

MAGASINET

# BUE SKYDNING

## Sønderborg Bueskyttelaug

Det tog syv år at få en ny udendørs bane

## Thy Bueskyttelaug

Hvad gør Combat Archery for breddearbejdet?

## Københavns Bueskyttelaug

3D-skydning er sjov skydning og godt kammeratskab

## Rønne Bueskytte Laug

Den lille bueklub i Østersøen

# AARHUS BUESKYTTTELAUG:

77-årige Lars har været frivillig i mere end 40 år

# Skole OL

I denne sæson har 14 klubber afholdt skiveskydning samt Combat Archery for over 2.140 børn. Sikke en fest det har været!

Skole OL er en skoleturnering for landets 4., 5., 6., 7. og 8. klasser. I bueskydning kan eleverne i 5. og 6. klassetrin dyste i skiveskydning, hvor 7. og 8. klassetrin kan dyste i Combat Archery. Alle klasser dyste om at komme til den store finale i Billund.

## Skal jeres klub være med til at afholde et brag af en idrætsfest?

Så tilmeld jer Skole OL-sæsonen 2023/2024. Deadline for efterårsstævner er d. 7. august 2023 og forårsstævner er til februar 2024.

## Vil I høre mere?

Så kontakt forbundets udviklingskonsulent på [astf@danskidraet.dk](mailto:astf@danskidraet.dk)





**Ansvarshavende:**

Morten Holm-Nielsen,  
Bueskydning Danmark

**Redaktør:**

Jeannette Refstrup, StrupStrup@

**Forsidefoto:**

Kate Mikkelsen

**Layout og tryk:**

Martin Samsing / Format AS

**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](mailto:bladet@bueskydningdanmark.dk)

# INDHOLD

- 4 Hilsen fra formanden**
- 6 Q & A**  
"Jeg har fået at vide, at mit jubelråb kunne høres 70-80 meter væk"
- 8 Plets kud: Landet rundt**
- 10 Aarhus Bueskyttelaug:**  
77-årige Lars har været frivillig i mere end 40 år
- 14 European Games**  
Danmarks bueskytter udtaget til European Games 2023
- 16 Fra alle os til alle jer:**  
12 tilbud, du måske havde glemt, du kan få fra forbundet
- 18 Sønderborg Bueskyttelaug:**  
Det tog syv år at få en ny udendørs bane
- 20 DIF Soldaterprojekt:**  
Jesper vil give noget tilbage
- 22 Thy Bueskyttelaug:**  
Hvad gør Combat Archery for breddearbejdet?
- 25 Rønne Bueskytte Laug**  
Den lille bueklub i Østersøen
- 28 Københavns Bueskyttelaug:**  
3D-skydning er sjov skydning og godt kammeratskab
- 30 Stor undersøgelse**  
"Man kan være lidt dårlig, uden at det er farligt"



# Hilsen fra formanden

Forbundsområdet 1. april besluttede, at vi nu siger farvel til Bueskydning Danmarks Magasin. Siden 2017 er magasinet udkommet elektronisk, men inden da udgav forbundet i mange, mange år et fysisk magasin, som blev sendt til medlemmerne.

Det er altså en gammel – og nogle vil mene hæderkronet – tradition, vi nu skrinlægger, og du læser formandens leder i det allersidste magasin. Jeg kommer ikke af den grund til at skrive et gravskrift over Magasinet Bueskydning. Næsten tværtimod.

Bueskydning Danmark har en velfungerende hjemmeside, som vi ovenikøbet er i gang med at modernisere. Der er snart sagt ikke det spørgsmål, som man ikke kan finde svaret på, hvis man er tålmodig nok til at lede i de mange, mange oplysninger, som hjemmesiden rummer.

Vi har i mange år haft en side på Facebook, hvor forbundets vigtigste nyheder lægges op, så vidt det kan lade sig gøre. Det kan ind imellem knibe lidt med gode billeder af helt aktuelle ting, men både frivillige, ansatte og bestyrelse gør, hvad der er muligt for at følge med.

Bueskydning Danmark er også på Instagram, og der er nogenlunde samme aktivitet som på Facebook – vi rammer blot et andet segment.

Sidst udkommer forbundet hver uge med et elektronisk nyhedsbrev, som samler det absolut nødvendige, så bueskytter, der ikke er på sociale medier, kan kigge med der for at holde sig orienteret.

Det siger næsten sig selv, at vi bruger en del krudt på at producere indhold til ovennævnte. Og det siger måske også sig selv, at mange af de emner, som vi tidligere omtalte i bladet, for længst er kommunikeret, når vi kommer til at skulle skabe indhold til magasinet. Derfor er magasinet på mange måder nødt til at skue lidt tilbage, og det er tiden løbet fra. Altså er jeg helt enig i den beslutning, som forbundsområdet traf.

Vi skal være moderne og oppe på kommunikationsbeatet, og kommunikation er ikke nødvendigvis lig med et trykt medie, som det var tidligere. Det, at vi siger farvel til Magasinet Bueskydning, betyder i øvrigt også, at vi kan sænke medlemmernes betaling til forbundet, og det kan måske gøre os mere robuste i den priskonkurrence, som vi også er udsat for.

Så alt i alt bliver det et muntert – og nutidigt – farvel til magasinet og goddag til nye måder at kommunikere på, som følger med tiden og med udviklingen.

På bestyrelsens vegne

*Morten Holm-Nielsen*  
Formand,



# 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**

# ? Q & A!

## “Mit jubelråb kunne høres 70-80 meter væk”



21-årige Oliver Staudt har netop slået en rekord, som blev sat det år, han blev født. I 21 år var recurve herre senior-rekorden på 72 piles kvalifikation på 666 point, og Oliver skød ved et nyligt sommerstævne hos Arcus på Fyn imponerende 669 point. Læs her hans fortælling om rekorden, begyndelsen på det hele og planerne for fremtiden.

Tekst: Jeannette Refstrup

### Q Hvad ledte op til rekorden?

A “Ugen før havde jeg været på landsholdsrejse i Tyrkiet, hvor jeg ikke var helt tilfreds med min præstation. Efter at være kommet hjem fra de mange rejsedage og lidt for mange dages pause, følte jeg mig lidt ude af form. For at komme tilbage på sporet fokuserede jeg på at finjustere min teknik og få kroppen tilbage til, hvor den var før alle de timer i fly.”

### Q Hvad gjorde du under skydningen?

A “Jeg valgte at sætte to rimeligt nemme fokuspunkter, hvor teknikken skulle være i 100 procent. Det ene fokuspunkt var ankring. Det andet var at holde pulsen nede og hovedet koncentreret. Begge punkter er basispunkter, og det følte jeg var vigtigt, fordi jeg havde haft så meget rejsetid.”

### Q Er det en teknik, du ofte bruger?

A “Ja, der er rigtige mange ting, man kan fokusere på i bueskydning. Og jeg har hele min karriere til hvert stævne valgt to ting ud, som, jeg så sørger for, er virkelig gode. Hvad, jeg vælger, skifter fra stævne til stævne.”

### Q Hvornår vidste du, at rekorden var inden for rækkevidde?

A “Jeg tror, jeg vidste det allerede, da jeg havde skudt den første halvdel. Jeg vidste i hvert fald, at jeg var tæt på at kunne gøre det. Jeg skulle blot holde pulsen nede, bevare fokus og skyde naturligt. Jeg skulle bare blive ved at holde fokus på de to ting, jeg havde besluttet – og det var svært.”

### Q Hvornår blev du helt sikker?

A “Det var faktisk først, da jeg skød de sidste to pile. Da jeg gik ned til skiven, så jeg, at de begge var 10'ere.”

### Q Hvordan følte det at slå rekorden?

A “Jeg har fået at vide, at mit jubelråb kunne høres 70-80 meter væk, og at det var så højt, at folk næsten blev helt forskrækkede.”  
“Alle recurve-skytter på højt niveau har jagtet den rekord i lang tid, så bagefter var der mange, der ringede til mig for at sige tillykke.”

### Q Hvor skyder du til hverdag?

A “Jeg skyder på landsholdsbanen i Brøndby, hvor vores landstræner, Niels Dall, har samlet flere unge og arbejder på at gøre recurve til noget stort igen ved at skabe et godt træningsmiljø for os.”

“Vi er unge fra hele landet, som træner sammen der.”



Oliver Staudt slog for nyligt en gammel dansk rekord.  
Foto: World Archery

## Q Hvor meget træner du?

A "Lige nu har jeg sabbatår efter gymnasiet, så jeg træner hver dag, fordi jeg har valgt at fokusere på bueskydning i det her år. Jeg træner mellem syv og ni timer hver dag undtaget søndag."

"Jeg kan klart mærke på resultaterne, at jeg træner meget. Bueskydning er en lidt nederen sport, forstået sådan, at den eneste måde at blive rigtig god er ved at sætte en masse tid af. Man skal gentage sig selv hele tiden igen og igen. Den, der har skudt en million gange, er bedre i forhold til den, der kun har skudt 700.000 gange. Det er et nummerspil."

## Q Hvornår begyndte du til bueskydning?

A "Jeg begyndte i 2013 – så det er tæt på 10 år siden nu."

"Jeg gik til fodbold og var ret god til det, men jeg syntes ikke, det var så sjovt. Så jeg ledte efter en anden sport."

"Vi så filmen Hunger Games, og på en eller anden måde så bueskydning ret nice ud."

"Jeg bor i Rødovre, så jeg begyndte i klubben i Glostrup."

## Q Hvad tiltalte dig ved bueskydning?

A "Da jeg var helt ung og lige var begyndt, var det mest for hygge og sjov. Men efter måske tre-fire år, kunne jeg se, at jeg i forhold til andre havde nemt ved at implementere trænerens instruktioner, så jeg blev hurtigere god."

"Jeg kan godt lide, at når jeg skyder et skud, så får jeg med det samme svaret på, hvor god jeg har været: Du skyder, du kigger ned på skiven i din kikkert og ser en 9'er – det er et ok skud. Eller du skyder, du kigger ned på skiven i din kikkert og ser en 10'er – det er et perfekt skud."

"Jeg kan lide det individuelle og det enkle i jagten på hele tiden at blive bedre. Bueskydning er en instant fortælling om, hvor god du er den dag. Det er anderledes end for eksempel fodbold, hvor det for det utrænede øje kan være svært at se, om man bliver bedre."

## Q Hvad er dine største oplevelser med bueskydning?

A "Jeg er lige blevet udtaget til European Games som den eneste danske herre recurve-skytte i år. Det er stort."

"En rigtig fed oplevelse for mig var også, da jeg blev udtaget til verdensmesterskaber i Argentina. For mig var det en ting, der begyndte det hele. Det var ikke der, jeg var bedst, men jeg syntes, det var virkelig fedt at være med og ville gerne videre."

## Q Hvad er dit mål med bueskydning?

A "Jeg ser den her rekord som et punkt på vejen: Jeg har slået Danmarksrekorden, og hvis jeg havde gjort det samme internationalt, så havde jeg været på top 15. Men mit mål er at nå højere end det internationalt, så det er et skridt på vejen."

## Q Hvorhenne følger du selv med i bueskydning?

A "Jeg følger med via World Archery og følger alle de store skytter på sociale medier som instagram."

## Q Hvad får du tiden til at gå med ud over bueskydning?

A "Jeg har et studiejob som it-supporter, hvor jeg har nogle gode kolleger. Jeg arbejder 10 timer om ugen og kan få det til at passe sammen med træningen, så det er helt perfekt."

"Senere vil jeg gerne søge ind på CBS – måske for at læse europæisk business."

# PLETSKUD

## Oplev bueskydning til DM-ugen og på DR TV

Der er lagt op til en uforglemmelig sportsoplevelse, når DM-ugen 21. – 25. juni vender retur til Aalborg. Over 2.500 atleter i flere end 35 sportsgrene skal dyste om 200 danske mesterskaber. Ni sportsgrene er med for første gang – heriblandt bueskydning.

DM-ugen fik sin debut i 2022 og blev en kæmpe succes. I 2023 udbygges festen, og det sker blandt andet med bueskydning på programmet. Bueskydning Danmark har skrevet under på en aftale med DIF, og afvikler Hold DM under rammerne for DM-ugen 2023.

Aalborg Bueskyttelaug bliver lokal arrangør for Hold DM, og finalerne bliver afviklet på klubbens baner lørdag 24. juni 2023.

På honnørkajen i Aalborg bliver der etableret en TV-bane, hvor finalerne i recurve og compound rykkes ud til tv-seerne i de danske stuer. Udover havneområdet vil flere end 15 venues være i brug, når godt 2.500 atleter dyste om DM-guldet.

Arrangementet sammenlignes med et Dansk OL. Den stemning var der i hvert fald ved afviklingen i 2022, og der er grund til at tro på endnu mere fest i 2023.

### Følg med live eller på DR

De mange danmarksmesterskaber i Aalborg kan opleves helt gratis fra 21.-25. juni – enten live eller når DR igen i år dækker begivenheden på DR1, DR2 og DRTV samt i Liga på P4.

### Hvad er DM-ugen?

DM-ugen er et nyt og stort sport-event, som viser og hylder det bedste fra dansk eliteidræt. Et slags mini-OL på dansk grund.

Bag eventet står DIF – i tæt samarbejde med de mange specialforbund – og værtsbyen Aalborg, der også dannede rammen om DM-ugen 2022. DR er mediepartner på eventet.

Se mere på [www.dmugen.dk](http://www.dmugen.dk)



Ved DM-ugen 2022 var udspring fra Limfjordsbroen en publikumsfavorit, og det er i samme område, tilskuerne i år vil kunne opleve finalerne i recurve og compound. Foto: Lars Møller





## Talentcenter Broby bliver til Talentcenter SYD

Bueskydning Danmark ændrer på rammen for driften af Talentcenter Broby og tester et nyt koncept. Frem for at talentcenter Broby har fast base hos Broby Bueskytteklub, flytter vi nu træningen rundt til klubberne i Region Syddanmark. Således vender vi nu konceptet lidt på hovedet, og rykker talenttræningen ud til skytternes nærmiljø i stedet for, at skytterne skal komme til talentcenteret.

Patrick Laursen er fortsat ansvarshavende træner og vil facilitere træningen ud fra de samme vedtagne principper, som i øvrigt gør sig gældende for Bueskydning Danmarks talenttræning.

Et talentcenter henvender sig til 14-21-årige, men kan også støtte op om klubbens øvrige børne- og talentarbejde i de yngre årgange.

Bueskydning Danmark opfordrer alle klubber i regionen til at drøfte, om Talentcenter SYDs tilbud kunne være et stærkt supplement og et attraktivt produkt at tilbyde sine skytter.

Er man som skytte interesseret i at indgå på talentcentertræning i sin egen klub, tager man fat i sin klub og starter dialogen med dem. Man er også velkommen til at kontakte Kenn Romme til en drøftelse om Bueskydning Danmarks talentudvikling.



Talentcenter Broby bliver til Talentcenter SYD, men der trænes fortsat efter samme principper som hidtil.

## VELKOMMEN TIL ASTRID STAFFE

Astrid Staffe er ansat som udviklingskonsulent hos Bueskydning Danmark.

Astrid har en kandidat i idræt fra Københavns Universitet og interesserer sig for de fællesskaber og muligheder, idrætten åbner for. Idræt har altid fyldt meget i Astrids liv, hvor hun tidligere har været gymnast og spillet badminton, men nu fokuserer på løb og styrketræning.

## MØD BESTYRELSEN

Til årets forbundsmøde i april var der valg til bestyrelsen, som nu ser således ud:

Morten Holm-Nielsen, formand

Jan Jager, næstformand

Eva Kartholm, økonomiansvarlig

Henny Jeremiassen, eliteansvarlig

Hans Lassen, breddeansvarlig

Kenneth Husum Stick

Tomas Jensen

Bjarne Strandby

Peter Bundsgaard, 1. suppleant.



## Aarhus Bueskyttelaug:

# 77-årige Lars har været frivillig i mere end 40 år

Lars Augustenborg og hans kone Conni har i mere end 40 år nydt deres fælles interesse for bueskydning. Utallige er de timer, de har lagt i klubben.

Tekst: Jeannette Refstrup

I mere end 40 år har 77-årige Lars Augustenborg fra Aarhus Bueskyttelaug været aktiv som kasserer i klubben – kun afbrudt af et par år som sekretær – i klubben, og selvom pilen er sluppet for sidste gang, har han ingen planer om at slippe bilagene og kammeratskabet i klubben.

– Jeg står for alt, hvad der hedder regnskab i klubben. Min kone gør rent i klubhuset, og jeg hjælper til, så vi kom-



*Det var en fornøjelse at sende sådan en pil afsted. Man bliver ligesom sat tilbage i tiden, så det føltes som at blive forbundet med historien.*

mer i klubben mindst en gang om ugen. Vi snakker med folk dernede og deltager

sammen med trænerne ved modtagelse af nye medlemmer, når de kommer, fortæller Lars Augustenborg.

Aarhus Bueskyttelaug har åbent for indtag af nye medlemmer tre gange om året. Man melder sig til en af de fire forskellige aldersklasser: 7-9 år, 10-15 år, 16-24 år eller 24++ år.

– De nye medlemmer skal tages imod og føres ind i klubben. Når de efterfølgende får udleveret udstyr, plejer jeg også at være med, så vi er sikre på at dem, der får udleveret udstyr som for eksempel

Lars Augustenborg har egentlig ikke haft en bue i hånden i mange år – men hvad gør man ikke for fotografens skyld.  
Foto: Kate Mikkelsen

pile med mere, virkelig har betalt, da dette udstyr herefter er deres ejendom.

### SKIVESKYDNING VAR FAVORITTEN

Efter en blodprop 1990 er Lars Augustenborg ikke længere selv aktivt skydende.

- Men før det var min favorit skiveskydning.

Det begyndte jeg med i 1978 i en Aarhus-klub, som hed Lavia. Først havde jeg dog prøvet bordtennis og derefter volleyball for derefter at ende med bueskydning.

- Det tiltalte mig, at man stod stille med en bue og skød mod en skive, der befandt sig 90 meter væk. Det var langt for begyndere, men det gjorde man dengang. I dag er afstanden 70 meter udenørs.

- Det var en fornøjelse at sende sådan en pil afsted. Man bliver ligesom sat tilbage i tiden, så det føltes som at blive forbundet med historien, siger Lars Augustenborg.

Første gang, han prøvede bueskydning, var det med en pil på strengen, hvilket var usædvanligt i forhold til den træningsmetode, træneren i klubben ellers brugte. Normalt foregik begyndertræning uden pil.

- Jeg fik en bue i hånden, og træneren sagde "nu trækker du bare op, og så sender du pilen afsted. Så ser vi, hvad der sker." Jeg ramte, men det var på kort afstand – ca. 20 m.

- Træneren sagde, at jeg måske godt kunne lære at skyde med bue.

- Så til den næste træning fik jeg en bue men ingen pile, og så stod jeg ellers og trak op og sænkede buen igen og igen hele den første dag.

Instruktionerne lød på at stå med siden mod skydeskiven, stå rank og trække op, så man faktisk trækker op langs den anden arm, tæt inde på kroppen og sørge for at have åndedrættet i orden.

- Når så sigtet er i orden, så skulle man give ordren "slip" til sin hånd, ellers kunne det ende med et dårligt skud.

Lars Augustenborg siger med smil i stemmen, at det absolut ikke er den



måde, man sætter begyndere i gang på i dag:

- Men man lærte det jo.

- I dag udfører man mere en glidende bevægelse, og når man trækker gennem, giver det et klik, så pilen ryger afsted helt automatisk, forklarer han.

- Efter to måneder fik jeg af træneren lov til at komme med til DM i Silkeborg (90-70-50-30 meter), hvor jeg opnåede en 4. plads i begynderklassen med en stiv Yamaha træbue på 28 pund.

Hvad var det ved bueskydning, du holdt af?

- Det giver sådan en ro inden i; man

er helt inde i sig selv, omverdenen er helt ligegyldig. Det handler bare om at gøre det samme gang på gang.

Senere i sit liv som bueskytte dyrkede han også feltskydning.

Dengang hed det jagt- og feltskydning. I dag hedder det 3D-skydning. Dengang skød man på papirfigurer på en halmmåtte eller ethafoam-skive. I dag foregår skydningen mere realistisk på livagtige dyr af skummateriale.

- Det var dejligt at gå rundt ude i skoven, siger Lars Augustenborg.

Han synes, det er en god ting at træne begge former for bueskydning.

fortsættes ►



Tilskuddet fra Aarhus Kommune afhænger blandt andet af, hvor mange børn der træner.  
Foto: Kate Mikkelsen

◀ fortsat

- Skiveskydning kan vedligeholde ens teknik, mens man ude i skoven – og skyder opad og nedad, hen over slugter med mere.

#### **FAMILIEN TOG SAMMEN TIL STÆVNER**

I maj 1979 meldte Lars Augustenborg sig sammen med sin kone, Conni, ind i Aar-



*Som medlem er man forskelligt indstillet, men vi prøver i klubben i hvert fald at få det op at stå med at få noget socialt ind igen.*

hus Bueskyttelaug:

- Og så begyndte vi at skyde sammen her; vi havde fundet vores sport.

Familien, der også talte sønnerne Michael og Allan, tog til alle de stævner, den kunne komme til.

- Den ene af vores drenge fandt interessen. Den ældste syntes, det var for let, så det gad han ikke. Men den yngste, Allan begyndte som 11-årig. I løbet af et par år var han dansk mester inden for ungdom, og det blev han flere gange. Han skød med bue, indtil han blev gift og fik børn, og så var der meget andet at se til.

- Min kone har også været dansk mester. Ja, selv har jeg aldrig nået det.

#### **BLEV KASSERER OG DOMMER**

I 1980 blev Lars Augustenborg valgt som kasserer i klubben. Hans regnskabsmæssige baggrund kom klubben til gode, så han ryddede op og satte system i blandt andet bilag og medlemskartotek.

I 1982 blev han i stedet sekretær, da han samtidig blev valgt til kasserer i Jyllands Bueskytteunion – en post han havde indtil omkring 1990. I samme periode var han også kasserer i Dansk Bueskytteforbund, som Bueskydning Danmark jo hed dengang.

- I 1992 blev jeg valgt til kasserer i klubben her igen, og det er jeg stadigvæk.

- Jeg har også været dommer. Det var jeg fra midt i 1980'erne til 1996 til både skive- og feltstævner.

Hvorfor havde du lyst til at bruge så meget tid på foreningsarbejde?

- Det var nok, fordi jeg også blev nysgerrig på, hvad der foregik i både for-



*Det giver sådan en ro inden i; man er helt inde i sig selv, omverdenen er helt ligegyldig. Det handler bare om at gøre det samme gang på gang.*

bundet og unionen, og gerne ville være med til at forme fremtiden. Og så blev jeg opfordret til at stille op, fortæller Lars Augustenborg.

- Midt i 1990'erne nedlagde jeg det hele bortset fra kassererjobbet her i klubben. Efter blodproppen var jeg stoppet med at skyde. Jeg fik en dårlig



Livet i klubben og på banen er stadig vigtigt for Lars Augustenborg. Foto: Kate Mikkelsen

skulder, så jeg kunne ikke rigtig trække buen med de pund, jeg ønskede at trække med, så jeg havde ikke fornøjelsen ved det mere.

#### **DET SOCIALE KLUBLIV STADIG VIGTIGT**

Til gengæld har Lars Augustenborg stadig fornøjelsen af livet i klubben. I klubben er der ikke ret meget, der er ændret. Vi har altid forsøgt på at gøre det så godt som muligt, siger han.

- Men måske var det mere socialt før i tiden. I dag er det ikke så mange, der deltager i det sociale liv i klubben med hyggesnak og hyggeskydning. Dog synes jeg, at det er ved at komme noget igen i vores klub. Der er i hvert altid en håndfuld eller to, der også er sociale, når de er der.

Lars Augustenborgs fornemmelse er, at folk i dag oftere kommer blot til træningen.

- Tidligere kom vi på banen ved 19-tiden og sluttede først ved 22-tiden. I weekenden kunne vi bruge en hel dag. Vi tog på skydebanen med en madpakke, så skød vi og hyggede os. Det gør man

ikke i dag, for det er der ikke tid til. Tiderne har ændret sig.

- Vi gjorde også det, når vi tog til stævner, at når vi skulle hjem sidst på dagen, så holdt vi ind et sted og fik lidt at spise, inden vi kørte helt hjem.



*I 1992 blev jeg valgt til kasserer i klubben her igen, og det er jeg stadigvæk.*

- Som medlem er man forskelligt indstillet, men vi prøver i klubben i hvert fald at få det op at stå med at få noget socialt ind igen. Det håber jeg på lykkes, for man lærer hinanden bedre at kende jo. Vi har blandt andet om torsdagen noget, der hedder træning og grill.

#### **ADMINISTRATIVT BØVL**

Lars Augustenborg synes, det administrative inden for idrætten har taget overhånd - især opgørelser til det offentlige.

- Dengang jeg begyndte i klubben, havde vi også indendørsbaner. De var kommunale, så dem skulle vi ikke betale for, hverken leje, lys eller varme.

Aarhus Bueskyttelaug har lokaler i Aaby, der ligger lige inden for ringvejen i Aarhus.

- Det er et tidligere vaskeri, så vi har haft travlt med at få dem indrettet til vores formål.

Lokalerne koster 220.000 kr. om året i husleje. En del af det refunderes fra Aarhus Kommune. Maksimalt 69 procent afhængigt af timeforbruget i lokalerne og fremmødet af børn og unge under 25 år.

- Trænerne yder dog en stor hjælp med indberetning til kommunen, siger Lars Augustenborg.

Trods de mere bøvlde regler har Lars Augustenborg dog ingen planer om at sige farvel til livet som frivillig i Aarhus Bueskyttelaug:

- Nej, jeg bliver ved så længe, jeg kan, fastslår han.

# Danmarks bueskytter udtaget til European Games 2023

Der er nu sat navne på de skytter, som skal repræsentere Danmark ved European Games 2023, der afvikles i Krakow i Polen.

Tekst: Kenn Romme, sports- og udviklingschef

Vi nærmer os med hastige skridt den 3. udgave af European Games, og de Europæiske Lege afvikles denne gang fra 21 juni til 2. juli 2023 i Krakow, Polen. Det har længe været kendt, at 7000 atleter skal i aktion i 24 forskellige idrætsgrene, og bueskydning har både recurve og compound med på programmet.

Nu er der også sat navne på de seks skytter, som skal repræsentere Danmark ved European Games 2023:

Det er Tanja Gellenthien (compound), Mathias Fullerton (compound), Randi Degn (recurve), Kirstine Andersen (recurve), Nanna Jakobsen (recurve) og Oliver Staudt (recurve).

I buekonkurrencen deltager Danmark dermed både individuelt i recurve og rompound samt i mix-hold i begge buetyper. Dame recurve-holdet deltager også i hold-konkurrencen.

## UDTAGES SOM TIL OL

De danske bueskytter bliver i stil med OL en del af en større dansk delegation på godt 130 atleter, som skal deltage ved European Games i år.

European Games afvikles hvert 4. år, og for recurve-skytterne er der mulighed for at skyde en kvoteplads hjem til OL 2028 i Paris.

Vi har kvalificeret os til European Games 2023 i samme stil, som man gør det til OL, altså via kvotepladser skudt hjem til internationale events i løbet af sæson 2022 og 2023.

Vi har skudt seks kvotepladser hjem, og det er det største antal pladser for dansk bueskydning i de tre European Games, som indtil videre er afviklet.

Bueskydning Danmark indstiller skyt-



Mathias Fullerton, compound.

ter til udtagelse hos Danmarks Idrætsforbund, og det er formelt DIF, som udtager atleter til at repræsentere Danmark ved European Games, fuldstændig som tilfældet er til OL.

## MED I FLERE KONKURRENCER

De danske skytter deltager i følgende konkurrencer:

Kirstine Andersen, Randi Degn og Nanna Jakobsen i recurve individuelt og recurve damehold konkurrence.

Oliver Staudt i recurve individuelt og recurve mix-hold konkurrence (sammen med den dameskytte, som har den med bedste kvalifikationsscore).

Tanja Gellenthien i compound individuelt og compound mix-hold konkurrencen.

European Games er den første mulighed de danske recurveskytter har, for at skyde en OL-billet hjem.

Mathias Fullerton i compound individuelt og compound mix-hold konkurrencen.

Ved European Games 2023 Compound-konkurrencer gælder det, at der i alt deltager 32 skytter fordelt på 16 mænd og 16 kvinder og kun to skytter per land.

Vi kunne altså ikke have flere end to skytter med. Vi skyder individuelt og mix-hold konkurrencer.



Tanja Gellenthien, compound.



Kirstine Andersen, recurve.



Nanna Jakobsen, recurve.



Oliver Staudt, recurve.



Randi Degn, recurve.



Mathias Fullerton, compound.

Ved European Games 2023 recurve-konkurrencer gælder det, at der i alt deltager 96 skytter, fordelt på 48 mænd og 48 kvinder (8 teams = 24 + 24 skytter).

Vi har ikke kvalificeret et herre recurve-hold, men deltager i dame individuelt, dame-hold, herre individuelt og mix-hold.

30 lande deltager i bueskydningskonkurrencen med skytter, og kun fire nationer har flere deltagere med end Danmark nemlig Polen, Frankrig, England og Italien. Rusland og Hviderusland er ikke inviteret.

### MÅSKE JUNI-MEDALJER?

Den første konkurrencedag er 23. juni 2023. Vi ankommer til Krakow 20. juni, og deltager alle sammen ved åbningsceremonien. En krølle (lille historie fra maskinrummet) er, at Tanja & Mathias ankommer senere end resten af holdet, da de begge deltager i World Cup, stage 3 i Medellin (Columbia), og rejser derfra 19. juni. Tanja skal over USA, hvor hun bor til dagligt, imens Mathias skal via København og videre til Krakow.

De danske skytter har træningsdage 20., 21. og 22. juni. Bueskydningskonkurrencerne begynder 23. juni 2023 og

slutter 29. juni 2023. Vi har hjemrejse 30. juni 2023 og er der altså ikke til afslutningsceremoni.

Allerede 24. juni uddeles de første medaljer. Dame recurve hold-konkurrencen har sine finaler, forhåbentlig med



*Vi kan tillade os at have forventninger til Tanja Gellenthien, som er individuel EM-guldvinder fra 2021, ligesom Mathias tog individuelt sølv ved samme EM i 2021.*

dansk deltagelse. Ved European Games 2019 tog Danmarks dame recurve-hold bronze, så vi har noget at forsvare.

Vi kan tillade os at have forventninger til Tanja Gellenthien, som er individuel EM-guldvinder fra 2021, ligesom Mathias tog individuelt sølv ved samme EM i 2021.

Danmark har også taget en sølvmedalje ved European Games i 2015, hvor

Maja Jager skød den hjem i individuel recurve konkurrencen.

### OL-BILLETTER PÅ SPIL

European Games er den første mulighed de danske recurveskytter har, for at skyde en OL-billet hjem. Kvalifikationssystemet er lidt kompliceret, men vi håber på, at en top-4 placering ved European Games kan være adgangsgivende til OL.

OL-billetterne gives først til VM-placeringer og efterfølgende til placeringer ved European Games. Men er der en eller flere skytter, som tager medaljer begge gange, kan flere kvalificeres. En guldmedalje ved European Games udløser dog med sikkerhed en OL-billet til Danmark.

Sidst er der mulighed for de danske dameskytter for at skyde om verdensranglistepoints både individuelt og som hold, og det kan i sidste ende også åbne døren for deltagelse ved OL.

*Du kan helt sikkert følge de danske skytter, både på TV og på diverse internet sider, når de hele går i gang. På Bueskydning Danmarks platforme følger vi selvfølgelig skytterne tæt, og vi glæder os helt vildt.*



FRA ALLE OS TIL ALLE JER:

# 12 tilbud, du måske havde glemt, du kan få fra forbundet

Bueskydning Danmark tilbyder alt fra sparring til klubudvikling og juridisk støtte over uddannelser og gennemarbejdede koncepter, som alt sammen har til formål at fremme den sport, som vi alle holder af.

## 1. KONSULENT-SPARRING TIL KLUBUDVIKLING

"Ask me anything", siger de unge influencers på sociale medier som Reddit og Instagram til deres følgere. Ganske vist er vi hverken influencers eller helt unge længere, men du kan stadig stille os alle de spørgsmål, der kan opstå, når frivillige sammen driver og udvikler en klub.

## 2. JURIDISK STØTTE

Nej, juridisk støtte behøver ikke handle om, at nogen har gjort noget ulovligt. Jura gennemsyrrer vores hverdag og dermed også meget af jeres arbejde i klubberne; fra bankernes hvidvaskregler til kommunernes støtte til lokaler. Og alt derimellem. Er I tvivl om noget, så kontakt os i forbundet. Vi er her for at hjælpe.

## 3. BUERNES DAG

Buernes Dag er et gratis åbent hus-arrangement, hvor de lokale bueklubber 3. september 2023 inviterer alle interesserede til at prøve bueskydning i tidsrummet 12.00 – 15.00.

På hjemmesiden finder du guides til alt fra. Fra hvordan I udvikler dagen, til hvordan I opretter en begivenhed på Facebook og skriver en pressemeddelelse.

## 4. BUESKOLEN

Bueskolen har til formål at guide klubben til at skabe en god start for nye medlemmer og er med til at nedbryde barrierer samt skabe en struktur for fastholdelse af nye medlemmer. Det er også et tilbud til jer.

Implementeringen af Bueskolen i jeres klub tager udgangspunkt i et to-timers møde hos jer med Bueskydning Danmarks udviklingskonsulent. På mødet gennemgår vi konceptet og taler om, hvordan vi skræddersyr det til jeres klub.





## 5. STRATEGISK KLUBUDVIKLINGSFORLØB (CERTIFICERING)

Foreninger og klubber, der er medlem af Bueskydning Danmark, har mulighed for at blive Certificeret Ungdoms Bueklub.

En certificering indebærer, at klubben gennemfører og implementerer fire konkrete koncepter: Bueskolen, det gode træningsmiljø, at trænerne på kandidattrænerniveau varetager ungdomstræningen samt uddannelse til og implementering af ATK 2.0

En certificering skaber stor værdi for klubberne på flere forskellige områder og sker i tæt samarbejde med forbundets udviklingskonsulent.



## 6. SKOLE OL

I tæt samarbejde mellem forbundet og Skole OL-sekretariatet udbyder Bueskydning Danmark Skole OL til forbundets foreninger og klubber.

Klubberne afholder lokalstævner for folkeskoleelever i både skiveskydning (5. klasse og 6. klasse) og Combat Archery (7. klasse og 8. klasse).

Klubberne og foreningerne er dermed med til at skabe mere idræt i folkeskolen, styrke fællesskabet i klassen samt give store oplevelser, der skaber stolthed.



Eli Bæk, herre recurve. Foto: Aarhusbueskyttelaug.dk

## 7. SOMMERSKYDNING

Sommerskydning er et hyggeligt konkurrenceelement, der foregår i klubben, og er et godt alternativ til at skabe konkurrenceskydning på tværs af landet. Sommerskydning henvender sig til skytter på alle niveauer.

Mange skytter kan være udfordret i at skyde på de officielle afstande, hvis de lige har skiftet aldersklasse, hvis de stadig er nye i bueskydning, er skadet, eller hvis de er sent udviklede eller lignende. Sommerskydningen tilgodeser alle, der har lyst til at konkurrere uanset niveau.

Sommerskydning henvender sig nemlig til skytter på alle niveauer og uanset buetekniske evner, fordi de selv eller i samarbejde med deres træner kan vælge den afstand, som de synes er mest passende i forhold til deres eget niveau og fysiske egenskaber.

Frem for at være fastlåst i en klasse i forhold til køn, alder, buetype og niveau, kan man således til sommerskydning tilmelde sig den afstand, man selv ønsker at skyde på. På den måde kommer man til at dyste mod flere, der er det samme sted bueskydningsmæssigt set som en selv.

## 8. VINTERSKYDNING

Vinterskydning læner sig op ad Sommerskydning, dog er der en lille ændring i klasser.

Som klub skal man have for øje, at stævnedeltagelse øger fastholdelsen af medlemmer, og det er derfor en rigtig god ide at tilbyde alle sine medlemmer stævne muligheder på deres niveau og gerne hurtigt efter, at de er begyndt til bueskydning.

## 9. BUE CAMPS

Camps er for alle unge skytter i alderen 12 – 17 år og er en weekend fyldt med nye og sjove oplevelser i et læringsmiljø med fokus på bueskydning, sociale aktiviteter og nye relationer. Bue Camps afholdes i henholdsvis øst og vest.

Driften af camps er forankret i Bueskydning Danmarks administration. Bueskydning Danmark ansætter trænere, som har til opgave at drive vores camps. Der er til enhver tid Bueskydning Danmarks ansvar, at trænerne agerer i overensstemmelse med retningslinjerne for trænere tilknyttet Bueskydning Danmark.

## 10. TRÆNERUDDANNELSE

Bueskydning Danmarks træneruddannelse er inddelt i fire niveauer.

### Første niveau - 1-2 træner Bueskydning:

Kurset henvender sig til personer, der ønsker værktøjer, indsigt og forståelse for træning af skytter på begynderniveau.

### Andet niveau - Grundtræner:

Kurset henvender sig til trænere eller forældre med et gennemført 1-2 træner kursus. Over tre moduler klædes træneren på til at varetage træningen for begyndere og let øvede skytter. Temaerne er teknik, udstyr og trimning og mental og fysisk træning.

### Tredje niveau - kandidattræner:

Kurset henvender sig til trænere eller forældre med et gennemført grundtrænerkursus. Over tre moduler bygger kurset ovenpå de allerede kendte temaer teknik, udstyr og trimning og mental og fysisk træning. Det gør træneren i stand til at varetage træning af let øvede og øvede skytter.

### Fjerde niveau:

Det anbefales at tage DIF træner 1 og 2, som omhandler trænerrollen.

*Bueskydning Danmark udbyder også leder- og dommerkurser: Hold øje med kursusoversigten på hjemmesiden, så du ikke går glip af en mulighed.*

## 11. BANEGODKENDELSE

Bueskydning Danmark stiller en dommer til rådighed for godkendelse af jeres baner, hvis I er medlem af forbundet. Banegodkendelsen betales af forbundet.

## 12. DOMMERE VED JERES STÆVNER

I kan også bede om, at vi stiller en eller flere dommere til rådighed, hvis I vil holde stævne. Det kræver blot, at I siger til i god tid, så vi har mulighed for at planlægge.

# Det tog syv år at få en ny udendørs bane



Der er stadig plads til det årlige stævne.

Det har været et langt sejt træk, men nu synes lauget, at det har fået en endnu bedre bane, end det havde før. Læs her, hvordan det kom i stand.

Tekst: Hans Lassen, formand for Sønderborg Bueskyttelaug

Vi har haft den samme udendørs bane siden klubbens begyndelse i 1954 ved Idrætshøjskolen i Sønderborg, og i denne artikel vil jeg fortælle om processen for at få en ny udendørs bane til Sønderborg Bueskyttelaug.

Jeg har været formand siden 2008, og tilbage i 2015 startede vi processen med at få en bedre bane, idet den gamle kun havde én bane og et skur og ingen strøm, vand eller toilet. Kommunen havde dengang købt det tidligere militær-område lige uden for byen og havde flere arbejdsgrupper omkring, hvad området på 145 hektar skulle bruges til. Da der var flere spændende områder, håbede vi på

at få plads, da ingen skulle afgive noget. Sådan gik det imidlertid ikke, for området er endt med at være et fritidsområde.

Der var i lang tid ingen fremdrift. Med ankomst af Covid-19 havde vi ingen udendørs skydning hele sommeren 2020, fordi vi ikke var en del af Idrætshøjskolens "boble".

Vi mødtes flere gange med forvaltningen i begyndelsen af sommeren 2020, da vi ikke kunne få lov at være på Idrætshøjskolen, men kommunen havde ikke rigtig nogle muligheder, hvor vi kunne skyde udendørs.

#### INDSATSEN INTENSIVEREDES

Da vi frygtede, at vi heller ikke i 2021 kunne skyde udendørs, intensiverede vi vores indsats overfor kommunen fra star-

ten af 2021. Vi havde flere møder med fritidskonsulenten i kommunen, så velviljen var til stede.



*Vi vil have en skriftlig aftale, da en mundtlig aftale, kan blive problematisk, når alle parter er skiftet ud.*

Idrætshøjskolen kom til i sommeren 2021 med et krav om 250 kr. per time, hvor det før var betaling i form af undervisningstimer for deres kursister i bueskydning. Det kunne vi økonomisk ikke leve op til og var dermed uden udendørs bane efter mere end 65 år samme sted!

Vi blev af forvaltningen foreslået flere forskellige områder. Generelt kunne forvaltningen ikke forstå vores krav til sikkerheden i henhold til tillæg E for bane-godkendelser, så vi måtte desværre afvise alle dens forslag.

Det store fritidsområde blev også foreslået hver gang, men der var så mange begrænsninger, at det kun kunne anvendes til dagsaktiviteter.

### GEJST FOR AT HOLDE HUMØRET OPPE

Vi skrev til hele byrådet og også til kommunens forvaltning og førte med dem gennem fire-fem måneder intensive forhandlinger for at få tildelt et område. Der var også velvilje i byrådet, og et par medlemmer tog del i forhandlingerne og pressede på for at få en aftale igennem med forvaltningen.

Det krævede virkelig gejst at blive ved med at holde humøret oppe! Det føltes i perioder, som om der var tale om en forhandlingstaktik. Vi antog, at da vi tidligere var på privat område, ville vi komme ind som en kommunal forpligtelse med at skaffe et område, og det ønskede man ikke.

Indendørs har vi haft det samme lokale i en hal, siden hallen blev bygget i 1970'erne. Det fungerede rigtig fint, så det skulle der ikke laves om på!

På et tidspunkt kom et forslag om at dele et område med en schæferhundeklub lige nord for byen.

Vi havde et møde med formanden for klubben sammen med fritidskonsulenten.

## FAKTA: 3 GODE RÅD FRA SØNDERBORG

1. Vær forberedt på et langt sejt træk.
2. Spørg igen og igen og på en saglig måde, hvis I gerne vil have nye arealer.
3. Vi har bevidst ikke brugt pressen som magtmiddel. Det kan meget hurtigt give et rigtig dårligt forhandlingsklima, hvor alle døre bliver lukket.



*Det er en ret stor udgift at få slået græsset på banen, så det får laugets tilskud til.*

Klubben brugte ikke den ene del af deres område ret meget, så den ville godt gå med til en aftale for sommeren 2021, hvor vi lånte området to gange om ugen. Fritidskonsulenten mente, at det var en permanent aftale, men schæferhundeklubben havde haft nogle dårlige oplevelser med forvaltningen, så det gik den ikke med til.

### I 2022 LYKKEDES DET ENDELIG

Efter at have været på området fra 1. juli 2021 og dermed en kort sæson, viste det sig at gå rigtig fint med samarbejdet. Arrangementet var stadig midlertidigt, så vi arbejdede med både fritidskonsulenten og schæferhundeklubben om at bruge arealet i 2022 om måske få en permanent aftale.

Det er lykkedes i efteråret 2022 at få en aftale for 2023 sæsonen og fremad.

Vi købte en skibscontainer og samlede sidst på efteråret 2022 alt vores uden-dørs udstyr ude på området ved schæferhundeklubben.



*Vi føler, at den lange indsats har båret frugt, og at vi har fået en væsentlig bedre bane!.*

Vi mangler de sidste smådetaljer i den skriftlige aftale med klubben. Vi vil have en skriftlig aftale, da en mundtlig aftale, som den vi havde med Idrætshøjskolen, kan blive problematisk, når alle parter er skiftet ud.

Vi har adgang til hele området hele ugen. Vi har aftalt, at hvis schæferhundeklubben skal bruge området til noget udvidet træning af søgning med deres hunde, får de selvfølgelig lov til det.

Vores årlige stævne Kr. Himmelfartsdag kan også afholdes på området, selv om vi må gå ned i antal deltagere på grund af sikkerhedskrav.

Området er rigtig dejligt. Der er læ, vi står i solskin til træning, og vi skyder mod nord. Vi føler, at den lange indsats har båret frugt, og at vi har fået en væsentlig bedre bane! Vi har adgang til toilet, vand og strøm.

Vi deler udgifterne til området med schæferhundeklubben, men får også tilskud fra kommunen til græsslåning – som er en ret stor udgift.



*Laugets synes selv, at det har fået en endnu bedre bane end før.*

# JESPER VIL GIVE NOGET TILBAGE

Krigsveteranen Jesper har fundet roen i bueskydningen. Nu er han klar til at give tilbage. Han har taget en træneruddannelse for at kunne inspirere til en positiv forandring.



*"Jeg vil gerne hjælpe andre veteraner, der gerne vil en forandring og ikke fastholde sig i det negative," siger Jesper Smollerup.  
Foto: Valdemar Stensgaard*

for skadede veteraner – fysisk såvel som psykisk.

- Det er vigtigt for mig at finde ro. Bueskydning er en god måde for mig at koble fra. Hvis ikke man kommer ned i tempo og koncentrerer sig om sit åndedræt, så skyder man ikke særlig godt – og det er trods alt sjovest, når man rammer, siger Jesper og tilføjer:

- Det handler om at være til stede. Hvor meget, du er til stede, bliver til produktet, der hænger på skiven. Det er resultatet af, hvordan man gør klar til skud og afvikler skud.



*Jeg tager en masse med mig fra træneruddannelserne, som jeg kan bruge til at lære andre at finde roen og blive bedre bueskytter.*

- Jeg er bare mig. Det at koncentrere sig om at skyde giver noget ro. Det er en god måde at gå på weekend på, at jeg kan stå her og plaffe pile i et par timer. Det kan et eller andet. Jeg tror, at det er helheden i det. Det er ikke bare at stille sig op og skyde pile. Man skal have fokus på hele kroppen og hele forløbet, før man trækker og hele vejen til efter, at man har sluppet. Det gør, at kroppen kommer i ro.

Ved siden af træningslokalet løber kaffe igennem maskinen. Kaffemaskinen arbejder på højtryk for at servicere bueskytterne. Det er vigtigt, at der er tid og plads til at tage en kop kaffe mellem skuddene. Pauserne bruges til at drøfte hverdagens små og store problemer med de andre skytter.

At der er et fællesskab for veteraner betyder, at de kan hjælpe hinanden. To-

Tekst: Valdemar Stensgaard, DIF

Udefra ligner det enhver anden bueskydningstræning. De stiller sig på linjen. Tager en dyb indånding og sender pilen afsted.

Men graver man lidt dybere, så er det ikke en hvilken som helst træning.

Hver fredag formiddag træner et lille hold i Københavns Bueskyttelaugs lokaler i Grøndal MultiCenter i Københavns nordvest-kvarter.

De deler udover deres passion for bueskydning også det, at de har været udsendt i dansk tjeneste rundt om i verdens brændpunkter og er vendt hjem med udfordringer – nogle på krop, andre på sjælen.

En af deltagerne er 52-årige Jesper Smollerup, som benytter træningen til at få ro til hovedet. Efter fire års træning er Jesper klar til at give sine erfaringer videre til andre veteraner.

## **DET HANDLER OM AT FINDE RO**

Efter sin udsendelse til Jugoslavien i 1990'erne opdagede Jesper Smollerup, at hovedet ikke helt var, som inden han blev udsendt. Det er svært at finde ro, og tankemylderet forstyrres. Det resulterede i en PTSD-diagnose.

Jesper har prøvet mangt og meget for at finde ro. Da han i 2019 begyndte til bueskydning i Safe Zonen, fandt han et frirum. Safe Zones er lokale idrætsstilbud



nen er uformel og drillende med et glimt i øjet, men der er også plads til at søge råd og sparring med hensyn til både bueskydningen og alt det, der ellers fylder i hverdagen.



*Jeg er bare mig. Det giver noget ro. Det er en god måde at gå på weekend på, at jeg kan stå her og plaffe pile i et par timer.*

Jesper begyndte i Safe Zone-tilbuddet tilbage i 2019. I samme periode startede han sin arbejdsskadesag. Det har været en stor hjælp for Jesper, at han har kunne snakke med de andre veteraner, der også har erfaringer med den slags sager.

Fællesskabet omkring bueskydningen har været med til at hjælpe Jesper et langt stykke vej. Til efteråret deltager Jesper Smollerup for anden gang til Invictus Games – hvilket bedst kan beskrives som OL for skadede veteraner med deltagere fra mere end 20 forskellige nationer.

I 2022 var Jesper med på det danske hold, der vandt guld i holdkonkurrencen, og sigtet er indstillet efter at gøre det endnu bedre denne gang.

#### **VIL GIVE NOGET TILBAGE**

Selvom målet er at gøre det godt til Invictus Games, så vil Jesper gerne gøre mere ud af bueskydningen. Sammen med to andre tovholdere fra Safe Zonen

har Jesper Smollerup taget både Grund- og Kandidat-træneruddannelser i bueskydning gennem Bueskydning Danmark.

- Jeg har taget de her uddannelser for at blive en bedre bueskytte og så for at kunne give videre til andre, især nu her når Invictus Games er overstået til efteråret, så kan jeg være på til det næste hold og bevise, at det godt kan lade sig gøre, hvis man lægger noget energi i det at blive en nogenlunde god skytte, siger Jesper og uddyber:

- Jeg hjælper de andre så meget, jeg kan. Jeg synes, at det er fedt at kunne give noget videre, som har gjort mig godt. Det giver mig noget mere selvtillid. Jeg bliver mere sikker i de ting, som jeg

går og siger til de andre, fordi jeg oplever på kurserne, at det er det rigtige. Det er ikke helt galt.

- Jeg tager en masse tips og tricks med mig, som jeg selv kan bruge, men jeg tager også en masse med mig, som jeg kan bruge til at lære andre at finde roen på og blive bedre bueskytter.

- Jeg vil gerne hjælpe andre veteraner, der gerne vil en forandring og ikke fastholde sig i det negative. Veteraner, der er klar til at komme videre og arbejde med sig selv. Der vil jeg gerne kunne lægge min energi. Det kræver noget vedholdenhed og vilje, men det kommer godt igen – det er en sejr, hver gang det lykkes for en. Det vil jeg gerne kunne give videre.

## **FAKTA: DIF SOLDATERPROJEKT**

**DIF Soldaterprojekt er for alle skadede veteraner. Projektet skal bidrage til, at psykisk og fysisk sårede veteraner inspireres og støttes til at finde tilbage til et selvstændigt og meningsfyldt liv.**

**Projektet anvender idræt som middel til at understøtte veteranernes reintegration med fokus på at skabe sociale netværk og øget livsindholdet for den enkelte veteran.**

**10 specialforbund, heriblandt Bueskydning Danmark, har strategisporssamarbejde med DIF Soldaterprojekt om at styrke indsatsen og tage et samfundsansvar i forhold til at hjælpe skadede veteraner.**

**Læs mere på: [difsoldaterprojekt.dk](https://difsoldaterprojekt.dk)**

THY BUESKYTTELAUG:

# Hvad gør Combat Archery for breddearbejdet?



Læs hvordan Thy Bueskyttelaug bruger Combat Archery til at tilbyde "familieskydning", tilrettelægge Aldersrelateret Trænings Koncept (ATK), inkludere personer med autisme eller ADHD og i det hele taget styrke breddearbejdet.

Tekst: Lars Christian Adrados, formand Thy Bueskyttelaug

Lad os begynde med lidt historie: Fra begyndelsen af 2018 kunne Thy Bueskyttelaug takket været et sponsorat fra Thy-Mors Energi tilbyde Combat Archery som en aktivitet i klubben. Tankerne bag initiativet var at gøre fysisk træning til en leg, at øge fællesskabet og holdånden blandt – især – klubbens unge skytter og at styrke skytternes instinktive skydning.

I 2019 var Thy Bueskyttelaug meget engageret i at udvikle Combat Archery under Bueskydning Danmark. Processen mandede ud i de tre spiltyper, som vi kender i dag: Last Team Standing, Conquer the Base og VIP. Og i januar 2020 vandt holdet fra Thy Danmarksturneringen Danish Combat Archery.

I 2021 fik klubben mulighed for en gang om ugen at tilbyde "familieskydning", hvor der på den ene bane bliver spillet Combat Archery, mens der på den anden skydes på ansigter. Det har givet muligheden for, at en familie eller for eksempel far og datter



I 2021 fik klubben mulighed for en gang om ugen at tilbyde "familieskydning", hvor der på den ene bane bliver spillet Combat Archery, mens der på den anden skydes på ansigter.

kan tage sammen til bueskydning og dyrke hver deres form for bueskydning. Med undtagelse af den covid-19 pause alle klubber har oplevet, spiller Thy Bueskyttelaug fortsat Combat Archery en gang om ugen. I indendørssæsonen er det typisk træning af specifikke færdigheder og spil på bane efter Bueskydning Danmarks regelsæt. I udendørssæsonen er det typisk spil i skovområder, hvor træer og krat gør det ud for bunkers, og der leges med nye spilformer og videreudvikling af de eksisterende indendørs spilformer – dog oversat til udendørs brug.



Ingeborg Nissen, 12 år. Spiller primært Combat Archery og øver teknik på ansigter.



Cayden Stosiek, 20 år. Spiller Combat Archery og træner hurtigskydning på ansigter. Combat Archery træner og hurtigskytte på holdet.



Combat Archery på den ene bane og kombineret med traditionel ansigtsskydning på den anden bane gør det betydeligt lettere at gennemføre et ATK træningspas, hvor alle aldersgrupper er repræsenteret.

#### HVAD GØR COMBAT ARCHERY FOR BREDDEARBEJDET?

På det spørgsmål svarer tre af Thy Bueskyttelaugs Combat Archery spillere:

**Ingeborg Nissen, 12 år og medlem siden 3. kvartal 2022:** Spiller primært Combat Archery og øver teknik på ansigter:

- Man lærer hinanden bedre at kende.
- Det giver bedre sammenhold.
- Det gør det sjovere at skyde.

**Cayden Stosiek, 20 år og medlem siden 2019:** Spiller Combat Archery og træner hurtigskydning på ansigter. Combat Archery træner og hurtigskytte på holdet:

- Det udvikler holdbygning med skytter, som ikke i starten så sig selv som holdskytter.
- Skytter, der kan føle sig lidt udenfor ved ansigtsskydning, nyder holdskydningen og bliver en del af fællesskabet.
- Det er en mulighed for klubskytter, når de har lyst til at lege.

**Simon Strømgaard, 20 år og medlem fra før vi startede med Combat Archery.** Spiller Combat Archery og træner og skyder barbue på konkurrenceniveau. Combat Archery træner og skarpskytte/løber på holdet:

- Det rummer meget andet end traditionel bueskydning. Der er fysisk aktivitet, hvilket tiltaler dem, der har det bedre med at spille.
- Man spiller i hold mod hinanden i hvert spil. Inden hvert spil lægges en strategi, og man evaluerer holdene imellem efter hvert spil, så man ikke føler sig ensom i spillet.
- Det giver mulighed for at lege – at prøve udstyr og skydeteknikker på en ny måde.

fortsættes ►

◀ fortsat

- Selve skydningen er stadig ret individuel, men i forhold til traditionel ansigtsskydning er det en helt anden udfordring, at man selv er målet og kan blive skudt på. Det bidrager på en ny måde til spænding i bueskydning, og tiltrækker måske personer, som finder ansigtsskydning kedelig i længden.
- Det giver mulighed for, at man som spiller på holdet kan specialisere sig i en bestemt funktion, som man bliver god til. Det motiverer til deltagelse i træningerne at vide, at man har en rolle at spille på holdet. Specialiseringen sker aldersmæssigt ofte tidligere end i for eksempel boldsportsgrene.

### **ERFARING I FORHOLD TIL ALDERSRELATERET TRÆNINGSKONCEPT (ATK) OG PERSONER MED AUTISME ELLER ADHD**

I Thy Bueskyttelaug er det erfaringen, at kombinationen med at spille Combat Archery på den ene bane og kombinere med traditionel ansigtsskydning på den anden bane gør det betydeligt lettere at gennemføre et ATK træningspas, hvor alle aldersgrupper er repræsenteret.

Så snart de yngste skytter har lært det grundlæggende ved bueskydning (som regel ved deltagelse på Bueskole), får de et varieret og alsidigt træningspas ved først at deltage i opvarmningen, så nogen tid med ansigtsskydning, hyggepause ofte med the, energibar eller frugt, så en omgang Combat Archery og afslutning med "vi gælder os til at se dig til næste træning".

Det forudsætter, at Combat Archery træneren (eller træner-teamet) er indstillet på, at typisk mere seriøs Combat Archery træning for lidt ældre skytter foregår i første del af træningspasset, medens det bliver mere leg i anden del af træningspasset.

Det er også laugets erfaring, at personer med autisme eller ADHD, når de først har lært det grundlæggende ved bueskydning og føler sig trygge i laugets, kan opleve stor glæde ved at deltage på de små hold i Combat Archery.



*Simon Strømgaard, 20 år. Spiller Combat Archery og træner og skyder barbue på konkurrenceniveau. Combat Archery træner og skarpskytte/løber på holdet.*

## **LAST TEAM STANDING, CONQUER THE BASE OG VIP**

De tre spil i Combat Archery er Last Team Standing, Conquer the Base og VIP:

I hvert spil består et hold af minimum fire spillere og gerne en udskifter.

- **Last Team Standing:** Det gælder om at ramme alle fra modstanderholdet, så holdet til sidst ikke har flere spillere tilbage på banen. Det hold, som først har skudt alle modspillere ud eller har flest spillere tilbage, når fem minutter er gået, vinder kampen.
- **Conquer the Base:** Hvert hold skal forsøge at placere to flag i modstanderholdets holdbase. Der er tre flag på banen og højst et flag må være i spil ad gangen. Det hold, der først får to flag i modstanderholdets holdbase, vinder kampen.
- **VIP:** Det gælder om at opnå flere point end modstanderholdet. Det giver et point, når en spiller rammer en fra modstanderholdet, og ligeledes et point at gribe en pil afskudt af en modstander. Endelig giver det to point, når VIP'en lukker kampen.



RØNNE BUESKYTTE LAUG:

# Den lille bueklub i Østersøen



Rønne Bueskytte Laug er en lille, åben og hyggelig klub, hvor der er plads til afslapning, mental velvære og ro, hvis det er det man ønsker – en klub, der er imødekommende overfor dem, der ønsker mere viden om bueskydning.

Rønne Bueskytte Laug deler gerne sine faciliteter med skytter, som er på ferie på Bornholm, og som har brug for at træne op til mesterskaber i ferien eller amatører, som ønsker at skyde på vel nok en af kongerigets smukkeste skydebaner.

Tekst: Jess Hoffmeyer Nielsen,  
formand for Rønne Bueskytte Laug

Siden 1946 har Rønne Bueskytte Laug eksisteret på sin lukkede og smukke skydebane på de grønne anlæg omkring Rønnes idrætsområder. På området står der et lille rødt træhus, som er et levn fra svenskernes hjælp fra 2. Verdenskrig.

Om vinteren skydes der i Rønne Idrætshal - Rønnehallen på de tider, der nu engang bliver tildelt, og hvor skiver

skal sættes op og pakkes sammen ved hver træning – det er sikkert de samme udfordringer, som mange andre små klubber i Danmark har.

Klubben er aktiv på eventdelen, hvor klubben bistår med at afvikle aktiviteter for ikke-medlemmer i samarbejde med forskellige outdoor-firmaer på Øen. Disse aktiviteter understøtter de af vores skytter, der deltager aktivt uden for Øen, og med Bornholm som ferieø, er der pænt med aktiviteter på den front, som hjælper

vores lille klub, da de få medlemmer alene ikke får det til at løbe rundt.



*Klubben nyder hvert sekund af deres rejse, og bryster sig over, at Øen også har den slags talenter, som kan være med på landsplan!*

#### **UDFORDRINGER I EN LILLE KLUB**

Klubben tæller i dag ca. 25 medlemmer, hvoraf en del ikke er aktive skytter, så ofte står der ikke mange på skydelinjen. Der er truffet beslutning om, at der kan afvikles stævner i klubben, hvis der er fem tilmeldte – men vi ser desværre ind-

fortsættes ►



◀ fortsat

imellem også, at der er så få tilmeldte, at vi ikke kan afvikle stævner.

Efterhånden som den gamle og stabile garde går på pension, er det svært for en lille klub at fostre nye medlemmer. Det er en udfordring at holde momentum på interessen og træningen, da vi ikke har faste trænere. Der arbejdes til stadighed på at finde nye fremgangsmåder, der kan tiltrække og fastholde de nye skytter – og når alt kommer til alt, er det selvfølgelig et ressourcespørgsmål i forhold til, om man som aktiv skytte skal prioritere at skyde selv eller træne de nye/unge. Vi prøver at fordele sol og vind lige, så vi en enkelt gang om ugen kun har fokus på de nye skytter.



*Når alt kommer til alt, er det selvfølgelig et ressourcespørgsmål i forhold til, at man som aktiv skytte skal prioritere at skyde selv eller træne de nye/unge.*

#### **STIMULERING AF DE GODE SKYTTER**

Selvom vi er få, har vi også enkelte skytter, der vil helt til tops. Dem, der har egen drivkraft og skyder 300 pile om dagen – dem, der helt sikkert har landsholdspotentiale og er meget målrettede!

Når de enkelte skytter er så gode, at klubben ikke kan gøre mere, er det tvungende nødvendigt, at de kommer over til de større klubber med samme talentmasse og gode og erfarne trænere, der kan løfte dem videre og skabe yderligere drive og inspiration til at blive bedre. Dette kan vores unge skytter kun, hvis der er forældre, der kan bakke 100 procent op

om det – og tage ungerne i hånden og rejse hyppigt til og fra Øen. Dem har vi heldigvis også indimellem, og de skaber god inspiration til de nye skytter i klubben.

Det forekommer dog sjældent, men klubben nyder hvert sekund af deres rejse og bryster sig over, at Øen også har den slags talenter, som kan være med på landsplan!

#### **VINTERSKYDNING**

Når vi rammer 1. oktober, rykker klubben indendørs i en af hallerne på Rønnes Idrætsanlæg. Faciliteterne er egentlig fine, og efter en ombygning af lysophæng i forhold til belysning er skydefaciliteterne blevet gode denne vinter.

Udfordringen er selvfølgelig, at klubbens skytter ikke kan komme og gå efter behov, men er låst i forhold til halfordeling med andre klubber, som rykker indendørs om vinteren. De gode skytter, der vil mere, kan ikke træne nok, og de unge og deres forældre har svært ved at få tingene til at hænge sammen med tidspunktet, når det ligger omkring spisetid og om aftenen.

Klubben har i mange år ønsket sig sin egen indendørs hal, men som lille klub med dertilhørende lille økonomi, er det svært at søge tilskud samt have penge til det. Det har været oppe og vende at lave en kombi-skydehal på Øen, som kunne have været fantastisk for klubben, men det offentlige Bornholm er underlagt sparekrav som alle andre kommuner, så den kommer nok ikke foreløbig.

#### **NÅR DET SÅ ER SAGT ...**

Så er vi også en lille, åben og hyggelig klub, hvor der er plads til afslapning, mental velvære og ro, hvis det er det man ønsker – en klub, der er imødekomende overfor dem, der ønsker mere viden om bueskydning, og for skytter som er på ferie på Bornholm for at træne op til mesterskaber i ferien eller amatører, der bare har buen med på Øen, og som ønsker at skyde på vel nok en af kongerigets smukkeste skydebaner.

Dette lader vi stå som en positiv opfordring til de rejselystne i dette snævre forum.



Jess Hoffmeyer Nielsen er formand for Rønne Bueskytte Laug.



Om sommeren skydes der på de grønne anlæg omkring Rønnes idrætsområder.

# BUESKYDNINGENS HISTORIE PÅ BORNHOLM

Starten på bueskydning som idræt på Bornholm tager sit udgangspunkt i tyskerens besættelse af Bornholm 9. april 1940. Allerede 11. april modtog Bornholms Amts Skytte-, Gymnastik- og Idrætsforening meddelelse om, at al skydning med gevær skulle indstilles.

19. april afholdt BASG&I hovedbestyrelsesmøde, hvor skydeudvalgets formand, politibetjent K.M.V. Pedersen, foreslog, at man i stedet for riffelskydning gik over til at skyde med bue og pil. Til det brug havde han medbragt bue og pil til demonstration i haven, og flere af mødedeltagerne fik afprøvet deres evner i den retning.

Den første "rigtige" konkurrence på bue og pil fandt sted i forbindelse med BASG&Is Amtsfest (Bornholmsmesterskab) 4. august samme år. Foreningen havde indkøbt to buer og 10 dusin pile til de af medlemmerne, som ikke selv havde fået investeret i udstyr.

Skydning med bue og pil var med til at holde liv i skytteforeningerne gennem besættelsen. Men efter at tilstandene blev normaliseret vendte skytterne tilbage til deres "normale" skydevåben. En kreds af særligt bue/pil-interesserede dannede derefter 15. juli 1946 Rønne Bueskytte Laug, som 24. august samme år blev optaget i Dansk Bueskytte Forbund.

Allerede i 1948 kunne RBL mønstre 30 aktive medlemmer og samme år ved DM opnåede Carlo Carlsen en bronzemedalje, mens Peter Søllingvrå blev nr. 6.

Gennem årene har RBL haft mange bueskytter, som kunne begå sig på både landsplan og internationalt. Således blev tre bornholmske bueskytter, Margit Pelle, Per Frederiksen og H.C. Pedersen i 1950 udtaget til VM, som skulle afvikles på hjemmebane. Idrætsparken i København lagde græs til. Per Frederiksen var ligeledes udtaget til tremandsholdet, som skulle forsvare de danske farver. Holdet vandt guld, og Per Frederiksen blev således verdensmester på hold. Individuelt blev han en flot nr. 5.

Der var i øvrigt stor dramatik forbundet med Per Frederiksens indsats. Undervejs i den fire dage lange konkurrence lå Per Frederiksen placeret på en anden- eller tredjeplads efter en suveræn svensker. Men efter de første syv pile på 70 meter brast Pers bue, og han måtte fortsætte med en lånt ditto. Det bevirkede, at han gled nedad på resultatlisten. Dog ikke længere end, at han til slut kunne placere sig på en flot femteplads.

Til gengæld lykkedes det det danske hold at løbe med guldmedaljerne, så helt tomhændet var Per Frederiksen ikke, da han

vendte hjem til storstilet modtagelse på havnen onsdag morgen. Repræsentanter fra idrætsklubber og andre sportsinteresserede var mødt op – samlet om de tre Rønne-fodboldforeningers faner! En stor dag for den kun fire år gamle bueskytteforening.

Rønne Bueskytte Laug har også stået for arrangementet af i alt syv danske mesterskaber i 1949, 1953, 1957, 1963, 1966, 1971 og 1986.

At arrangere DM er en større opgave for en relativ lille forening, men sammenholdet og idérigdommen var stor dengang, og fordringerne måske tilsvarende mindre, end de er i dag.

Ved DM i 1949 opnåede klubben sit første danske mesterskab, idet Margit Pelle vandt kvindernes konkurrence. I årenes løb er det blevet til adskillige danske mesterskaber til Rønne Bueskytte Laug.

Navne som Peter Søllingvrå, P.G. Stender, Carlo Carlsen huskes af de ældste medlemmer, mens i nyere tid er det blandt andet Pia Nielsen samt ungdomsskytterne Jørgen Christensen og Jens Ole Kofod.

Også landsholdsudtagelser har skytterne fra Rønne taget deres andel af.

*Skrevet af Holger Kürstein på [www.rblbornholm.dk](http://www.rblbornholm.dk)*

## ER DU VORES NYE DOMMER?



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

# 3D-skydning er **sjov skydning** og **godt kammeratskab**

Tirsdagstræninger springes ikke gerne over, og når turen går til stævner i hele landet, er kammeratakabet – næsten – lige så vigtigt som konkurrencerne.



Tårnet står på Københavns Bueskyttelaugs bane på Amager.

Tekst: Rikke Holten, 3D landsholdsskytte og bestyrelsesmedlem i Københavns Bueskyttelaug

Selve 3D-skydningen går ud på at ramme et skumdyr, hvor der er markeret tre ringe, som har forskellige diametre, idet skud indenfor den mindste ring giver 11 point og skud indenfor den næste ring giver 10 point og skud indenfor den yderste ring giver otte point.

Dyrene er oftest placeret udendørs i varieret landskab. De skydes afhængigt af skyttens buetype og alder på skytte på



*Efter få stævner har man hurtigt lært en del at kende på tværs af landet og klubberne.*

ukendte afstande på mellem fem meter og 45 meter.

Dyrene kan forstille alle slags. De varierer i størrelse fra små rotter og ænder over vildsvin til elge med mere.

Selv skyder jeg i Københavns Bueskyttelaug. Her har 3D-skytter rigtig gode faciliteter.

Vi har en udendørs bane på Københavns Skyttecenter, hvor der for tiden står 24 dyr fordelt på ni standpladser og på forskellige afstande. Ved hver standplads har vi markeringspinde på tre forskellige afstande. Det giver god mulighed for varieret træning. Vores bane er ikke så kuperet, og derfor har vi sat et tre meter højt skydetårn op, så vi har mulighed for at skyde nedad på 3D-dyr.

Den bane er fast, og klubbens skytter kan benytte den alle årets dage fra solopgang til solnedgang. På træningsdage opdeler vi os i patruljer på tre-fem



Eksempel på dyr og terræn til stævner rundt om i landet.

skytter, der følges banen rundt og skyder samtidig.

### INDENDØRS VINTER-TRÆNING

I vores lokaler i Grøndal MultiCenter har vi i vintersæsonen fast træning tirsdag aften, når det er for mørkt om aftenen til at skyde udendørs.

I multicentret sætter vi en ny bane op hver uge. Banen har ti dyr, som vi så skyder på tre forskellige afstande.

Under træningen bliver der snakket lystigt om alverdens ting, og vi slutter normalt af med en kop kaffe og lidt kage.

Blandingen af sjov skydning og godt kammeratskab betyder, at der virkelig skal meget til, før en tirsdags-træning bliver sprunget over.

Nogle af os tager også på ture og træner på andre baner rundt om i landet. Det er både hyggeligt og lærerigt.

### 3D-STÆVNER OVER HELE LANDET

Det er som nævnt sjovt og hyggeligt at deltage i de forskellige 3D-stævner rundt omkring i landet.

Der er normalt 24-30 mål fordelt på en rute på flere kilometer. Ruterne går ofte gennem terræn, hvor man som skytte skal gennem skov eller over marker og vandløb – eller gennem en gammel grusgrav. Nogle steder er banerne meget kuperede med op- og nedskud, andre steder er der mere plant. Men det er altid med uforudsete udfordringer. Til 3D-stævner bliver skytterne også fordelt i patruljer med tre til seks skytter – afhængigt af antallet af deltagere.



### Selv skyder jeg i Københavns Bueskyttelaug. Her har 3D-skytter rigtig gode faciliteter.

Man begynder så fordelt over hele ruten. Patruljerne bliver blandet af skytter fra forskellige klubber og med forskellige buetyper.

Der bliver selvfølgelig snakket hele dagen, og efter få stævner har man hurtigt



lært en del at kende på tværs af landet og klubberne. Det betyder, at når man kommer kørende til et stævne, så får man vinket til og hilst på mange, allerede inden bilen er parkeret. Der er rigtig god stemning og godt kammeratskab, selvom der også kan være behård konkurrence.

Faktisk vil jeg kun sige én ting til dem, der ikke har været med til 3D-skydning: Prøv det! Træk og slip.

## FAKTA 3D-BANER

Der er en række 3D-baner i Danmark – du finder en oversigt på Bueskydning Danmarks hjemmeside. Her er to af dem:

### 3D-banen Frederikskilde – tidligere Kongskilde K2

Bueskydning Danmarks 3D-bane, Frederikskilde, er beliggende på Skælskørvej 26, 4180 Sorø.

Terrænet er et kuperet og på godt ni hektar. Banen ligger i en gammel grusgrav, beplantningen gror flittigt, og området er hjemsted for meget vildt, som IKKE må beskydes!

Centralt på banen er en stor sø, som er hjemsted for mange forskellige frøer, salamander, mus og et rigt fugleliv.

Området, hvor der ikke længere udvindes råstoffer, har hældninger på ca. 30 grader, hvilket giver gode betingelser for både op- og nedskud.

### 3D-banen Frøbjerg

Banen, som er beliggende i Frøbjerg syd for Vissenbjerg og Tommerup på Fyn, er placeret i et meget kuperet område, og runden giver både god motion og meget gode udfordringer for skytterne. Der er anlagt 30 mål, hvoraf enkelte er med dobbeltmål – alle med nummerskilte og hvide retningspile, så man let bliver guidet gennem terrænet.

Der er opsat en simpel opvarmningsbane med en enkelt måtte.

Banen er åben hele året fra kl. 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.

Man skal som udgangspunkt være medlem af en klub under Bueskydning Danmark for at benytte banerne. Læs mere om mulighederne på forbundet hjemmeside.

STOR UNDERSØGELSE:

# “MAN KAN VÆRE LIDT DÅRLIG, UDEN AT DET ER FARLIGT”

Ny rapport er en guldgrube af viden om danske bueskytters inderste tanker om vores fælles sport.

Bueskydning Danmark har i samarbejde med Center for Ungdomsstudier undersøgt danske bueskytters motivation, udbytte og behov i sporten. Resultaterne kan man læse i rapporten “Man kan være lidt dårlig, uden at det er farligt”.

Rapporten er udarbejdet på baggrund af spørgeskemaer og interviews med både nuværende samt forhenværende medlemmer og yderligere undersøgelser i litteratur og søsterforbund.

Rapporten er interessant læsning for alle med interesse i udvikling af sporten – og alle, som er nysgerrige på, hvorfor andre dyrker til bueskydning, hvad de kunne tænke sig mere af, og hvorfor de deltager eller ikke deltager i stævner. I rapporten kan du både se tabeller med statistik og citater, hvor forskellige bueskytter uddyber deres svar.

Rapporten er udarbejdet med støtte fra DIFs initiativpulje, som Bueskydning Danmark har ansøgt om midler tilbage i 2022.

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

Center For Ungdomsstudier har gennemført analysen for forbundet og herunder deler vi nogle highlights fra rapporten.

Du kan finde hele rapporten på Bueskydning Danmarks hjemmeside. (JR)



## Derfor begynder vi til bueskydning

Man starter oftest til bueskydning, fordi man enten synes, at det lyder spændende, for at slappe af eller for at opleve godt samvær. Derudover er nogle skytter inspireret af venner, familie, kulturindustrien, ønsket om en mere simpel livsstil eller jagtmulighederne.

Når man starter til bueskydning, skyldes det især tre motivationsfaktorer: fordi det lyder spændende (47,7%), for at slappe af og finde ro (35,7%) og for samværet (29,1%).

## Vi træner ofte uden træner

Da en tredjedel af skytterne ikke træner på et hold og kun syv ud af 10 af skytterne på et hold har en træner, betyder det, at 55% af skytterne ikke har en træner.

En del nybegyndere må også tidligt stå på egne ben: 24,1% af skytterne med under 1 års erfaring er ikke på et hold, men træner alene eller aftaler med andre skytter om at træne sammen.

## Dette vil vi gerne have mere af

Der synes således at være efterspørgsel på initiativer, som kan give skytterne ny viden og inputs, men som ikke fjerner deres autonomi.

Der er især interesse for: inspiration til at udfordre sig selv, mere 3D, mere tid med en træner, fælles mental træning, workshops og uformelle stævner.

## Derfor går vi til bueskydning:

Spørgsmålet "I hvilken grad er følgende vigtigt for din motivation for at gå til bueskydning?" er besvaret med "i høj grad" eller "i meget høj grad":

- At jeg oplever fokus og koncentration - 76,3%
- At jeg selv styrer min træning - 73,7%
- At jeg udvikler mig - 70,9%
- At jeg har ro og slapper af - 70,4%
- Det sociale samvær - 65,3%
- At jeg får råd og vejledning til at udvikle mig (fx af trænere eller andre skytter) - 60,7%
- At jeg kommer ud i naturen - 47,4%
- At jeg kan deltage i stævner - 44,9%
- At jeg prøver nye ting - 40,1%
- At træne på tværs af generationer (nogen som har en anden alder end mig) - 39,5%
- At jeg får rørt mig/får motion - 34,4%
- At jeg kan deltage i sociale arrangementer udenfor træningen - 32,1%

### FLERE GENERATIONER SAMMEN

Selvom "at træne på tværs af generationer" lå forholdsvis langt nede på listen over motivationsfaktorer, så er det dog nok de færreste sportsgrene, hvor 4 ud af 10 (39,5%) af udøverne anser det, at bueskydning involverer flere generationer for vigtigt – og hvor det overhovedet er muligt.

I interviewene fortæller unge og forældre om, at træningen som familie har givet dem noget positivt.

Det er samtidig tankevækkende at det tværgenerationelle er næsten lige så vigtigt for dem, som ikke har andre skytter i deres familie (37,1%), som for dem, der træner med deres familie (43%). Det, at der er flere generatioer, synes således at kunne noget mere end at være god kvalitetstid med familien.

### DE UNGE VIL GERNE VÆRE FRIVILLIGE

Især de 19-24-årige vil gerne bruge mere tid som frivillig. 45,5% i denne aldersgruppe vil gerne være træner, 45,5% vil gerne være frivillig ved fx sociale arrangementer og kun 1 ud 5 er afvisende overfor at være frivillig.

## Hvad lærer man – ud over at skyde med bue?

**ØGET KONCENTRATION** - Flere fortæller, hvordan bueskydning kan hjælpe på koncentrationen og især for børn og unge være anvendelig til at forbedre deres skolearbejde

**MINDSKER STRESS** - Som beskrevet oplever mange af skytterne et mentalt velvære og afslapning under skydningen. Flere fortæller ligeledes, at skydningen også hjælper dem til at slappe mere af i hverdagen.

**RO PÅ PRÆSTATIONEN** - Bueskydning kan også hjælpe til at få mere ro på i forhold til at præstere.

**ANDRE GENERATIONER GIVER ANDERLEDES PERSPEKTIVER** - Samværet på tværs af generationer giver for mange nye perspektiver på deres liv.

## Alt dette kan du også læse i rapporten

Rapporten er baseret på følgende afsnit:

- 1) "Introduktion".
- 2) "Rekruttering og opstart" omhandler, hvorfor man starter til bueskydning og hvordan nuværende medlemmer oplevede deres opstart.
- 3) I "Hvordan foregår træningen?" sætter vi fokus på skytternes træning og beskriver den fleksible og selvstyrende form, som er karakteristisk for bueskydning.
- 4) Afsnittet "Hvad motiverer" undersøger skytternes brugertilfreds samt hvilke motivationsfaktorer, der er de vigtigste blandt skytterne.
- 5) "Lever virkeligheden op til behovene?" omhandler, hvad der kan udfordre skytternes motivation, og peger på en række initiativer, som vil kunne øge motivationen blandt skytterne.
- 6) I det sjette afsnit er "Stævner" sat under luppen. Først undersøger vi tilfredsheden med stævner blandt de stævneaktive medlemmer, og dernæst ser vi nærmere på årsagerne til, at nogle skytter vælger stævnerne fra.
- 7) I afsnittet "Utilfredshed og overvejelse om at stoppe" fokuserer vi på den gruppe af medlemmer, som enten er mindre tilfredse eller overvejer ikke at fortsætte til bueskydning.
- 8) "Hvorfor stopper man?" fokuserer på fravalget af bueskydning og er baseret på svarene fra fravalgsundersøgelsen.
- 9) Vi zoomer ind på frivilligheden i afsnittet om "Trænere, klubledere og dommere". Første del af afsnittet omhandler svarene fra trænere, klubledere og dommere og undersøger blandt andet deres tilfredshed, motivation og udfordringer som frivillig. Herefter sættes der fokus på mulighederne for at rekruttere flere frivillige, og hvordan forbundet kan hjælpe klubberne i manglen på frivillige hænder.
- 10) I "Man lærer mere end at sende pile afsted" sættes der fokus på en række af de egenskaber, som skytter oplever at have fået gennem sporten, og som også er vigtige i deres hverdagsliv udenfor klubben.
- 11) I "Opsummering" ridses rapportens vigtigste pointer op.
- 12) Rapporten afrundes med en række "Anbefalinger" til, hvordan forbundet kan øge motivationen blandt de nuværende medlemmer samt rekruttere nye medlemmer.
- 13) I rapporten sidste afsnit "Sådan har vi gjort det – Metode og data" udfoldes det metodiske design og datagrundlaget.



# 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

Søndag den 3. september 2023 kl. 12-15

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



Læs mere på  
[bueskydningdanmark.dk](https://bueskydningdanmark.dk)