

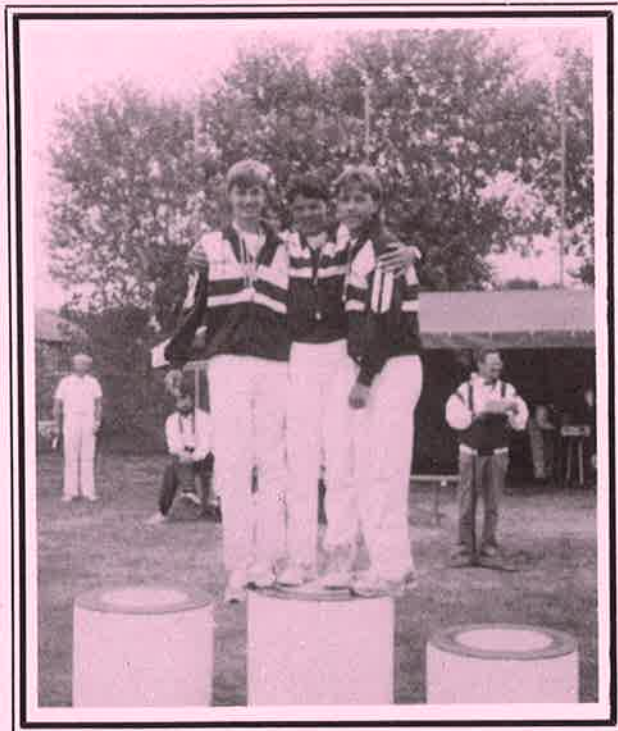
Buestikka

MELDINGSBLAD FOR NORGES BUESKYTTERFORBUND

16. årg.

Nr. 7

September-90



**NORDENS BESTE JUNIORLAG!
F.v. Martinus Grov, Baard Lindberg
og Yngve Alexandersson.**

Redaksjon:
Norges Bueskytterforbund
Hauger Skolevei 1, 1351 Rud
Postgiro nr. 3 07 57 10
Bankgiro nr. 8720.09.89404

Redaktør:
Morten B. Wilmann. Tlf. (02) 51 88 00

Bladet utkommer med 10 nummer
årlig med unntak av februar og juli.
Utsendelse ca. 15. i måneden.

Årsabonnement kr. 70,-

Stoff må være redaktøren i hende
senest den 25. i måneden før bladet
sendes ut.

Annonsestatter: 1/1-side kr. 400,-
1/2-side kr. 200,-
1/4-side kr. 100,-

Stevneannonser: halv pris.
(Betales samtidig med bestillingen)



REDAKTØREN

Vårt eget VM-arrangement i Loen er avsluttet – det vil bli reportasje i neste utgave av Buestikka – og man er tilbake i vanlig rutine, så lenge det varer.

Det er nemlig slik at norsk bueskyting står foran et nytt VM-arrangement, denne gang for juniorer. Det gjelder junior-VM i skiveskyting som avholdes i Sandefjord i juli 1991.

Det er slik i internasjonal bueskyting at de beste juniorene også ofte er i toppen blant seniorene – slik at det norske bueskyttermiljø igjen vil få anledning til å se noen av verdens beste bueskyttere i aksjon.

I junior-VM skytes det seniorrunde, noe som er uvant for våre utøvere. Likevel har vi, med bakgrunn i resultater fra nordisk mesterskap og senest NM i Bergen, et visst håp om at en ny generasjon bueskyttere skal sette norsk bueskyting på verdenskartet. Ikke bare som arrangør, men også i kraft av resultater.



Innholds- fortegnelse

	Side
Redaktøren	2
Terminliste innendørs	3
Ref. Nordisk Mesterskap	4
PR i Elverum	9
Internasjonalt trenerseminar	10
Martinus Grov – forgrunnsfigur i NM	16
Kjøp & Salg	20
Vestfoldpilen – for siste gang?	21
EM i skive – ingen norsk suksess	22
Småplukk	24
Stevneannonse	27

Terminliste innendørs 1990/1991

6/10	BK Langskudd	18m	120p.
13/10	Aurskog-Høland BS	18m	60p.
18/10	Fredrikstad BS	18m	60p.
20/10	Bærum BS	18m	60p.
	Klepp KFUM/K	25/18m	120p.
	Salangen BK	18m	120p.
1/11	Fredrikstad BS	25m	60p.
3/11	Bergen BS	25/18m	120p.
	Harstad BS	18m	120p.
	Stavanger BS	25m	60p.
6/11	Oslo/Akershus	18m	60p.
11/11	Haugesund BK	25/18m	120p.
	Horten BS	18m	60p.
14/11	Sverresborg BS	18m	60p.
15/11	Fredrikstad BS	18m	60p.
17/11	Aktivitus IF	25/18m	120p.
	Aspelund BK	25/18m	120p.
	Stord BS	25/18m	120p.
24/11	Tønsberg & OB	18m	120p.
4/12	Oslo/Akershus	25m	60p.
6/12	Fredrikstad BS	25m	60p.
8/12	Svolvær BK	18m	60p.+30p.
9/12	Fredrikstad BS	25m	60p.
12/12	Sverresborg BS	18m	60p.
16/12	Kvinnherad BS	18m	120p.
8/1	Oslo/Akershus	18m	60p.
10/1	Fredrikstad BS	25m	60p.
12/1	Aktivitus IF	18m	120p.
	Stord BS	25/18m	120p.
19/1	Tønsberg & OB	Skandia	
24/1	Fredrikstad BS	18m	60p.
26/1	Bergen BS	18m	120p.
	BK Langskudd	18m	120p.
	Malvik HL	18m	60p.
3/2	Kvinnherad BS	18m	120p.
	Stavanger BS	(Krystallstevnet) ("utendørsrunde")	
5/2	Oslo/Akershus	25m	60p.
10/2	Aurskog-Høland BS	18m	120p.
13/2	Sverresborg BS	18m	60p.
14/2	Fredrikstad BS	25m	60p.
17/2	Klepp KFUM/K	18m	60p +finale
	Larvik BS	18m	120p.
23/2	Bergen BS	18m	120p.
28/2	Fredrikstad BS	18m	60p.
5/3	Oslo/Akershus	18m	60p.
9/3	Tønsberg & OB	18m	60p.
10/3	Haugesund BK	18m	120p.
	Sp.kl. Vidar	18m	90p.
13/3	Sverresborg BS	18m	60p.
14/3	Fredrikstad BS	25m	60p.
13-16/3	VM Innendørs, Oulu i Finland	25/18m	120p./finale
16/3	NM - Moss BS	25/18m	120p.
2/4	Oslo/Akershus	25m	60p.
17/4	Sverresborg BS	18m	60p.

Nordisk Mesterskap 1990 i Fredrikshavn

Deltagere var:

Jan Stønsby
Roar Jystad
Martinus Grov
Mads I. Smørdal
Baard Lindberg
Yngve Alexandersson
Lisbeth Pedersen
Wenche Hess
Kristi Juhl

Lagledere:

Kjell Bøe
Paul H. Paulsen
Per Bolstad

Reisemåte var fastsatt til ferge fra Larvik til Fredrikshavn, og vi kunne ta med våre biler for bruk i Danmark. Opplegget krevde endel planlegging på grunn av tidlig ankomst til Oslo med fly for flere av våre juniorer. P.g.a. stor villighet fra mor til Kristi Juhl som hentet disse ved middagstid onsdag på Forbu slik at de kunne tilbringe noen timer sammen hos Kristi, før de ble avhentet av Per Bolstad, gikk det greit.

Roar Jystad skulle kjøre til Drammen for å hente Jan, Yngve og Mads Inge. Mads Inge hadde ankommet noe tidli-



Godt humør
i den norske
juniorleiren!

gere i uken og hadde valgt å trene sammen med Jan og Yngve før avreise.

Båten skulle gå fra Larvik kl. 23.00, men stor trafikk gjorde at avgangen ble en halv time forsinket. Det var sent da vi kom ombord og de fleste valgte å gå til ro.

Etter en tidlig frokost ombord, gjaldt det å finne stedet vi skulle oppholde oss på. Det viste seg å være et stort treningsenter for flere typer idretter og vi skulle innkvarteres i 3-sengs rom.

Alle skulle på banen å trene snarest mulig. Etter lagledermøtet og lunch skulle alle skyte noen piler til, for så å reise tilbake til senteret. På ettermiddagen var det offisiell åpning med innmarsj og tale av byens borgermester – en kort men verdig åpning. Alle ledere var deretter invitert til «Krutttårnet», en bygning nede ved havnen som i fra gammelt av var brukt til å forsvare byen mot de øvrige nordiske land. Dette var nå ombygd til museum og hadde mange artige ting å vise frem av uniformer og våpen fra den gamle tiden.

Skytterne hadde i denne tiden hatt fri og benyttet fritiden til et besøk i en bowlinghall ikke langt fra der vi bodde.

Alle var spente på hva fredagen skulle bringe. Vi viste at Martinus hadde mye å gi, for han hadde uken før satt ny norsk rekord på denne skyterunden med 1329 p.

Vi viste at Finland hadde en meget yktig junior i Jari Lipponen og vi så frem mot en fin fight.

FREDAG:

Fint vær, noe overskyet og litt vind ved skivene. 70 m var igang og Martinus satte like godt ny norsk rekord med 322. Lipponen hang seg på med 316. Baard og Yngve ville være med og de skjøt henholdsvis 303 og 307 p. Mads Inge måtte se seg fornøyd med 273.

I herreklassen markerte Henrik Toft, Danmark, seg ganske kraftig på 90 m med 305 og Ole Gammelgaard hakk i

hel med 297. Våre seniorer fant ikke rytmen og Jan endte på 270 og Roar på 257 p.

I damer senior hadde vi denne gangen ingen skyttere med, men svenske Jenny Sjøwall hadde ikke respekt for noen og skjøt 1315 p på hele stevnet. Flott skyting av Jenny. Derimot hadde vi denne gangen med 3 piker jr., og disse gjorde ingen ting de skal skamme seg over. Tvert imot, de skjøt opp mot sitt beste. Lisbeth Pedersen åpnet friskest av våre og fikk 272 og 6. plass. Wenche Hess og Kristi Juhl fulgte opp med henholdsvis 264 og 232 p, og etter første skyting var de aller fleste godt fornøyd med innsatsen.

Lunchen ble intatt og vi var igang med siste del av første dags skyting. Martinus satte igang med friskt mot, og det så lenge ut til at alt skulle fungere 100 %, men med en dårlig serie på 53 p, så var finnen forbi. Resultatet til Martinus ble 332 mot Jari Lipponens 341 og ny nordisk rekord på 60 m. Baard fulgte fint opp med 311 og Yngve med 296 p. Mads Inge fikk 288. Totalt første dag for Martinus ble 654 mot Jari 657 p, Baard med 614 p, Yngve 603 p og Mads Inge 561.

I herreklassen var det Henrik Toft som vant første dag med 618 mot Ole Gammelgaard 614 p. Jan fikk på 70 m 281 og totalt 551 p. Roar ble noen poeng foran med 302 og totalt 559.

Damer jr. ble dominert av Petra Erikson, som første dag fikk 647 p og våre beste gjorde det bra med Wenche Hess 288 på 60 m og totalt 552 p. Lisbeth Pedersen fulgte godt med og fikk 278 og totalt 550. Kristi Juhl fikk noen småproblemer og fikk tilsammen på 60 m 270 og totalt 502.

Etter første dags skyting var det stort sett en fornøyd gjeng som reiste tilbake til middag og fri. Skytterne ville gjerne spille bowling, og lederne skulle ha møte i Nordisk Kongress, hvor nye regler for Nordisk Jakt/felt skulle diskuteres.

Disse forslagene hadde blitt diskutert ganske inngående kvelden før, så vi var godt forberedt. Det ble også diskutert nye skyteformer for Nordic Junior Cup, da flere av lederne var av den oppfatning at runden blir for lang, og for de som har lang reise er det en fordel om skytingen kan avsluttes noe tidligere på søndag.

LØRDAG:

Fint vær, noe mer skyet enn fredagen og ikke fullt så varmt. Martinus og Jari fulgte hverandre som skygger hele 50 m, men Jari vant med 325 mot Martinus 323.

Baard fulgte fint opp med 303, og Yngve fikk 290. Yngve ble syk for oss på lørdagen og hadde store mavesmerter hele dagen, men ville ikke gi seg. Flott gjort Yngve – din innsats gjorde sitt til at gullet ble reddet i lagkonkurransen.

Wenche Hess fikk til en bra 50 m på 272, Lisbeth 251, og Kristi 231. Jan fikk

307 og Roar 296. Spesielt Roar var ikke fornøyd med skytingen. Det ble for mye muskelbruk.

Siste avstand var igjen, og alle var spente. Juniorene var ikke til å stoppe, og best av dem alle var nok Baard som ikke hadde mistet mer enn tre poeng halvskutt. Martinus og Jari skjøt jevnt og godt hele 30 m, og det viste seg snart at det skulle bli vanskelig å hente inn noe av forspranget Jari hadde fått. Martinus fikk 345 og Jari 344. Baard endte på 345 han også. Dette ga fint Jari Lipponen seieren med 1326 p mot Martinus Grov 1322 p. Baard fikk 1262 p og en 5. plass. Yngve Alexandersson ble nr. 9 med 1227. Mads Inge ble nr. 13 med 1178 p.

I Damer jr. hadde Wenche Hess skutt meget godt på 30 m med 320 og med dette resultatet ble hun belønnet med 5. plass og 1144 p. Lisbeth Pedersen fikk 1090 og Kristi Juhl endte på 1014 p.



Wenche Hess, Horten, gjorde en fin innsats i sin landslagsdebut.

Vinner i denne klassen ble Petra Ericsson med 1291.

Herrene hadde sin kamp og denne vant Henrik Toft, Danmark med 1289 p foran Ole Gammelgaard, Danmark med 1280; altså jevn kamp hele stevnet igjennom.

Våre seniorer måtte denne gangen se seg slått og Jan Stensby fikk 1194 og en 9. plass, Roar Jystad 1184 og en 11. plass. I lagkonkurransen ble det gull til våre junior-gutter med poengsummen 3811 mot Danmark 3781.

Hele Nordisk Mesterskap 1990 var med dette over og det gjensto kun medaljeutdelingen, og det var moro å være norsk denne dagen, for det er lenge siden vi har hatt (om vi i det hele tatt har hatt) ett så godt juniorlag både på gutte- og jentesiden. Jubelen sto i været og gleden var stor da Martinus sto på pallen. Og ikke mindre stor da alle tre guttene sto øverst oppe og tok i mot gull i lag. Banketten gjensto og denne gikk for seg i verdige toner.

Hjemreisen skulle gå med Peter Wessel kl. 15.00 søndag, så vi hadde god tid søndag formiddag.

Skytterne ville ta turen til bowlinghallen, og vi andre tok turen i gågaten for å se oss om.

Yngve hadde det ikke bra, og det ble bestemt at vi skulle bestille en lugar til ham på hjemveien.

Vel fremme i Larvik var det et problem at nesten alle skulle mot Oslo. Plasseringen i bilene gikk bra og alle kom vel avgårde.

Jeg vil helt til slutt takke for en flott tur med fin stemning hele tiden. Jeg tror også at det er positivt at vi tar med oss juniorer som ikke har den helt store internasjonale erfaring og poengsum. – Takk for denne gangen!

Kjell Bøe.

RESULTATER FOR DE BESTE:

HERRER SENIOR:

1. Henrik Toft, Danmark 1289
2. Ole Gammelgaard, Danmark 1280
3. Petteri Alahuhta, Finland 1246
4. Mattias Karlsson, Sverige ... 1244
9. Jan Stensby, Norge 1194
11. Roar Jystad, Norge 1184

DAMER SENIOR:

1. Jenny Sjøwall, Sverige 1315
2. Satu Toivakka, Finland 1249
3. Christa Backmann, Sverige . 1230

HERRER JR.:

1. Jari Lipponen, Finland 1326
2. Martinus Grov, Norge 1322
3. Jan Rytter, Danmark 1270
4. Allan Augustenborg, Danmark 1263
5. Baard Lindberg, Norge 1262
6. Per-Johan Spång, Sverige .. 1258
9. Yngve Alexandersson, Norge 1227
13. Mads Inge Smørdal, Norge . 1178

DAMER JR.:

1. Petra Ericsson, Sverige 1291
2. Katianna Kuula, Finland 1230
3. Yonne Johnsson, Sverige ... 1193
4. Katrin Larsson, Sverige 1154
5. Wenche Hess, Norge 1144
7. Lisbeth Pedersen, Norge 1090
9. Kristi Juhl, Norge 1014



1368!
The incomparable
Soo Nyung Kim

og hun skyter med



hilsen

Per K. Egrem

SPESIALFORRETNING FOR BUESKYTTEREN
FROSTVEDTVEIEN 70, 3250 LARVIK
TELEFON (034) 15 257 - MOBILT. 094 52 359

Flott propaganda for bueskyting i Elverum

Over 3000 mennesker var innom Norsk Skogbruksmuseum i Elverum i tiden 4. – 12. august da museet avviklet sine jakt- og fiskedager. Som kjent var Elverum i denne tiden vertskap for landsskytterstevnet (over 7000 deltagere), og «alle» skulle innom Skogbruksmuseet en tur.

Blant de mange tilbud som museet hadde, sto Elverum Bueskyttere for et av de mest populære, nemlig en egen stand med demonstrasjonsskyting og med anledning for interesserte til å prøve bueskyting.

I 4 dager ga medlemmer fra Elverum Bueskyttere råd og vink til de som besøkte standen. Det var laget en bane med et utvalg av de skivetyper som benyttes til de forskjellige skyterunder. I tillegg hadde klubben laget en egen orienteringstavle med oversikt over skyterundene, og det ble selvfølgelig reklamert for vårt eget VM i Loen.

Oppsetting av matter og spenning av buer virket på de besøkende som honning på bier. De strømmet bokstavelig til standen. Hvor mange som var innom for å prate og skyte foreligger det ingen oversikt over, men det ble atskillige hundrede i løpet av de 4 dagene.

Det var mange landsskytterdeltagere som hadde byttet ut Krager'n eller Sauer'n for å prøve buen, og de fleste var meget imponert over den treffsikkerhet som ble vist på demonstrasjonsskytingen. Likedan var det stor interesse for compoundbuen, men da først og fremst som jaktvåpen. Skytterne fattet raskt poenget med det rent skytetekniske, og ikke minst, de syntes det var meget morsomt å få prøvd bueskyting. Nå var det selvfølgelig ikke bare deltagere fra landsskytterstevnet som var innom standen, men de var nok i flertall.

Forhåpentligvis vil dette tiltaket også medføre noe tilvekst til bueskytterklubber rundt om i landet. Uansett, så er det nå takket være Elverum Bueskytteres innsats, mange personer som har fått økt viten og interesse for idretten vår. Det alene må sies å være positivt.

Ragnar Steen.

En trepil har sjel!

Jeg skjønner hva dere mener, og vil gjerne ha sendt **Peregrin's** prisliste og informasjon om tradisjonelt bueskytterutstyr til:

Navn :

Adresse :

Postnr. :

PEREGRIN Buer

Gustav Vigelands vei 30, 0274 Oslo 2, Tlf: (02) 43-08-35 e. kl. 17.00.



Internasjonalt trenerseminar i Belgia



av Håkon Hasselgård

Den Belgiske Olympiske Komité har nok engang vært vertskap for et internasjonalt trenerseminar i bueskyting. Denne gang, som var det fjerde i rekken, var seminaret lagt til De Panne, et typisk feriested på den belgiske «rивiera» tett opp til den franske grensen.

Det er all grunn til å gratulere de belgiske arrangørene med Raoul Theeuws i spissen som får istand disse seminarene som gir trenere anledning til å trefes og utvikles på tvers av landegrensene. Og nå er det virkelig blitt dimensjon over dette med landegrensene. I år var hele 19 land representert. Ekstra gledelig var det at «de milde vindene over østeuropa» har gitt konkrete resultater for vår idrett. For første gang var trenere fra østblokkland som Romania, Polen, Tsjekkoslovakia, Bulgaria og Øst-Tyskland representert med velkolerte trenere som så absolutt ønskes velkommen i det internasjonale samarbeid. Personlig hadde jeg stort utbytte av møte med trenere fra disse landene som i tillegg til sine trenerkunnskaper, var svært entusiastiske, åpne og inspi-

rerende mennesker. Se opp for toppskyttere fra øst fremover!

Fra Norge var vi denne gang to representanter idet en meget entusiastisk Ingjerd Øvretveit og meg selv reiste nedover sammen.

Seminaret var som tidligere lagt opp med forelesninger etterfulgt av diskusjoner og gruppearbeid. På denne måten blir alle «tvunget» til å engasjere seg gjennom gruppearbeidet og diskusjoner. Hver gruppe ble satt opp med en leder som står ansvarlig for innsendelse av en gruppeoppgave på de forskjellige temaer. En krevende men god arbeidsform. Selv ble jeg oppnevnt til leder av to grupper, «mental trening for toppskyttere» samt «trening av balanse» og har hatt en travel tid med fullførelse av rapporter etter hjemkomsten.

Temaene vi arbeidet med var: Utstyr-ernæring-skyteteknikk-trening av balanse-mental trening- trenerutvikling og bueskytingens fremtid. I tillegg ble det gitt informasjon om diverse tester utført i forskjellige land.

Forelesere var Rick McKinney og Don Rabska fra USA, Werner Beiter, Tyskland, Jurak Pavel, Tsjekkoslovakia, Patric Colmaire, Frankrike, Stan Patterson, England og W. Weekers fra Nederland.

Det vil falle for langt å gå inn på alt i én artikkel i Buestikka, så jeg vil i første omgang gi leserne en oppsummering av vesentlige punkter.

BUESKYTINGENS FREMTID

Her ble det en frisk meningsutveksling om fremtidsutsikter for vår idrett og hvordan vi i større grad kan vekke publikums og medias interesse. I en «brainstorming» ble tildels radikale

ideer kastet over bordet. Hva med kortere tid pr. serie? (2,5 min. er lang tid). Hva med kortere avstander? Trenger vi poengsoner eller kan vi bruke treff/bom? (konfr. skiskyting). Tendensen er at det i økende grad er internasjonal aksept for DUELLFORMEN, skytter mot skytter etter utslagsmetoden, samt Grand Fita-prinsippet med diverse finaler også innendørs. En representant for Nederland rapporterte om publikumssuksess for deres siste nasjonale innendørsmesterskap etter duell-metoden.



Don Rabska

UTSTYR

Don Rabska, Easton-ansatt og utstyrsrådgiver for toppskyttere verden over både på recurve og compoundsiden tok seg av dette emnet. En solid forelesning av kanskje verdens største ekspert på området. Av punkter å merke seg er at ACE-pilene til tross for sin tynne omkrets gi høyere nockfeste enn aluminiumspiler. Dette p.g.a. at den ikke bøyer mest på midten men i bakre del og derfor gir et annet vertikalt trykk mot pilhyllen. Angrepsvinkelen betydning ble også vist i høyhastighetsfilm, hvor en kunne se hvordan for stor angrepsvinkel ga en pil som beveget

seg tildels sideveis mot målet. Det ble ellers vist nye Spin Wing fjær på 1 9/16", svært korte og lave som testes av et utvalg toppskyttere. Foreløpig rapporteres om mindre vindavdrift, ca. 5-7 cm. på 90 meter.

Når det gjelder ACE pilene viser jeg til artikkel i Buestikka nr. 8-89 som gir de fleste detaljer om pilene. Til landets release-skyttere som strever med pilklaring, vil jeg si «fortvil ikke». Høyhastighetsfilm viser at det er mere krevende å få frigang enn det er med fingerskyting, men systematisk trimming gir resultater. Dette med pilfrigang er så viktig uansett om en skytter tradisjonelt fingergrep eller bruker release, at jeg vil komme tilbake med en artikkel om dette.

Werner Beiter, produsent av Beiter-nocks og andre produkter, viste sin høyhastighetsfilm «Veien til sentrum» der slippet til et utvalg internasjonalt toppskyttere er filmet. Interessant, og igjen en studie av pilklaring. Filmen ble gitt i gave til alle deltagerland og er overlevert NBF til bruk for interesserte.

TRENING AV BALANSE

Dr. Jurak Pavel, president i det Tsjekkoslovakiske forbundet og nasjonal mester, ga en interessant forelesning om dette. Et emne som har vært lite omtalt. Undertegnede ble overbevist at dette, trent på den rette måten, vil gi poenggevinst og jeg viser til Ingjerd's innlegg i forrige nummer av Buestikka.

SKYTETEKNIKK

Rick McKinney, toppskytter såvel som topp foreleser, ga til beste sitt syn på skyttere og skyteteknikk. Han ble forøvrig rent lyrisk når han omtalte den koreanske verdensmesterinne Kim, etter hans mening verdens beste bueskytter idag uansett kjønn. I årets Spring Arrow høynet hun bl.a. 70 meter rekorden to ganger, først til 341, så til 344. Den er dermed lik rekorden på

herresiden. «Hemmeligheten» bak? Enkel lett repeterbar teknikk og store doser med systematisk trening. Riktig bruk av rygg/skuldermuskelatur er en ufravikelig nøkkel for en toppskytter. Koreanerne lærer derfor ofte sine skyttere opp uten bruk av buen. Først må de innøve teknikk uten noe redskap. Etter en tid nå bevegelsesmønsteret er riktig, følger de opp med skyting med strikk, og når dette går bra slipper de til med buen.

Om det har noe for seg? Refr. det koreanske damelagets lagrekord i Spring Arrow på 4043, snitt 1347!!!!

Amerikanerne har utviklet et treningsredskap for trening av Linje/riktig muskelbruk som virker bra. Problemet er at produsenten er på etterskudd, men redskapet anbefales når det kommer på markedet, muligens til høsten.

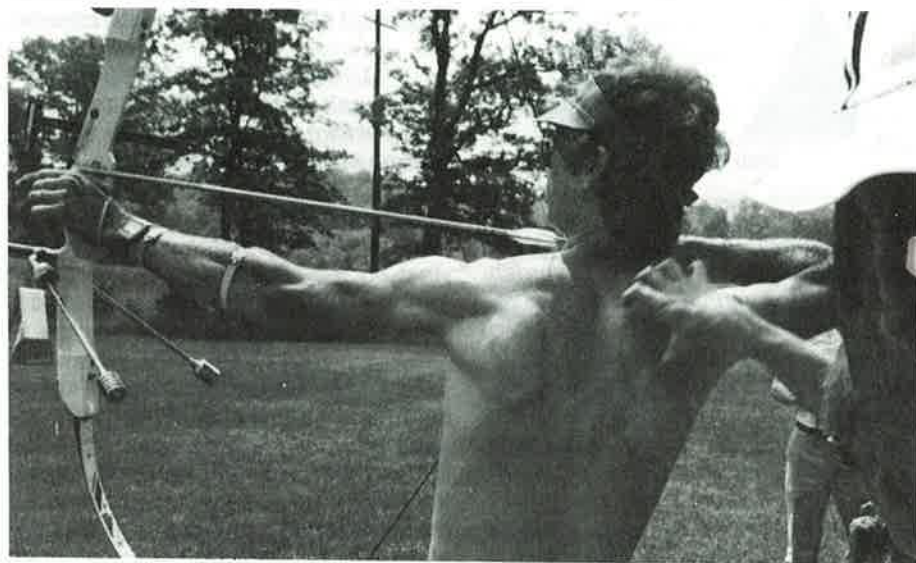
MENTAL TRENING

Eller som Rick McKinneys forelesning hadde som tittel «Mental prepara-



Raoul Theeuws, leder av seminare sammen med artikkelforfatteren.

tion for top archers» som er mer dekkende. Ja, her er vi ved et tema som de fleste **slør** er viktig, men som svært få tar virkelig på alvor; jeg tror de kan leses på én hånd i vårt langstrakte land. Teknikk, utstyr osv. bør trenes og trimmes til det optimale skal en lykkes i å nå toppen. Dog, for å bruke et bibelsitat



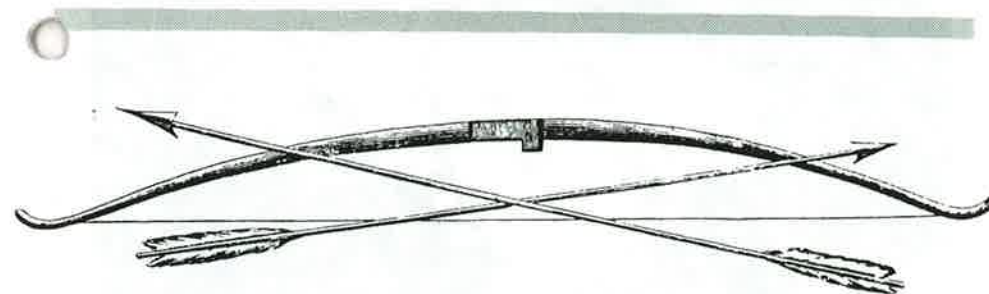
God bruk av rygg/skuldermuskelatur her demonstrert av Darrel Pace

«Det gavner et menneske til intet om det tar skade på sin sjel». Underforstått; teknikk uten mental kontroll er verdiløs. Temaet kan ikke avfeies med noen linjer i denne artikkelen, jeg kommer derfor tilbake med egen artikkel i Buestikka.

Nå er det jo slik at ved et seminar er det ikke bare forelesninger og gruppediskusjoner som teller. Prat og meningsutveksling fortsetter jo i mer ufor-

melle omgivelser og er en svært viktig del av det hele. Dette seminaret var på et faglig høyt nivå og ga ny inspirasjon og nye ideer i mitt trenerarbeid.

Jeg retter en takk til Norges Bueskytterforbund samt Olympiakomiteén som muliggjorde deltakelse. Likeledes en takk til Larvik Bueskyttere og Vestfold Bueskytterkrets som var med på å dekke opp tapte arbeidsfortjeneste.



BUESKYTTERE GLED DERE!!!

Årets beste tilbud på recurvebuer og utstyr får du hos oss.

Standarbue T/D fra kr: 1147.-

Konkuransebue fra kr: 1895.-

Vi har det meste av det utstyret du måtte ønske deg meget rimelig.

Vi fører selvfølgelig fortsatt

BROWNING'S

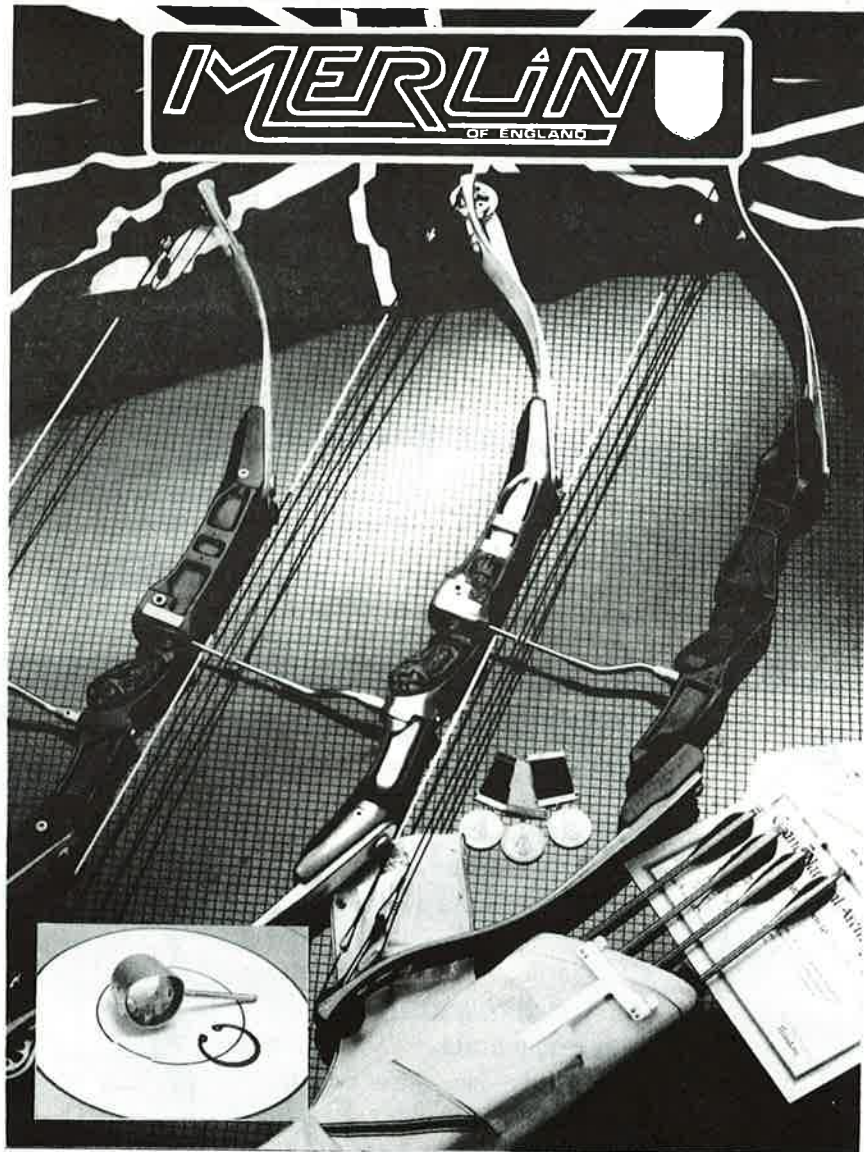
velkjente og lettbrukte compoundbuer.

Ring eller skriv etter tilbud.

**FENRIS**
BUER OG UTSTYR

Postboks: 116 * 2742 Grua * NORGE * Tlf: 063 25453

HIGH QUALITY BOWS AND ACCESSORIES FROM ENGLAND



PreciTech

PreciTech A/S, Postboks 44,
(Nytunvn. 3) N-1406 Hebekk-Ski
Telefon: (09) 87 70 50. Telefax: (09) 87 70 77



PreciTech

PreciTech A/S, Postboks 44, (Nytunvn. 3) N-1406 Hebekk-Ski
Telefon: (09) 87 70 50 Telefax: (09) 87 70 77