

FAKTAARK

BUESKYDNING

DEN GODE TRÆNING I BUESKYDNING ER MED MANGE GENTAGELSER – FOR GENTAGELSER AF KOORDINATIONSØVELSER GIVER SIKKERHED I UDFØRELSEN

I BUESKYDNING SKAL SKYTTERNE VÆRE GODE TIL AT AFLÆSE VIND OG VEJR. SÆRLIGT VINDEN HAR STOR PÅVIRKNING PÅ HVOR PILEN RAMMER. SKYTTERNE SKAL DERFOR KUNNE AFLÆSE VEJRFORHOLDENE FOR AT KUNNE RAMME MIDT PÅ SKIVEN.

I bueskydning er koncentrationsevnen en af de vigtigste ting, fordi man skal skyde mange skud pr. konkurrence, og de små detaljer kan have stor betydning. Det er derfor vigtigt med fuld fokus. Det er også utrolig vigtigt, at man efter et dårligt skud kommer hurtigt videre og fokuserer på det næste skud.

DER SKAL BRUGES MANGE KRÆFTER TIL AT TRÆKKE BUEN HELT TILBAGE OG HOLDE DEN FULDSTÆNDIG STILLE, INDEN MAN SENDER SIN PIL AFSTED.

BUESKYDNING KRÆVER GOD FINMOTORIK. NÅR DE VOKSNE SKYTTER TAGER SIGTE MOD SKIVEN, STÅR DE SÅ LANGT VÆK AT SKIVEN ER PÅ STØRRELSE MED DIN TOMMELFINGER. DE SMÅ DETALJER HAR DERFOR STOR BETYDNING FOR, HVOR PÅ SKIVEN DE RAMMER.

Bueskydning er ikke kun en individuel sport, man skyder også konkurrencer i hold. Det er vigtigt at alle på holdet har det godt, så alle kan præstere deres bedste, der er derfor stor opbakning af hinanden, i medgang og modgang. Trænings-fællesskaber er en vigtig del af bueskydning, der motiverer og udvikler kammeratskab.

I Bueskydning skal man "ankre" pilen, inden man sender sit skud afsted. "Ankring" er, når buen er trukket helt tilbage, og træk hånden er i position ved kæben.



BAGGRUND

Denne fakta­plakat er en del af læremidlet "I­dræt og Træning" udarbejdet af Martin Elmbæk og Katrine Bertelsen KOSMOS/UC SYD i samarbejde med Bueskydning Danmark.

På denne fakta­plakat findes et væld af idrætsfaglig viden omkring Bueskydning. Der indgår yderligere 4 fakta­plakater i læremidlet "I­dræt og Træning". Viden fra fakta­plakaterne er udarbejdet med det sigte, at elever - støttet af læremidlets plakat "Træningsmodellen" - besvarer spørgsmål fra læremidlets "Timeout"-plakat.