

Kursus med Jens Grundahl, fysisk træning og skadesforebyggelse for bueskytter.

Bueskytter har en tendens til at blive skæve i kroppen på grund af den meget ensidige træning der er forbundet med denne sport, dette kan afhjælpes ved enkelte træningsmetoder og øvelser.

Når vi taler opvarmning er det formålstjenligt at bruge elastikker til de grundlæggende øvelser, der bør også i opvarmningen indgå balanceøvelser.

Træningen kan bygges op omkring 5 grundelementer, Op/Ned, Trække/Skubbe og Bukke, der vil efterfølgende blive beskrevet øvelser indenfor hver af disse kategorier:

Op/Ned:

1. Et bens ben bøjninger, stå på et ben med det andet ben oppe på en stol bag dig, lav nu knæbøjninger 10 x, skift herefter ben.
2. Knæbøjninger med samlede ben og hænderne foldede bag nakken 10 x, bliv dernede sidste gang og hop rund i en cirkel, hugsiddende, begge veje rundt.
3. Udfaldsskridt stående på stedet, tråd langt frem på det ene ben og gå langt ned i knæet, ret op, gentag 5 x med hvert ben.
4. Udfaldsgang, samme princip men gående fremad i normalt tempo, øvelsen kan også foretages med ekstra vægt (små håndvægte).
5. Stolegang, sæt en række solide stole op på række eller i cirkel, gå nu hen over stolene med det ene ben oppe på stolene og det andet ned mellem stolene, benet på stolen skal strækkes for hvert skridt, gå rækken/cirklen igennem og skift så ben og gå tilbage.

Mave/lænd:

1. Lig på ryggen med bøjede ben, stræk armene mod loftet og løft hoften op mod loftet, 3 - 5 x.
2. Samme øvelse, men med det ene ben strakt, her må hoften ikke kæntre.
3. Lig på maven og støt på albuerne og løft så hoften fra gulvet 3 – 5 x. Raffineres ved at slippe med den ene arm eller det ene ben, der kan også bruges krydsslip.
4. Lig på siden med strakte ben og støt på albuen, stræk den frie arm mod loftet og løft hoften op så kroppen danner en lige linie. Øvelsen kan også laves hvor man støtter kroppen på strakt arm.

Styrke i håndled:

- ½ l. vandflaske med sand i hånden, hånden ud over bordkanten og bøj så hånden op/ned.



Skubbe:

1. Kamplege, at skubbe sin modpart omkuld/henover en streg enten stående eller hug siddende.
2. Lig på maven og kom op på strakte arme, bevæg armene fra side til side og gå derved i små halvcirkler, når enden af en tur nås flytter man armene længere frem og tager en ny tur, fortsæt så længe kræfterne holder.
3. Almindelig arm stræk enten fra gulv eller væg.
4. Gå trillebør, bæreren skal have ret ryg.

Bukke/krumme (mave):

1. Lig på ryggen og løft begge ben lodret mod loftet, løft så lænden fra gulvet 3 – 5 gange uden at krumme sammen.
2. Indtag samme stilling som lige beskrevet, men denne gang krum sammen ved at spænde mavemusklerne, hold spændingen i ca. 30 sek. til 1 min.
3. Lig på ryggen med bøjede ben, underbenet i vandret, tag med strakte arme over hovedet en genstand og bøj så sammen og lig genstanden på dine skinneben, læg dig tilbage på ryggen (hold benene bøjede), buk sammen og tag genstanden igen og lig den over dit hoved, start med 3 – 5 øvelser.

Bukke/krumme (ryg):

1. Læg fladt på maven og løft så overkroppen, med armene under hovedet eller med strakte arme (kan laves med en bold, hvor man når man er oppe skal kaste til hinanden)
2. Læg på maven og løft først de strakte arme samlet og så de strakte ben 3 – 5 gange, herefter løftes arme og ben diagonalt 3 – 5 gange.
3. Stå på alle 4 og løft strakt arm og ben diagonalt, hold løftet i 45 sek., skift så side.

Trække:

1. Læg dig under et bord, tag fat i bord kanten i hver side og træk overkroppen op til undersiden af bordet, øvelsen kan raffineres ved at have fødderne på en stol/bold.
2. En ribbe eller en højt placeret stang er optimal til armhævninger.
3. Tre personer stiller sig ved siden af hinanden, den midterste med spredte ben, de to andre sætter deres fødder tæt op ad dennes og griber om midtermandens håndled, de lader sig falde til hver sin side, personen i midten skal så trække dem ind til sig og derefter lade den glide ud på plads igen.