om til den næste fane, for derved at ramme pilens dynamiske spine et andet sted.

Sådan bliver du ved, til du har været hele vejen rundt, til du finder den nock-position, hvor pilen skyder bedst. På den måde kan du ofte få selv de dårligste pile til at arbejde sammen med dine andre gode pile. Hvis der er en, der slet ikke vil som de andre, så bliver det en træningspil.

Den nemme men dyre løsning: Personlig har jeg en "skyde maskine" – også kaldet en Hooter Shooter. Den bruger jeg til alle mine pile. Her fjerner du den menneskelige factor ved at teste pile.

Skydemaskinen skyder pilene afsted hver gang på nøjagtig samme måde. Derved kan man teste et sæt pile på en-to timer, og så er de sorteret i gode og "dårlige" pile.



Personligt så skal mine indendørs pile ramme hul i hul på 18 meter. Gør de ikke det, drejer jeg nockerne, indtil flest mulige af mit sæt pile rammer hul i hul.

De få pile, der sidder skævt men stadig kan laves til at gruppere med andre, de bliver lavet til træningsssæt.



Når alle pile er testet igennem, er det vigtigt, at du markerer pilen op med et mærke, så du altid ved, hvad vej pilen skal vende. Selvom du skifter nocks eller pins, sætter du dem samme sted, da det er her, din pil arbejder bedst.

Så er du klar med dit toptunede sæt pile. Men husk, at dine pile skyder aldrig bedre, end de komponenter du bruger. Så sørg for, at det ikke er gamle og slidte nocks eller pins, der sidder på dine pile, hvis du skal ud at skyde stævne. Sørg for altid at have ekstra med, og skift eventuelt dine nocks og pins før hvert stort stævne, du skal til (så kan de nocks og pins, du tager af, bruges som trænings nocks). Derved er du altid sikker på, at dit grej yder det bedste. Så er det op til skytten derfra.

# Her kan eleverne skyde med alle bue-typer



Efterskolen Flyvesandet på Fyn er en Outdoor-skole, hvor eleverne blandt andet kan lære at skyde med bue eller vedligeholde deres sport, så de kan fortsætte til stævner for eksempel i deres hjem-klubber.

Tekst: Pavia Haaber Jakobsen,  
forstander Efterskolen Flyvesandet

Efterskolen Flyvesandet ligger på den nordlige del af Fyn nærmere betegnet ved Egeby tæt ved Flyvesandet med den smukke, varierede kyst.

Skolen tilbyder bueskydning indendørs og udendørs, og især elever med jægerbaggrund søger vores bueskydningsafdeling, da de kan få buejagttegn på skolen. Om aftenen har vi klubafstner. Her kommer elever, der ikke har så stor erfaring med bue og pil, og skyder. Vi har også ofte besøg af en enkelt ukrainsk ung mand, som skyder med langbue.

Vi har buer til langbue-, recurve- og compoundbueskydning samt fiske-recurvebuer til vores udeaktiviteter.

På Outdoor-linjen benytter vi også combat archery som aktivitet, hvilket er til stor fornøjelse for eleverne.

Skolen breder sig ud over et større område med skov, shelterområder og ikke mindst "gården," som huser heste, fiskeri, bueskydning og værksteder. På 1. salen er der indrettet indendørs anlæg med 18 meter bane. Vi har også en udendørs skydebane.

#### **DELER BANEN MED HESTENE**

Især om foråret er vores udendørs skydebane i brug. Her træner eleverne nemlig til bueprøve.

Derudover er opstået en ny mulighed. Bueanlægget er nemlig indhegnet med hestehegn, og en dag stod to heste og græssede på banen, og et hegn var truk-



*Nu trækker vi heste ud af banen, når vi skal skyde udendørs. Det gode ved det er, at vi ikke længere skal slå græs på anlægget.*

ket på tværs af skydeskuret, som gav læ til hestene. I det område af banen, hvor en pil kan risikere at være skudt i stykker, kommer hestene ikke.

Nu trækker vi heste ud af banen, når vi skal skyde udendørs.

De islandske heste er så populære på vores hestelinje, at vi er nødt til at dele banen med dem. Det gode ved det er, at vi ikke længere skal slå græs på anlæg-

De to drenge på stilladset, der er et helt nyt udendørs skydeanlæg, byggede det som et håndværkerprojekt, da de gerne vil være tømrere. De to drenge foretog opmåling, skaffede tilbud på materialer (og opnåede fine rabatter) for så til sidst at få bygget projekterne. De gjorde alt arbejdet efter skoledagen: "Faktisk en flot præstation," siger forstander Pavia Haaber Jakobsen.

get. Men jeg hostede da lidt, den første dag der pludselig stod heste på vores udendørs skydebane.

### REKREATIVT OG SPORTSLIGT

Howdan opstod ideen med bueskydning på Flyvesandet?

Jeg har altid skudt med bue og har siden 1993 haft jagttegn til bue. Jeg elsker at benytte buen som et redskab til koncentration og fokusering, som bueskydning er kendt som et godt middel til.

Vi oplever elever, som er vant til hele tiden at skulle så meget. Derfor er det gavnligt for koncentrationen at øve sig ved gentagne gange at skulle placere pile og skyde. Matematik og ballistik er også godt at drøfte, mens man skyder med bue.

Så Flyvesandet benytter bueskydning både rekreativt og sportsligt. De elever, som kommer fra andre klubber, får mulighed for at vedligeholde deres skydning, så de er klar til stævner, som de stiller op til i deres egne klubber. Eleverne kan også bruge bue til jagt på skolens egne jagtarealer, hvis de har bestået prøven til det.



### Her kan du også få et efterskole-år med bue og pil

Flyvesandet Efterskole er en af to efterskoler, som er medlem af Bueskydning Danmark. Den anden er Magleby Efterskole, som ligger på Langeland. Skolen tilbyder bueskydning som valgfag. Der skydes både med langbue, recurvebue og compoundbue.

Der er flere steder eksempler på, at en efterskole har samarbejde med en nærliggende bueklub, så man kan kombinere efterskolelivet og skydningen. To eksempler er Sports Academy Denmark, der ligger som en integreret del af Odense Idrætspark og samarbejder med Arcus. På Brøndby Idrætsefterskole er der elever, som skyder på landsholdscenteret, som ligger i nærheden.



## ER DU VORES NYE DOMMER?



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



TRÆNER-ARBEJDE I AALBORG:

# Anne-Marie giver sin viden og erfaring videre

29-årige Anne Marie Wulff Laursen var i mange år aktiv skytte på højt niveau. Nu lægger hun kræfter i at skabe gode træningstilbud til andre bueskytter.

Tekst: Jeannette Refstrup

- Jeg har selv fået meget af Bueskydning Danmark, så derfor vil jeg gerne give tilbage.

Sådan lyder det fra 29-årige Anne Marie Wulff Laursen, der bruger en stor del af sin fritid på frivilligt arbejde i Aalborg Bueskyttelaug. Her er hendes kæreste, Nikolaj Wulff, formand, og hun selv er formelt træningskoordinator.

- Jeg begyndte som bueskytte tilbage i 2001 og stoppede i 2020, da jeg blev gravid.

Fra 2007 og frem til 2013 skød hun på ungdomslandsholdet, og fra 2010 til 2019 deltog hun som senior i en lang række internationale stævner, hvor hun

blandt andet skød med Maja Jager og Randi Degn.

- Jeg har taget medaljer til alt på nær OL, fortæller hun med smil i stemmen.

## VENNER, EN DRØM ELLER EN SOCIAL SPORT

Når en ny bueskytte ønsker at komme til at skyde i Aalborg Bueskyttelaug, kontakter skytten normalt klubben via mail:

- Når der er nok interesserede, er det mig, der koordinerer, at de kan starte sammen på et begynderhold.

- Vi kører i øjeblikket 16 nye skytter igennem hver måned, og pt er der venteliste. Hvis man er voksen, kan man først komme til i februar.

- Vi har altid haft begynderhold, men førhen skrev man bare op på en liste til et blandet børne- og voksenhold, og det var sjældent, at holdene var fyldt op.

- Ved at koordinere det mere og samle sammen til fælles introhold for henholds-



Ved at koordinere det mere og samle sammen til fælles introhold for henholdsvis børn og voksne, er der større chance for, at skytterne lærer hinanden at kende, så de følges med videre.

vis børn og voksne, er der større chance for, at skytterne lærer hinanden at kende, så de følges med videre. Det tror vi gør det sjovere og mere interessant for dem. I hvert fald viser statistikken, at flere skytter holder ved efter endt introforløb.

*Hvad gør I for at rekruttere nye skytter?*

- Jeg synes ikke, vi gør noget ud over at holde Buernes Dag. Derudover læser folk om det, og hvis de søger på google, så kommer vi op som en af de første.

- Nogle kommer også, fordi de har en ven eller en veninde, der er med i klubben.

- For andre er det bare en drøm, at de vil gå til bueskydning, og så gør de det.

- Andre kan se, at der her er en sport med et socialt liv, hvor man ikke behøver kunne løbe flere kilometer – bueskydning kræver ikke det samme af en krop, som mange andre sportsgrene.

#### SIKRER DET GODE KLUBLIV

Hvis Anne Marie Wulff Laursen ikke synes, klubben gør meget for at tiltrække nye medlemmer, gør den til gengæld rigtig meget for, at klublivet er godt.

- Vi har for eksempel et ungdomshold for stævneaktive skytter. På stævneholdet gør vi meget ud af, at man skal være der præcis kl. 18.30, så man ikke går glip af noget.

På holdet er træningen en blanding af leg, styrketræning og bueskydning.

- På vores børnehold for dem, der har gennemført introduktionsforløbet, arbejder vi rigtig meget på, at de også oplever noget andet end bare at skyde, for der er meget udstyr og teknik, som man skal sætte sig ind i. Vi starter altid op med recurve på alle. Så lærer de den grundlæggende teknik, som er den samme uanset, hvilken bue de ender med. Vi begynder med en fælles navnerunde, for der kommer jo nye skytter ind på holdet en gang om måneden. Vi bliver nødt til at gøre noget for at holde på børnene.

#### BRUGER MEGET TID I KLUBBEN

Bueskydning er så bred en sport, at man som klub må tænke over, at forskellige grupper gerne vil noget forskelligt:

- For de voksne er det nok mere tredje halvleg, de prioriterer.

Også Anne Marie Wulff Laursen og kæresten Nikolaj Wulff bruger meget tid i klubben:

- Man er vel altid blandet lidt ind i alt muligt. Der er meget dagligt arbejde ved at holde klubben ved lige og kørende. Gulvet skal være fejlet, der skal være ryddet op inde i hallen, og den udendørs bane skal være ryddet, så kommunen kan klippe græs:

- Hvis jeg er træner på et hold, kan jeg godt finde på konkurrencer, hvor taberen skal rydde op. Eller hvis jeg ser et rygnummer med navn på ligge og flyde ude på værkstedet, så siger jeg til skytten, at "nu har du selv skrevet navn på, at du vil rydde op her". For vi skal jo hjælpes ad for at holde klubben i live.

#### GIVER ERFARING OG VIDEN VIDERE

Der er cirka 90 medlemmer i Aalborg Bueskyttelaug. Omkring halvdelen er under 21 år og dermed børne- og ungdomsskytter.



Man er vel altid blandet lidt ind i alt muligt. Der er meget dagligt arbejde ved at holde klubben ved lige og kørende.

Hvis man begynder som 19-20-årig, kommer man direkte på et voksenhold. For man vil aldrig kunne opnå en udvikling så hurtigt, at det vil være muligt at deltage ved et ungdoms-DM med det stævneaktive ungdomshold.

Man kan i Aalborg begynde til bueskydning, når man er cirka syv år:

- Det kommer meget an på barnet, for det kræver blandt andet, at det kan sætte sig ned og lytte efter, hvad der bliver sagt, forklarer Anne Marie Wulff Laursen.

Klubben har seks trænere, og det er som nævnt Anne Marie Wulff Laursen, der koordinerer trænere og hold. Om søndagen inden klubben har mandagens introforløb, informerer hun trænerne om, hvilke nye skytter der kommer; trænerne får navne og alder, så det er nemmere at byde godt velkommen.

- Jeg træder også til, hvis der er en træner, der er forhindret, eller hvis nogle skytter har brug for ekstra hjælp. Dette vil oftest omfatte eliteskytter, seniorskytter eller øvrige stævneaktive skytter.

For Anne Marie Wulff Laursen har skiftet fra aktiv bueskytte på højt niveau været en glidende overgang:

- Jeg har altid været træner – i hvert fald siden jeg begyndte som ungdomslandsholdsaktiv. Så for mig er det en naturlig del nu at give mere på den front. Det er også mere fleksibelt i et familieliv.

- Jeg vil gerne give al min viden og erfaring videre. Hvis ikke jeg gjorde det, ville jeg føle, at det bare gik tabt, og det, ville jeg synes, var synd.



Anne Marie Wulff Laursen.

# Internationale

Året går på held, og vi benytter selvfølgelig lejligheden til at se tilbage på medaljer, bedrifter og fine resultater.



## EM 2022 ungdom:



**GULD TIL HERRE COMPOUND, U21:**  
Christoffer Berg, Tore Bjarnarson og Mathias Fullerton

De satte også europæisk rekord i finaleskydning på 238 point, en tangering af verdensrekorden.

## EM 2022 senior:



### GULD I MIX COMP:

Tanja Gellenthien og Stephan Hansen

### OPNÅELSE AF KVOTE-PLADS

til European Games i Dame recurve hold, i Herre compound og i dame compound.

### DAME RECURVE HOLD NR. 4:

Kirstine Andersen, Randi Degn og Nanna Jakobsen

## World games 2022:

**DELTAGERE I BIRMINGHAM, USA:** Tanja Gellenthien, Mathias Fullerton

## Kvalifikation til World Cup finale:

**TANJA GELLENTHIEN NR. 6**  
**MATHIAS FULLERTON NR. 9**  
**MIXHOLD NR. 5**

## WR, masters, dobbelt OL-runde:

Dennis Bager.

## WC 4 Medellin:



### GULD I MIX COMPOUND:

Tanja Gellenthien, Mathias Fullerton

## Kvalifikation til EG2023:

### DE DANSKE SKYTTER HAR FORELØBIGT KVALIFICERET SIG FOR:

- 3 recurve damer individuel
- 1 recurve dame-hold,
- 1 compound herre individuel
- 1 compound dame individuel
- 1 compound mix-hold.

I 2023 har vi stadig mulighed for at kvalificere os for herre recurve, både individuelt og for hold, men vi max'er ud på de andre pladser. Vi KAN ikke få flere med.



# bedrifter i 2022



## De Danske resultater ved 3D VM 2022:



### GULD: HOLD DAME

Stine Hansen, Kirstine Godskesen og Kristina Bejder

### BRONZE: HOLD HERRE

Stig Andersen, Zibrandt Christensen og Anders Skjødt

### 4. PLADS: MIX COMPOUND

Stig Andersen og Kirstine Godskesen

## Bueskydning Danmark ungdomskonference afvikles den 28. oktober 2023 i Kolding.

Alle medlemmer af Bueskydning Danmark imellem 16-24 år er inviteret - **DET ER GRATIS AT DELTAGE!**

Konferencen er et mix af gruppearbejde, præsentationer, inspirationsoplæg og sociale aktiviteter.

Det er vigtigt på ungdomskonferencen, at deltagerne både selv er aktive, og får brugbar ny input. Der skal også være tid til sjov og leg. Du kan derfor godt forvente, at du forlader Kolding søndag eftermiddag i rigtig godt humør med mod på endnu mere bueskydning - måske i nye rammer og former!

Læs mere om indhold og tilmelding her: <https://bueskydningdanmark.dk/om/ungdomskonference/>



NORDISK UNGDOMS MESTERSKAB:

# Unge skytter fik en forsmag på internationale stævner

De unge skytter oplevede, hvordan det er at rejse med sin idræt: At rejse, at sove og spise et fremmed sted og samtidig gøre det så godt man kan på skydelinjen og få gode sociale oplevelser bag ved den.

Nordisk Ungdoms Mesterskab er en mulighed for de unge skytter for at få lov at opleve, hvordan det er at rejse med sin idræt, og i sommer var en lang række unge skytter fra Danmark sammen med skytter fra vores nordiske broderlande i Finland for at skyde med og mod hinanden. NUM er et breddearrangement,

men alligevel et stævne, hvor de unge skytter får en forsmag på, hvordan bueskydning skal angribes, hvis det skal gøres ude i den store verden.

Mesterskaberne fandt sted fra 16.-17. juli, og vi bringer her et tilbageblik i ord og billeder med hjælp fra Héléne Navasse.

## FAKTA NUM 2022

**HVORNÅR:** 15. til den 17. juli 2022.

**HVOR:** Kemi i Finland.

**HVEM:** Skytter født fra 2002 til 2009 (1. januar 2002 til 31. december 2009).

**HVAD:** Recurve, compound, instinktiv, bar- og langbue.

**HVORDAN:** 72 piles kvalifikationsrunde, alle med seks-pils skydning. Der skydes individuelle finaler og holdfinaler. Der anvendes lanseo Scorekeeper.

**VÆRTER:** Finnish Archery Association, World Archery Nordic og Pohjan Jousi Bueklub.



Foto: World Archery Nordic



Nicklas B. Brydel, compound cadet, ses her ved kvali, hvor han var seeded nummer 1. Han endte med at vinde guld.



Anders Dalsgaard, compound, vandt bronze som nordisk team sammen med den færøske skytte Sámuel Petersen.



Benjamin Nielsen, barbu nordic cadet, skyder guld final og endte med at tage en flot sølvmedalje. Senere tog han bronze i Nordic Team.



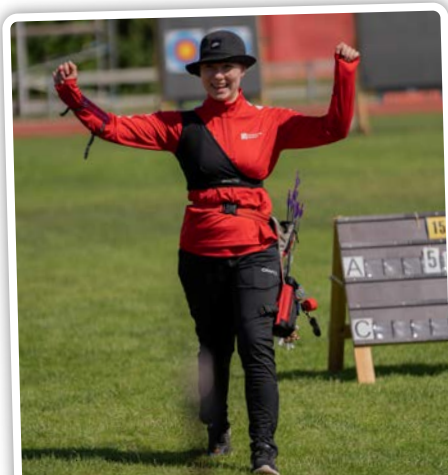
Matt Gori, recurve nordic cadet, tog guld i individuel og sølv i team sammen med Nadine Balland og Emilie Brun.



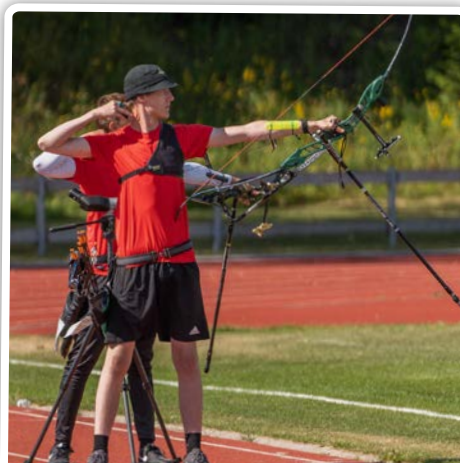
Nadine Balland, recurve nordic cadet, vandt individuelt sølv samt sølv i team sammen med Matt Gori og Emilie Brun.



Emilie Brun, recurve nordic cadet, vand sølv sammen med Matt Gori og Nadine Balland, som hun ses sammen med her.



Mia Vestergaard, recurve cadet. Der var mange nerver på ved hendes match på grund af en fejl i systemerne. Efter en lang ventetid og stress skulle matchen skydes igen. Den endte med guld og en meget glad Mia.



Emil M. Christensen, recurve cadet, skød sig i guld-finale mod Rasmus Christensen her på billedet. Emil vandt super-flot sølv i en meget tæt match, som endte i shoot off. Emil vandt desuden guld i hold med Rasmus og Mia.



Sydney Staal, compound junior, i guld-finale mod Liv Meck. Det endte med guld til Sydney og sølv til Liv.

# En weekend med fokus på sparring, debat og faglighed

Forbundets træneruddannelse og ATK-kurser samt talentudvikling og landsholdsaktiviteter er blandt de emner, der blev talt om til seminaret. Det kommer blandt andet eliteskytter som Kirstine Andersen til gode.



Instruktører og trænere fik nye ideer, der i sidste ende styrker de tilbud, som Bueskydning Danmark har til sine medlemmer – både til trænere og skytter.

Tekst: Kenn Romme, sports- og udviklingchef

Hvert år afvikler Bueskydning Danmark et seminar for alle forbundets trænere og instruktører. Formålet med seminaret er at skabe ny viden, afstemme internt og udvikle på aktiviteter sammen med de aktører, som står med ansvar for undervisning og træning på disse aktiviteter. Det dækker altså over forbundets træneruddannelse og ATK-kurser samt talentudvikling og landsholdsaktiviteter.

Årets seminar blev afviklet i weekenden 15.-16. oktober 2022 i Idrættens Hus i Brøndby, og som noget nyt indledte vi seminaret med et åbent fire-timers spotkursus, hvor alle havde mulighed for at deltage. DIF-konsulent Emil Søhus var trukket ind som instruktør på et helt nyt fagområde; Træneren som kulturleder, og godt 20 trænere/ledere fra de danske bueklubber havde tilmeldt sig kurset.

## VIDEREUDVIKLING AF ATK-KURSER

Lørdag efter kurset fortsatte seminaret for Bueskydning Danmarks gruppe via to spor, hvor instruktørerne på vores træneruddannelse skulle snakke udvikling af de kommende ATK-kurser, som har fokus mod ATK BUE 2.0. Der skulle også dykkes ned i sæsonevalueringer fra kurserne afviklet i løbet af 2021/2022 og generel optimering af undervisningsform og materiale til kurserne.

Trænergruppen fik snakket rammer og strukturer for vores talentudvikling godt igennem. En udviklende snak, som tager udgangspunkt i det output, vi ønsker af vores indsats, og en afstemning af metoder og værktøjer. Både sporet for instruktører og for trænere kastede nye ideer og produkter af sig, som i sidste ende styrker de tilbud, som Bueskydning Danmark har til sine medlemmer – både for trænere og for skytter.

Som aftenaktivitet, blev der plads til at besøge Rasmus Brynings anden arbejdsplads, Limitless Virtual Reality, hvor der også blev plads til en hel del anderledes bueskydning!

## TEORIER AFPRØVET I PRAKSIS

Søndag skulle teorierne fra lørdagens kursus afprøves. Til dagen blev der stillet en Combat Archery bane op, og skabt to hold. Grupperne og enkelte deltagere fik tildelt roller og opgaver, og løbende testede vi teori op imod praksis i forhold til at skabe miljøer og ændre fokus.

Søndag eftermiddag blev seminaret rundet af med en opsamling og evaluering, og igen i år var elle enige om, at en weekend med fokus på sparring, debat og faglighed gavner arbejdet for vores trænere og instruktører, som arbejder hårdt på at vidensdele og dygtiggøre alle i bueskydning, som ønsker dette. Tak til alle som deltog, vi glæder os til at se alle igen til seminaret i 2023.



## World Games uden udstyr

Dagen før afgang til World Games 2022 i Birmingham (USA) udløste SAS piloternes strejke et sandt rejsehovede for Mathias Fullerton.

Taskerne var pakket og alt var timet til afgang mod World Games 2022, hvor Mathias Fullerton skulle forsvare den danske guldmedalje fra 2017. Et aflyst SAS-fly fra København til Stockholm 5. juli fik dog hele forberedelsen til at ramle ned over hovedet på vores danske bue-es og træner Martin Laursen.

Ombookinger af fly betød, at begges rejsetid blev forlænget, og Mathias' udstyr nåede ikke med frem.

En noget nær umulig situation at konkurrere under for Mathias Fullerton, der altså stillede til start med godt tre dages rejse i kroppen og en sammensat bue af reserveudstyr fra feltets øvrige skytter. En frysepose og lidt tape blev anvendt til pilekogger, og så ellers ud og præstere!

Set i det lys leverede Fullerton/Gellenthien et fantastisk resultat i Mix-skydningen med feltets højeste score (158). Desværre samme score som Mexico, som skød sig forbi danskerne i shoot off. Individuelt vandt Fullerton sin første match mod koreanske Youngjun Yun, men måtte se sig besejret i 1/16 finale af Roberto Hernandez fra El Salvador. Tanja Gellenthien skød sig frem til kvartfinalen, hvor hun tabte til den senere guldvinder Ella Gibson fra Egnland.



## PÅ VERDENSRANGLISTEN

Tanja Gellethien ligger i øjeblikket nummer 7 på verdensranglisten for compound kvinder.

På 1. pladsen ligger britiske Ella Gibson, Sara Lopez fra Columbia er nummer to og slovenske Toja Ellison ligger nummer tre.

Også på verdensranglisten for compound mænd finder vi en dansker i toppen. Mathias Fullerton ligger nemlig også nummer 7.

I toppen af listen ligger hollandske Mike Schloesser, østrigske Nico Wiener er nummer to og franske Jean Philippe Boulch nummer tre.

Klaus Lykkebæk er valgt til dommerkomiteen i World Archery Europe.

**STORT TILLYKKE TIL KLAUS.**



## Berlin 2023

Berlin 2023 Hyundai World Archery Championships bliver holdt fra 31. juli til 6. august 2023.

# HUSKER

Vi kigger tilbage i de gamle medlemsblade, der ligger gemt i kælderen under forbundets hus. Vi er nået til begyndelsen af 1960'erne

## "Miss Bueskydning"? NEJ TAK!

I nr. 3, marts 1962, 19. årgang kunne man læse dette forslag:

**"Jeg ser, at man i USA hvert år vælger en Miss Archery (for i år noget af det nydeligste, man kan se for sit øje!) Hvorfor gør man ikke det samme herhjemme?"**

**K.K.,-borg."**

**"Det ved vi faktisk ikke! Red."**

Det fik i den grad folk til tasterne – i det efterfølgende blad kunne man læse:

**"HØJE REDAKTØR!**

Må det være undertegnede tilladt at spørge dig og "K-K.-borg", hvad I mener med, at vi bør have en MISS BUESKYDNING? Ganske vist har I opnået en vis tilslutning af B.T., men alligevel ...

Har vi måske ikke hvert eneste år i september om ikke valgt, så dog kåret årets MISS BUESKYDNING? Jeg skal lige i flæng nævne nogle af dem, som rinder mig i hu: Grethe Østergaard, Lillian Clausen, Gerda Tang Holbech, Musse Troelsen, Martha Hansen, Sofie Lohmann o.s.v. Hvem vil ikke tilgodese, at vi netop på denne måde hvert eneste år har valgt netop den MISS BUESKYDNING, vor sport fortjener?

Med dyb reverens og fortjent undskyldning fra vor redaktør til vore kvindelige damer. Alf."

**"KÆRE REDAKTØR!**

Angående det omtalte "misseri" i marts nr. vil vi gerne bede os fri – om vi må be! Mis rend og hop!

Der er uden tvivl meget godt at hente på den anden side dammen, blandet andet nogle udmærkede buer – men lad os for alt i verden forskåne dansk idrætsungdom, specielt bueskytterne, for noget "misfoster". Den slags gøgl har vi hørt og set nok af. Sir George

PS.: Det er ikke de ydre fortrin vi skal lægge vægt på, men i allerhøjeste grad indholdet plus de sportslige præstationer m.m."

## POPULÆRE VITTIGHEDS- TEGNINGER

De første år af 1960'erne blev vittigheds-tegninger populære, og de var på forsiden af mange af bladene, ligesom der var flere numre, der bød på adskillige skæve smil. Her er et udpluk:



# DU ...?



## Bedre i gamle dage?

Når man bladrer i gamle numre af medlemsbladet, går det op for én, at mange af de diskussioner, vi har i dag, slet ikke er nye (så måske var alt ikke altid bedre i "gamle dage"). I 1961 lød det for eksempel:

"Der er vel ingen tvivl om, at formandens nytårsartikel som sædvanlig vil indeholde den traditionelle beklagelse over vort ringe medlemstal og i år med større berettigelse end nogensinde. Ifølge IDRÆTSLIV viser det sig nemlig, at vi ny er nedsunken til at være det mindste specialforbund indenfor D.I.F., så nu kan det ikke blive værre, uden at det helt medfører en stille hensoven."

### Atter nedgang — tag nu fat!

Der er vel ingen tvivl om, at formandens nytårsartikel som sædvanlig vil indeholde den traditionelle beklagelse over vort ringe medlemstal og i år med større berettigelse end nogensinde.

Ifølge IDRÆTSLIV viser det sig nemlig, at vi nu er nedsunken til at være det mindste specialforbund indenfor D.I.F., så nu kan det ikke blive værre, uden at det helt medfører en stille hensoven.

Jeg har imidlertid den opfattelse, at der endnu kan reddes lidt af stumperne. Vi kan ganske vist ikke selv tvinge andre mennesker til at blive bueskytter, men vi kan i hvert fald prøve at gå de veje, som har været anvist på de sidste årsmøder.

Er alle klar over, at også passive tæller med i medlemstallet, og at det ikke koster den enkelte mange kroner om året at få f. eks. ægtefæller og børn med i kunne endda være, at de pågældende blev interesserede og derefter aktive. Begynd nu — fra 1961, og lad os årlige beklagelse, og i stedet få en lidt optimistisk nytårsartikel.

Og lad mig så prøve at stimulere interessen for at skabe nye aktive, ved at udsætte en flunkende ny balmåtte til den forening, som ved næste medlemsopgørelse har øget sit aktive medlemstal med flest, dog forlænges mindst 5 nye.  
ALP.

(Bueskydning nr. 1, januar 1961, 18. årgang)

## Navnenyt

Sølvbryllupper, bryllupper og runde fødselsdage var løbende fast stof i årtiets første blade — ofte skrevet i en kæd og kærligt drillende tone.

### "25 ÅR

Som det vil fremgå andet sted i dette nummer, har forbundets enfant terrible, Alf Sørensen, den 24. december kunnet fejre 25 års dagen med sin udmærkede ægtefælle Tulle. Man fristes til at sige: Ih, hvor det ligner ham netop at vælge juleaften til en sådan smedning — risikoen for derefter at glemme bryllupsdagen skulle teoretisk være ret minimal selv for tænkere at største klasse!"  
(Bueskydning nr. 1, januar 1961, 18. årgang)

### "PERSONALIA

Den 5. marts er det viborgensiske bueskyttepar, Willy Hornskov og den jyske mester Greta Skov Petersen, indtrådt i den hellige ægtestand. Må vi hjerteligt gratulerer!"  
(Bueskydning nr. 3, marts 1961, 18. årgang)

### "UNG MAND BLIVER VOKSEN

... Bernhard Jensen har passeret det halve sekel. Bernhard behøver ikke nogen præsentation blandt "de gamle" i vor idræt, og alligevel har han ikke så farligt mange år på bagen som bueskytte. Men hvilke år!  
I OL i London i 1948 var han aktiv deltager som kajakraer, og først efter den tid fik DBSF glæde af ham ... En god skytte og en god ven — og så rar som han er stor og ved magt!  
Kære Bernhard! Da du altså også hører til den skare, der ikke forud meddeler runde tal, må du finde dig i at blive gratuleret post festum. Tro derfor ikke, at vor lykønskning er mindre hjertelig — tværtom!"



**Glostrup**

Strid blæst og silende regn bød deltagere velkommen til Glostrup Indbydelsesstævne Kr. Himmelfærd den 31. maj kl. 15.00. — Lidover den velkomst, vejret kom med et stort solbrud og han hilste naturligvis, at vejret ville være sig bedre i løbet af dagen. Det gjorde det imidlertid ikke det velkomne med regn, blæst, torden og meget at lade en lille smule, som dog kun trods vind og vejr klæppede arrangementet udmærket. De overgik knib det lidt med at få regnskabet til at se ud rigtigt, oven og ned kom man over. Man blev på og ligeledes bundre de resultater, der blev offentliggjort, blev af skrytterne fra Nykøbing, der altid sætter sig på næsten alt.

Tak vejret var det et godt stævne.

Et resultat:

Emanuel Hansen, Nyk. F.	175-255-258-511	997
Carl Petersen, Hillerød	178-220-171-271	840
Klaus...	192-225-240-292	949
Ingvald Jensen, Nyk. F.	178-235-259-287	939
E. Engblæk, Hørbøholm	148-204-224-291	807
B. Rasmussen, Nyk. F.	142-219-207-285	833
Kenneth Hemken, Nyk. F.	165-201-192-295	849
Jon Jensen, Antonovic	138-214-204-275	831
S. P. Nielsen, Hørbøholm	141-201-204-276	822
Paul Erik Petersen, Nyk. F.	126-209-199-281	815
Per Clausen, Faw	110-223-197-261	791
Nils Lassen, Lyngby	89-143-232-276	779
Paul Petersen, Lyngby	149-160-175-204	768
Alfred Andersen, Faw	82-175-167-219	641
Klaus Clausen, Faw	103-131-164-234	632
Klaus 2	98-184-210-254	755
Erik Lahn, Faw	120-146-194-270	730
Booy Sørensen, Lyngby	79-176-205-244	704
Harro Larsen, Hillerød	80-158-215-267	700
P. Christensen, Helsingør	68-156-167-255	646
Klaus 3	126-160-189-253	737
Ingvald Jensen, Helsingør	118-175-137-285	713
Keld Andersen, Lyngby	95-141-191-211	640
Booy Sørensen, Nyk. F.	104-119-175-210	614
Paul Lantz, København	84-125-145-254	597
Paul Petersen, Helsingør	60-136-130-259	581
Lilli Lantz, Antonovic	65-131-126-245	567
Tom Blomsterberg, Helsingør	65-140-122-226	531
Klaus 4	99-153-165-243	640
Frank Pøvelk, Glostrup	117-124-132-247	620
Tom Larsen, Frederiksund	63-123-131-248	585
Gert Andersen, Faw	40-151-121-252	530
Paul E. Andersen, Frederiksund	91-118-109-227	545
Booy Sørensen, Nyk. F.	150-148-151-272	701
Alf Scherwitz, Hillerød	91-155-150-250	684
Kurt Hansen, Hillerød	96-120-91-219	526

**BUESKYDNING**

**buer**

**FALKEN SPECIAL**  
m. 5M-290h, 64" 68" 70"  
30" 50 lbs. ... Kr. 499,-

Bjorn bogen,  
43" 66" 69" 72"  
30-60 lbs. ... Kr. 600,-

**OKS** på bogen findes bare på den der i år gøres.

**SEFAS CENTAUR**  
34-45 lbs. ... Kr. 169,-

**SEFAS DIANA**  
25-34 lbs. ... Kr. 154,-

**pile**

Falken Extra  
25"-30", dus. ... Kr. 171,-

Bjorn 24 SRT  
25"-30", dus. ... Kr. 208,-

Bjorn XX 75  
25"-30", dus. ... Kr. 248,-

Stort udvalg i  
arabeskyttere  
handsker, kopper, nøgler  
fjer og nøkler m.m.

**SPORT**  
a Campingmagasinet  
Jernbaneplassen 19  
Kgs. Lyngby, (01) 87 41 12



# En verden af udstyr til bueskydning



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

**Gimli-store**

Kærsholms Møllevej 2, 8620 Kjellerup

**Tlf. 30 66 65 63**

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