



*Vi tillönska
alla bågskytteväänner
En God Jul
och
Ett Gott Nytt
Bågskytteår*

Bågskytten



Nio pilar och 90 poäng. Vid ett par tillfällen under årets treländskamp i Moskva noterades detta på samma tavla, nämligen tavla 13 där Mats Nordlander, finnen Altonen och ryssen Eesejev.



PRAKTISK - RYMLIG SNYGG

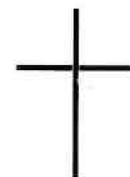


**SOM EN DAMSKO
LITEN UTVÄNDIG!
STOR INVÄNDIG!**

DEN IDEALISKA BÅGSKYTTEVÄSKAN, SOM
RYMMER HELA UTRUSTNINGEN.

Bågskytte-Centrum

**KARL JOHANSGATAN 7 B
414 59 GÖTEBORG
TEL. 031-14 73 07**



Mrs Inger Frith in memoriam

Den 23 okt. lämnade vår Grand Old Queen of Archery detta jordiska liv!

Inger Frith föddes i Danmark. Efter studentexamen för hon till Paris och London för vidare studier. Hon träffade en engelsk vetenskapsman, Ronald Frith, som blev hennes make. Deras äktenskap var barnlöst. Hennes man är sedan ett par år tillbaka pensionerad och han har tagit hand om och skött henne under den långa sjukdomstiden. Hon blev sjuk 1978 och har opererats ett par gånger men cancer gick inte att stoppa.

Inger Frith var som bågskytt uttagen till det brittiska landslaget 1950, 1952 och 1953. Under tiden 1951—1972 var hon Vice President i G.N.A.S. och sistnämnda år blev hon Honorary Life Vice President i G.N.A.S.

1957 valdes Inger Frith som Vice President i F.I.T.A. och 1958 blev hon ordf. i den kommitté som senare blev R&R Committee. 1961 vid kongressen i Oslo valdes Inger Frith till President i F.I.T.A. — en post hon innehade inte mindre än 16 år! När hon på egen begäran avgick i Canberra 1977, valdes hon till Honorary President i F.I.T.A. 1961 hade F.I.T.A. 30 medlemsnationer och 1977 58 medlemsnationer — en utveckling som säger en hel del om hennes tid som F.I.T.A.-President!

Internationellt uppskattades hennes arbete mycket och många berömmade ord har fällt om henne av ledande män inom I.O.C. och G.A.I.S.F., vars styrelse

hon tillhörde under några år på 1970-talet. Hon fick F.I.T.A.'s Silverplakett 1957 och Guldplaketten 1961. I Prag 1977 gav I.O.C. henne Silver Medal of Olympic Order. 1971 fick hon av drottning Elizabeth II mottaga O.B.E. (Order of British Empire).

Inger Frith var en sällsynt människa. Hennes organisationsförmåga var magnifik och hennes kunskaper om sport och då främst bågskytte var fantastiska. Hennes observationsförmåga var suveränt god. Hon hade en sagolik pondus och hon fick de största och mest betydande män att lyssna till vad hon hade att säga och oftast gjorde de vad hon önskade. Det var mycket hennes förtjänst att bågskyttesporten blev olympisk gren igen 1972.

Själv hade undertecknad nöjet och glädjen att arbeta med Inger Frith i 10 års tid inom F.I.T.A. Det var oerhört stimulerande och lärorikt.

Min hustru Mi och jag har många underbara minnen från vår samvaro med Inger Frith vid olika F.I.T.A.-evenemang — många trevliga stunder på "tre-man-hand", då vi på blandad danska/skånska/engelska diskuterade inte bara bågskytte utan mycket annat. Inger Frith var en underbar människa, som Mi och jag saknar men som lever kvar i våra hjärtan och minnen som den största personligheten vi lärt känna inom bågskyttesporten!

Tack och farväl kära Inger Frith!

Bengt Andersson



Förbundsspalten

Arrangör söks

SBF söker arrangör för 1982 års riksfinal i Yngre Junior-cup. Finalen bör arrangeras i slutet av mars eller början av april månad.

Föreningar som är intresserade av att arrangera riksfinalen bör ta kontakt med SBF:s ungdomsledare Gösta Engström eller kansliet.

RF tar över anläggningsstödet

Sedan den 1 juli i år har administrationen av bidrag till idrottsanläggningar överförs från Statens naturvårdsverk till RF.

Bidrag kan utgå för uppförande, tillbyggnad eller upprustning av mindre föreningsanläggningar som ägs av till RF ansluten idrottsförening.

Riksidrottsstyrelsen har inrättat ett särskilt anläggningsråd som ska behandla och besluta dessa bidrag.

RF:s anläggningsråd har till sitt förfoande en anläggningssektion i Idrottens Hus i Farsta. Telefon 08-713 64 22 eller 08-713 61 26.

Ansökan om bidrag ska ställas till: Sveriges riksidrottsförbund, Anläggningssektionen, Idrottens Hus, 123 87 Farsta.

Sedan komplett ansökan inkommit och inga hinder föreligger kan RF lämna tillstånd till arbetenas igångsättande. Detta tillstånd innebär emellertid ej något ställningstagande i själva bidragsfrågan.

Beslut om bidrag fattas — efter samråd med DF — av RF:s anläggningsråd vid ett och samma tillfälle för alla ansökningar som inkommit under kalenderåret. Sökande erhåller besked om bidrag efter att regeringen beviljat anslag omkring 1 juli i påföljande år.

Idrottspluton

Det är nu aktuellt med en ny idrottspluton och allt talar för att bågskytteporten denna gången kommer med.

Är Du intresserad så kan vi tala om att ansökningar till idrottsplutonen 1982—1983 skall vara chefen för Armén, 100 45 Stockholm, tillhanda senast den 15 december 1981. Blanketter för ansökan kan fås på SBF:s kansli eller värnpliktskontoret.

Nya föreningar

Hammarö BK
c/o Dennis Lundell
Gruvplan 21
653 43 Karlstad.

Växjö AIS
c/o Dan Pettersson
Häradsvägen 9
360 51 Hovmantorp.

➡ Önskas köpa ➡

BÅGAR

Hoyt och Yamaha TD under 40 lbs.
Såväl höger som vänsterbågar.

Tel. 0490/102 92

DELBAR BÅGE

58-64", 15-25 lbs. höger.

Tel. 035/442 90 efter kl. 16.30

Pantern bjöd fin Panterjakt

När BK Pantern i Lund den 27 september tog upp sin jaktävling "Panterjakten" bjöd man på ett mycket fint arrangemang.

— Den kanske bästa jaktbana vi någonsin gått. Det var ett allmänt omdöme och nog hade L. G. Svensson och Bengt Åke Olsson gjort ett fint arbete. Även om där inte fanns mer än 2 mål — en 60:a och en 30:a — som fanns på maxhåll så var det många kluriga mål.

Christer Jönsson, Klippan, var den som började bäst och kom efter de första 15 målen in med 275 poäng, men i andra stämde det inte så bra och därmed hamnade han på 4:e plats. Jan-Erik Andersson, Gripen, och Knut Nilsson, Satsrup, gjorde bra andravarv medan Bruno Simonsson, Hässleholm, sköt två jämna ronder.

I juniortävlingen gjorde Stefan Holmberg, Karlshamn, ett suveränt andravarv på 275 poäng — det bästa av alla — och tog därmed en överlägsen seger på samma totalresultat som seniorsegraren.

Resultat:

HS-F: 1. Jan-Erik Andersson, BK Gripen, 515, 2. Bruno Simonson, Hässleholms BK, 510, 3. Knut Nilsson, Satsrups GF, 510.

HS-I: 1. Göran Mattsson, Hässleholms BK, 375, 2. Anders Nilsson, d:o, 375, 3. Sigvard Mattsson, d:o, 215.

HO-F: 1. Kjell-Rune Blücher, BS Klippan, 480, 2. Henry Nilsson, Satsrups GF, 455, 3. Hans Svantesson, Staffanstorps BK, 445.

HYJ-I: 1. Anders Norrlid, BK Pantern, 475, 2. Mats Jönsson, d:o, 385, 3. Anders Jönsson, d:o, 310.

HJ-F: 1. Stefan Holmberg, Karlshamns BK, 515, 2. Rickard Yxell, d:o, 480, 3. Soini Väitalo, BK Snapphanen, 475.

HYJ-F: 1. Ingemar Westerdahl, BK Unga Örnar, 535, 2. Peter Strinnö, Staffanstorps BK, 490, 3. Gert-Inge Andersson, BK Pantern, 480.

Lindome åter bästa klubb i jakt-SM

Lindome BK blev återigen den framgångrikaste föreningen i årets Jakt-SM. Totalt lyckades nämligen västkustklubben erövra inte mindre än 42 nya SM-poäng i det här mästerskapet och på andra plats kom, inte heller det oväntat, BSK Kungsbacka med 28.

Totalt var det 269 SM-poäng som stod på spel och totalt var det 38 föreningar som tog en eller flera SM-poäng.

Så här ser fördelningen ut:

1. Lindome BK, 42, 2. BSK Kungsbacka, 28, 3. Arboga BK, 22, 4. Finspångs BK, 14, 5. IF Ulvarna, 13, 6. IF Saab och Västerås BK, 12, 8. Karlshamns BK och Kungsängens BK, 9, 10. Karlstads BK och Skövde BK, 8, 12. Rembo IK, Stockholms BK, Tibro BS och Åtvidabergs BK, 7, 16. Skallsjö BG, 6, 17. BK Pantern, Timrå AIF och Trollhättans BK, 5, 20. AK 77 och BK Liljan, 4, 22. BK Björnen-Inkas, Flens IF, Fellingsbro BK, Göteborgs BK, Korsnäs IF och Ronneby BF, 3, 28. BK Danapilen, BK Siljanspilen, Håfreströms IF, Linköpings BK och Rejmyre BK, 2, 33. BSK Vaggeryd, Eksjö BK, Grästorps BK, Ljungsbro BK, Motala BSK och Sotenäs BK, 1.

PK-F: 1. Peter Eriksson, BK Unga Örnar, 570, 2. Lars-Åke Andersson, BK Pantern, 505, 3. Christian Andersson, Karlshamns BK, 490.

Lag: 1. Karlshamns BK, 1460, 2. BS Klippan, 1440, 3. Satsrups GF, 1435.

Beteendebeskrivningar vid bågskyttelandskamp

Av EVA RUSZ

Till 3-landskampen i Moskva i augusti 1981 hade jag förmånen att som psykolog med idrottsinriktning följa med tavelskyttelandslaget.

Mina uppgifter bestod bl. a. i att observera hur det nya landslaget rent allmänt fungerade, samt att med hjälp av mina observationer hjälpa Bågskytteförbundet med idéer och nya perspektiv framför allt vad gäller den psykiska träningen och utvecklingsidan.

Här skall jag helt kort redogöra vilken typ av problem som kom fram och ge en del kommentarer. Beträffande förslag till allmänna lösningar hoppas jag att kunna komma tillbaka med ytterligare artiklar.

Under tävlingsdagarna hade jag tillfälle att samtala med Sovjets Bågskytteförbunds chefspsykolog Mike Zykov. Han arbetar så gott som heltid inom förbundet med det sovjetiska bågskyttelandslaget. Zykov arbetar utifrån en helhetssyn på människan, vilket innebär att man måste ta hänsyn till och i vissa fall helt ändra på livsmönstret hos en skytt. Om denne skall kunna nå eliten och kunna hålla sig kvar där. Detta arbetssätt är ju för att komma från Sovjet inte okänt. Men även om det låter avskräckande, så tror jag att man ofta måste ändra sin livsstil även om man bor i Sverige för att nå toppen. Man kan inte se sin idrott isolerat ifrån sitt sätt att vara. Om man har en viss uppfattning om sig själv och ett visst sätt att tackla situationer, så kanske det inte fungerar med dessa reaktionsmönster vid problemlösning inom idrotten.

Vad gör man då i Sovjet för att få fram bra skyttar och för att dessa skall nå höga resultat. Ja, de skyttar som tillhör eliten

är mestadels heltidsavlönade, förmodligen av staten direkt, för att kunna träna så mycket som möjligt. Zykov personlighets-testar skyttarna och med utgångspunkt från testresultaten lägger han upp ett dygns- och livsmönster för var och en. Han använder sig också av biorytmiska kurvor och tar hänsyn till astrologiska stjärntecken, horoskop. I vissa fall menar Zykov, att det endast går att förstå och komma tillrätta med en skytts "livsmönster" genom matematiska mätmetoder. Dessa går bl. a. ut på att mäta och fastställa hur stor del mentala och tekniska fel som ligger till hinder för prestationerna. Det att delta i psykisk träning i olika former är obligatoriskt för skyttarna, i alla fall på elitnivån.

Zykov menar att mycket av en skytts anspänningsproblem är och kan ses knutna till dennes sociala och emotionella problemsituation.

En del av mina observationer under tävlingsdagarna gick ut på att observera varje skytts kroppsspråk. Vad är nu det?

Ja, kroppsspråket kan sägas vara synonymt med alla gester och ändringar i kroppshållningen, som visas i kroppsuttryck. I detta uttryck ingår även språket, det vill säga *hur* ofta, *när* man talar och vilka värderingar man lägger i talet. Det är ju så att människans i många fall omedvetna mentala oro, spänningar och nervositet förr eller senare visar sig i direkta kroppsuttryck såsom rastlöshet (svårt att stå stilla), retfullhet (starka verbala uttryck) och inte minst svårigheter i att koncentrera sig.

Det var flera av våra skyttar som inte var medvetna om hur de rent kroppsligt uttryckte sin oro och tävlingsnervositet.

Genom att jag iakttog dem och senare gav dem information om deras beteenden, så hade de kommit en bit på väg med sig själva. All psykologi går ut på att man söker nå en ökad självmedvetenhet och i vissa fall kan det vara bra att bli medveten om hur jag gör då jag är "förbannad", stressad. I och med att jag blir *medveten* om hur jag gör, kan jag "skala bort" de uttryck eller beteenden som jag gott kan klara mig utan och istället lägga den "energivinsten" på t.ex. skjuttekniken eller självkoncentrationen.

Ett tyvärr mycket vanligt beteende hos många idrottsmän är, att man talar högt och ljudligt om sina egna och andras resultat under tävlingar. Detta har för en del, skyttar här, blivit ett problem som i en del fall helt klart lett till en prestationsförsämring. Hur kommer det sig då? Jo, genom att en skytt börjar tala om sina resultat under tävling, så lägger hon/han mer eller mindre omedvetet in värderingar i det han säger. Om man värderar sina resultat, i positiv eller negativ riktning, ökar man pressen och stressen på sig själv. Man tar i mera och försämrar i många fall resultaten. Det är självklart att man som skytt värderar sina skjutserier och sin teknik en hel del. Men lär dig att behålla det mesta av dessa värderingar inom dig själv. Annars stiger förväntningarna på dig både från dig själv och andra som väntar att du skall skjuta bättre eller behålla "den bra placeringen". I och med att du i ett sådant fall anstränger dig mer, blir du mer störd i din koncentration och vad det har för konsekvenser för en bågskytt, det vet väl de flesta vid det här laget.

Jag kommer osökt in på ett annat problem, nämligen det att komma över dåliga prestationer under tävling, att inte låta sig påverkas av dem. Om man låter sig påverkas eller ej, har självklart med en skytts rutin och självförtroende att göra. Det finns en modell för att komma tillrätta med detta problem och den kan skrivas så

här: Du skall — Registrera — Observera — Konstatera — och acceptera, men inte Värdera eller Reagera.

Ovanstående modell kan förklaras kortfattat på följande vis. En van skytt har en färdig bild och känsla inprogrammerad i hjärnan, för hur det känns när ett skott är rätt och går bra. Denna känsla finns på både ett medvetet och omedvetet plan. När något går fel, bör man alltså ta det som en information, acceptera det hela. Genom att du har gjort detta har du blivit medveten om felet, rättar kroppen automatiskt till det nästa gång eftersom den *vet* hur du fungerar då du skjuter bra. Låt kroppen vara i fred, utan inblandning av medvetna tabbar och känslomässiga reaktioner, så kommer inte heller särskilt många missar. Om du reagerar med att bli förbannad, så att du nedvärderar dig själv och anstränger dig extra mycket, bryter du oftast automatiken och ökar sannolikheten för att du skall misslyckas även i nästa serie.

Till slut vill jag ge några råd för att kunna bli en bra skytt. Det krävs att man gör andra aktiviteter vid sidan av bågskytte. Man får inte isolera sig som skytt, ha det som enda sport. Det är oerhört viktigt att sysselsätta sig med andra aktiviteter emellanåt. Om man tränar och tävlar mycket, är det särskilt viktigt med vila och andra aktiviteter mellan allt detta. Det är inte minst viktigt då man har kört fast, kommit in i en ond cirkel vad gäller prestationerna. Hur man än anstränger sig och kämpar för att bli bättre så hjälper det inte. Om du kommer in i ett sådant tillstånd — gör då ett träningsuppehåll en längre eller kortare tid. Kroppen glömmar inte bort sin skjutteknik för det.

Bygg upp ditt självförtroende så att du klarar av t.ex. hastiga väderomslag. Gå ut och träna i regn och blåst! Självförtroende är faktiskt någonting som man kan träna sig till.

Eva Rusz



Elittränarekonferensen 1981

Av LEIF JANSON

Den vidareutveckling som är på gång inom tränarverksamheten i Sverige har väl inte riktigt funnit sin slutliga form. Men efter årets tränarkonferens får man väl säga att vi nu har funnit en modell som verkar ge deltagarna en tillfredsställande information och impulser till fortsatt utvecklande arbete på sin hemort. De som bereds plats vid våra elittränarkonferenser är de steg-3 utbildade tränare och instruktörer som också deltagit i SBF:s sk elittränarutbildning och som arbetar med kurser och instruktion. Inför nästa års kull (6 st elittränare skall utbildas) kommer SBF att rådfråga SDF om lämpliga kandidater. Vårt mål är att varje SDF skall ha åtminstone en elittränarutbildad instruktör inom en inte alltför avlägsen framtid.

Årets tränarkonferens inleddes med att de arbetsgrupper, som vid föregående års konferens fick i uppdrag att arbeta med utveckling inom ett visst område, presenterade sina resultat. Den grupp som har arbetat med registrering av rörelser med hjälp av sk rörelsefotografering, där man bl a använt ljusdioder, kunde presentera ett intressant material, som visade att varje bågskytt i princip har sin egen teknik, eller som man sade "ett rörelsens fingeravtryck". Men även om vi arbetar olika så finns det när det gäller elitskyttar ändå vissa gemensamma likheter som måste vara basen för att man skall kunna skjuta bra. Ännu så länge har gruppen inte kommit till några nya vinklingar när det gäller teknik eller trimning av utrustning. Man kommer att fortsätta sitt arbete och göra en ny redovisning vid nästa konferens.

Bert Winberg, gav några smakprov på

den videofilm han arbetat med sedan förra året. Bert har jobbat med en intressant och instruktiv teknik. Vi får hoppas att materialet så småningom kan hyras ut till klubbar och distrikt. När det gäller nya media, så måste vi nog satsa en hel del på den här sidan så småningom.

Idrottspsykologen Eva Rusz, som i Bågskytten själv presenterar en rapport, redogjorde för metoder att utifrån bedöma en idrottsman i olika situationer. Tyvärr var väl tiden litet kort för att närmare diskutera ett praktiskt åtgärdsprogram. Men förhoppningsvis fick tränarna en liten inblick i ett område som är mycket viktig för att lyckas i vår spänningskänsliga sport.

Forts sid 11.

Bågskyttens red.
önskar alla
GOD JUL
och
ETT GOTT NYTT ÅR

Vid behov av idrottsmedaljer och plaketter
begär offert från

MÄRKESFIRMAN
STIBE

Leif Ekström
Box 26003, 750 26 Uppsala
Tel. 018-12 21 40

Undertecknad redogjorde för de olika landslagens träningsläger och metoder vid träning och tävling. De luckor vi har när det gäller nya och unga landslagsskyttar gäller både den psykiska utbildningen och materielkunskapen. Om ni inom klubbar och distrikt har ungdomar eller nya skyttar som hänger på låset och kan tänkas ingå i landslaget, så bör ni ge dem möjligheter att få gå kurser t o m steg-2. Vi måste lära våra skyttar att dels behärska sig själva och dels sin materiel. Det är också mycket lättare att komma in i en grupp om man har förkunskaper.

Vidare redogjordes för metoder att öka självförtroende, att nå det ideala prestationstillståndet IPT (vilket innebär något av "den vinnande känslan") och att bedöma sina egna psykiska prestationsdimensioner PPD. Vi vet mer om tekniker att styra sig själv idag och vi har en del praktiska erfarenheter. Men fortfarande krävs en stor arbetsinsats för att vi skall nå fram till något av färdiga former för den egna styrningen.

Under konferensen framkom allmänt

uppfattningen att vi just nu har en väldigt fin stämning inom svenskt bågskytte såväl under tävlingar som vid kurser. Förhoppningsvis gäller samma sak för de flesta av våra klubbar. Vi skall inte bara stirra oss blinda på antalet medlemmar och glömma bort medlemsvärden och i den inkluderas utbildningen. Det är ju inte så enkelt att skjuta båge att har man en gång varit på kurs så kan man allt. Det finns alltid problem och synpunkter, att diskutera. När det gäller SDF:s insats i detta sammanhang, så bör man nog titta över innehållet i sina steg-1 kurser och träningsläger. Tyvärr är det alltför ojämn kvalitet på dessa kurser. Våra steg-2 instruktörer har rapporterat låg kunskapsnivå på materielsidan i vissa fall.

Om ni planerar kurser i klubbar och distrikt, ta kontakt med våra elittränare, om ni inte har instruktörer på orten. Alla de som är upptagna under rubriken elittränare i SBF:s adresslista är beredda att ställa upp som instruktörer och tränare. Den utbildning de har skall föras vidare. Men om igen kontaktar dem så är det svårt att föra ut kunskaperna.

Tisdag—Fredag 10—18
Lunch 13—14
Lördag 9—14
MÅNDAGAR STANGT



Triewaldsgränd 3,
Gamla stan
111 29 STOCKHOLM
Tel. 08-21 91 68

VASKA TILL DIN UTRUSTNING?

Vi har i lager:

JTB 28"	537:—
WCTDC 37"	575:—
Pro Tote 37"	795:—

(för Dig som vill ta med "allt")

Dessutom:

Yamaha 32"/enkel	450:—
Yamaha 30"/dubbel	600:—
Yamaha 32"/dubbel	650:—

JUNIORBÅGAR

Bear Formula Brons	680:—
66"/18, 23, 28 och 33 lbs	
Yamaha YTS-II	750:—
64"/15, 20 och 25 lbs	
66"/20, 25, 30, 33 och 36 lbs	

Dessutom:

I december får vi hem Damon Howats "hela" bågar — efterlängtrade! Ring och reservera, många är redan tingade.



AB Continental Import

tillönskar

alla kunder och bågskyttevänner en

God Jul

och

Ett Gott Nytt

Bågskytteår

Vi har allt för bågskytte. Ur vår sortering nämna vi

Hoyt V-bar

HOYT konad monostab i längder 24" 30" 36"

AGF V-bar

AGF konad monostab i grafit 26" 30"

SIKTEN: Killian, AGF, K-T254 m.fl.

K-plunger - Berger button

Eastonrör: X7 - XX75

Fenor: Arizona mjukplast FP40-60-70-105 mm

Flex-Fletch FFP 40-50-65-75-105 mm

Strängmaterial: Kevlar, dacron, lindningsgarn,
nocklägen, munkulor

Lädervaror: tabs - koger - skjuthandskar -
armskydd olika typer även långa m m

Nockar: Flex-Fletch Pro-nock m.fl.

Tavlor och protokoll

Bågar: Hoyt Pro Medalist T/D3

DAMON HOWATT: Monterey - Ventura - Chinook -
Triumph - Little John

Begär vår nya prislista!

AB CONTINENTAL IMPORT

Brännkyrkagatan 60

117 23 STOCKHOLM

Tel. 08/84 04 35, 9.30 — 17.00

Förbundsmötet klubbades genom på tre timmar

1981 års förbundsmöte kommer att gå till historien som det snabbaste genom tiderna till dags dato i Svensk bågskyttehistoria. På cirka 3 timmar vari inkluderades också en kaffepaus var det hela den här gången överstökad och det måste väl tydas som så, att det i dag inom vår sport inte finns så mycket att debattera. Tydligt menar man som så ute i distrikten att förbundet sköts relativt väl och att våra stadgar och tävlingsbestämmelser nu börjar närma sig det stadiet då det inte finns så mycket att ändra på.

Årets förbundsmöte föregicks på lördagen av de numera sedvanliga konferenserna där den ena tar upp utbildningen och den andra mera allmänna övergripande saker.

Liksom så många gånger tidigare var det RF:s representant Anders Lindstedt som fick hålla i ordförandeklubban under årsmötet sedan förbundsordföranden Lars-Erik Södergren svarat för välkomstalet.

För kanske också första gången i historien var också samtliga distrikt den här gången representerade och det totala antalet röster blev därmed 72.

Verksamheten genomgicks och lades till handlingarna utan några som helst diskussioner och på förslag av revisorerna lämnades full och tacksam ansvarsfrihet för den tid som revisionen omfattat. Revisorererna uttalade i samband med att man föredrog revisionsberättelsen, att man med förvåning åter kunde konstatera vilka låga administrativa kostnader som förbundsstyrelsen kan hålla för verksamheten, ex. för sammanträden och arvoden.

Vid de förekommande valen omvaldes med acklamation hela den avgående styrelsen, d. v. s. såväl förbundsordföranden Lars-Erik Södergren som Sigrid Johansson, Filip Westlund och Per Olov Wikström. Likaså omvaldes revisorererna Len Blomgren och Allan Grönberg liksom deras ersättare samt

valberedningen Hans Andersson, Hans Persson och Harald Danielsson.

I det sammanhanget efterlyste valberedningen svar på sina skrivelser när det gäller kandidater till styrelseposterna. Man vill ha sådana svar från distrikten även om dessa endast innehåller förslag om återval.

Förbundsstyrelsen hade två propositioner att behandla och fick i båda bifall till sina förslag. Det innebär att förbundsstyrelsen numer äger rätt att utse SM-arrangör så snart fullständig ansökan inkommit och att motioner som skall behandlas vid förbundsmötena skall vara förbundet tillhanda senast den 15 augusti det år motionen skall behandlas.

Antalet motioner som fanns att behandla var i år endast 6 till antalet och sedan Södermanland tagit tillbaka sin ang. antalet resultatlistor till kansliet så blev det bara fem kvar.

Göteborgs BF fick avslag på sin motion ang. enhetliga rekommenderade startavgifter för nationella tävlingar. Däremot vann deras andra motion om den internationella poängberäkningen 5,4 resp. 3 poäng, att gälla även för den svenska fältronden gehör.

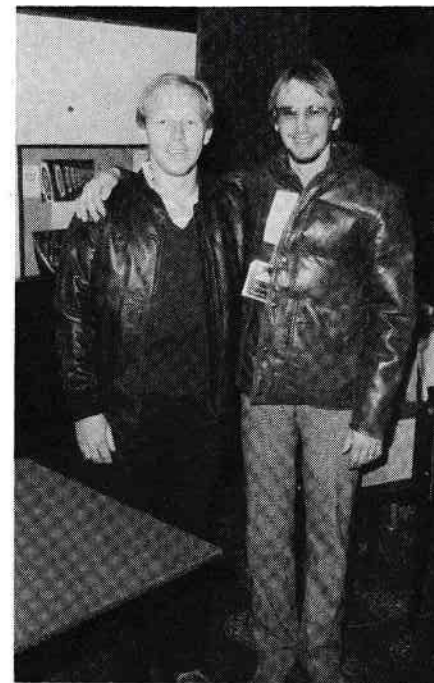
Det var dock efter votering med siffrorna 56—14 som motionen bifölls och i debatten, som förekom, fanns det flera som menade

att motionen var ett steg mot den svenska rondens försvinnande.

Norrbottnens BF ville att förbundsstyrelsen redan på ett tidigare stadium än vad som hittills varit gällande skulle planera in SM och andra större tävlingsdatum, d. v. s. något i samma anda som en av förbundsstyrelsens propositioner. Så har också skett redan i år där ex. DM-dagarna "spikats" redan vid styrelsens septembersammanträde. Norrbottenförbundets motion blev det alltså aldrig någon diskussion i.

Södermanland ville i en motion, att SBF skulle ta fram enhetliga DM-medaljer till andra- och tredjepristagarna för att därmed bl. a. också nedbringa kostnaderna. Många distrikt har redan egna sådana och i andra delar enbart mästerskapsplaketten ut och det hela mynnade ut i att motionen avlogs, efter votering med siffrorna 66—6.

Med samma voteringssiffror antogs däremot Upplands motion om möjligheten att



Nöjda med sina Bragd-jackor är Lars Welén och Tommy Qvick.

Kungsängen tar fält-SM

SBF har nu klart med arrangör också av 1982 års Fält-SM. Det blev Kungsängens BK som sökte och fick det arrangemanget. Därmed har SBF nu klart med arrangörer till samtliga SM under nästa år. Fält-SM:et blir slutliga VM-testen nästa år och VM-tester kommer också på Field- och Huntersronderna att arrangeras av IF Saab den 27 juni och av Skallsjö BG den 25 juli.

få använda internationella field- och huntersronderna vid DM i jakt- och fält. De som gick emot förslaget hade här samma motivering som när det gällde poängberäkningen på svenska fältronden.

Sedan arvoden och årsavgifter bestämt till oförändrade var därmed årets förbundsmöte genomfört och det hela avslutades med att förbundsordföranden överlämnade årets Bragdjackor till Lars Welén, Rembo och Tommy Qvick, Tibro.

Ingvar Yxell

Lindome återigen landets framgångsrikaste förening

Lindome BK sitter kvar i "orubbat bo" när det gäller landets framgångsrikaste förening.

Det kan konstateras i den sammanställning över under 1981 erövrade SM-poäng. Således erövrade Lindome BK inte mindre än 207 sådana poäng i år och det var mer än dubbelt så många som någon annan förening lyckades med.

På andra plats kom Karlshamns BK med 102 poäng och efter ytterligare ett hopp kom en handfull föreningar i jämn följd.

Lindome BK tog sina 207 poäng vid fem olika SM av de under året arrangerade sex mästerskapen. Det var endast två föreningar, Karlshamns och Kungsängens BK, som svarade för bedriften att ta SM-poäng i samtliga sex mästerskap. Lindome BK missade sina vid Ungdomsmästerskapet i tavla i Örebro.

Totalt var det 78 av landets drygt 180 föreningar som tog en eller flera SM-poäng och så här blev fördelningen:

1. Lindome BK 207, 2. Karlshamns BK 102, 3. BSK Kungsbacka 78, 4. Finspånga BK 71, 5. IF Ulvarna 70, 6. Kungsängens BK 69, 7. Timrå AIF 54, 8. AK 77 44, 9. IF Karlsvik 37, 10. Arboga BK 34, 11. Karlstads BK 31, 12. IF Saab och Viskafors BK 30, 14. Skallsjö BG 29, 15. Göteborgs BK 28, 16. Härnö IF, Skövde BK och Umeå BK 26, 19. Södertälje BF 24, 20. Huskvarna BK och Stockholms BK 23, 22. Västerås BK 22, 23. BK Björnen Inkas och Rembo IK 21, 25. Älvenäs K 20, 26. SK Iron, Storfors BK, Tranås BK och Vänersborgs BK 17, 30. Mullsjö BK och BSK Änge 16, 32. Stallarholmens BK 15, 33. BSK Vaggeryd, Tibro BS och Trollhättans BK 14, 36. BK Gripen och Atvidabergs K 12, 38. Korsnäs IF och Rejmyre BK 11, 40. BK Liljan, BSK Kil, BK Pantern och Håfreströms IF 10, 44. BK Tellus och Kalmar BK 9, 46. Fellingsbro BK, Motala BSK och Ronneby BF 8, 49. Falköpings BK, Kumla BK och Mjölby BK 7, 52. Angereds BS, Björnlunda BF, BK Dalpilen, BK Siljanspilen, BS Gotia och Flens IF 6, 58. Kvarnbyns BK, Säters IF och Örebro BK Jaktpilen 5, 61. BK Friskyttarna och BSK Sturarna 4, 63. BK Danapilen och Staffanstorps BK 3, 65. BK Göta Lejon, BK Mohican, BK Unga Örnar, Bollnäs BK, Linköpings BK och Ljungsbro BK 2, 71. Club Ru-Pa, Eskilstuna BS, Eksjö BK, Gråstorps BK, Halmstads BF, Sigtuna BK, Sotenäs BK och Uddevallavarvets BK 1.

NÄSTA NUMMER AV BÅGSKYTTE, NR 1—2 1982

utkommer i månadsskiftet januari-februari. Sista manusdagen är den 10 januari. I nr 1—2 skall alla tävlingar som äger rum före den 20 mars vara utannonserade.



DM - noteringar

DALARNA

Det blev Korsnäs IF som kom att dominera årets mästerskap och bl. a. tog man de fem första platserna i herrarnas fristilsklass. Rolf Nyström var den som stod i särklass. I den instinktiva klassen var det Rembo som tog det mesta och här var Lars Welén i särklass.

Resultat:

Herrar F: 1. Rolf Nyström, Korsnäs IF, 548, 2. Göran Arnberg, d:o, 516, 3. Olle Ernstsson, d:o, 514.

Damer F: 1. Gunilla Ekengren, Korsnäs IF, 356, 2. Margareta Björs, Kopparpilen, 334.

Oldboys F: 1. Sören Lisskar, Korsnäs IF, 355, 2. Börje Nilsson, d:o, 353.

Juniorer F: 1. Lars Blomström, Svärdsjö IF, 398, 2. Anders Jacksson, d:o, 299.

Yngre jun. F: 1. Per Ernstsson, Korsnäs IF, 534, 2. Lars Berglund, d:o, 453, 3. Mats Kindlund, d:o, 408.

Herrar I: 1. Lars Welén, Rembo IK, 484,

2. Håkan Nilsson, d:o, 421, 3. Bernt Blomkvist, d:o, 409.

Damer I: 1. Ingegerd Grankvist, Säters IF, 395, 2. Pirkko Toivainen, Rembo IK, 262, 3. Paula Anttila, BK Dalpilen, 200.

Oldboys I: 1. Olle Scherp, Siljanspilen, 377, 2. Oskar Fagerström, Rembo IK, 361, 3. Evald Nordin, d:o, 276.

Juniorer I: 1. Lennart Hed, Siljanspilen, 390, 2. Peter Isfeldt, Säters IF, 282, 3. Anders Engström, d:o, 255.

Yngre jun. I: 1. Curt Jansson, Svärdsjö IF, 468, 2. Roger Samuelsson, Siljanspilen, 399, 3. Erik Hjort, Säters IF, 325.

Damer yngre jun. I: 1. Susanne Hedlund, Rembo IK, 93, 2. Helen Palo, BK Dalpilen, 88.

Lag herrar F: 1. Korsnäs lag 1, 1578, 2. Korsnäs lag 2, 1458.

Herrar I: 1. Rembo lag 1, 1314, 2. Rembo lag 2, 1093.

GÖTEBORG

Med bara 9 tappade poäng på 15 mål fält kunde Gert Bjerendal inregistrera en ny fin seger i årets DM. På jaktronden var annars

Förnya Din prenumeration

Med detta nummer av Bågskytten följer också ett inbetalningskort för prenumeration för 1982. Har Du inte redan gjort detta så gör det omgående. Missa inte nummer 1—2/82 med tävlingskalendern.

Har Du redan förnyat Din prenumeration så lämna inbetalningskortet till någon som Du vet inte har Bågskytten tidigare.

Ju flera prenumeranter vi har på vår tidning ju bättre kan denna bli.

70-iadens final tvådagarsstävling

Under 1982 kommer riksfinalen i 70-iadens bågskytte att bli en tvådagarsstävling. Det står nu klart sedan Sollefteå sökt finalen över just två dagar med 2x36 pilar vardera dagen på 70-iadronden, d. v. s. 2x36 pilar på vardera 30 och 20 meter.

Nytt världsrekord av W. Radionova

Vid ett mästerskap i Alma Ata satte ryskan Wallentina Radionova nytt världsrekord på 30 meter. Hennes resultat noterades därvid nämligen till 353 poäng.

Carl Harry Rohdén endast 5 poäng efter och de två stod i särklass. Det var många av distriktets skyttar som saknades i klassen och saknades gjorde också Jan-Erik Lundin i I-klassen, som nu blev en seger för Joseph Schaller, som i år gjort sin bästa säsong.

Resultat:

DJF: 1. Annica Eliasson, Angereds BS, 409, 2. Lena Lundgren, d:o, 363.

HVF: 1. Åke Johansson, AK 77, 455, 2. Wilhelm Öberg, GBK, 395.

HOF: 1. Sven Sjöström, AK 77, 445, 2. Bengt Byberg, GBK, 428, 3. Lennart Nilsson, Skallsjö BSG, 356.

HSF: 1. Gert Bjerendahl, Lindome BK, 566, 2. Carl-Harry Rhodén, Angereds BS, 535, 3. Nils-Göran Spjuth, Göta Lejon, 499.

HYJF: 1. Ari Ahvenvaara, AK 77, 539, 2. Anders Rydén, Göta Lejon, 467, 3. Benny Svensson, Kvarnbyns BK, 323.

HOI: 1. Evert Karlsson, Skallsjö BSG, 437, 2. Ebbe Svensson, d:o, 357.

HSI: 1. Josef Schaller, Lindome BK, 434, 2. Christer Karlsson, d:o, 412, 3. Olle Bihl, Kvarnbyns BK, 318.

HJI: 1. Hans Andreasson, Lindome BK, 368, 2. Urban Schaller, d:o, 367, 3. Olof Hulterström, AK 77, 345.

HYJI: 1. Peter Helenklaken, Skallsjö BSG, 488, 2. Göran Johnsson, AK 77, 439, 3. Tyrone Norrman, d:o, 437.

Lag HSF: 1. Göta Lejon, 1460, 2. Angereds BS, 1445.

HYJI: 1. AK 77, 1291, 2. Skallsjö lag 1, 1247, 3. Kvarnbyns BK, 1217.

December-tillfällen

KOGER — HOLSTER	180:—
Svart läder	(ord. pris 221:55)
KOGER — TUB	55:—
Svart vinyl	(ord. pris 75:—)
SIKTE ARTEN OLYMPIC	525:—
	(ord. pris 580:—)
SIKTE MARTIN TRU SHOT	100:—
	(ord. pris 125:—)



Tel. 08-21 91 68

PS. Funderar Du på att byta lemmar och söker begagnat. Ring och kolla med oss, vi har ett bra lager för tillfället.



Biomekanik II

av Filip Westlund

I det förra numret behandlade vi ben och leder. I det här numret skall vi titta lite närmare på musklerna.

När det gäller kroppens muskulatur skiljer man mellan tre typer av muskulatur.

1. **GLATT** muskulatur, som vi har runt blodkärlen och de inre organen.

Vad som kännetecknar den glatta muskulaturen är att den inte kan påverkas av viljan. Den är således inte träningsbar på samma sätt som skelettmuskulaturen. Därmed är det inte sagt att glatt muskulatur inte går att träna. Det är möjligt att påverka den glatta muskulaturen med olika former av psykisk träning, men mer om detta senare.

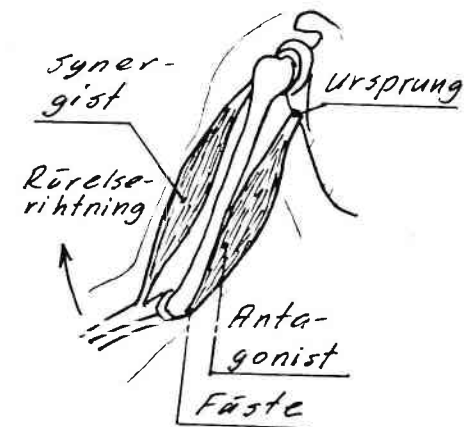
2. **HJÄRTMUSKULATUR**, som vi bara har i hjärtat. Den är av tvärstrimmig typ, men cellerna är sammanflätade i varandra så att den blir mycket elastisk och uthållig. Hjärtmuskulaturen är inte heller påverkbar av viljan. Den är däremot mycket känslig för psykisk spänning. Du har säkert känt av att pulsen ökar strax före starten i en viktig tävling.

3. **SKELETTMUSKULATUR**, är den typ av muskler som styr hela rörelseapparaten. Den styrs av viljan och är träningsbar i mycket hög grad.

En skelettmuskel består av en muskelbuk som i vardera änden är försedd med en eller flera senor. Muskelbuken består av ett stort antal muskelfibrer. Muskelfibrerna innehåller element "korsbryggor" som kan förkorta sig upp till 40 % av sin längd. Fibrerna är samlade i buntar, och omges

med bindväv, som i ändarna övergår i senor. Det är den bindväven som måste sträckas ut efter hårdträning om muskeln inte skall förkorta sig och försämrare smidigheten. Jag återkommer i slutet av serien om metoder för smidighetsträning.

Mellan muskelfibrerna går de blodkärl som försörjer muskeln med näring och för bort slaggprodukter. Mellan fibrerna ligger även de nervtrådar och känselorgan som kontrollerar muskelns längd och spänning



samt verkställer order om avslappning eller sammandragning.

I skelettmuskulaturen skiljer man mellan två huvudtyper av fibrer nämligen långsamma och snabba fibrer.

De långsamma fibrerna har större förbränningskapacitet än de snabba, vilket gör dem uthålligare.



för synergist och den som bromsar (kontrollerar) rörelsen kallas för antagonist (motståndare).

Anm. Min beskrivning här blir naturligtvis mycket schematisk då till synes enkla rörelser innebär ett mycket komplicerat mönster av in- och urkopplingar av flera muskelgrupper.

Samma muskel fungerar ibland som synergist och ibland som antagonist. Det beror helt av rörelsens riktning.

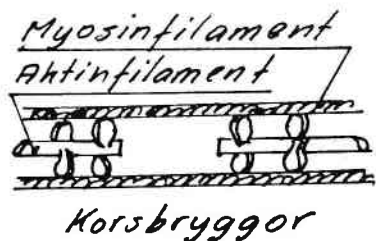
Vissa rörelsemönster finnes lagrade i hjärnan i form av färdiga "program" som vi har från födseln. Förmågan att gå är ett sådant exempel. Man säger att gången sitter i ryggmärgen. (De kallas naturliga reflexer).

Vi har dessutom förmågan träna in rörelsemönster så att de fungerar på ungefär samma sätt. Dem kallar vi för betingade (inövade) reflexer.

Inom bågskyttet kan vi inte som exempelvis vid löpning dra nytta av vad naturen gett oss redan vid födseln utan vi måste ständigt arbeta med speciell träning för att bibehålla reflexmönstret. (Grundstilträning).

NÅGRA MUSKELFAKTA

Den kraft som en muskel kan utveckla är beroende av dess tvärsnittsytta och träningsgraden (förmågan att rekrytera tillräckligt många muskelfibrer). Det tar längre tid att öka muskelvolymen än att aktivera den muskelvolym vi redan har. Det är således inte nödvändigt att syssla med "body building".



De snabba fibrernas större förmåga att spjälka glykosen (socker) vilket gör att de kan utveckla större kraft under kort tid.

Båda typerna förekommer i alla skelettmuskler men i olika mängd hos olika människor. Vi ärver således anlag för att kunna bli ex. sprinter, kulstötare eller långdistanslöpare. Hur vi rekryterar fibrer i bågskytte är inte utrett men mycket talar för att de snabba fibrerna engageras i stor utsträckning när vi skjuter.

MUSKELNS FUNKTION

För att kunna göra en koordinerad rörelse krävs att minst två muskler samarbetar. Den muskel som aktiverar rörelsen kallas

"dring" för att orka med bågen. Det beror inte på muskelsvaghet när en skytt inte orkar dra pilspetsen över klickern utan är resultatet av felaktig ordergivning där både synergist och antagonist drar ihop sig samtidigt.

Muskulerna har även olika form, somliga är spolformade andra är platta och breda. Vissa har även flera muskelhuvuden och senior ex. biceps.

Muskulernas infästningar har även olika benämningar så att man klart skall kunna definiera vilken infästning man avser när man talar om en speciell muskel. Den muskelinfästning som sitter närmast kroppens centrum kallas muskelns *URSPRUNG*. Infästningen längst ut från centrum kallas muskelns *FÄSTE*.

Ex. Bicepsmuskeln har sitt ursprung mot skulderbladet och fästet på underarmen vid armbågsleden.

Vi skall nu i nästa artikel titta lite närmare på de olika muskulerna och deras funktion. Jag kommer endast att beröra de muskler som skall genomföra skottet. Vi behöver naturligtvis även träna hela kroppen och speciellt de muskelgrupper som skall ge en stabil skjutställning, men i det här sammanhanget är de inte så viktiga.

Nästa gång börjar vi muskelanalysen med de stora breda muskulerna vi har i ryggen.

Swedish open i jakt-skytte

Nu kommer vi också att få ett Swedish Open i Jakt-skytte. Det är Skövde BK som hos SBF gjort en framställning och fått löfte om att arrangera ett sådant mästerskap redan 1982.

Det här öppna mästerskapet kommer att arrangeras den 22—23 maj, d. v. s. över två dagar och skall omfatta 2x40 mål, d. v. s. 1x40 mål vardera dagarna i en runda. Det blir med andra ord matkontroller utmed banorna.

Inbjudan till det här mästerskapet kommer nu att gå ut i hela Europa och vi får hoppas att just det här mästerskapet skall bli den tävling som ger vår svenska jakt-skytterond den PR den så väl behöver så att vi kan få den internationellt accepterad.

TILL SALU

NISHIZAWA T/D 11

höger, grafitlemmar, 70", 37 lbs komplett med stabilisatorer.

Tel. 0140-143 82



**SÖLVESBORGS
BOKTRYCKERI**

Norra Bryggerigatan 1, 294 00 Sölvesborg - Telefon 0456-111 88

utför alla slag av reklam- och affärstryck. Böcker, kataloger och tidskrifter. Infordra vår offert när det gäller Era trycksaker i boktryck och offset. Fotosättning och egen repro.

Suveräna resultat i Ambrosiano Cup

Årets tavelskytteävling Ambrosiano Cup arrangerades den 3—4 oktober och bjöd på många suveräna resultat.

I damklassen, där Anna-Lisa Berglund tidigare hade flera inteckningar i vandringspriset, sköt de 10 bästa över 1200 poäng och Erik Ulrich, Schweitz var suverän med sina 1282.

I herrklassen blev det jämnt. Två män toppade på 1288 och segern gick till Patrik de Koenig. Totalt sköt över 200 skyttar den här internationella tävlingen. Minst 25 herrar hade över 1200 poäng.

Resultat damer: 1. Erika Ulrich, Schweitz, 1282, 2. Ursula Hess, d:o, 1243, 3. José Marie Bazin, Frankrike, 1240, 6. Vigdis Stigen, Norge, 1226.

Herrar: 1. Patrik De Koenig, Belgien, 1288, 2. Vervinck Marnis, d:o, 1288, 3. Van den Bossche, d:o, 1285.

Tävlingsinbjudningar

30-årsjubilerande

TROLLHÄTTANS BÅGSKYTTEKLUBB
inbjuder till

TÄVLING FÖR KNATTAR OCH YNGRE JUNIORER

I och F klass

Söndag 31/1 1982 i Älvhögsborgs B-hall

Start: Kl. 9.30.

Omfattning: 2x30 pilar på 12 m FITA.

Anmälningsavgift: 15:—.

Anmälan: Till Britta Ericson, tel 0520/131 73 senast 26/1 1982.

OBS! Gymnastikskor.

VÄLKOMNA till nästa generations
bågskyttars egen tävling.

BSK HUDIK

inbjuder till

JANUARIPILEN

Lördagen den 30 jan 1982.

Kl. 9.00 Start för 12 m skyttar.

Kl. 13.00 Start för 18 m skyttar.

Tävlingsplats: Idrottshallen, Hudiksvall.

Tävlingsform: FITA:s inomhusrond 18 m.
Yngre junior-rond 12 m och knatterrond 12 m.

Klassindelning: Enligt SBF:s bestämmelser.
Lagtävling utan priser.

Anmälningsavgift: Äldre jun 20:—. Yngre
jun och knattar 15:—. Övriga 35:—.

Anmälan till: Gösta Engström, Fiskebyvägen
4 B, 824 00 Hudiksvall. Tel 0650/132 12.
Anmälan senast måndagen den 25 jan.

OBS! Inga I-skyttar.

VÄLKOMNA!

Bågskytteklubben Hudik

BK GRIPEN

inbjuder härmed till

SUNDSTRÄFFEN

söndagen den 10 januari 1982 kl 10.00.

Tävlingsplats: Stadionhallarna Stadiogatan.

Tävlingsform: FITA-rond 2x30 pilar på 18
resp 12 m.

Klassindelning: Enl SBF:s bestämmelser.

Anmälningsavgift: Sen, oldb 35:—, jun
25:—, Yj knattar 15:—, Lag 35:—.

Anmälan senast den 5 januari till BK Gripem
c/o Annelie Andersson, Osbygatan 6, 21440
Malmö, tel 040-23 20 76.

OBS! Gymnastikskor obligatoriskt.

VÄLKOMNA

BK Gripem, Malmö

På uppdrag av **SVENSKA BÅGSKYTTEFÖRBUNDET**

inbjuder vi till

SM i inomhusbågskytte 1982

den 20—21 mars

Tävlingen omfattar: Mästerskap för fristils- och instinktivklasser, damer och herrar, veteraner, oldboys, oldgirls, seniorer, individuellt och onominerat tremannalag.

TÄVLINGSFORM: Huvudskjutningen: Dubbel FITA-rond 18 m. Rätt att delta i huvudskjutningen: maximalt 500 skyttar. Huvudskjutningen gäller för korande av lagmästare för tremannalag, damer och herrar, veteraner, oldboys, oldgirls och seniorer.

Mästerskapsomgången: Dubbel FITA-rond 18 m för högst 176 skyttar från huvudskjutningen.

Finalomgången: Enkel FITA-rond 18 m för högst 88 skyttar från mästerskapsomgången.

I övrigt tillämpas FITA:s tävlingsregler för mästerskap i inomhusskytte.

Anmälan: Skall senast den 15 februari insändas till Bågskytte-SM, Falun 1982, Box 5012, 791 05 Falun.

Tävlingsplats: Sporthallen, Lugnet, Falun.

Anmälningsavgifter: 75:— kr individuellt. Lag 50:— kr.

Starttider: Lördag 20/3 huvudskjutningen. Söndag 21/3 mästerskapsomgången och finalomgången.

Separat inbjudan utgår till föreningarna i början av januari 1982.

Vi hälsar alla bågskyttar välkomna!

FALU BÅGSKYTTEKLUBB

KORSNÄS IF, Bågskytte-sektionen

**JUNIORER - Äldre och Yngre - Knattar
ALLSVENSK KORRESPONDENS-SERIE**

Kiruna BK och Lindome BK arrangerar och inbjuder till
rubricerade tävling enligt nedanstående regler.

Tävlingsstart: Vecka 3 1982 och slutomgång vecka 8.

Tävlingsform: Äldre juniorer = FITA-rond 40 cm tapet på 18 m, 30 pilar.

Yngre juniorer = På 12 meter mot 40 cm tapet på 10 ring., 30 pilar.

Knattar = På 12 meter mot 60 cm tapet 10 ring., 30 pilar.

OBS! Fristil: arr. Kiruna BK.

Instinktivt: arr. Lindome BK.

Flickor och pojkar: Äldre och yngre juniorer och knattar.

Lagtävling: Onominerat 3-mannalag. Hur många som helst. Flickor ingår och förstärker laget.

Slutpoäng, ind.: De 4 bästa resultaten. **Lag:** De 5 bästa resultaten.

Ni skickar varje omgång. — Vi sorterar ut det eller de sämsta.

Korrespondens: Resultaten **skall** skickas senast **lördag** resp skjutvecka.

Priser: Till de 5 bästa lagen i respektive klass.

Individuellt till ca 30 procent av de som deltagit minst 4 gånger.

Startavgifter: Betalas på uppmaning av arrangör när korren är slut.

De som ind. deltagit 3 gånger och mindre — ingen avgift.

Samtliga klubbar: Betalar 30:— vilket inkluderar lagavgift.

Individuellt: 20:— per skytt som deltagit 4 gånger och mer.

Kontaktmannen - Kvinnan: Den viktigaste personen i hela systemet. Vid anmälan dennes **namn - adress - telefon.**

Vid anmälan: Bara tala om att Ni vill vara med. Om också bara en skytt — låt henne (han) få chansen deltaga.

Anmälan till fristil: R. Malm, Grönstensvägen 26, 891 00 Kiruna, tel. 0980-150 61.

Instinktivt: G. Henriksson, Solvändan 1, 431 34 Mölndal, tel. 031-27 71 46.

Anmälan: Senast **JULAFTON** — **GLÖM INTE DET NU!**

VÄLKOMMEN!

På uppdrag av

VÄRMLANDS BF

inbjudes till

DM INOMHUS

lördagen den 27 februari 1982 i Degerfors.

Separat inbjudan till berörda föreningar.

BK FJADERN

SÖDERMANLANDS BÅGSKYTTEFÖRBUND

DISTRIKTSFINAL

Y.J.-CUPEN

Arrangör: BK Tellus, Strängnäs.

Plats: Djäknegården.

Tid: 24 januari 1982 klockan 10.00.

Separat inbjudan till berörda föreningar.



AK 77 inbjuder härmed till

S - E - BANKENS I BERGSJÖN CUP

Plats: Idrottshallen Berghalla, Bergsjön, Göteborg.

Tid: 1982-02-14 kl. 10.00.

Skjutform: 2x30 pilar + 6 provpilar. FITA 18 m resp 12 m.

Klasser: Enl SBF:s bestämmelser.

Startavgift: Sen 35:—, Jun 25:—, Y Jun och Knattar 15:—, Lag 40:—.

Anmälan: Senast den 1982-02-08. OBS! Endast skriftlig anmälan. **Ej efteranmälan.**

Startavgiften insättes på postgiro 33 45 57-6. Adress AK 77, Box 55025,
400 53 Göteborg.

OBS! Gymnastikskor obligatoriskt.

2 st vandringspriser uppsatta av S-E-Banken för HSI och HSF.

SERVERING

ÄLVENÄS BÅGSKYTTEKLUBB

inbjuder till

TRETTONDAGSPILEN

onsdagen den 6 januari 1982 kl. 10.00.

Tävlingsplats: Grums Sporthall, 3 mil v. Karlstad. Skyltat från (E18) vid trafikljusen gamla genomfarten i Grums centrum.

Tävlingsform: FITA 18 m 2x30 pilar. Yngre jun och knattar 12 m 2x30 pilar. Lagtävling alla klasser. Klassindelning enl SBF:s bestämmelser.

Anmälningsavgifter: Knattar, yngre jun och juniorer 15 kr. Lag 15 kr. Övriga klasser 30 kr. Lag 25 kr.

Priser: Ind vandringspris finns i dam- och herrklasserna på 18 m.

Anmälan: Senast månd den 28 dec till Älvenäs BK, Åslidsgatan 5, 660 50 Vålberg eller per tel 054/424 34 (O. Boström) och 054/425 70 (M. Hultgren).

Omedelbart efter tävlingen skjutes en finalomgång på 9 pilar där alla segrare i de olika klasserna har rätt att deltaga. Särskilt pris på 18 m + 12 m.

Gymnastikskor obligatoriskt.

Älvenäs BK.

FINSPÅNGS BÅGSKYTTEKLUBB

inbjuder till

VALLONTRÄFFEN

söndagen den 24 januari 1982.

Tävlingsform: FITA inomhusrond 2x30 pilar på 18 meter.

Starttider: Skjutlag 1: Start klockan 8.30. Skjutlag 2: Start c:a klockan 12.00.

Klasser: F- och I-klasser: Herrar & damer seniorer, oldboys/oldgirls, veteraner, herrar & damer juniorer. Lagtävling klassvis.

Tävlingsplats: Bergska skolans gymnastikhall, Finispång. Hallen ligger invid väg 51, genomfarten mot Örebro.

Anmälningsavgift: Seniorer, oldb/oldg, veteraner 30:— kr. Juniorer 25:— kr. Lag 25:— kr. Inbetalas klubbvis senast en halv timma före start.

Anmälan: Skall vara oss tillhanda senast tisdagen den 19 januari 1982 under adress: Bo Andersson, Mellangrindsvägen 22 B. Tel 0122/155 09.

OBS! BEGRÄNSAT DELTAGARANTAL max 48 i varje skjutlag.

Gymnastikskor obligatoriskt.

VÄLKOMNA!

Finispångs Bågskytteklubb

SKELLEFTEA BÅGSKYTTEKLUBB

inbjuder till

KOPPARPILEN

lördagen den 23 januari 1982.

Tävlingsstart: Kl. 11.00.

Tävlingsplats: Norrhammarskolans gymnastikhall.

Tävlingsform: FITA 18 m resp 12 m 2x30 pilar.

Klasser: Enligt SBF:s bestämmelser.

Startavgift: Seniorer 35:—, Juniorer 30:—, Yngre juniorer och knattar 20:—, Lag 30:—.

Anmälan: Senast den 19 januari per telefon 0910-542 64 Sören Lundgren eller 0910-753 20 Anders Hedström.

OBS! Gymnastikskor.

På uppdrag av

VASTERBOTTENS BÅGSKYTTEFORBUND

inbjuder Skellefteå Bågskytteklubb till

DM INOMHUS

lördagen den 23 januari 1982 kl. 11.00

i Norrhammarskolans gymnastikhall

i Skellefteå.

Separat inbjudan till berörda föreningar.

Välkomna till Skellefteå!

Skellefteå Bågskytteklubb

På uppdrag av

ANGERMANLANDS BÅGSKYTTEFORBUND

arrangeras

DM INOMHUS

av Remsle UIF

söndagen den 21 febr 1982 kl. 10.00.

Separat inbjudan till berörda föreningar.



HUSKVARNA BÅGSKYTTEKLUBB

inbjuder till

VÄTTERPILEN

Söndagen den 7 febr 1982 kl. 9.30.
FITA:s inomhusrond 25 m. 2x30 pilar
Yj. Knattar 12 m.

Plats: Elmiahallen Rosenlund. Mellan Huskvarna och Jönköping följ vägvisare "Mässor".

Tävling: Enligt SBF:s best.

Klassindelning: Damer, herrar, Jun., Yj, Knattar.

Lagtävling: Onominerat 3-mannalag klassvis.

Avgifter: Sen 35:—, Jun 25:—, Yj Knattar 15:—, Lag 30:—.

Anmälan: Hans Svensson, Myrstigen 5, 561 39 Huskvarna, tel 036-13 43 33 (endast dagtid) eller Torsten Söderström, tel 036-13 66 10. Senast måndagen den 1 februari. Helst skriftlig anmälan.

OBS! Gymnastikskor!

VÄLKOMMEN till Huskvarna!

BÅGSKYTTERN KIL

inbjuder till

"VINTER-TRÄFFEN"

lördagen den 6 februari 1982 kl. 10.00.

Plats: Sporthallen i Kil.

Tävlingsform: FITA 18 m resp 12 m.

Klasser: Samtliga enl SBF best.

Anm.avgift: Sen 35:—, Jun 25:—, Y Jun o. Knattar 15:—, Mixade lag 30:—, Avgiften insättes helst klubbvis i.s.m. anm. på klubbens Pg 37 29 62-1.

Anmälan: Senast den 2/2 1982 till Kurt Lundgren, Bokliden 10, 667 00 Forshaga. Tel. 054/712 11.

OBS! Gymnastikskor är obligatoriskt. OBS!

ALLA HÅLSAS VÄLKOMNA

På uppdrag av SVENSKA BÅGSKYTTEFORBUNDET

inbjuder vi till

USM i inomhusbågskytte

den 27—28 mars 1982

Tävlingsplats: Idrottshuset, Enköping.

Tävlingen omfattar: Mästerskap för fristil och instinktivklasser, juniorer och yngre juniorer, individuellt och onominerat 3-mannalag.

TÄVLINGSFORM: Huvudskjutningen: Dubbel FITA-rond 18 m resp 12 m. Rätt att delta i huvudskjutningen max 300 skyttar. Huvudskjutningen gäller för korande av lagmästare.

Mästerskapsomgången: Dubbel FITA-rond 18 m resp 12 m. Till mästerskapsomgången enl. SBF:s bestämmelser.

Finalomgången: Enkel FITA-rond 18 m resp 12 m. Till finalomgången enl. SBF:s bestämmelser.

Anmälan: Skall senast den 19/2 vara oss tillhanda under adress: "USM 1982", c/o Glyn Wright, Färticksgatan 33, 199 45 Enköping.

Anmälningsavgifter: Individuellt 55:— kr. Lag 40:— kr.

Starttider: Lördag 27/3 huvudskjutningen. Söndag 28/3 mästerskapsomgången och finalomgången.

Upplysningar: Tel. 0171-363 20 Glyn Wright (ej anmälningar).

Separat inbjudan utgår till samtliga föreningar i början av januari 1982.

VI HÅLSAR ALLA BÅGSKYTTER VÄLKOMNA!

BK LILJAN ENKÖPING: 25 ÅR



HJERTELEG VELKOMMEN TIL "KRYSTALLSTEVNET"

Internasjonalt Storstevne
søndag 7. februar 1982 i Stavanger Idrettshall.
Distanser 85 - 70 - 60 - 50 - 30 m.
TK kl. 9.30 — Start kl. 10.00.
Trening lørdag 6/2 mellom kl. 12.00—16.30.

Klasser:
Senior damer/herrer ABC, startkont. kr. 50,—
Junior damer/herrer startkont. kr. 30,—

Vennligst klubbmessig påmelding i nummerert rekkefølge innen onsdag 13. januar til Paul H. Paulsen tlf. 04-59 76 80, Kobbaveien 2, 4070 Randaberg.

Nærmeste overnattingsmuligheter: Esso Motor Hotel, Alstor Hotell, Mosvangen Ungdomsherberge. Overnatting bør bestilles i god tid.

Husk joggesko.

STAVANGER BUESKYTTERE

BODENS BAGSKYTTEKLUBB

inbjuder till

NYÅRSPILEN

söndagen den 3 januari 1982.

Tävlingsstart: Kl. 11.00.

Tävlingsplats: Hildursborgs sporthall, Boden.

Tävlingsrond: FITA 18 m resp 12 m, 2x30 pilar.

Klasser: Enl SBF:s bestämmelser.

Startavgifter: Y jun 15 kr, juniorer och lag 20 kr, övriga 30 kr.

Anmälan: Senast den 30 december 1981 till Karl Forsberg, tel 0921/120 49 eller Saul Jonsson, tel 0921/726 02.

VÄLKOMNA!

Bodens BP

UDDEVALLA BAGSKYTTEKLUBB

inbjuder till

UV-PILEN

Söndagen den 7 febr 1982 kl. 10.00.

Plats: Sommarhemsskolan, Uddevalla.

Omfattning: 2x30 pilar 18 m. YJ 12 m.

Klasser: Sen. A, B, C. Oldb. Jun. YJ.

Anmälningsavgift: Sen, Oldb 35:—, Jun, YJ 20:— insättes på klubbens postgiro nr 69 25 10-1 senast 3/2.

Anmälan: Senast den 3 febr till Roland Bäckman, Östanvindsvägen 2, 451 61 Uddevalla, tel 0522/349 61.

OBS! Gymnastikskor

VÄLKOMNA!

SKOGENS IF

har nöjet att inbjuda till

BLÅ JUNGFRUILEN

söndagen den 10 januari kl. 9.30.

Plats: Sporthallen, Oskarshamn.

Tävlingsform: FITA:s inomhusrond 18 m. 2x30 pilar. Y, jun. 12 m. 2x30 pilar. Knattar 12 m. 1x30 pilar.

Klassindelning: Enl SBF:s bestämmelser.

Startavg.: Seniorer, oldboys 30:—, juniorer 20:—, Y jun 10:—, knattar 10:—, lag seniorer 30:—, övriga lag 10:—.

Anmälan: Senast den 7/1 till Evert Svensson, Tallvägen 18, 572 00 Oskarshamn, tel 0491-100 38 eller till Sune Appelqvist, tel 0491-148 64.

Inteckning i Vandringspriset "BLÅ JUNGFRUN" till bästa 18-met.skytt.

VÄLKOMNA!

Skogens IF, Bågskyttektionen

SOLLENTUNA BSK

inbjuder härmed till tävlingen

VIKINGASKEPPET

söndagen den 7 februari 1982 kl. 10.00.

Tävlingsform: FITA 18 m 2x30 pilar.

Lokal: Sollentuna Sporthall.

Klasser: Endast fristil damer, herrar seniorer, oldgirls, oldboys och jun samt lag.

Startavgifter: Sen 35 kr, jun och lag 25 kr.

Anmälan: Senast den 1/2 till W. Lewin, tel 0762-416 81.

Vandringspriser.

OBS! Gymnastikskor.

VÄLKOMNA!

TIBRO

BAGSKYTTEALLSKAP

inbjuder till



TIBRO-TRÄFFEN

i Sporthallen Tibro

Söndagen den 24 jan 1982 kl. 9.30.

Tävlingsform: FITA 2x30 pilar på 18 resp 12 m.

Klasser och startavgifter: Seniorer 35:—, Juniorer och lag 25:—, Y Jun och Knattar 20:—.

Anmälan: Senast tisdagen den 19 jan (helst skriftligt) till Tibro BS, Pl. 1463, 543 00 Tibro. Tel. 0504/133 51 Nilsson eller 0504/115 83 Wahll.

Kaffeservering finnes.

VÄLKOMNA!

Förbundsspalten i Bågskytten är SBF:s officiella spalt. För övriga artiklar ansvarar resp. författare eller Bågskyttens red.

TIDSKRIFTEN BAGSKYTTE

Svenska Bågskytteförbundets officiella organ
Redaktör: INGVAR YXELL, Gröna vägen 7 a
292 02 Asarum. Tel. 0454-206 28

Anvarig utgivare: INGVAR YXELL
Postgiro: 37 90 05-2 c/o Doris Bengtsson
Resedavägen 17, 230 47 Akarp.

Prenumerationspriser:

Helår 55:—
Utanför Norden: Helår 70:—

Annonspriser:

1/1-sida 340:—
1/2-sida 180:—
1/4-sida 110:—
1/8-sida 85:—

Diverseannonser, per spaltmillimeter 2:—.
Bilagor enligt överenskommelser.

Tidskriftens adress: Tidskriften Bågskytten,
292 02 ASARUM.

Sölvesborgs Boktryckeri, Sölvesborg 1981