



## Tankar om en bok

Jag håller på att läsa en bok om långbågsskytte; "Skydning med langbue".

Den är skriven av danske Jes Lysgaard. Trots att den är på danska, så tycker jag inte att det är något problem att läsa den. Det är betydligt svårare att förstå talad danska.

Boken är en nyutgåva och den håller på att tryckas. Så långt som jag nu har läst i boken tycker jag att den är riktigt bra.

Boken är på 200 sidor.

Man skickar efter den från [www.frydenlund.dk](http://www.frydenlund.dk)

Pris: 299 Dkr.

Jag vill slå ett slag för denna bok.

\*/ Kenth Hansson

*Text ur boken, fritt översatt:*

"Boken täcker alla aspekter av långbågsskyttet, i sin genomgång av teknikträning och psykologiska betraktelser. Från instinktiv-skytte, meditationsövningar till tillverkning av träpilar och trimning av bågen.

Det riktar sig till alla som är intresserade skytte med pilbåge, både erfarna och nybörjare.

Jes Lysgaard (född 1967) har i år varit bland de bästa långbågsskyttar i Danmark. Han är PD i psykologi samt psykomotorisk terapeut och rörelsepedagog. Tillsammans med många års meditation och personlig utveckling, ligger dessa utbildningar till grund för hans intresse att introducera mental träning i långbågsskyttet."

