

KJELL GINDAHL  
LINDGATAN 17  
573 37 TRANÅS



Stanislawski har kommit med en helt ny serie av releaser som kommer att slå stort - mycket fin finish och kvalite och ett drömpris!



054 53 31 10

**LABO Import AB**  
Sweden

054 - 53 31 10

Tidskriften Bågskytten, Gröna vägen 7 a  
374 52 Asarum

# Bågskytten



Bågskytten presenterar i årets sista nummer ytterligare en bild från årets Jakt-SM i Ronneby där deltagarna bjöds på många vackra mål.

Nr 12 1995  
Ärg. 48

Organ för  
SVENSKA  
BÅGSKYTTE  
FÖRBUNDET



Fräst stock, koppar färgad  
Trägrepp  
Rak cableguard i kolfiber  
Zebra-Twist™ sträng  
Axel - Axel 36"

*Mathews*  
**SOLOCAM**  
The originator of single cam technology

*The New Mathews...*

*ultra  
light*

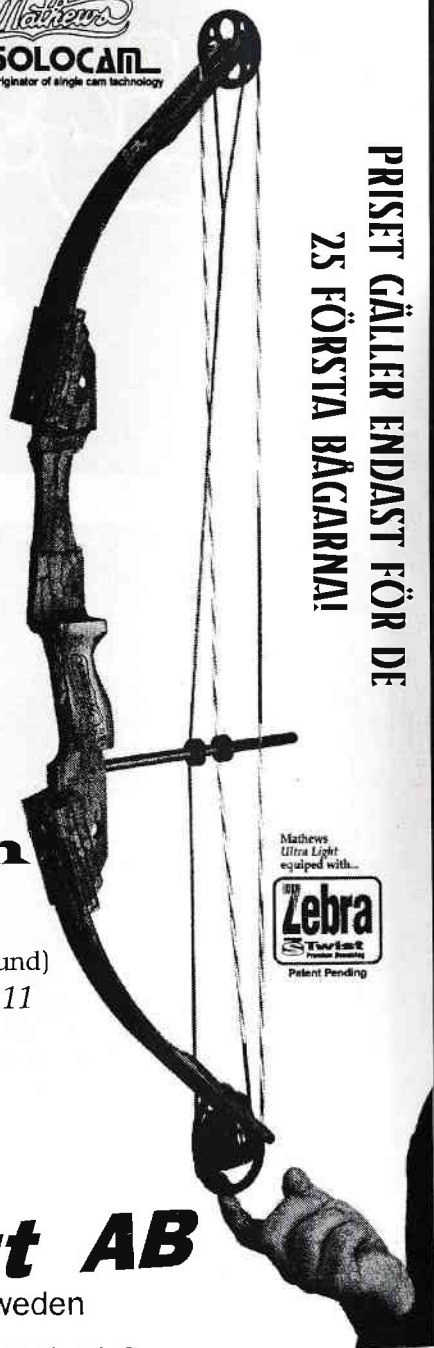
**Just One Cam**  
**Vikt endast 1.6 kg**

300 fot/sek (70 pound, 30", 5 grains per pound)  
81% let off (Vid 60 pound är hållvikten 11  
pound!)

**4900:-**

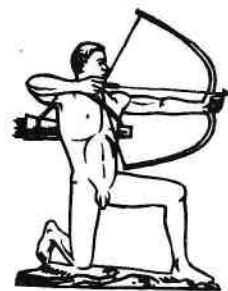
**LABO Import AB**  
Sweden

054 - 53 31 10



**PRISER GÄLLER ENDAST FÖR DE  
25 FÖRSTA BÅGARNNA!**

Mathews  
Ultra Light  
equipped with...  
**Zebra**  
Twist  
Patent Pending



## Noteringar från Förbundsmötet

Inom svenskt bågskytte råder det stor enighet omkring det mesta just nu. Där kunde vi konstatera vid senaste förbundsmötet i Stockholm om det sedan är ett sundhetstecken eller ej återstår att se.

För onekligen är det väl så att det finns en hel del problem, i varje fall omkring det direkt aktiva bågskyttet.

Antalet deltagare i våra tävlingar har generellt sett gått tillbaka medan däremot vissa större tävlingar och framför allt flerdagstävlingar har ett mera konstant och till och med ett ökat antal deltagare.

Vi kan också konstatera att vi under 1995 för första gången på bra många år fick vidkännas en minskad medlemskader. Det finns med andra ord all anledning att vara observant på tendenser åt vilket håll dessa går och s a s "mota Olle i grind".

### Riktad satsning

Från förbundsmötet noteras också att SBF:s styrelse för 1996 kommer att ha en klar inriktning och satsning mot OS när det gäller elitverksamheten. Det deklarerades klart och tydligt av bl a elitansvarige Kurt Lundgren och förbundsordföranden Berryl Arvehell.

För fristilsskyttet kommer elitsatsningen helt att inriktas på de aktuella OS-kandidaterna med deltagande i flera internationella stortävlingar och mästerskap, något som man också i stort fick förbundsmötets kvittens på. Och undra på det, som en av få nationer som enligt FITA:s klausuler har lagklara för OS-deltagare i såväl dam- som

herr-klasserna är nämligen Sverige. Nu gäller det också att övertyga SOK om detsamma.

När det däremot gäller fältskyttet kommer alltså fristilsskyttarna under 1996 att få stå tillbaka för compound- och de klassiska skyttarna. Möjligen satsar man på enstaka fristilsskyttar för att komplettera lagsammansättningarna där chanser till medaljer är uppenbara. När det gäller ansvarsfördelningen inom SBF:s styrelse presenterades också en del förändringar.

Sedan Hasse Johansson lämnat uppdraget

*Forts sid 7*

**Nästa nummer  
av**

### **Bågskytten**

nr 1—2 1996, utkommer i månadskiftet  
januari—februari.

I nr 1—2 skall alla tävlingar och  
förbundsmöten som äger rum före  
den 20 mars 1996 vara utannonserade.

Sista manusdag är den 15 januari.

# Skrynda fynda!



Köp en Darton Mustang eller  
Viper och du får ett Toxonics

3500 eller 3000 sikte  
alldeles gratis!

Värde 1450:-

Gäller så länge lagret räcker.

(Gäller ej återförsäljare)

# LABO Import AB

Sweden

054 - 53 31 10

## Förbundsspalten



### Arrangörer söks för SM

Vid sitt sammanträde den 11 november saknade SBF:s styrelse ännu arrangörer för 1966 års SM i såväl jakt som fältskytte. Intresserade föreningar bör höra av sig till SBF:s kansli.

### Utmärkelser

Vid sitt sammanträde den 11 november beslöt SBF:s styrelse om utdelning av följande utmärkelser: SBF:s hedersmedalj i guld (Klas Lundin-medaljen) till Ove Arkad och Arne Pettersson, Härnö IF samt Stig Hamlund, Sorsele IF. SBF:s standar: Härnö IF 40 år.

### Ny förening

Som ny förening inom SBF har intagits:  
BK Falken  
c/o Gunnel Lindgren  
Hagagatan 1C  
502 30 Borås

### Svenska rekord

Vid sitt sammanträde den 11 november godkände SBF:s styrelse följande nya svenska rekord:

FITA Totalt: DC 40: Margareta Stendahl, IF Karlsvik, 1129. HC 40: Leif Malm, BS Kil, 1291. HC 60: Bent Byberg, Göteborgs BK, 1305.

FITA 90m: HC 40: Adim Birdal, BK Göta Lejon, 312.

FITA 70m: DC40: Margareta Stendahl, IF Karlsvik, 275. HC 40: Leif Malm, BS Kil, 330.

FITA 60m: DC 40: Margareta Stendahl, IF

## Världsrekordet går mot 1400

Hur länge dröjer det innan världsrekorden på FITA-ronden utomhus passerar 1400-poängsstrecket?

Aldrig har vi kanske flera gånger påstått, men nu får vi nog inte vara så tvärsäkra i det fallet. En avsevärd knäck frammåt har nämligen nu presenterats.

Det är koreas Jung-Rye Kim som vid tävlingar i september slog det gamla herrrekordet på totalt rond med hela nio poäng. Det gamla rekordet var på 1368 och det nya lyder alltså på 1377.

Det nya rekordet sköts för övrigt på Chung-Ju-fältet i Korea som tydligen är en verklig rekordbana. Det var ju här som bekant en annan korean tidigare bara tappade 12 poäng på de två korthållen genom att skjuta fullt, 360, på 30-metern efter 348 på 50 metern.

Karlsvik, 280. HC 60: Bent Nyberg, BK Göta Lejon, 318. HC 50: Ingvar Andersson, BK Sturarna, 336.

FITA 50m: DC 40: Margareta Stendahl, IF Karlsvik, 269. HC 60: Bent Byberg, Göteborgs BK, 316. HC 40: Hannu Kempainen, BS Gothia, 326.

FITA 50m 122 cm: HC 60: Bent Byberg, Göteborgs BK, 333.

FITA 30m: DC 40: Margareta Stendahl, IF Karlsvik, 312. HC 40: Leif Malm, BS Kil, 340. HC 60: Bent Byberg, Göteborgs BK, 328.

1/2 FITA: HC 40: Leif Malm, BS Kil, 626. DC 40: Anita Sedin, Vänersborgs BK, 520. HC 60: Ronny Hammar, Borås BS, 590.

SBF Totalt: DC 13: Kajsa Bogstedt, Södertälje BF, 1306. HC 13: Linus Spar-

## Vem gör billigaste och bästa tavelbutten

Under många år har underlaget för tavlorna inom bågskyttesporten varit ett stort problem.

Många olika skottar har byggts och olika material har provats, men i de allra flesta fallen har det alltid varit något som inte har varit tillfredsställande, om inte annat så har de blivit lite för dyra.

Problemet har blivit ännu mera uppmärksammat i och med compoundbågarnas popularitet. Säkerligen finns det många buttkonstruktörer runt om i landet som byggt egna buttar som var och en tycker är bra och som fyller de krav man har ställt, i vart fall i det närmaste.

För att hjälpa alla i det här arbetet har SBF:s styrelse nu utlyst en tävlan om vem som bygger den bästa och billigaste butten.

Tävlingsreglerna är enkla.

Klubbarna och deras konstruktörer kan använda vilket material man vill. Träffytan skall vara minst 125 x 125 cm.

Om butten förses med backstop skall kostnaden för detta räknas men i den totala materialkostnaden, som inte bör överstiga 1.000 kronor. Butten skall kunna stå ute året runt i alla väder och finesser som gör det lätt att montera och reparera butten ger extra poäng i tävlingen.

Tävlingsdeltagarna skall sända in en enkel beskrivning/ritning på sitt tävlingsbidrag, alla mått skall anges i centimeter. Materialet skall finnas att köpa i handeln eller vara lätt tillgängligt efter anvisning från förslagsgivande klubb eller konstruktör.

Senast den 1 april 1996 vill SBF:s styrelse ha Edra tävlingsbidrag under adress Jan Ruthblad, Pärönvägen 13, 371 46 Karlskrona.

Tre priser ställer SBF upp med, nämligen 2.500 kronor för det förslag som man finner bäst. 1.500 kronor till det närmast därefter och slutligen 1.000 till det förslag som man bedömer som trea.

lund, BS Grästorp, 1331.

SBF 50m: DC 13: Kajsa Bogstedt, Södertälje BF, 313. HC 13: Linus Sparlund, BS Grästorp, 326.

SBF 40m: DC 13: Kajsa Bogstedt, Södertälje BF, 331. HC 13: Linus Sparlund, BS Grästorp, 332.

SBF 30: DC 13: Kajsa Bogstedt, Södertälje BF, 324. HC 13: Anders Malm, BS Kil, 331. Linus Sparlund, BS Grästorp, 333.

SBF 20m: DC 13: Kajsa Bogstedt, Södertälje BF, 341. HC 13: Linus Sparlund, BS Grästorp, 343.

SBF 1/2 DC 13: DC 13; Linda Ekeflo,

Tranås BK, 641. HC 13: Jonas Bohlin, Mjölby BS, 668.

FITA 900 Totalt: HC 40: Kjell Eriksson, Motala BK, 841. HC 60: Sune Appelqvist, Skogens IF, 816.

FITA 900 60m: HC 60: Sune Appelqvist, Skogens IF, 263.

FITA 900 50m: HC 40: Lars-Åke Maxstadh, BS Kil, 281; Gilbard Norlin, BS Kil, 281; Leif Malm, BS Kil, 288. HC 60: Sune Appelqvist, Skogens IF, 274.

FITA 900 40m: HF 18: Mikael Larsson, Sandvikens BK, 296. HC 60: Sune Appelqvist, Skogens IF, 279; Kurt Frisk, Huskvar-

*Forts sid 11.*



Vid årets förbundsmöte kunde SBF:s ordförande Berryl Arvehell dela ut förbundets högsta utmärkelse, Klas Lundinmedaljen, till Henry Jonsson och Bertil Johansson, Kungsängens BK samt till Stig Hamlund, Remsele UIF.

*Forts från sid 3.*

som fält-skyttekapten har det samlade elitansvaret för båda disciplinerna lagts över på Kurt Lundgren medan man däremot nu helt avskiljt elitansvaret för juniorerna till ungdomsledaren, just nu alltså Barbro Lundkvist.

### Mera tid för valberedning

När det gäller posten som ungdomsansvarig fick SBF:s valberedning vid förbundsmötet också en jobbspost. Barbro Lundkvist deklarerade nämligen att hon vid förbundsmötet 1996å då hon står i tur för omval, inte kommer att kandidera.

Förbundets distrikts-förbund, klubbar

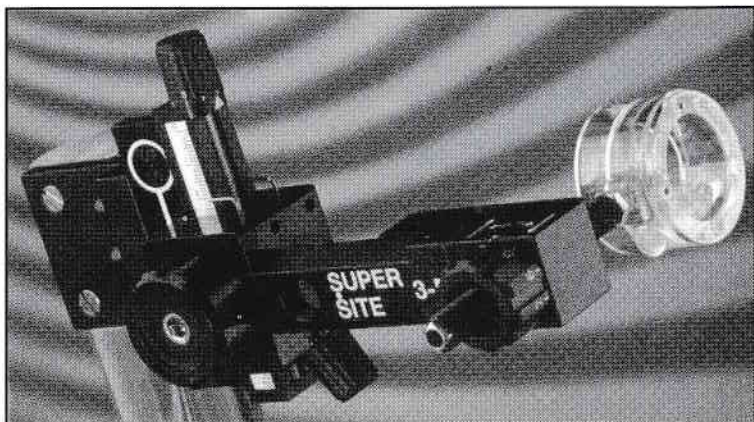
och medlemmar liksom också valberedningen har nu alltså ett år på sig för att plocka fram en kompetent ersättare till Barbro.

Det finns med all säkerhet många duktiga ungdomsledare inom SBF som är lämpliga att axla hennes mantel, men valberedningen behöver hjälp för att "vaska" fram dessa.

När det gäller valberedningsarbetet ges en del nya förändringar till förbundets stadgar, förändringar som skall ge valberedningen mera arbetstid mellan förslagsställning och kandidatnominering. Beträffande stadgefakta hänvisar jag här till separat artikel i dagens Bågskytten där Henry Jonsson presenterar alla av förbundsmötet tagna för-

# BOW PRO

040 - 465035



## SUPER-SITE och SUPER-SCOPE världens bästa compound riktmedel

*Super-Scope har en linsdiameter på 33,4mm vilket tillsammans med Zeiss antireflex-behandling och anti-reflex-behandling gör det till det i särklass ljusstarkaste och klaraste scopet i världen.*

# ZEISS

Alla Super-Scope har ett genomskinligt hus för bästa möjliga ljusinsläpp

Generalagent i Skandinavien för Super-Scope och Super-Site

ändringar gällande såväl stadgar som tävlingsbestämmelser.

### Två debattämne

Bland propositionerna var det i första hand två som väckte någon debatt och det var bl a möjligheten för skyttar i fristil- och compound-klasserna att välja 3-spotstavor eller 10-ringade tavor på avstånden 18-, 25- och 30 meter.

Här var delade meningar om valet av målduk skulle anmälas redan vid anmälan till tävlingen eller innan tävlingen startade.

Det fanns de som menade, att möjligheten enbart skulle finnas vid SM och andra större tävlingar, eller att möjligheten helt skulle slopas och ansvaret läggas på tävlingsarrangören.

De flesta av de senare anförde bl a det oetiska i en tavelrad med tavor blandade lite hur som helst.

Den andra propositionen som debatterades var införandet av en officiell långbågeklass. Att den skulle få officiell status var man nog allmänt överens om, men frågan var exempelvis hur bågen skall se ut, hur stort siktfönstret skall vara, om bågen vid skjutning skall lutas eller ej, hur fattning skall ske om strängen etc. Alltså mycket som vi känner igen från debatterna omkring det klassiska skyttet för en del år sedan.

Till slut var det någon som kom på det som avgjorde alltsammans, nämligen att merparten av de som var distriktsförbundets representanter tillhörde recurv- eller compoundskyttar och att det var fel att dessa skulle besluta om hur långbågen skulle se ut etcö SBF:styrelsens förslag var ju resultatet av ett samarbete med bl a långbågsskyttar och därtill var Gotlands representanter vid förbundsmötet långbågsskyttar. Därmed kom deras motiveringar och förslag att beaktas i stort.

De slutliga besluten hänvisas också i de två propositionerna till Henry Jonssons redogörelse.

Ingvar Yxell



I samband med årets förbundsmöte uppvaktade hela Bågskytteöverige landets grand old lady inom sporten, Sigrid Johansson, Stockholm. Hon har nämligen i höst fyllt hela 80 år och utöver SBF:s minnespresent har klubbar, distrikt och enskilda medlemmar runt om i landet hyllat henne med bidrag till L-E Södergrens och SBF:s minnes- och jubileumsfond.

Barbro Lundqvist överlämnade diplom med alla givarnas namn.

Det var åtskilliga tusen kronor som hade tillförts fonden.

## • Till salu •

### Hoyt Pro Medalist

33/28 66", delbar i egen väska.

Väska med massor av tillbehör, bl a 21 pilar 25", fjädringsapparat, strängmatri, armskydd, tab m.m.

Pra pris. Tel: 0650-132 12.

# Diva "S"

Sänkt pris på Diva "S" skaft!



## först till 360p



Fullt på 30 meter, 360 av 360 möjliga är FITA-historia, 348 på 50 meter och 1354 på helronden är **nya världsrekord skjutna med Beman DIVA S 21** kolfiberpilar av Seung Hoon Han, Korea.

I Bemansortimentet finns också:  
BEMAN "THE STANDARD"  
BEMAN "CLUB"  
BEMAN "HOBBY"

GENERALAGENT FÖR BEMAN I SVERIGE

**STIGA VAPEN AB**



BEMAN kolfiberpilar/skaft köper du från väl sorterade butiker och postorderföretag inom bågskytte



## Modern teknik något för idrotten

Ja, visst, men många gånger har vi svårt att acceptera användandet av sofistikerad utrustning. Man tycker att det idrott skall bedrivas med är känslan och hård träning. Vi kan dock gå så långt att vi använder bil eller flyg för att ta oss till tävlingar. Här kan man verkligen tala om teknikens under, att vi kan flyga.

Under de senaste decennierna har vår materiel utvecklats, det är relativt lätt att se. Men frågan är om skjuttekniken möjligen har utvecklats ännu mer under samma period. Jag tror att så är fallet.

Resultaten som nu skjuts var för 20 år sedan möjligen visioner om en avlägsen framtid. Då, 1975, var sovjetskyttarna på gång ordentligt med tränings- och teknikforskning. Vilket gav resultatet att deras skyttar blev allt bättre och det kändes som

om det skulle vara omöjligt att besegra dem, särskilt svårt skulle det vara att ta hem en seger i Moskva.

Men det kunde Lena Sjöholm, just 1975, vann hon "Spring Arrows" via ett världsrekord på 50 meter 319 och sammanlagt 1249.

### Fick resurser

I och med att bågskytten åter blev en olympisk gren, fick öststaternas specialförbund resurser att satsa på utveckling. Den utmaningen vi då kände från Sovjet gjorde naturligtvis att många länders bågskytte-tränare och resurspersoner mer än någonsin tidigare började titta över vilka krav som skulle ställas på bågskyttarna i en nära framtid.

Lena Sjöholm, Rolf Svensson, europamästare 1976, och Leif Berggren, världsmästare i fält 1972 och -74, var alla intresserade av att vi i början av 70-talet skulle skaffa mer kunskaper om träning och materiel. Vi testade bl a med hjälp av cardiometer, pulsmätare, vilken puls man hade i samband med skjutning både vid träning utan tavla, låg belastning, och i samband med tävling. Vi fick in en hel del intressanta data, som senare kunde omvandlas till konkreta metoder att ta till vid större tävlingar.

Gunnar Jervill, vår mycket ambitiösa silvermedaljör vid OS-72, är en av de noggrannaste skyttar jag mött. Gunnar var också inne på att "allt" måste utvecklas, särskilt ville han veta mycket om materiel-

Forts från sid 6.

na BK, 279. HC 40: Kjell Eriksson, Motala BK, 281.

SBF 900 Totalt: DC 13: Anders Malm, BS kil, 850.

SBF 900 40m: HC 13: Anders Malm, BS Kil, 280.

SBF 900 30m: HC 13: Anders Malm, BS Kil, 283.

SBF 900 20m: HC 13: Anders Malm, BS Kil, 288.

SBF 12m: HK 13: Mattias Larsson, BS Grästorp, 583.

# LD 300 Segermaskinen

från PSE



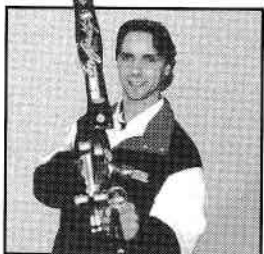
## GULD

Mikael Fasth

Svensk Mästare-95

PSE LD 300

Micke fick därmed även PSE's  
prischeck på 2.250:-



## SILVER

Mats Palmér

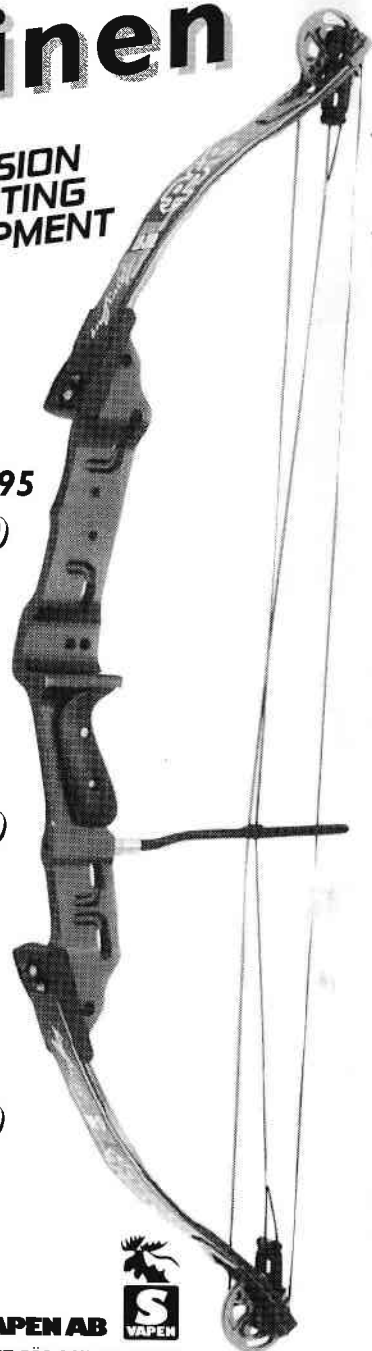
PSE LD 300



## BRONS

Peder Ekeflo

PSE LD 300



tekniska hemligheter. Vid skjutning i vind provade vi vindavdrift när det blåste från höger, vänster etc. En vindmätare talade om vindhastigheten.

### Fånga signaler

Idag kan vi med hjälp av en hel del teknik fånga upp signaler inom oss, vi kan också utifrån se vad som händer och har hänt. Allt fler länder satsar på forskning och utveckling av t ex tekniken att skjuta båge. Konkurrenten kommer bara att bli hårdare, det är den enda trösten jag kan ge. Inom det olympiska bågskyttet är det sydkoreanerna som haft initiativet de senaste åren. Men bl a USA satsar alltmer på forskning inom vår sport.

Det skall bli spännande att se vad som händer bakom Stone Mountain i Atlanta nästa sommar. Biofeedback (kroppens olika signaler återkopplas) är ett område som omfattar både naturvetenskap och beteendevetenskap. Ofta är det så att forskare inom respektive område gärna vill koncentrera sig på det man sysslar med. Därmed kan det uppfattas som oseriöst att blanda samman vetenskaperna. Men hur skall man som tränare reagera på detta?

Vi är ju tvungna att se till helheten, sätta samman alla tänkbara faktorer till en bra instruktion. Emellertid börjar alltmer synas en ljusning vad beträffar samarbetet över gränserna. Ett av skälen är Centrum för Prestationsutveckling, CPU, som har fått en hel del pengar.

De kan nu ställa krav på att de som söker bidrag för utvecklingsprojekt verkligen jobbar för att kunskaperna skall komma idrotten tillgodo i praktisk förpackning. Kunskaperna skall i princip kunna användas på golvet direkt.

### Biofeed

Om vi återvänder till biofeedbacktekniken, kan vid en uppräknig dessa se blandat enkla och komplicerade ut. Flera av tekni-

## Nordic Cup i danska Silkeborg

1996 års Nordic Cup arrangeras i Silkeborg på Jylland. Som tävlingsdagar har man i år fastlagt 22-23 juni, d v s under vår svenska midsommarhelg.

I Danmark firar man således inte midsommar som vi gör i samband med en veckohelg utan där är det S:t Hans afton som firas med bl a eldar och fyrverkeri och det görs alltid den 23 juni, d v s vår gamla midsommarafton.

kerna har du säkert själv provat på. Spegeln kan vara bra att titta i när man drar upp och skjuter. En våg är också et biofeedback-instrument, liksom en febertermometer.

Videotekniken utvecklas alltmer. Förutom att vi kan titta på oss själva efter avspelning, jobbar man bl a med att digitalisera bilderna, så att vi kan se oss som streckgubbar och på ett enkelt sätt analysera tekniken. Man kan också i bild fälla in puls eller muskelaktivitet (videomixer) och bedöma sitt arbete.

Andra instrument är blodtrycksmätare, vi kan se blodflödet vid pulsslagen. Därmed avgöra om det är liten eller stor slagvolym (den blodmängd som pressas ur hjärtat vid ett slag). Är man stressad stiger blodtrycket. Skälet kan vara att vi muskulärt spänner oss och flödesmotståndet ökar, därmed måste kroppen öka trycket för att se till att alla organ och muskler får blod. Pulsning har jag tidigare skrivit om i Bågskytten.

En av de grupper vi då testade menade att man hade mycket stor nytta av att mera få inblick i vad som försiggår inom oss under olika situationer. I princip gäller att vid stress ökar pulsen, men slagvolymen kan

PSE proffsbågar köper du hos återförsäljare av bågskytte-  
utrustning eller direkt från STIGA VAPEN AB, box 286  
573 23 Tranås, Tel 0140-197 60, Fax 0140-103 11.  
Beställ PSE-katalogen-95 (52 sidor i 4-färg)

**STIGA VAPEN AB**  
GENERALAGENT FÖR PSE I SVERIGE





**GATTIS  
Morgan**

Svenskt rekord 18m 590p  
Svenskt rekord 25m 584p  
( inofficiellt världsrekord )



**GRATTIS  
Petra**

Svenskt rekord 18m 591p  
( inofficiellt världsrekord )

Browning kommer med en  
NY båge i mars 1996  
AMO hastighet  
ÖVER 250 ft/sek

**8 st NYA BROWNING MODELLER 96**

1 st ny CNC stock, 1 st ny Smidd stock och 1 st gjuten stock

**3 st NYA CAMMAR**

1 st Omni Cam, 1 st Hatchet Cam, 1 st Speed Wheel 75% let-off

**NYA FÄRGER PÅ  
RECURVBÅGARNA**

Smoke Blå och Smoke Grön på Olympian

Teal och Champagne på Apollon

**Browning**

**the best**

**there is**

**RING OCH BESTÄLL BROWNING S NYA EUROPAKATA-  
LOG  
I FÄRG FRÅN  
BOW PRO**



**BROWNING PRISER 1996**

Bågar med CNC stock 4600 - 7900:-

Bågar med smidd stock 3800 - 6800:-

Bågar med gjuten stock 2400 - 3300:-

**GRATTIS ALLA  
BROWNINGSKYTTER  
TILL  
FINA RESULTAT  
UNDER 1995**



Magnus Petersson  
Världsmästare 1995



fortfarande vara liten. Stressen påverkar således frekvensen i första hand.

### Lögn-detektor

Galvanic Skin Response, GSR, är ett instrument som på ett enkelt sett bl a kan beskriva vår stressnivå genom att mäta hudmotståndet. Sådan apparatur har också använts som lögn-detektor vid förhör och rättegångar i USA.

Elektromyografi, EMG, har många båg-skyttar provat på. Man kan med allt bättre apparatur mäta våra mycket svaga muskelsignaler, mikro Volt (miljondels Volt). Jämför man med EKG eller hjärtmätning, som ger tusen gånger starkare signal, förstår man att den vetenskap som handlar om EMG omfattar speciella krav.

Vi blir dock allt bättre på att visa vad som verkligen händer i muskulaturen. Tolkningen av resultaten är sedan ett problem i sig.

Electrocefalagrafi, EEG, blir allt mer intressant. Den tekniken handlar om att

mäta de lågfrekventa elektriska spänningarna vi har i hjärnan. Med hjälp av dator-tomografi vet man allt mer om hjärnans fysiologi och förstår därmed mer hur signalerna från EEG skall tolkas. Vad som kan vara intressant är att man med såväl stationär laboratorieanläggning som mobil lab kunnat visa att duktiga utövare har låg aktivitet i vänster hjärnhalva, den del som tar emot och levererar medvetna informationer och har hand om vårt logiska tänkande.

De som är mindre skickliga eller har problem visar omvänt förhållande. Dessa kunskaper har rapporterats från såväl USA som S:t Petersburgs Universitet.

### Programmering

Nu kan det vara svårt att få tillgång till instrument att använda i föreningen. Men ändå kan man ju med enkla medel ta små steg mot ett större vetande. Tränarens roll måste många gånger kunna jämföras med programmering av en dator utan display. Vi matar in men har svårt att se vad som pågår därinne. Viss output får vi om vi skriver ut ett dokument, men räcker det? Knappast, samma sak gäller förstås för våra aktiva. Vi säger något som vi tror är helt klart, men vad har jag sagt och vad har "Kalle" hört?

I USA testades en indisk guru inom kropps kontroll, sådana "specialister" som ägnar sitt liv åt t ex att komma mycket lågt ned i avslappning, de kan till och med minska hjärtsignalernas kraft (hyperökning av frekvensen) så att hjärtat tycks upphöra att slå. Han kunde också höja och sänka temperaturen i sin kropp. Dessa tekniker tar 15—30 år att lära in. Men han menar nu efter att ha jobbat med sina elever under några månaders biofeedback att de kortat av inlärningsprocessen till månader.

Tydligt är att om vi vet vad som händer, bra eller dåligt, så får vi via biofeedback den bild som ger oss möjligheter att lösa problem eller utveckla vår teknik.

### Bågskyttens redaktion

önskar sina läsare och annonsörer  
en riktigt

**GOD JUL**

och ett

**GOTT NYTT ÅR**



# 2512

"Poängplockaren"

X7 kvalitén finns nu i grova och långa skaff.  
Beställ ett set och testa.

## BÅGAR & PILAR

Bågskyttenspecialisten AB

Triewaldsgränd 3 • 111 29 STOCKHOLM  
Telefon: 08-21 91 68    Telefax: 08-20 46 20



## Förändringar i SBF:s tävlingsbestämmelser inför 1996

Vid SBF:s förbundsmöte den 12 november 1995 antogs de framlagda propositionerna med smärre ändringar.

Till texten till proposition 1 gjordes tillägget att domare vid tävling inte samtidigt kan vara skytt, med undantag för SM inomhus då man bör kunna tillåtas vara domare i en av kvalificeringsomgångarna och skytt i en annan, dock inte domare i sin egen tävlingsklass. Styrelsen framlade en omarbetad version av proposition 2 som efter viss modifiering antogs av mötet. Den nya texten är:

”Vid nationella tävlingar inomhus har skytt rätt att välja mellan 10-ringad tavla eller trespot för ronderna FITA 18 och 25 m. Valet skall göras innan tävlingen startar och får sedan ej ändras. Undantagandes i guld- respektive bronsfinalerna vid SM inomhus för fristil och compound då trespot skall användas.

Arrangör vid nationella inomhustävlingar sätter i förhand upp 10-ringade tavlor eller trespot enligt gällande praxis inom respektive skjutstil och åldersklass.

Arrangör vid SM inomhus och liknande tävlingar bör göra notering i startlista för semifinal och final om vilken taveltyp skytt valt vid kvalificeringsomgången.

Vid nationella taveltävlingar utomhus (federationsrond) har skytt rätt att välja mellan 80 cm 10-ringad tavla eller trespot på delavståndet 30 m. Valet skall göras innan tävlingen startar eller då tävlingen är uppdelad på två dagar, med korthållen dag två, innan tävlingen startar dag två.

Med hänsyn till att vid 30 m utomhus och vid 25 m inomhus flera skyttar skjuter mot samma tavla skall om oenighet råder vid val av taveltyp alltid 10-ringad tavla gälla.”

Proposition 3 vållade kanske mest debatt men förbundsmötet enades om att anta

propositionen i enlighet med Gotlands förslag till ändringar. Det som ändrades var att texten om att siktfinstret skall vara kort och ej parallellt med strängen ströks, begränsningen i valen av pilar ändrades till att motsvara vad som gäller för övriga skjutstilar, bågslinga togs bort från tillhör av den anledningen att långbågeskyttar använde inte någon sådan. Hela sista stycket om skjutteknik togs bort och ersattes av texten ”För skjutstilen långbåge skall mellandrag användas som strängfättning, varför strängvandring inte är tillåten.”

Proposition 4 angående poängskalan för erhållande av stora grabbars märke utökades med World Games. Denna poängskala gäller retroaktivt.

Slutligen godkände förbundsmötet att SBF övertar huvudmannskapet för handikappbågskytte från SHIF. Överenskommelse kommer att undertecknas av SHIF och SBF den 25 november vid RIM i Umeå. Övergångsdatum är den 1 januari 1996.

På uppdrag av konferensen den 11 november enades styrelsen om att framlägga en proposition om att förändra datumen i stadgarna §25 för att ge föreningar och distrikt mer tid att bearbeta förslag till nya ledamöter i SBF:s styrelse. Valberedningen kommer för om 1996 sända ut sin förfrågan om förnyad kandidatur den 1 april, ledamöterna skall svara senast 15 april. Meddelande från valberedningen, om vilka som står i tur att avgå och vilka som avböjt återval, går till föreningarna senast 1 maj. Senast den 1 augusti skall föreningarna överlämna sina förslag till SDF:et. SDF skall i likhet med tidigare sända sina förslag till valberedningen senast den 1 september.

SBF:s tävlingsbestämmelser 1996 kommer att kunna distribueras tidigast i februari 1996, detta med anledning av att vi väntar på

*Forts sid 22.*

## Marie Palm och Mikael Larsson fick Bragdjackor



Bragdjackorna har kommit åter, förhoppningsvis också för att stanna.

Det är Bågskyttespecialisten AB med Bågar och Pilar i Stockholms gamla stadsdel som åter infört den här fina utmärkelsen. Vid årets förbundsmöte representerades donatorn av koncernchefen Björn Bengtson.

På den tiden då välkända skinnföretaget Elof Malmberg i Malugn donerade bragdjackorna var just Björn Bengtson en av de som då erhöi den här utmärkelsen och när Bågar & Pilar nu för tredje året i rad donerat jackorna hade han att

överlämna dessa till Marie Palm, Angered och Mikael Larsson, Sandviken.

Två prydliga ungdomar som gör många fina prestationer och för Marie Palms del bestod bragden under 1995 i att hon efter en graviditet kommit igen åter med seger i fält-SM och därefter seger i såväl Nordiska som i Europamästerskapet i samma diciplin.

Mikael Larssons bragd gjorde han vid VM:et i Djakarta där han sköt sitt personbästa resultat över 1300 poäng, en bravad som han fö senare också återupprepade.

*HOYT, Yamaha, Samick, Border, Killian, Björn,  
Easton, Arten, Neet, Egerton, Golden Key...*

***Avalon 12.400:–***

Hoyt's nya AVALON recurvbåge är här...

Lätt-trimmad!!!

CNC-fräst aluminiumstock med stabila lemfickor  
av ny konstruktion.

Fast-Flite sträng.

Dubbla Plungerhål.

Infälld Plungerficka med förlängningsplattor.

Carbon Plus lemmar 66", 68" eller 70".

Grattis, Rick Mc Kinney, för 1340 poäng med nya  
fantastiska Avalon!

**BÅGAR & PILAR**

Bågskyttespecialisten AB

Triewaldsgränd 3 • 111 29 STOCKHOLM

Telefon: 08-21 91 68    Telefax: 08-20 46 20



FITA Constitution and Rules 1996. Vi vill inte göra samma misstag som 1993 då vi utgick från vad FITA kongressen hade beslutat. De ändringar som berör svenskt bågskytte finns i Berryls rapport från FITA-kongressen i nr 11. FITA:s standardbågning som omnämns i artikeln har en insidediameter av 122 mm +/- 0,5 mm. Trots att tävlingsbestämmelserna inte kommer ut före den 1 januari 1996 så gäller ändringar enligt FITA och SBF:s förbundsmöte från detta datum om inte annat sägs.

Några tolkningar som du bör lägga på minnet:

I FITA tävlingsbestämmelser 7.3.2.1 står "Elektroniska minnen av någon sort är inte tillåtna". Våra moderna mobiltelefoner är ett elektroniskt minne och får därför ej användas under tävling. Den som ändå tar med sig sin mobiltelefon skall ha den avstängd, dels för att den är ett elektroniskt minne och därför räknas som ett otillåtet hjälpmedel men även av den anledningen att telefonens signal stör andra skyttar på skjutlinjen.

Avståndsbedömning med hjälp av detaljer på bågen är tillåtet, du får alltså lyfta upp och bedöma avstånd med hjälp av siktringar eller annan på bågen fast utrustning och därefter ta ned för att ställa in avståndet. Däremot får du inte bygga ut speciella avståndsindikatorer. När du lyfter upp för att bedöma tavelstorlek eller avstånd skall du ha pil på och uppdraget skall vara sådant att det verkar som du har för avsikt att fullfölja skottet.

För att underlätta för användarna kommer i 1996 års tävlingsbestämmelser ändringar och nyheter att markeras med ett streck i marginalen. Rena redaktionella omarbetningar där innebörden ej ändrats kommer inte att markeras. 1996 års upplaga av SBF stadgar och tävlingsbestämmelserna har till viss del omarbetats. Dessa omarbetningar är:

a) Tävlingsbestämmelserna kapitel 26 har omarbetats helt på inrådan av och i

samarbete med RF:s jurist Christer Pal- lin. Detta för att våra straffpåföljder skall vara juridiskt hållbara vid eventuell överklagan till högre instans.

b) Med hänsyn till händelser under 1995 har tillämpad praxis för jaktsskytte införts i tävlingsbestämmelserna, avseende hur man väljer figur då fler än en figur är uppsatt på tavelunderlaget, samt hur man noterar antal pilar i protokollet vid bom.

c) Underrubrikerna till art 22.2 Mästerskapstävlingar har numrerats om och vissa stycken utgått med hänsyn till att motsvarande text återfinns i andra stycken.

d) Beslut enligt propositioner framlagda vid 1995 års förbundsmöte har införts i stadgar och tävlingsbestämmelser.

e) För att underlätta för användarna har 1995 års tävlingsbestämmelser försetts med ett streck i marginalen vid de artiklar och § som varit föremål för ändring. Omarbetningar där innehållet i artiklarna ej förändrats har ej markerats.

Det har från några håll under årens lopp framförts att tävlingsbestämmelserna är svårästa och vid dessa tillfällen framförts önskemål om en omarbetning av tävlingsbestämmelserna, senast vid SBF Konferens 1995. Det har sedan 1991 pågått en kontinuerlig omarbetning av tävlingsbestämmelserna för att göra dem entydiga. Men det verkar som dessa omarbetningar inte är tillfyllest, därför ber vi dig som har konkreta förslag till omarbetning av tävlingsbestämmelserna att höra av dig snarast, ditt förslag kan kanske leda till en radikal omarbetning inför 1997 års upplaga.

Förslag till omarbetning av tävlingsbestämmelserna skall sändas till:

Regel- & stadgекommittén  
Henry Jonson  
Ringvägen 12 5tr  
196 30 KUNGSÄNGEN



Av Arne Persson

## Grundprogram i styrketräning för bågskyttar

Detta program är avsett att tränas 2—3 dagar i veckan. Man tränar hela kroppen i ett och samma träningspass. Samtliga muskelgrupper kommer att engageras men tonvikten något lägd på överkroppen. Programmet är logiskt upplagt så att överkroppen tränas först och därefter benen. Sist i programmet tränas buk- och de djupa ryggmusklerna. Anledningen att dessa muskelgrupper tränas sist är att de dels svarar för bästabiliteten och dels för att de är lätt-tränade. Det är med andra ord inga problem att träna dessa muskelgrupper i slutet av programmet. Detta program bör tränas i 2—3 månader. Därefter byter man program. För att alla skall förstå var övningarna tar på kroppen har jag undvikit anatomiska utsvävningar utan istället har schematiska anvisningar givits. Av erfarenhet kan nämnas att troligen kommer övningarna 6 och 7 att upplevas som krångligast men skam den som ger sig. *Vilan mellan settet skall vara c:a 45 sekunder, dock kan vilan sänkas till 30 sekunder när det gäller magträningen. Det skall inte vara någon vila mellan övningarna, utan när en övning är klar går man omedelbart till nästa.*

### 1. Uppvärmning.

Det första man värmer upp är cirkulationsapparat. Ex jogging, cykling, hopprep etc. Detta ger dessutom en utmärkt uppvärmning för underkroppen. Därefter värms axelleden upp. Den komplicerade axelleden

är p g a sin stora rörlighet känslig för skador. En utmärkt uppvärmningsövning för axlarna är rotatorkuff med hantlar (bild 1). Övningen är även mycket bra för rehabilitering av vissa axelskador. Denna övning utföres 2—3 set med 20—25 repetitioner med

I Bågskyttens nr 11/95 svarade Arne Persson för en introduktion i styrketräning för bågskyttar.

I dagens nummer av Bågskytten fortsätter han på den inslagna vägen och presenterar nu ett grundprogram för styrketräning anpassat för bågskytte-sporten.

Redan i nr 11 presenterade vi ett antal bilder som tillhör just grundprogrammet varför läsaren bör ha tillgång till nr 11 för att få helhet i behållningen av programmet.

lätta vikter. Efter denna övning utför man gammal klassisk uppvärmningsgymnastik, (såsom exempelvis armsvängningar och armhävningar på golv eller mot vägg) tills man har blivit helt varm i kroppen.

### 2. Bänkpress med skivstång (bild 2). 2—3 x 8—10.

Denna övning tränar främst bröstmusklerna, axlarnas främre delar samt armens sträckmuskler. Den bygger även upp en

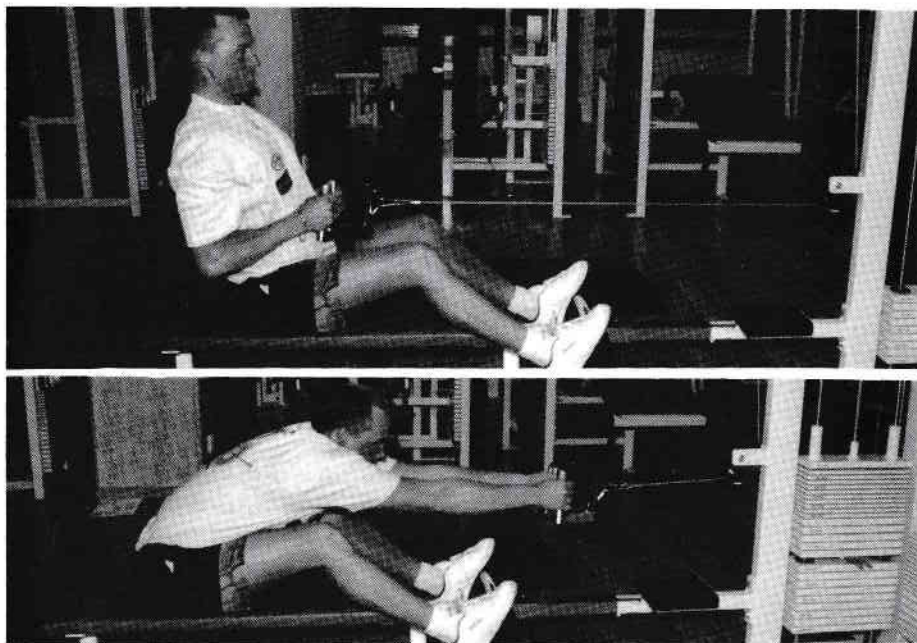


Bild 5a och 5b. Sittande rodd i hiss.

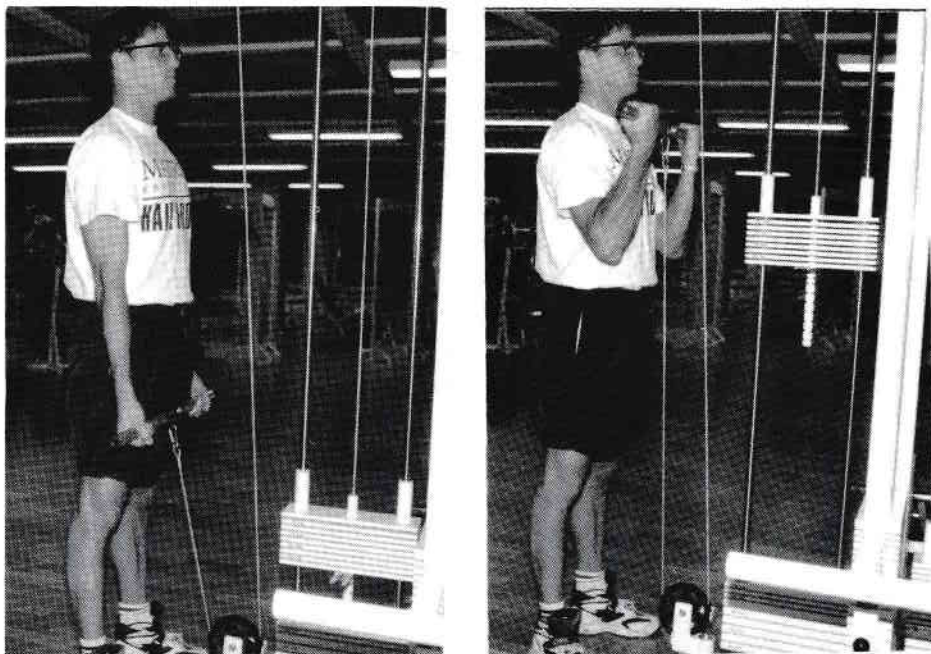


Bild 6a och 6b. Bicepscurf.

## Petra Ericson blev Årets Bågskytt 1995



Årets Bågskytt 1995?

Ja, det tog inte SBF:s styrelse lång tid att utse vilken det skulle bli. Petra Eriksson, Lindome stod i särklass.

Efter sin come back, nu som compound-skytt, har hon gjort en kometkarriär.

1995 års meriter är bl a: Mästarinna i fältskytte inom såväl Norden som Europa, silvermedaljös i VM tavla såväl inom- som utom-hus. Svensk mästarinna i jakttskytte och inomhus, några världsrekord och ett par silvermedaljer i lag.

I samband med 1996 års Inomhus-mästerskap i Sundsvall kommer Petra att få sin utmärkelse.

mycket god stabilitet och smidighet i överkroppen. *Utförande:* Lägg dig på bänken så att stängen ligger i ögonhöjd. Fatta stängen c:a 10 cm utanför axelbredd. Andas in. Lyft stängen av ställningen och sänk den lugnt och kontrollerat tills den nuddar bröstet, ungefär mitt på bröstbenet. Armbågarna skall hela tiden vinklas utåt så att överarmarna är parallella med stängen. Anledningen till detta är att man även skall aktivera den stora bröstmuskeln maximalt. Pressa därefter lugnt uppstängen till raka armar samtidigt som du andas ut. Upprepa.

**3. Uppdrag till hakan (bild).**  
7—3 × 8—10.

Med denna övning tränas nacken, ryggens

övre delar samt axlarna. Detta är en mycket bra och stärkande övning, som även är enkel att utföra för den ovane. *Utförande:* Fatta en skivstång eller ett rakt hiss handtag på så sätt att tummarna möts på mitten på stängens ovansida. Andas in. Drag därefter upp stängen till hakan. Glöm ej att långsamt andas ut under uppdraget. Sänk stängen samtidigt som du andas in. Upprepa.

**4. Ryggdrag i hiss bakom nacken (bild).**  
3—4 × 10.

Denna övning tränar ryggens ytliga muskler samt armarnas böjarmuskler och händerna. Detta är en förnämlig övning som även ökar smidigheten i skuldergördeln och motverkar stelhet. *Utförande:* Fatta en rak stång med

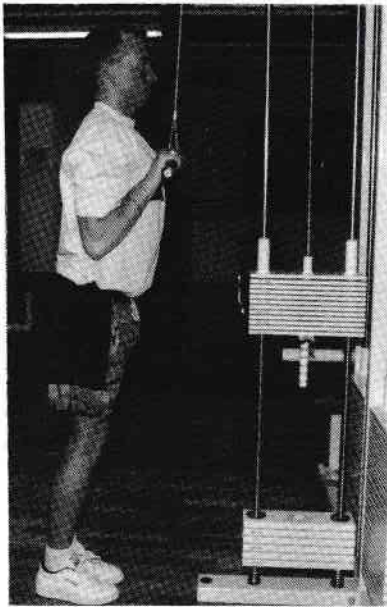


Bild 7a och 7b. Tricepspress i hiss.

en lagom bred fattning och sätt dig med totalt utsträckta armar och axlar. Det är ytterst viktigt för smidigheten att man verkligen låter axlarna följa med upp i utsträckningen. Andas in. Drag därefter ned stängen bakom nacken tills dess att stängen når ungefär till den nedersta nackkotan. Den som har problem att "hitta sin rygg" i övningen kan först sänka sina axlar och därefter dra ned stängen med armarna. Andas ut långsamt under neddraget. Följ med lugnt och kontrollerat tillbaka till helt utsträckt läge. Upprepa.

#### 5. Sittande rodd i hiss (bild 5). 3—4 x 8—10.

Detta är en synnerligen effektiv övning för samtliga ryggmuskler m a o både de ytliga som de djupa ryggmusklerna. Även armarnas bøjarmuskler, händerna samt hamstringsmusklerna på lårens baksidor aktiveras effektivt. Finns det möjlighet på hissen



att flytta det nedre hjulet i höjdled så bör detta sättas så högt som möjligt då detta avlastar korsryggen. *Utförande:* Fatta ett roddhandtag och sätt dig med lätt böjda ben (böj inte benen mer än på bilderna). Böj dej framåt så att ryggmuskeln effektivt sträcks ut. Andas in. Res därefter upp ryggen samtidigt som man drar in handtaget till magen. Ryggen skall resas upp tills att man har passerat lodlinjen under det att man andas ut långsamt. I övningens slutfas skall bröst-korgen lyftas upp och axlarna föras bakåt så att skulderbladen möts mitt på ryggen. Släpp långsamt tillbaka. Upprepa.

#### 6. Bicepscurl (bild 6). 2—3 x 8—10.

Denna övning aktiverar överarmens böjarmuskler samt stärker även underarmarna. Övningen kan tränas antingen med hiss (se bild) eller med stång eller hantlar. Hiss

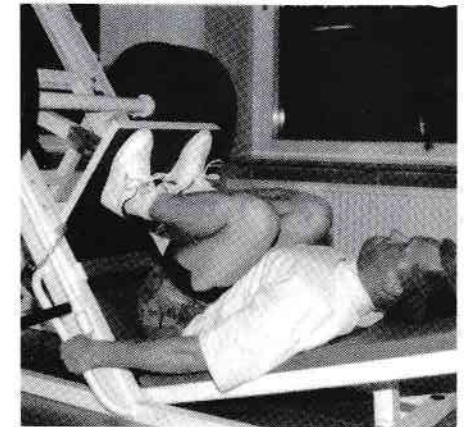
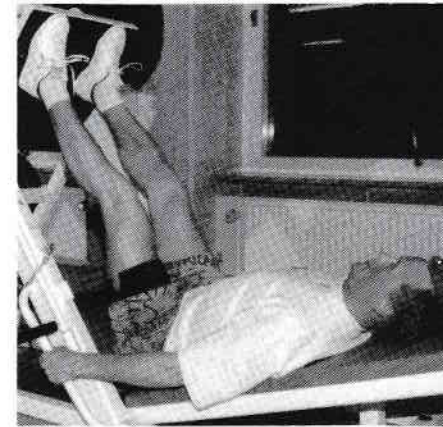


Bild 8a och 8b. Liggande benpress.

brukar vara det bästa alternativet för nybörjaren. *Utförande:* Fatta ett rakt handtag så brett att händerna är precis utanför låren och helt raka armar, översträck inte i armbågsleden. Andas in. Curla därefter upp stängen till bröstet. Observera att överarmarna samtidigt förs något framåt. Andas långsamt ut under detta moment. Var noga med att inte gunga upp vikten utan träna kontrollerat! Sänk vikten lugnt. Upprepa.

#### 7. Tricepspress i hiss (bild 7). 3—4 x 10.

Den här övningen aktiverar armens sträckarmuskulatur. Den är en lämplig övning för nybörjare. *Utförande:* Fatta med en smal till ganska smal fattning ett rakt eller vinklat triceps-handtag. Böj maximalt i armbågen så att handtaget når bröstet och överarmarna är vertikalt fixerade intill den lätt framåt lutande kroppen. Glöm inte att handlederna skall vara avslappnade. Andas in. Sträck därefter ut armen fullständigt samtidigt som handlederna böjs uppåt och utandning sker. Överarmen skall hela tiden vara fixerad i samma position och ej fara upp och ned. Håll emot på tillbakavägen till utgångspositionen. Upprepa.

#### 8. Liggande benpress (bild 8). 4—5 x 10.

Denna övning stärker hela lårets muskulatur, samt sätes- och bukregionen. Detta är en utmärkt benövning som samtidigt är

## SAMMANTRÄDEN

### SKÅNES BÅGSKYTTEFÖRBUND

kallar till

### ÅRSMÖTE

tisdagen den 27 februari 1996 kl. 19.00  
på Linero Centrum i Lund.

Separat kallelse utsändes till  
berörda klubbar.

### NORRBOTTENS BÅGSKYTTEFÖRBUND

kallar till

### ÅRSMÖTE

Lördagen den 9 december kl. 11.00  
i Kiruna Sporthall.

Separat inbjudan till berörda föreningar.

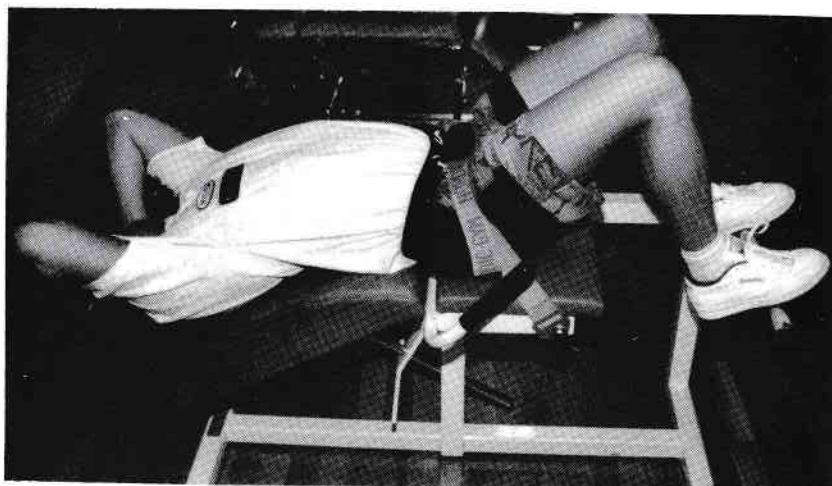


Bild 9a, 9b och 9c. Anatomiska sit ups (crunch).

skonsam för knäna. Den ger även en stabil underkropp. *Utförande:* Lagg dig i maskinen och placera fötterna normalbrett och parallellt på fotplattan. Pressa upp vikten till raka ben, *obs! översträck ej då detta kan skada korsbanden.* Vrid ut stopphandtagen och andas in. Sänk därefter vikten kontrollerat så långt som möjligt utan att sätet lyfter sig. Var noga med att hela foten har kontakt med fotplattan under övningen. I annat fall måste fotplattan justeras. Pressa därefter upp vikten samtidigt som utandning sker. Upprepa. Personer med knäproblem brukar

inte ha några svårigheter med denna övning. Skulle smärta uppstå försvinner den i regel om man placerar fötterna lite högre upp på fotplattan, så att knävinkeln ändras.

**9. Anatomiska sit ups (Crunch) (bild 9).  
2—5 x max.**

Övningen aktiverar såväl den raka som den sneda bukmuskulaturen. Det är mycket viktigt att denna region tränas på rätt sätt så att ryggsproblem ej uppstår. Det finns många varianter av denna övning. *Utförande:* Sätt dig på sittdynan och placera fötterna på

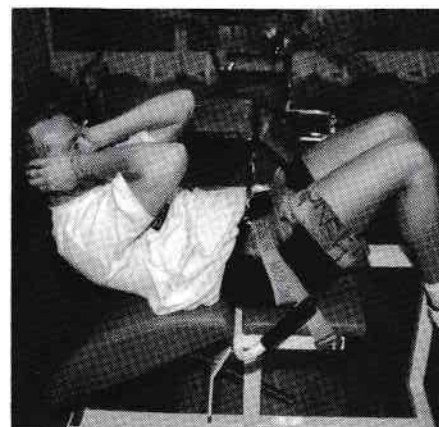
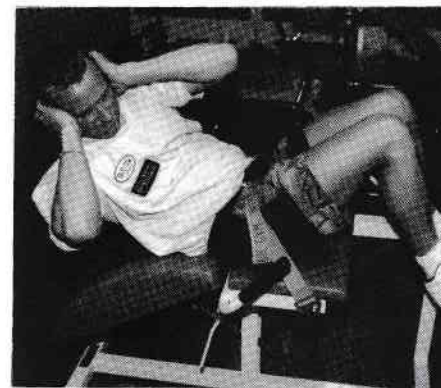


Bild 9b och 9c.



benstödet. *Lås aldrig fast fötterna i något, i annat fall kopplas den starka höftböjarmuskulaturen in vilket kan medföra ryggsproblem.* Lagg dig ned och sträck ut magen. Används samma redskap som på bilden skall man först ställa in rätt vinkel på ryggdynan. Korsna händerna över bröstet eller håll dem vid kinderna. Man skall inte koppla händerna bakom nacken, då man kan få nacksmärtor om man hjälper till med armarna. Andas in. Lyft sedan under sakta utandning upp kroppen endast så mycket att magen är helt kontraherad. Var noga här med att inte rycka upp dig. Sänk dig långsamt tillbaka till

## Tävlingar aktuella för landslaget:

7—10/12 -95: Face too Face, Eindhoven, Holland.

14—18/2 -96: EM tavla, Mol, Belgien.

16—17/3 -96: SM tavla, Sundsvall.

9—14/4 -96: GP USA, Atlanta, (för-OS.)

2—5/5 -96: GP Turkiet, Antalya.

30/5—6/6 -96: GP Tyskland, Passau.

18/23/6 -96: EM tavla, Kranska Gora, Slovenien.

24—30/6 -96: VM Fält, Kranska Gora, Slovenien.

6—8/7 -96: SM och NM Open, tavla, Norrköping.

4—9/7 -96: VM Juniorer, San Diego, USA.

19/7—4/8 -96: OS Indv och lag tavla, Atlanta, USA.

*Övriga inbjudningar hittills:*

6—8/10 -95: Tavla, Malta.

16—19/11 -95: Tavla, Costa Rica.

18—19/11 -95: 2:a Intern. hallturnier, Schärding, Österrike (ÖS 100.000).

## ● Till salu ●

**Compoundbåge**

**Jennings**

**Unitech XLR CNC**

28", 60 lbs, vänster.

Som ny 4.500:—

Tel. 016-51 64 63

utgångsläget. Upprepa. Oavsett hur och var man tränar magen skall man även vara noga med att vara böjd i höftleden. Vill man träna



# BÅGSKYTTE SHOPEN

Saluför allt för  
**BÅGSKYTTESPORTEN**

Personlig service  
Ordertel. 0221-115 57

**BERT WINBERG**  
Furuvägen 10, 6 tr  
731 40 KÖPING  
Tel: 0221-115 57  
010-288 16 44

## Förnya Ditt abonnemang nu!

Med detta nummer av Bågskytten erhåller Du ännu ett inbetalningskort för prenumerationen av Bågskytten för 1966.

Har Du inte redan tidigare förnyat prenumerationen så gör vi det Nu. Missa inte nr 1—2/96 bl a med 1996 års tävlingsprogram.

Har Du redan förnyat Din prenumeration är Bågskytten tacksam om Du överlämnar inbetalningskortet till någon Du vet inte har Bågskytten. Det är det bästa stödet Du kan ge bågskyttesportens egen tidskrift.

sina sneda bukmuskler lite hårdare, kan man twista kroppen åt var sin sida, samtidigt som man reser sig upp.

### 10. Ryggresningar (bild 10). 3—4 x 12.

Med denna övning tränas de djupa ryggmuskulerna. Denna mycket komplexa muskelgrupp ansvarar för ryggradens rörelser och dess stabilitet. *Utförande:* Placera dig i redskapet så att höftkammen eller något under denna når kanten på dynan. Knäpp händerna bakom ryggen eller korska dem över bröstet. Böj dig ned så långt du kan. Pressa hakan mot bröstet och kuta med ryggen. Andas in. Starta upp resningen med att spänna sätesmuskulerna och rulla därefter upp ländryggen kota för kota. Resten skall fortfarande vara ihop kutat. Rulla därefter upp bröstryggen kota för kota och till sist även nacken så att kroppen intar en rak eller något svankad position. Andas långsamt ut under uppresningen. Sänk dig därefter lugnt tillbaka till utgångsläget. Upprepa.

Modeller: Morgan Lundin och Peter Rasmusson.

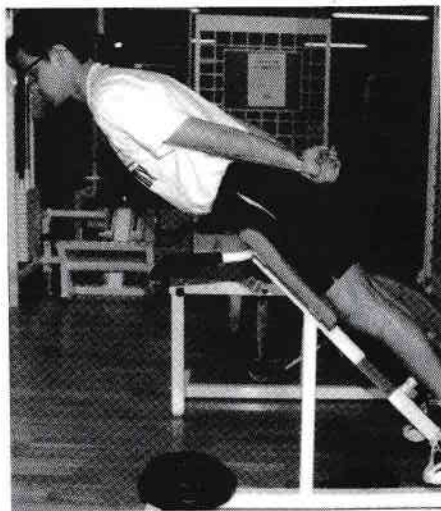
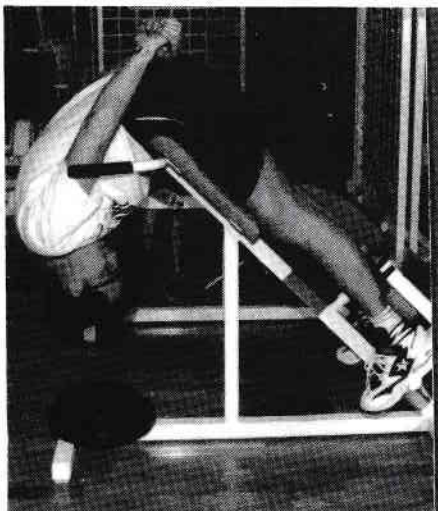


Bild 10a och 10b. Ryggresningar.

# Bågskyttar aktivare med handikappserier

För att aktivera skyttarna i klubben har vi inom Skövde Bågskytteklubb tillämpat en form av handikappserier. För närvarande håller vi på med årets 3:e serie. Vi vill dela med oss av våra positiva erfarenheter av denna träningsform och har här nedan försökt beskriva tävlingsformen och vad vi vill uppnå.

### Vad är målet?

Att *alla* klubbens skyttar skall finna nöje i träning/tävling och därmed trivsamt samvaro.

### Vilka kan delta?

Alla klasser och åldrar. Man kan också genomföra olika tävlingar för 18- resp. 12-meterskyttar.

### Varför tycker skyttarna om denna träningsform?

Därför att ju fler vi samlas ju trevligare har vi och vilken som helst av skyttarna kan vinna veckans etapp. Ta till exempel korrespondenstävlingen. Är 2 lag anmälda och 12 skyttar tävlar så finns där efter några omgångar flera som inser att de inte kan komma med i laget och tappar sugen. Vi skjuter handikapptävlingen samtidigt som korr.-serien och ofta vinner någon av de som inte kom med i korr.-laget.

### Hur är tävlingen upplagd?

Tävlingen, eller om Ni så vill träningen, sker en gång i veckan under så lång period man vill, t ex 10 veckor. Ren träningstävling eller under mera ordnade former med skjutsig-

naler som t ex när den skjuts gemensamt med korrespondensserien. Inomhus eller utomhusserie fungerar lika bra.

### Tävlingens omfattning?

F n skjuter vi 2x30 pilar för att få upp konditionen inför inomhussäsongen.

I samband med årets förbundsmöte berättade Karl-Erik Rogerlind hur man gjort inom Skövde BK för att aktivera sina medlemmar och hur man förmått dessa komma till träningslokalen.

Tydligt har deras handikappserier slagit väl ut och det hela lät så intressant att vi här återger Skövde BK:s "recept" jämte förslag till resultatblad och genomförande av de här serierna.

### Bestämmelser i övrigt?

Varje klass följer sina bestämmelser betr. tavla m m enligt gällande regler. För övrigt är det fritt fram för idéer. När korr.-serien skjuts gemensamt med handikappserien får man givetvis även följa de regler som gäller för denna serie.

### Resultatblad?

Vi använder en stor kartongskiva som vi rutar in enligt det förslag vi bifogat här. Antal omgångar kan Ni bestämma i förväg *men gör plats för många skyttar*. Det kommer fler än Ni anar.



**FÖRSLAG TILL RESULTATTAFLA. (kolumnsiffrorna hänvisar till förklaringar nedan)**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15

Datum	05-sep				12-sep				Omg 3				osv		
	Omgång 1				Omgång 2				Omgång 3						
Namn	Kl.	Res	Plac	Diff	80% Res	R+H	Plac	Diff	80% Res	R+H	Plac	Diff	80% Res	R+H	Plac
A. B-son	HF18	559	2	6	5	549	554	3	0	0	551	551	3		
B. C-son	DC18	540	3	25	20	542	562	1	7	6	538	542	5		
C. D-son	HC50	530	4	35	28	521	549	4	28	22	531	553	1		
D. F-son	HF60	495	5	70	56	504	560	2	45	36	489	525	6		
F. G-son	HK40	490	6	75	60	482	542	5	67	54	493	547	4		
G. H-son	HF13	565	1	0	0	549	549	4	0	0	552	552	2		

**Omgång 1**

1. Skyttens namn.
2. Skjutklass. Ej nödvändig.
3. Omgång 1 är kvalificeringsomgång där skjutresultatet skrivs in i tabellen. Denna omgång räknas ej som deltävling utan enbart som kvalificering.
4. Skyttens placering i kvalificeringsomgången. Ej väsentlig.

**Omgång 2**

5. Differens till högsta resultat i omg. 1 skrivs in här.
6. Differensen omräknad till handikapp. I detta fall 80% av differensen.
7. Skyttens skjutresultat i omgång 2.
8. Skyttens skjutresultat i omgång 2 + handi-

**Handikapp-poäng?**

Som Ni ser har vi gett 80% av skillnaden till bästa skytt som handikapp. Vi har också prövat 75 resp. 85%. Det är fritt fram att hitta den för Er bästa formen.

**Slutresultat och vinnare?**

Etappvinnare blir det varje vecka efter sammanställda resultat men vem blir slutsegrare? Någon skytt får ju förhinder då och då

kapp-poängen (kolumn 6).  
9. Skyttens placering baserat på kolumn 8 (R + H).

**Omgång 3**

10. När denna omgång börjar skall resultatet av föregående omgångs differenser till bästa verkliga skjutresultat vara inskrivna här. D v s skillnaden till bästa resultat i kolumn 7 (Res).
11. Liksom i omgång 2 omräknas här differensen till ett handikapp.
12. Skyttens skjutresultat i omgång 3.
13. Skyttens skjutresultat i omgång 3 + handikapp-poängen (kolumn 11).
14. Skyttens placering baserat på kolumn 13. O.S.V.

och har inte varit med alla gånger. Ett exempel:

Säg att tävlingen omfattat 10 gånger inklusive kvalifikationsomgången som räknas bort. Samtliga som deltagit minst 6 ggr förutom kvalomgången har kvalificerat sig. Lägg samman alla R + H-resultat för skytten och dividera resultatet med antalet gånger skytten deltagit förutom kvalomgången.

Ett alternativ är att räkna bort högsta och

lägsta resultat och därefter räkna fram slutsegraren.

Det angivna exemplet gynnar i någon mån den duktige jämne skytten vilket väl inte är helt fel. Han har däremot i viss mån missgynnats vad gäller etappsegrarna.

**Priser?**

I Skövde Bågskytteklubb har vi delat ut bingo-lotter som etapp-priser men här är det fritt fram för fantasin. Det behöver ej vara dyra priser, äran är sporren.

Slutpriser bör vara en sporre till att delta så många gånger att man är med i protokollet när dessa skall utdelas. *Varför inte en prenumeration på Bågskytten till de bästa.*

**Slutord**

Vi hoppas att Ni med hjälp av tablan och förklaringarna kan se hur vi utför vår handi-

**Tävlingsinbjudningar**

**BÅGSKYTTEKLUBBEN NIMROD**

inbjuder till

**NIMRODTRÄFFEN**

lördagen den 10/2-96.

Klasserna 10 och 13 kl. 9.30  
övriga kl. 12.00

**Tävlingsplats:** Sporthallen, Malmberget.

**Tävlingsform:** SBF 12 m + FITA 25 m.

**Startavg:** Seniorer och äldre 70:—, övriga 45:—.

**Anmälan:** senast 7/2 till:  
Paul 0970-138 98 eller Kjell 0970-230 07.

*Välkomna!*

**BSK Nimrod!**

kapptävling. Detta är ett av Skövde Bågskytteklubb tillämpat system för handikapp-tävling som vi använt av och till under många år.

Med den nuvarande formen som vi försökt beskriva här har tisdagskvällen blivit en trevlig träningskväll för *alla* klubbens senior-skyttar.

**LYCKA TILL!**

På uppdrag av  
**SKÅNES BÅGSKYTTEFÖRBUND**  
injuder  
**Satsersups och Vollsjörs bågskytter till**  
**DM INOMHUS 1996.**

söndag den 11 februari.

Separat inbjudan till berörda klubbar.

**BSK HUDIK**

inbjuder till

**JANUARIPILEN**

lördag den 20 januari 1996.

**Kl. 8.40:** Uppvärmningsskjutning, därefter start för tävling. För juniorer och yngre, samtliga K och Comp-klasser och motion.

**Kl. 12.40:** Uppvärmningsskjutning, därefter start för tävling. Samtliga F-klasser, seniorer och äldre.

**Tävlingsplats:** Idrottshallen, Hudiksvall.

**Tävlingsform:** FITA 18 m., samt övriga inomhusronder 18 och 12 m.

**Tävlingen öppen för:** Samtliga klasser.

**Klassindelning:** Enl. SBF:s bestämmelser.  
**OBS. Glöm ej att uppge i vilken klass du skjuter i.**

**Anmälningsavgift:** Juniorer och yngre samt motion: 50:—. Seniorer och äldre: 80:—.

**Anmälan senast:** Söndag den 14 jan till: Len-nart tel. 0650-176 32 eller Carina 0650-960 04.

Servering kommer att finnas.

**VARMT VÄLKOMMEN HÅLSAR**  
**BSK Hudik**



**LINKÖPINGS  
BÅGSKYTTEKLUBB**  
inbjuder till  
**Collegium Open**

lördag 17/2 -96

**Tid:** 9.30. Uppvärmningsskjutning 9.00  
**Plats:** Collegium (SM-hallen).  
**Tävlingsform:** FITA 18 m och SBF 12 m.  
**Klasser:** Enligt SBF:s bestämmelser.  
**Anmälningsavgift:** lag, seniorer och äldre 100:—, juniorer och yngre 60:—.  
**Anmälan:** Senast 96 01 31 till Kjell Eriksson, Ringgatan 9, 582 52 Linköping. Tel. 013-12 19 37. Avgiften kan sättas in på postgiro 10 72 49-5

Max antal skyttar 136.

Gymnastikskor för innebruk obligatoriskt.  
Välkomna

**BK SNAPPHANEN**  
inbjuder till  
**DRIVE IN**

lördagen den 27 januari

**Tävlingsplats:** Bågskyttehallen, Högavångskolan, Olofström.  
**Starttider:** 9.00, 11.00, 13.00, 15.00, ring och beställ tid.  
**Tävlingsform:** FITA 18 m, comp 3-spot övriga enkel-spot, ange avvikelser vid anmälan.  
**Klasser:** 16-klass och äldre enligt SBF, för att klass skall ingå i tävlingen fordras minst 3 deltagare.  
**Startavgift:** Juniorer 60 kr, övriga 80 kr.  
**Anmälan:** Senast den 23 januari till Ronny Svantesson 0454-491 90 eller Anders Rönndahl 0454-467 48.

Var vänlig och avanmäl vid förhinder.

Inga utomhusskor får användas i hallen.

**SKELLEFTEÅ BÅGSKYTTEKLUBB**  
inbjuder till  
**KOPPARPILEN**

lördagen den 3 februari 1996

**Tävlingsstart:** Kl. 11.00.  
**Tävlingsplats:** Eddahallen.  
**Tävlingsform:** FITA 18 m och 12 m.  
**Klasser:** Enligt SBF:s bestämmelser.  
**Lag:** Onominerat.  
**Startavgift:** Juniorer och yngre 50:—, Sen. 80:—, Lag 50:—.  
**Anmälan:** Senast tisdagen 30 januari 1996 till Mikael Winterkvist, tel. 0910-860 46 eller Anders Hedström, tel. 0910-77 53 20.

*Kom och kämpa om vandringspriserna!*

**Välkomna till Skellefteå!**

**BODENS BKP**  
inbjuder till

**NYÅRSPILEN**

lördagen den 6 januari kl. 11.00.

**Plats:** Hildursborg BODEN.  
**Tävlingsform:** FITA 18/12.  
**Klasser:** Samtliga (små klasser slås ihop) Uppvärmningsskjutning: 2 x 4 min.  
**Startavgift:** Sen och äldre 70:—. Jun och knattar 50:—.  
**Anmälan:** senast måndagen den 2/1 till Patrik 0921-301 55, Ulf 0921-658 47.

Välkomna!

**SKOGENS IF**  
inbjuder till

**Blå Jungfrupilen**

söndagen den 4 februari 1996

Tävlingen genomförs med 1 alternativt 2 skjutlag beroende på antalet anmällningar.

**Starttid:** Vid Alt. 1 skjutlag kl. 10.00, Vid Alt. 2 skjutlag: 1: kl. 8.30, 2: kl. 12.30.  
Start med 2x4 min provpilar

**Omfattning:** FITA 18m., SBF 12 m, 2 x 30 pilar.

**Klasser:** Enligt SBF:s bestämmelser

**Plats:** Södertornsskolans sporthall, Oskarshamn

**Anmäln. avg.:** Sen. och äldre 100:—, jun. och yngre 60:—, lag 60:—.

Anmälningsavgiften insättes på vårt postgiro 79 39 06 - 9

**Anmälan:** Skriftligt till Per Lundberg, Minkstigen 16, 572 62 Oskarshamn, senast tisdagen den 30 januari. På anmälan anges: Kontaktman med tel nummer samt vilket skjutlag klubben önskar skjuta i.

**Upplysningar:** Lämnas av Per Lundberg tel. 0491-83224 eller Sune Appelqvist tel. 0491-14864.

**Övrigt:** Besked om alt 1 eller 2 skjutlag lämnas till anmäld klubbkontaktman senast fredagen den 2 februari.

**Vandringspris:** Blå Jungfrun till högsta resultat 18 meter. Compound och recurve.

Gymnastikskor obligatoriskt.

**VÄLKOMNA!**  
**SKOGENS IF**

**SUNDSVALL-ORTVIKENS BK**  
inbjuder till

**MIDVINTERPILEN**

lördagen den 10 februari  
1996

**Plats:** Timrå sporthall.  
**Tid:** Start kl. 10.00.  
**Uppvärmning:** Kl. 09.30.  
**Tävlingsform:** FITA 18 m resp 12 m.  
**Klasser:** Enl. SBF:s bestämmelser.  
**Anmälningsavgift:** Seniorer och äldre 80:—, juniorer och lag 60:—.  
**Anmälan:** Senast 5 februari till Lars Hansson 060-10 23 96 eller Börje Jansson 060-61 61 04.

Välkomna!

**BK GRIPEN MALMÖ**  
inbjuder till

**BOW PRO OPEN  
STJÄRNTÄVLING INOMHUS**

i ny stor lokal

Söndagen den 14/1 1996 kl. 10.00.

**Plats:** Bellevue Tretornstadion.  
**Tävlingsform:** FITA 18 och 12 meter.  
**Huvuddomare:** Preben Widerberg.  
**Anmälan:** till Liselotte Andersson tel. 040-46 08 01 eller Jan Erik Andersson 040-19 34 83 senast den 9/1 -96.  
**Anmälningsavgift:** 16 år och äldre 120:—, Lag och yngre juniorer 80:—.  
Medan vi väntar på sekretariatet skjuter vi en enminuts snabbtävling i 18 C och F klass.  
Full servering finnes.  
**OBS!!! Gymnastikskor obligatoriskt OBS!!!**



inbjuder till

## Vallonträffen

söndagen den 14 januari 1996.

**Start:** Kl. 10.00. Uppvärmningsskjutning från kl. 09.15 till 10 min. före start.

**Rond:** 2 x 30 pil från 18 resp. 12 meter. *Compound skall vid anmälan meddela om de vill skjuta 3-spot eller ej.*

**Tävlingsplats:** Alucéum. Vägvisning från väg 51.

**Klasser:** Alla enligt SBF:s bestämmelser. Mixade lag för varje skjutstilsklass. För rekord är det lagtävling klassvis.

**Tävlingsledare:** Olle Ericson.

**Anmälningsavgift:** Senior och äldre 100:— kr. Övriga + mixade lag 60:— kr. Övriga lag är gratis och får inga priser. Avgiften betalas in klubbvis i god tid före start.

**OBS!!!** Tävlingsdräkt enligt SBF:s adresslista 1995 och gymnastikskor är obligatoriska.

Serivering av kaffe läsk och varm korv m.m.

**Anmälan:** Bo Andersson/Inger Pettersson, tel. 0122-155 09 bost. tel. 0122-819 10 arb. Mellangrindsvägen 22 B, 612 37 Finspång senast den 9 januari.

Välkomna!

Finspångs Bågskytteklubb

### KIRUNA BÅGSKYTTEKLUBB

inbjuder till

### LAPPLANDSPILEN

13 januari 1996 kl. 10.00

**Tävlingsplats:** Kiruna Sporthall.

**Tävlingsform:** Dubbel PAA-rond, 5-pilsse-rier, 2 x 60 pilar.

**Klasser:** Juniorer och äldre.

**Startavgift:** Seniorer och äldre 80:—. Jun. 60:—.

**Anmälan:** Senast 8/1 till Stig 0980-143 27, Eva 0980-157 81 eller Rune 0980-150 61.

VÄLKOMNA!

Kiruna Bågskytteklubb

### HÄSSLEHOLMS BÅGSKYTTEKLUBB

inbjuder till

### TOMTEPILEN

och

### Götalandsmästerskapen inomhus 1995

söndagen den 17 december 1995 kl. 10.00.

**Tävlingsplats:** Q-poolen i Hässleholm.

**Tävlingsform:** FITA 18 m och SBF 12 m.

**Inskjutning:** 2 x 3 propilar före tävlingsstart.

**Klassindelning:** Enl. SBF:s bestämmelser.

**Anm.-avg.:** Klass 18—60: 120:—, Klass 10—16: 90:—, Lag oavsett klass: 150:—.

**Anmälan:** senast onsdagen den 6 dec. 1995 per tel. 0451-844 79 (Kayh), 0451-103 53 (Leif), 0451-147 00 (Ingvar).

**Deltagarbegränsning:** Vi har begränsat utrymme — först till kvarn... Vi tar emot 116 skyttar.

**Nationell domare:** Ingvar Anderson.

Koppla av en dag från julstöket — skjut TomtepiLEN och Götalandsmästerskapet.

Välkomna Hässleholms BK

## På uppdrag av Svenska bågskytteförbundet inbjuder IF Karlsvik och Sundsvall/Ortviken BK till Svenska mästerskapen i inomhusbågskytte Lördag och Söndag 16 - 17 mars 1996

### Tävlingsplats Tävlingsklasser Tävlingsform

Nordichallen Gärde, 3 km E4 norr Sundsvall. Samtliga klasser enligt SBF:s bestämmelser. Fita inomhusrond 18 m, SBF 12m. I kvalomgången avgörs lagmästerskapen. Semifinal Fita 18 m och 12 m, cirka 50 % av kvalificeringsomgångens skyttar i semifinalen avgör om det individuella mästerskapet i klasserna 13, 40, 50 och 60. Finalskjutning för 16 respektive 18 klasserna.

### Starttider

Lördag Omgång 1 uppvärmning 8<sup>15</sup> - 8<sup>45</sup> start 9<sup>00</sup>  
Omgång 2 uppvärmning 13<sup>15</sup> - 13<sup>45</sup> start 14<sup>00</sup>  
Söndag Uppvärmning 8<sup>15</sup> - 8<sup>45</sup> start 9<sup>00</sup>  
Finalskjutning cirka 14<sup>00</sup>

### Anmälningsavgift

Individuellt seniorer 300 kr, lag 200 kr  
individuellt juniorer 250 kr, lag 200 kr  
Efteranmälan i mån om plats mot 50% tillägg insättes i samband med anmälan på  
**Postgiro: 24 34 92-6 Märk: "MITT SM"**

### Anmälan

**Senast 9 februari 1996.** Använd utsänd anmälningslista som sänds till klubbarna.

### Till

**Margareta Stendahl  
Sörfors 5820 864 92 MATFORS tel 060-252 35**

### Materialkontroll Upplysningar

Sker med stickprov / klubbtröja obligatorisk  
**Börje Jonsson 060-61 61 04  
Margareta Stendahl 060-252 35**

### Tävlingsexpediton

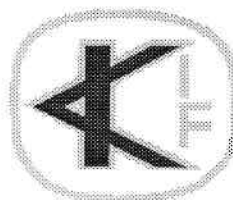
**Öppen fredag 18<sup>00</sup> - 20<sup>00</sup> för avhämtning av startlistor och nummerlappar.**

### Serivering

Finns på plats.

### Logi

Se separat inbjudan.



**"LÅT MITT-SM BLI DITT SM"**  
Välkomna till Sundsvall!  
IF Karlsvik och  
Sundsvall/Ortviken BK





## BÅGSKYTTERNAS GRÄSTORP

inbjuder till

### DRIVE-IN

i bågskyttehallen  
tisdagen den 26 december 1996

Kl.: 9.00, 11.00, 13.00, 15.00. Ring och bestämtid.

**Klasser:** Samtliga enligt SBF.

**Tävlingsform:** 18 m och 12 m (12 m begränsat antal).

**Startavgift:** Seniorer och äldre 80 kr., övriga 50 kr.

**Anmälan:** Bertil Hultkvist, tel. 0514-241 22 efter kl. 18.00. Sista anmälningdag onsdagen den 20 dec.

**O.B.S.** Om du anmäler dig och inte kommer är vi tacksamma om ni avanmäler er, eftersom det ofta står skyttar på kö att få skjuta.

Servering finns.

Välkomna till Grästorp

## BK TELLUS

inbjuder till

### THOMASPILEN

söndag den 11 februari 1996

**Tävlingsplats:** Thomashallen, Strängnäs.

**Tävlingsstart:** Skjutlag 1: 08.30, Skjutlag 2: ca 12.00. Möjlighet till uppvärmnings-skjutning: 30—10 min. före tävlingsstart.

**Tävlingsform:** FITA 18 m. och SBF:s 12 m.

**Klasser:** Enligt SBF:s bestämmelser, knattar och motionärer i mån av plats.

**Anmälningavgift:** Seniorer och dito lag 100:—, övriga 50:—.

**Anmälan till:** Inger Gustavsson 0152-177 81 senast 96 02 07.

Försäljning av varm korv, kaffe och läsk.

OBS. Gymnastikskor obligatoriskt — begränsat deltagarantal.

VÄLKOMNA TILL STRÄNGNÄS!

## VÄNERSBORGS BK

inbjuder till

### "FRIDAPILEN"

**Tid:** Lördagen den 10 febr. 1996 kl. 10.00.

**Plats:** Idrottshuset, Vänersborg.

**Tävlingsform:** FITA 18 resp. 12 m.

**Klasser:** Enl. SBF:s bestämmelser. Start med 2 x 3 uppvärmning.

**Anmälningavgift:** Knattar, yngre juniorer och motionärer 50:—. Juniorer och seniorer 80:—. Lag 50:—.

**Anmälan:** Till Erik Johansson 0521-193 62, Petersbergsvägen 14, 462 50 Vänersborg. Sista anmälningdag: 3 febr. -95.

Servering.

**Gymnastikskor obligatoriskt!**

Begränsat antal.

VÄLKOMNA!

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

## TIDSKRIFTEN BÅGSKYTTE

Svenska Bågskytteförbundets officiella organ.

Redaktör: INGVAR YXELL, Gröna vägen 7A, 374 52 Asarum. Tel. 0454-206 28.

Ansvarig utgivare: INGVAR YXELL

Postgiro: 37 90 05-2.

**Prenumerationspriser:**

Helår 200:—

Utanför Norden: Helår 300:—

**Annonspriser:**

Tävlingsinbjudningar Övriga annonser

1/1-sida 660:— 900:—

1/2-sida 430:— 600:—

1/4-sida 260:— 350:—

1/6-sida 200:— 300:—

Diverseannonser, per spaltmillimeter 4:—, Bilagor enligt överenskommelse.

Tidskriftens adress: Tidskriften Bågskytten, Gröna vägen 7A, 374 52 Asarum.

Sölvesborgs Offset- & Boktryck AB

# ÄNTLIGEN

VI HAR NU MÖJLIGHET ATT FÅ FRAM  
"STRAMIT" AV DEN GAMLA GODA KVALITÉN  
FRÅN 70 OCH BÖRJAN AV 80-TALET.

STARAMITTAVLORNA ÄR I STORLEK  
125 X 120 CM OCH 5 CM TJOCKA.  
VIKTEN ÄR 28KG VILKET BORGAR FÖR ATT  
DET ÄR MYCKET MATERIAL - MYCKET HÅRT  
PRESSAT I DESSA TAVLOR.

PRISET KOMMER ATT BLI EN BEHAGLIG ÖVER-  
RASKNING FÖR HÅRT EKONOMISKT PRESSADE  
KLUBBAR.

VID SAMTIDIG BESTÄLLNING AV 50 ST "STRAMIT"  
ÄR PRISET 390:- PER ST - VID KÖP AV 10 ST ÄR  
PRISET 430:- PER ST.

**LABO Import AB**  
Sweden

054 - 53 31 10