



# Kom godt i gang med bueskydning

Sådan gør du!

**DGI**

[dgi.dk/bueskydning](https://dgi.dk/bueskydning)

# Bueskydning

## – hvad er det?

2

Bue og pil har gennem århundreder været brugt til både jagt, krig og leg. Fascinationen af det krævende våben er stadig stor i dag, hvor bue og pil primært bliver brugt til sport og konkurrence.

Bueskydning er en spændende og udfordrende disciplin, der kombinerer fysisk og teknisk træning med leg, sjov og læring. Hele familien kan være med, og alle uanset alder og fysik kan lære nyt, udvikle sig og få nye udfordringer – både fysisk og mentalt.

Som andre skydevåben kræver bueskydning disciplin, koncentration og fysisk kontrol. Udøveren skal kunne holde hovedet koldt og hænderne i ro, inden pilen bliver sendt af sted mod målet.

### Skiveskydning og feltskydning

Bueskydning kan foregå både udendørs og indendørs og omfatter to forskellige discipliner:

### Skiveskydning

- Skiveskydning foregår på enten indendørs eller udendørs baner, hvor bueskytterne skyder til måls mod papirskiver inddelt i ti pointzoner i fem forskellige farver. Størrelsen på skiverne og længden på banerne kan variere alt skytternes alder og færdigheder.

### Feltskydning

- Feltskydning eller terrænskydning foregår udendørs gerne i skov- og naturområder, og efterligner en buejagt. Bueskytterne skyder enten mod skydeskiver eller mod modeller af dyr og følges ad i hold.

Holdtræning i bueskydning tager typisk udgangspunkt i indendørs eller udendørs skiveskydning.

### Før du går i gang, skal du sikre dig...!

Det første, du skal gøre, før du går i gang med at arrangere træning i bueskydning, er at sikre dig, at der er tid, plads og frivillige til at planlægge og gennemføre aktiviteten i din forening.

### Frivillige – hvem kan hjælpe til?

For at kunne tilbyde bueskydning til din forenings medlemmer skal du finde et antal frivillige, der har tid og lyst til at planlægge og gennemføre aktiviteten. De frivillige kan både være eksisterende medlemmer eller potentielle nye medlemmer, der er interesseret i at skyde med bue og pil og synes, at det kunne være spændende at være med til at etablere og udvikle en ny aktivitet i foreningen. Tilbyd de frivillige en træneruddannelse indenfor bueskydning.

### Tid – hvornår skal aktiviteten foregå?

Du skal finde ud af, hvornår baner og øvrige faciliteter er ledige og kan danne ramme om den nye aktivitet. Det er en god idé, at afvikle bueskydning på tidspunkter, hvor der ikke foregår andre aktiviteter.

### Plads – hvor skal aktiviteten foregå?

Bueskydning kan foregå både ude og inde på et areal, der måler 10-50 meter i længden og 10 meter i bredden. Om vinteren kan træningen for eksempel foregå i en hal eller en gymnastiksal, og i sommerhalvåret kan skytterne rykke udendørs og træne på for eksempel et ledigt græsareal eller på asfalt, som afspærres.

# Uddannelse af instruktører

For at kunne tilbyde bueskydning i din forening kræver det, at foreningen råder over uddannede instruktører. Som udgangspunkt skal du finde mindst et par engagerede frivillige, der kunne tænke sig at tage en træneruddannelse i bueskydning.

DGI tilbyder forskellige uddannelsesforløb indenfor bueskydning af både kortere og længere varighed og målrettet både hjælpetrænere, trænere og instruktører. Uddannelserne sætter deltagerne i stand til på forskelligt niveau at planlægge og varetage både teknisk, fysisk og teoretisk træning i bueskydning.

Kontakt din lokale konsulent i DGI for yderligere information om træner- og instruktøruddannelser.

## Hvem må deltage i bueskydning?

Alle uanset alder må skyde med bue og pil under kyndig instruktion. Træning i bueskydning henvender sig derfor til skytter i alle aldersgrupper - fra børn og familier til unge og voksne.

I DGI Bueskydning er skytterne inddelt i følgende aldersklasser:

### Børneskytter

- BK 10 indtil 11 år
- BK 13 indtil 14 år

### Juniorskytter

- Junior17 indtil 18 år

### Voksne

- Voksen 18-60 år
- Senior+ over 60 år

Bueskytterne er desuden inddelt i følgende klasseprogrammer:

- BK 1-2-3
- Junior 1-2
- Voksen 1-2
- Senior



Nogle medlemmer medbringer sin egen bue for eksempel compound- eller langbuer.



# Udstyr

## – det skal I bruge

Bueskydning kræver ikke meget udstyr, og træning er derfor relativt let at starte op. Buer, pile, skiver og fangnet er det primære udstyr, som din forening bør råde over. Skytterne kan medbringe deres egne godkendte buer og pile, inklusiv jagtbuer, eller foreningen kan indkøbe buer, som deltagerne kan låne.

DGI Bueskydning anvender som udgangspunkt recurvebuen uden hjælpemidler, kaldet barbue. Det gør det nemt for alle at komme i gang. Skydningen er instinktiv, som når du kaster en bold.

**Der er tre primære buetyper:**

### Recurvebue

- Hastighed: 40-70 m/s alt efter opbygningen
- Skydelængde: op til cirka 400 meter
- Typisk foreningsbue som barbue uden udstyr

### Compoundbue

- Hastighed: 85-110 m/s alt efter opbygningen
- Skydelængde op til cirka 600 meter
- Teknisk avanceret kort bue med alle hjælpemidler

### Langbue

- Traditionel bue med en længde på 150 – 170 cm opbygget af et helt stykke træ eller lamineret træ og kunststof.
- Pile af træ og naturfjer
- Strengen trækkes og holdes med fingrene

### Køb startkit hos DGI

DGI har sammensat et startkit, der indeholder alt, hvad din forening behøver for at starte bueskydning op. Startkittet indeholder kvalitetsudstyr, der er afprøvet af bueskytter i foreninger landet over. Det er din garanti for, at udstyret fungerer optimalt i træningsøjemed.

DGI startkit indeholder udstyr til op til 13 skytter, fra mindre børn til voksne, herunder:

- Recurvebuer
- Pile
- Pilekogger
- Fingerlapper og armbeskyttere
- Sikkerhedsudstyr – fangnet og stopskilte
- Skiver

Pris for startkit: 25.600 kr.

Kontakt din lokale DGI konsulent for yderligere information om indholdet af startkittet. Konsulenten kan også hjælpe dig med ansøgning om økonomisk støtte for eksempel hos din kommune.



# Det skal du vide

## – regler og lovgivning

---

Selvom bue og pil ikke er omfattet af Våbenloven, bør du behandle våbnet med samme respekt som andre våben-typer og følge alle sikkerhedsprocedurer for at undgå ulykker.

Følgende sikkerhedsregler gælder for alle indendørs baner til bueskydning:

- Tilskuere eller andre ikke-skytter skal opholde sig mindst tre meter bag skydelinjen.
- Ventelinjen til holdskydning skal være en meter bag skydelinjen.
- Der skal være mindst 1 meter standplads pr skytte, dog 1,6 meter standplads til to samtidige skytter.
- Skiveopstilling på stativ med måtte, der er vinklet 10gr fra lodret (66 cm x 66 cm eller 88 cm x 88 cm).
- Højden til centrum af skive er 130 cm over gulv.
- Afspærring er påkrævet, så ingen kan bevæge sig bag skydelinjen.
- Afspær alle tilgange mellem skydelinje og skivelinje.
- Fangnet i 1,5 meters højde over skivecentrum er påkrævet.
- Opsæt fangnet, så der er 1 meter på hver side af yderskiver.

### Politigodkendelse – ja eller nej?

Modsat andre skydediscipliner kræver bueskydning ingen godkendelse fra myndighederne, så længe aktiviteten foregår indendørs, og banerne i øvrigt overholder lovgivningen på området (se ovenfor).

Skal træningen foregå udendørs, kræver det en politigodkendelse. Nogle politikredse prioriterer området højere end andre, men det er en god ide at være på den sikre side, når I påtænker en ny udendørs opstilling. Din lokale DGI konsulent står til rådighed med vejledning i forbindelse med ansøgning om godkendelse af udendørs faciliteter og baner.

### Sæt fokus på sikkerheden

DGI har udarbejdet et hæfte og en plakat, der sætter fokus på sikkerheden indenfor bueskydning, og giver et hurtigt overblik over de gældende sikkerhedsregler. Du kan rekvirere materialet hos din lokale DGI konsulent. Hvis der er noget, du er i tvivl om, når det gælder bueskydning og sikkerhed, kan du også spørge din DGI konsulent til råds.

# Baner til bueskydning

## – Hvordan skal de se ud?

Bueskydning er ikke en specielt pladskrævende aktivitet, og træningen kan foregå både inden døre og udenfor under åben himmel afhængig af, hvor din forening har mulighed for at afvikle aktiviteten.

Længden på banerne varierer alt efter skytternes alder og færdigheder, men som udgangspunkt behøver din forening kun at råde over et areal på 10-50 meter i længden og 10 meter i bredden for at kunne tilbyde træning i bueskydning.

Udover at det skal være muligt at afskærme banerne med fangnet og i øvrigt at indrette banerne i henhold til sikkerhedsreglerne, så er der ingen særlige krav til, hvordan lokaler og faciliteter til bueskydning skal se ud.

Om vinteren kan træningen for eksempel foregå i en hal eller en gymnastiksal, og i sommerhalvåret kan skytterne træne udendørs på for eksempel et ledigt græsareal eller på asfalt.

Ved skiveskydning skyder bueskytterne mod papirskiver inddelt i farver og pointzoner og monteret på skydeskiver. Skivestørrelse og skydeafstand afhænger af skyttens alder og færdigheder. Ved feltskydning skyder skytterne mod skiver eller modeller af dyr på kendt eller ukendt afstand i terræn.

Baner og udstyr til bueskydning er mobilt og fleksibelt, og det er let at flytte og opstille på en ny lokation. Det er en fordel, hvis foreningen for eksempel samarbejder med en lokal skole om et træningsforløb for skoleelever, eller hvis foreningen er vært ved en særlig event eller arrangement.

Se side 5 for yderligere information om, hvilke sikkerhedsregler der gælder for baner til bueskydning og hvilke krav, der er til indretning af baner, sikkerhedsudstyr mm.

### Træning – sådan kan det foregå

Nye bueskytter bør gennemgå et introduktionsforløb, der kombinerer både fysisk og teknisk træning. Det er muligt at tilrettelægge introduktionsforløb både som familie- og holdundervisning eller som individuelle forløb.

Deltagerne på introduktionsforløb skal lære om:

- Våbnet – håndtering og sikkerhed
- Grundlæggende teknik – skydestilling, greb, træk, ankring og sigte
- Fysisk og mental kontrol - koncentration og selvdisciplin

Det er en god idé at afsætte god tid i introduktionsforløbet til den enkelte skytte for at sikre, at skytten får det optimale udbytte af træningen og får lyst til at fortsætte.



# Introforløb

## – eksempel

Et introforløb for nye skytter kan strække sig over fire træningslektioner. Hver træningslektion varer cirka 1 – 1,5 time. I løbet af introforløbet skal alle deltagere prøve at skyde med bue og pil og lære de grundlæggende sikkerhedsregler.

### 1. træning

Instruktøren introducerer deltagerne for buen og for skydestillingen. Hvad består buen af, hvordan fungerer den, og hvordan bruger jeg den?

### 2. træning

Instruktøren sætter fokus på skydestillingen, herunder:

- Vejtrækning
- Stilling/stand
- Træk
- Ankre
- Sigte
- Slip

### 3. træning

Omdrejningspunktet for træningen er skubbilledet og samling af pilene, herunder:

- Vejtrækning
- Træklængde
- Ankring
- Slip

### 4. træning

- Kan du mærke skydestillingen?
- Hvilken fornemmelse har du i skydningen?
- Selvstændig egenkontrol af skydning
- Skydning på kommando og serieskydning

#### Efter introforløbet – hvad så?

Efter introforløbet er der mange muligheder for at planlægge udfordrende og spændende træningsforløb målrettet bueskytternes alder og evner.

Træningen kan tage udgangspunkt i og sætte yderligere fokus på for eksempel:

- Stilling/stand
- Træk
- Ankre
- Sigte
- Slip
- Teknik
- Variation
- Teori
- Fysisk træning

Din lokale DGI konsulent kan bidrage med ideer og inspiration til, hvordan træningen kan foregå.

# Spred budskabet

## – tips til markedsføring

For at sikre at bueskydning bliver en succes i din forening, er det selvfølgelig vigtigt at sprede budskabet om foreningens nye aktivitet og tiltrække nye bueskytter.

Din forening kan sprede budskabet og markedsføre bueskydning via for eksempel:

1. **Åbent hus arrangementer**

2. **Intro-aftener**

3. **Omtale i de lokale medier**

4. **Udsendelse af nyhedsmail til eksisterende medlemmer**

5. **Opslag på foreningens Facebook-side**

6. **DGI Bueskole for skolelever**

7. **Særlige events**

DGI har udarbejdet et markedsføringskit, som hjælper din forening godt i gang med at markedsføre bueskydning som nyt fritidstilbud i dit lokalområde. Kontakt DGI for yderligere information om og inspiration til effektiv markedsføring.

### Hvad er DGI Bueskole?

DGI Bueskole er et koncept, hvor lokale skoler, foreninger, kommune og DGI samarbejder om at introducere skoleelever fra 3. – 7. klasse for bueskydning. Formålet er at vække de unges interesse for bueskydning og tiltrække nye medlemmer til det lokale foreningsliv.

Bueskole-konceptet er fleksibelt, og det er muligt at afholde bueskole enten som et længerevarende forløb, der strækker sig over en periode, eller som et endagsarrangement for eksempel i forbindelse med en idrætsdag på skolen.

Repræsentanter fra foreningen og skolen aftaler og definerer i fællesskab bueskolens konkrete indhold, læringsmål og tidsplan. DGI sørger for at stille udstyr og instruktører til rådighed.

Kontakt DGI for yderligere information om DGI Bueskole.





# Brug DGI

– vi gør det let for dig

---

Din lokale DGI konsulent står klar til at hjælpe dig og din forening med at starte bueskydning op som ny aktivitet. Vi har stort kendskab til bueskydning som sport og ved, hvordan du griber opstartsprocessen mest effektivt an.

Hvis din forening vil prøve kræfter med bueskydning, tilbyder vi:

- Praktisk hjælp og rådgivning
- Gratis inspirationsaften om bueskydning
- Udlån af udstyr i en prøveperiode
- Hjælp til ansøgning om tilskud
- Komplet startkit med alt det nødvendige udstyr
- Inspiration til effektiv markedsføring
- Hjælp til oprettelse af DGI Bueskole
- Viden og materiale om sikkerhedsreglement

Find din lokale DGI konsulent her.

#### Vil du vide mere?

Du kan finde yderligere information om bueskydning på DGI's hjemmeside [dgi.dk](http://dgi.dk).

Du er også velkommen til at kontakte din lokale DGI konsulent. Find din konsulent på [dgi.dk/kontakt](http://dgi.dk/kontakt).

## Skyd genvej 10 hurtige steps

---

Sådan kommer din forening godt i gang med bueskydning i ti hurtige steps:

### STEP 1.

Book en GRATIS inspirationsaften om bueskydning hos DGI.

### STEP 2.

Lån udstyr hos DGI og afprøv bueskydning i foreningen over en periode.

### STEP 3.

Find frivillige og tovholdere, der vil stå for at etablere og tilbyde bueskydning i foreningen.

### STEP 4.

Find et egnet lokale eller areal, hvor træningen kan foregå.

### STEP 5.

Sørg for uddannelse af trænere og instruktører.

### STEP 6.

Søg tilskud til indkøb af udstyr.

### STEP 7.

Investér i et startkit.

### STEP 8.

Sæt dig ind i sikkerhedsreglerne og sørg for at få de nødvendige godkendelser.

### STEP 9.

Spred budskabet – markedsfør bueskydning som ny sport og fritidsaktivitet i lokalområdet.

### STEP 10.

Spørg DGI til råds, hvis du er i tvivl.

---





**dgi.dk/bueskydning**

**DGI**

Vingsted Skovvej 1 | 7182 Bredsten | Tlf. 79 40 40 40 | info@dgi.dk | www.dgi.dk