



Oslo Bueskyttere - Sportslig Plan - Aktivitetstilbud

V. 25.03.2026

Introduksjon

Den Sportslige Planen skal forenkle og tydeliggjøre aktivitetstilbudet i klubben. Den er ment for alle medlemmer. Planen skal gi klubbens aktivitet forutsigbare rammer og tydeliggjøre hva som forventes av skyttere og trenere.

Den første siden gir en oversikt av klubbens aktivitetstilbud - og de påfølgende sidene gir en utdypende beskrivelse av tilbudet.

Aktivitetstilbud

Nybegynnerløpet:

Målet er å tilrettelegge for mestring, progresjon, og skape selvstendige skyttere.

Nybegynnerløpet tar 1 år å gjennomføre. Man starter med et nybegynnerkurs på 4 timer. Etter kurset kan du delta på en trening, før du må melde deg inn i klubben.

De første 6 mnd har du anledning til å låne utstyr, deretter krever treningene eget utstyr. Opplegget er ikke forpliktende, og du kommer på de treningene som passer deg. Vi anbefaler at gjennomgår alle temaene. Treneren kan gjøre individuelle vurderinger på om man kan forbigå nybegynnerløpet.

Opplegget bygger på "Håndbok for nye Bueskyttere" og klubben vil tilby graderinger for de som ønsker det.

Nybegynnerkurs	Lør/søn	4 timer	Christophe Bekhouche
Nybegynner	Tirsdag	1800-1930	Thomas Olsen + Daniel Bancel
Nybegynner Pluss	Tirsdag	1930-2100	Thomas Olsen + Daniel Bancel

Informasjon om de ulike treningene finner du lengre ned

Når nybegynnerløpet er fullført, kan man delta på de øvrige treningene:

B2B - Utviklingsgruppe	Mandag	1800-2000	Benjamin Backofen
Skogsskyting	Onsdag	1800-2000	Ragnar Fatland + Petter Hjelle
Viderekommen/Selvstendig	Torsdag	1800-2000	George Refseth

Informasjon om de ulike treningene finner du lengre lengre ned

Utover disse fastsatte treningene vil klubben sporadisk arrangere samlinger og aktiviteter i helgene. Disse er frivillige i å være med på. Forventet nivå vil fremkomme i arrangementet.

Forventninger

Forventninger til Trener:

Treneren skal skape idrettsglede og et trygt miljø gjennom å være engasjert, positiv, inkluderende og rettferdig.

- Kom i god tid før trening og gjør klart området. Dette inkluderer å informere skyttere som bruker anlegget om at det straks vil starte en trening og at de må runde av.
- Vær tydelig og sett grenser mot uegnet oppførsel.
- Vær forberedt og hold deg til den sportslige planen.
- Hovedfokuset ditt på treningen: trivsel og utvikling. - Vurder treningen etter kriteriet "Hvor mange smilte/lo idag?"
- Bruk hovedsakelig oppdagende læring som undervisningsmetode. Gi plass til utforskning, lek og feiling. Unngå for stort teknisk detaljfokus.
- Vær fleksibel og tilpass alltid trening etter faktiske forhold.
- Dersom du ikke har anledning er du ansvarlig til å finne en erstatter. Evt avlyse trening og informere påmeldte.
- Du skal ha på deg klubbtey når du er trener.
- Alle trenere skal minimum ha gjennomført [Trenerattesten](#) og fremvist politiattest.

Forventninger til skytter

Vis interesse for idretten, klubben, arbeidsoppgavene og vær raus med dine medskyttere.

- Ha med egnet treningstøy
 - Generelt er det anbefalt med tøy som ikke sitter for løst.
 - Når vi trener inne, trenger du innesko.
- Du skal være ferdigskiftet og klar til treningsstart - kom derfor litt før trening.
- Meld deg på treninger i appen - Trener kan avlyse trening uannonsert ved 0 påmeldte.
- Blir du forsinket? Gi beskjed til ansvarlig trener
- Respekter oppsatt treningstid: Kommer du mens det pågår oppsatt trening, forventes det at du deltar.

Generell informasjon om treninger

- Du må være medlem (og ha gjennomført et [nybegynnerkurs](#)) for å delta på treninger.
- Påmelding er pålagt, og gjøres i Idretten Online-appen eller gjennom kalenderen.
- Ingen offisiell trening i ferier og røde dager. *(Mulighet for trening kan likevel forekomme; Følg med i kalenderen - kanskje du er heldig!)*
- Det vil tidvis dukke opp samlinger/workshops i kalenderen, i tillegg til treninger. Meld deg gjerne på disse!
- For å få koden til Skullerudhallen må du:
 - Ha eget utstyr
 - Være godkjent av en trener

Nybegynnerkurs - 4t

Trenernivå: Aktivitetsleder

Ansvarlig (adm.): Christophe Bekhouche

Nybegynnerkurset baserer seg på det faglige innholdet i Aktivitetslederkurset til Norges Bueskytterforbund, bruk derfor dette som støttemateriell:

<https://www.bueskyting.no/old/storage/Preview?id=3bf4a6f1-2d66-4d96-894f-7aab7b1abe4b>

Oppvarming: (Slide 26-34)

Kort og enkel oppvarming som aktiverer riktige muskler. Gå gjennom posisjon 1-3.

- Deltakere får en egen oppvarmingsstrikk til eie (dekket av påmeldingsavgift).

Tekniske ferdighetsmål: (Slide 54-81)

I løpet av kurset blir man innført i grunnposisjonene

Posisjon 1 - Klar

Posisjon 2 - Løft

Posisjon 3 - Trekk & Referanse

Konkrete tekniske fokusområder:

- Parallel fotstilling (Og balanse)
- Grep i buen (45 grader)
- Hook på Streng, innenfor det ytterste leddet.
- Referanse - Solid kontaktpunkt i kinnbenet.

Sikkerhetsmessige kompetansemål:

1. Spenn aldri opp buen mot noen (med eller uten pil)
2. Aldri tørrslipp buen
3. Buen skal kun lades på skytelinjen
4. Når du har skutt dine piler, gå vekk fra skytelinjen.

Faglige ferdighetsmål

- Kjenne til våre buetyper (Slide 5-10)
 - Langbue (& Historisk)
 - BareBow (& Rytterbue)
 - Olympisk Recurve
 - Compound
- Kjenne til scoresoner og hvordan føre score (Slide 17-24)
- Kjenne til klubbens sportslige plan
- Kjenne til klubbens organisering
 - Ingen ansatte - Dugnad
 - Informasjonskanal - IdrettenOnline (App) og Hjemmeside.
 - Årsmøte
 - Savner du noe i klubben?
 - Informer styret at du ønsker ta initiativ.

Nybegynner

Trenernivå: Aktivitetsleder/Trener 1 (Det skal være to ansvarlige på treningene)

Ansvarlig: Daniel Bancel + Thomas Olsen

Når: Tirsdag 1800-1930

Dette er klubbens eneste trening hvor man kan låne utstyr. Man kan være på denne treningen i maksimalt 6mnd.

Mål: Etablere en grunnform, og hjelpe deg til å finne eget utstyr og ønsket gren

Treningene har ukentlige temaer og følger en fast struktur, med felles oppvarming, hoveddel og avslutning.

Gjennom disse treningene skal du bli trygg i grunnstegene:

- Posisjon 1 - Klar
- Posisjon 2 - Løft
- Posisjon 3 - Trekk/Referanse

Og du skal bli kjent med konseptene:

- Holdning
- Referanse
- Retning (Ekspansjon)

Tema	Vårsemester (Uke)	Høstsemester (Uke)	*OBS intro til grener UKE 38-39 på Høstsemester. Ressurs: Intro til felt <i>Forslag til økter finner dere her, men gjør de til dine egne:</i> https://www.bueskyting.no/storage/files?uid=1100128124&pf=69727 <i>Bruk denne generelle modellen:</i> • Felles oppstart - Oppvarming ◦ Gå samtidig gjennom dagens tema og ha en navnelek ◦ Start så skyting på 5 meter. • Teknisk gjennomgang ◦ 1-2 drills - Øvelser • Drikkepause • Teknisk gjennomgang del 2 ◦ 1-2 drills - Øvelser • Utfordring (Lek/Konkurranse) ◦ Slide 82-83 Aktivitetslederkurs • Avslutning <i>Lag en gratis konto her og få tilgang til mange øvelser: https://archerytoolbox.com/tools/</i>
1. Fotstilling & Stabilitet	1-2	32-33	
2. Buehånd & Grep	3-4	34-35	
3. Hook	5-6	36-37	
4. Løft	7-9 (Vinterferie)	40-42 (Høstferie)	
5. Referanse	10-11	43-44	
6. Drag	12-15 (Påske)	45-46	
7. Balanse & I-posisjon	16-17	47-48	
8. Fullt trekk	18-19	49-50	
9. Intro til grenene (Skive & Skog)	20-21	38-39*	
10. Hjelp til utstysvalg	22-23	51	

Nybegynner Pluss

Trenernivå: Trener 1/Trener 2 (1-2 trenere)

Ansvarlig: Thomas Olsen + Daniel Bancel

Når: Tirsdag 1930-2100

Trening for de som har fått eget utstyr.

Mål: Å bli så selvgående at man kan trene på egenhånd. Eventuelt klar for å kunne delta på stevner (dersom man ønsker det).

Nybegynner Pluss bygger videre på Nybegynner - Hovedpunkter:

- Vedlikehold og oppsett av eget utstyr
- Bli kjent med litt mer tekniske bevegelser
- Bli kjent med relevant fysisk trening for bueskyting
- Bli kjent med stevner som konsept
- Nybegynner pluss avsluttes med å gjennomføre aktivitetslederkurs

Tema	Vårsemester (Uke)	Høstsemester (Uke)	<i>Bruk denne generelle modellen:</i> • <i>Felles oppstart - Oppvarming</i> ◦ Gå samtidig gjennom dagens tema og ha en navnelek • <i>Teknisk gjennomgang</i> ◦ 1-2 drills - Øvelser • <i>Drikkepause</i> • <i>Teknisk gjennomgang del 2</i> ◦ 1-2 drills - Øvelser • <i>Utfordring (Lek/Konkurranse)</i> ◦ Slide 82-83 Aktivitetslederkurs • <i>Avslutning</i> <i>Lag en gratis konto her og få tilgang til mange øvelser:</i> https://archerytoolbox.com/tools/
11. Basistuning - Bueoppsett	1-2	32-33	
12. Setup - Skulderlinjering	3-4	34-35	
13. Retning (Ekspansjon)	5-6	36-37	
14. Trekk lengde (Clicker for rec.)	7-9 (Vinterferie)	38-39	
15. Fokus & Pust (Mentalt)	10-11	40-42 (Høstferie)	
16. Gjennomføring	12-15 (Påske)	43-44	
17. Fysisk- & Buetrening	16-17	45-46	
18. Kort hold, blindeskyting (Flow)	18-19	47-48	
19. Stevnetrening	20-21	49-50	
20. Veien videre; Hvilken gruppe vil du trene med? (Individualisering)	22-23	51	

Du kan nå velge mellom tre typer treninger!

Skogskyting

Trenernivå: Trener 1

Ansvarlig: Ragnar Fatland + Petter Hjelle

Når: Onsdager 1800-2000

Mål: Fun in the sun.

Dette er for deg som både ønsker å konkurrere, og ønsker å skyte på fritid.

Treningene er for de med eget utstyr og ønsker å få varierte utfordringer med skyting i terreng og på forskjellige mål (*Treningstider vil variere etter lysforhold, vær, lokasjon*).

Disse treningene foregår vekselvis på Hovseter og i Sørmarka. Følg med i appen hvor neste trening er. Enkelte utflukter til andre løyper kan også skje etter nærmere avtaler.

Viderekommen

Trenernivå: Trener 2

Ansvarlig: George Refseth

Når: Torsdager: 1800-2000

Mål: Din flow din balanse

Disse treningene har en løs og uforpliktende struktur. Her vil det vekselvis være selvstendig og trenerstyrt trening. Dette er for deg som både ønsker å konkurrere, og ønsker å skyte på fritid.

B2B - Utviklingsgruppe

Trenernivå: Trener 2/Trener 3

Ansvarlig: Benjamin Backofen

Når: Mandager 1800-2000

Mål: OL Next?

Disse treningene følger en fastsatt årsplan og definerte mål for de som ønsker mer systematisk oppfølging. Gruppen fordrer aktiv deltakelse og en viss forpliktelse. Dette er trenerstyrt trening. Ha med egnet treningstøy.

Du kan lese om rammene til denne gruppen her:

https://drive.google.com/file/d/1dpLXBqW1f9rpErOjYvypXjBdKF196TCt/view?usp=share_link