

Tidskriften

# BÅGSKYTTE

Årgång 63 Nr 3 2010

**Kalle Puman**

Organ för



SVENSKA

BÅGSKYTTEFÖRBUNDET

www.arrownet.se 0707 - 77 13 32

# Arrownet



TRADITIONAL ARCHERY



Duva



Kanadagås SRT



Hare



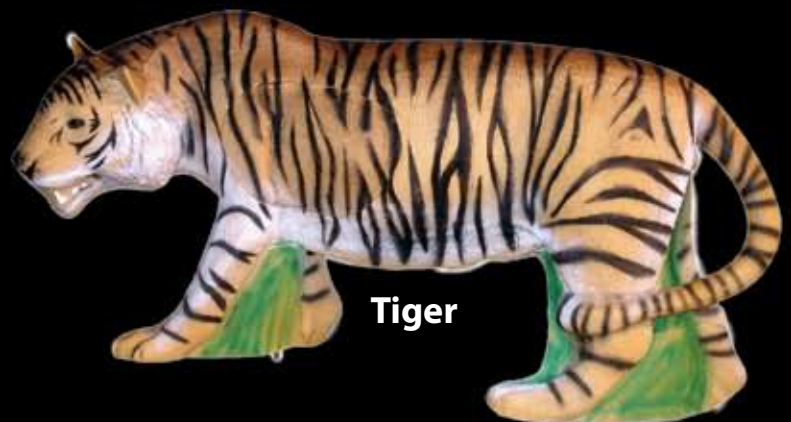
Nutria SRT



Mufflon SRT



Coyote SRT



Tiger

## Redaktionellt

4. Svenskt Bågskytte snabbt & lätt
5. Prislista för annonsering
5. Kommande tävlingsannonser.
6. Minnesord över Sigrid Johansson.

## Reportage

8. Månadens reportage: Kalle Puman
10. Inne-SM i Karlstad.
12. Allsvenska finalen.
16. Handikapp-SM.  
Allsvenska finalen till Lindome.
17. Senior Barometern.
18. Utveckla träningen.
21. World Archery Challenge.
23. Ny förening: Kalmars BSK.
25. BALANS.



Tävlingsannonser i mitten, bara att ta ut!

**SBF-Shopen!**  
Besök oss på JSM  
0141-21 22 55

**I NUMMER 4**  
Junior-SM m.m.

### Kansliadresser

TIDSKRIFTEN BÅGSKYTLEN  
Luxorcenter  
Luxorgatan 1  
591 39 Motala  
Tel: 0141 - 21 22 55  
Mobil: 0709 - 61 64 22  
E-mail: [bagskytten@bagskytte.se](mailto:bagskytten@bagskytte.se)  
PG: 37 90 05 - 2

Redaktör: Mikael Svahn  
Ansvarig utgivare: Berryl Arvehell  
SVENSKA BÅGSKYTTEFÖRBUNDET  
KANSLI  
Fagerviksvägen 22  
860 30 Sörberge

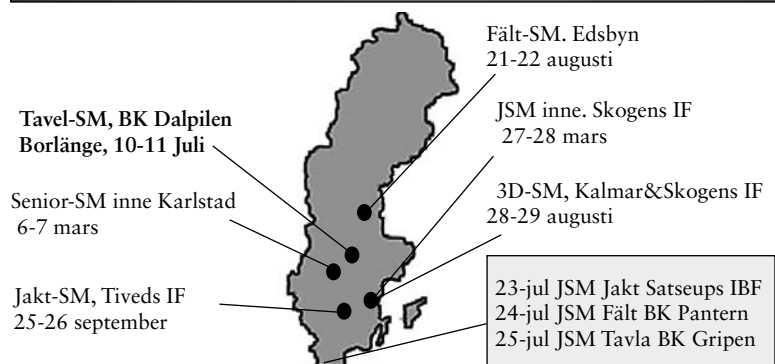
org-nr: 802000-5065

Tel: 060-570 130  
Fax: 060-578 821  
E-mail: [kansliet@bagskytte.se](mailto:kansliet@bagskytte.se)

Förbundsordförande  
T.f Berryl Arvehell  
Tel: 011-31-23-73  
E-mail: [berryl.arvehell@bagskytte.se](mailto:berryl.arvehell@bagskytte.se)

Generalsekreterare/Antidoping  
Cenneth Ahlund  
Tel: 08-736 00 70  
E-mail: [cenneth.ahlund@bagskytte.se](mailto:cenneth.ahlund@bagskytte.se)

SBF-SHOPEN  
Se TIDSKRIFTEN BÅGSKYTLEN i ovan.



### Reklam

Annonsör	Sida		
Arrownet	2	NSIAB.com	20
Bågar & Pilar	14, 15	Scandinavian	27
		Mitt i Prick	28

### Landets 12 distrikt

MELLERSTA NORRLANDS BF  
Tel: Niklas Eriksson, 070-205 01 13

NORRA SVEALANDS BF  
Tel: Mats Jacobsson, 070-250 17 31

NORRBOTTENS BF  
Tel: Rolf Rönnlund, 070-180 27 21

SÖDRA NORRLANDS BF  
Tel: C-Å Wallin, 070-525 69 17

SKÅNES BF  
Tel: Peppe Forss, 0708-17 61 19

SYDÖSTRA GÖTALANDS BF  
Tel: Leif Kedén, 036 - 14 14 35

VÄSTRA SVEALANDS BF  
Tel: Kurt Lundgren, 054-87 44 87

VÄSTERBOTTENS BF  
Tel: Lars Nordling, 090-443 57

VÄSTERGÖTLANDS BF  
Tel: Peter Paulsen, 073-140 63 32

VÄSTKUSTENS BF  
Tel: M. I. S. Ericsson 070-532 12 09

ÖSTERGÖTLANDS BF  
Tel: Mikael Ågerup, 070-530 35 88

ÖSTRA SVEALANDS BF  
Tel: Inger Gustavsson, 070-529 36 57



Under året kommer dina valda styrelseledamöter att redogöra för sina uppgifter och vad man jobbar med just nu. Nederst finns deras kontaktuppgifter.

## BÅGSKYTTE FÖR HELA FAMILJEN!

4 discipliner & 4 skjutstilar. Välj det som passar dig. Året runt.



Tavla

Jakt

Fält

3D

Olympiskt

Compound

Klassiskt

Långbåge



### Förbundsstyrelsen

Post	Namn	Telefon/Mobil	E-post
Ordförande	Berryl Arvehell	011 - 31 23 73	berryl.arvehell@bagskytte.se
Vice ordförande	Bo Palm	0708 - 62 70 09	bo.palm@bagskytte.se
PR & Sponsring	Susanne Svärd	0706 - 44 07 39	susanne.svard@bagskytte.se
Sportchef	Tomas Johansson		tomas.johansson@bagskytte.se
Sekreterare	Cenneth Åhlund	08 - 736 00 70	cenneth.ahlund@bagskytte.se
Utbildning, handikapp	PeO Gunnars	0243 - 82 107	peo.gunnars@bagskytte.se
Distrikts- & Föreningsverksamhet	Mats Engman	0703 - 72 77 32	mats.engman@bagskytte.se
Tävlingsverksamhet.	Kurt Lundgren	054 - 87 44 87	kurt.lundgren@bagskytte.se
Domare & Regler	Peter Holt	0706 - 88 96 32	peter.holt@bagskytte.se
Ungdom	Jane Gyllhag	0702 - 80 66 99	jane.gyllhag@bagskytte.se
IT-Frågor	Mikael Boberg	0706 - 18 38 00	mikael.boberg@bagskytte.se
Handikapprepresentant	Håkan Törnström	076 - 31 03 847	hakan.tornstrombagskytte.se
Personalrepresentant	Gullimar Åkerlund	060 - 570 130	kansliet@bagskytte.se
Ungdomsrepresentant (adjungerad)	Vakant		
Ungdomsrepresentant (adjungerad)	Brita Sjöö		brita.sjoo@bagskytte.se
Ungdomsrepresentant (adjungerad)	Vakant		

**KANSLIET**  
060-570 130

Redaktör  
Mikael Svahn



Ansvarig utgivare  
Berryl Arvehell: [berryl.arvehell@bagskytte.se](mailto:berryl.arvehell@bagskytte.se)

Pris: 300 kr för 10 nummer. Lösnummer 50 kr.  
PG: 37 90 05 - 2

#### Utgivning

10 nummer mellan den 15-20 i varje månad.  
Ingen utgivning i januari och augusti.  
Prenumerationsperioden startar vid betalning.  
Deadline 25:e i varje månad utom för nummer 7 där deadline är den 20 juni.

#### Tillsvidare-Prenumeration

Det innebär att alla prenumerationer, gamla som nya fortsätter tills kunden säger upp den samma.

Tre fakturor skickas ut, första kommer med sista numret.

Efter tredje fakturan skickas slutfaktura för de två extranummer som erhållits.

#### Tryckning

GL-Tryck i Kristianstad AB

#### Övrigt

Tidskriften ansvarar inte för åsikter i insänt material.

Tidskriften förbehåller sig rätten att redigera i insänt material.

Tidskriften bevakar inte tävlingsannonseringen.

#### Publiceringspolicy

Artiklar som beskriver verksamhet bedrivet i något annat förbunds regi kan införas i vår tidning under förutsättning det gäller bågskyttesport (ej bågjakt motsv) det skall också ha ett nyhetsvärde samt att det klart framgår vem som är verksamhetsutövare (tydligt).

Annonspriser	Tillägg	b/h i mm
Helsida 700 kr	300 kr	210x297
Utfallande - " -		213x303
Halvsida 500 kr	100 kr	180x128
Kvartssida 400 kr		89x128
Åttondel 300 kr		89x862

För sanktionerade tävlingsannonser ingår kvartssidan. För större annonser får man betala ett tillägg enligt ovan.

#### Annonpris i färg

Helsida omslag 1 500 kr, utfallande.  
Helsida inlagan 1 000 kr, utfallande.

#### Lokalredaktörer

Östra Svealands BF  
Jane Gyllhag, 0702-80 66 99

Västra Svealands BF  
Agneta Sundvall, 070-307 52 89

Omslagsbild: Mikael Puman

[bagskytten@bagskytte.se](mailto:bagskytten@bagskytte.se)  
0141/21 22 55, 0709/61 64 22  
PG: 37 90 05 - 2

## Minnesord över Monica Sjödin



Före detta bågskytten Monica Sjödin 64 år avled den 4 mars 2010 efter en kort tids sjukdom. Monica flyttade till Hudiksvall och arbetade där som särskolelärare fram till sin död.

I Hudiksvall kom Monica i kontakt med bågskyttesporten och blev en duktig skytt med många fina framgångar. Under åren 1972 – 1998 tillhörde hon bågskytteklubben Hudik där hon tog hem flera medaljer bland annat: Lagguld inomhus SM 1983, Lagguld utomhus SM 1987, Silver jakt SM och fält SM 1988, jakt SM 1989 och jakt SM 1990, hon var kassör i Hälsinglands bågskytteförbund och vice ordförande i BSK Hudik en tid. År 2000 tilldelades hon Hälsinglands förtjänsttecken i guld

Åren som bågskytt ledde till många och långa resor runt om i landet och jag hade förmånen att ofta resa med Monica och minnena från den här tiden kommer alltid att finnas kvar. Monica fick andra intressen i livet som golf och körsång och friskvård, hon var en uppskattad bågskyttekamrat och kompis.

Saknaden efter Monica är mycket stor

Clary Sundin Timrå AIF

### Förslag till tävlingsannonsering i nummer 4, 2010

Nummer 4 utkommer 15-20 april med manusstopp 25 mars. Grimslövsträffen, Gävlebocken, Vårträffen, 3D-Ettan, Silverpilen, Bohagapilen, Kungsängsträffen 3D, Midälvapilen, Nolia Open, Thors 3D, RC-pilen.

## Licenser!

Listan över alla som innehar licens finns på förbundets hemsida  
[www.bagskytte.se](http://www.bagskytte.se)

Användarnamn: bagskytte. Lösenord: sbf

**Sigrid Johansson - svenskt bågskyttes "Grand Old Lady" har lämnat oss.**

Sigrid Johansson

Den 5 mars, natten till inne-SM i Karlstad avled Sigrid Johansson i sitt hem och lämnade bågskytte-Sverige. Denna beundransvärda kvinna som förgyllt svenskt och internationellt bågskytte ända sedan 1935. Vi beklagar djupt att vår klubbmedlem och hedersmedlem Sigrid i Stockholms Bågskjutningsklubb sedan 1947 inte längre är hos oss. Det är en ynnest att hon, sin höga ålder till trots, ändå kunde närvara vid klubbens senaste årsmöte i november, lika fokuserad på dagordning och motioner som inför ett bokslut på sin arbetsplats, som i sitt uppdrag inom Östra Svealands distriktsstyrelse, som förälder eller som inför en tävling. Sigrid var fullt verksam in i det sista.

Meriterna på hennes imponerande bågskyttekarriär är exceptionellt lång och synnerligen framgångsrik. Djupt koncentrerad, metodisk och vackert enkel var hennes skjutstil. Sigrid var ständigt på prispallen sedan 1948 oavsett om det gällde SM, NM, EM och VM. Sigrid var en viktig ambassadör för vår sport. Som exempel kan berättas att inför invigningen av Idrottsmuséet i Stockholm 2007 fick chefen Karl Örsan, Riksidrottsmuséet, en uppfordrande fråga från världsmästarinnan.

– Du har väl bågskytte med?

– Nej.

– Då är det inget idrottsmuseum.

Resultatet blev en bågskytte monter med Sigrids egen tävlingsutrustning.

Vi är stolta att tillhöra Sigrids klubb och skall värna om att hedra hennes minne.

Styrelse och medlemmar

Stockholms Bågskjutningsklubb sedan 1928

## Beställ artiklar ur Tidskriften

Skjutteknik,  
 Träningsplanering  
 Styrketräning  
 Kondition  
 Material & Trimning  
 Träningsmängd  
 Grundövningar (Erik Larsson)  
 Träningsinnehåll  
 Pilhyllan  
 F.O.C att kapa ACE och X10  
 Chest down-tekniken  
 Socker  
 Fett  
 Skjutteknik för compound  
 Återhämtningskakan  
 Löparkakan

...och detta bara under 2009

För större beställningar och längre tillbaka i tiden görs nytryck av just den artikeln, dock inte i färg.

**bagskytten@bagskytte.se**



### NYTT POSTNUMMER!

Tidskriften Bågskytten får nytt postnummer  
 från och med den 1 april 2010.

Det nya postnummret är:  
 591 39

## Svenska Rekord och Tangeringar, inomhus SM i Karlstad 2010-03-06—07

Klass	Avstånd	Namn, Klubb	Poäng	Gällande
DC 21	12pil/18m	Ingrid Olofsson, BSK Sturarna	119 p	Tangering
HaDC	12pil/18m	Zandra Reppe, Frösö CK	112 P	(110p)
DF 50	12pil/18m	Karina Nilsson, Skogens IF	107 p	(nytt)
DF 60	12pil/18m	Carin Beije, Stockholms BSK	100 p	(89)
HK 50	12pil/18m	Charlie Modig, Lindome BK	113 p	(110)
HK 16	60pil/18m	Kalle Puman, Eskilstuna BS	570p	(564)
HK 16	12pil/18m	Kalle Puman, Eskilstuna BS	111 p	Tangering
HK 21	Kvart/Semi/Final 3 x 12 pil	Erik Jonsson, Rembo IK	327p	(322)



# Kalle Puman

- ungt stjärnskott i den klassiska stilen.

TEXT: MIKAEL SVAHN BILD: MIKAEL PUMAN



Kalle och Carita Danielsson delar med sig av sina erfarenheter.

## Meriter

15 JSM guld  
2 NM guld  
1 NM silver  
1 JVM silver  
1 JEM silver  
Ett 20-tal svenska rekord  
i HK 13 och 16.



Månadens reportage handlar om Kalle Puman som är mest känd för att som 14-åring skjuta riktigt bra i HK21. 2009 började med att han på inomhus SM i Eskilstuna sköt högsta grundresultatet, bland annat i konkurrens med Erik Johnsson för att sedan sluta 10: a. Därefter blir han 2: a på JVM i Fält både individuellt och i lag samt 2: a på JEM också i Fält. Nordiska mästerskapen i tavla för juniorer vinner han. Övriga meriter kan beskådas i rutan här intill.







Kalle plockar ihop ifter allsvensk match i Motala.

**K**alle är som sagt bara 14 år. Han kom i kontakt med bågskyttet under sportlovet när han var 11 år och Eskilstuna BS hade prova-på-dag. Tre år senare har han satt ett tjugotal svenska rekord i HK13 och HK16.

- Vad är det som är kul med bågskyttet?

- Det är så klart kul att vinna och att det går bra men att träffa kompisarna är också kul, funderar Kalle.

- När jag tävlar känner jag ingen press att prestera utan jag tävlar mot mig själv.

Kalle berättar att det är pappa Mikael, Leif Danielsson och han själv som bestämmer hur mycket han skall träna och på vad. Själva träningen består mest av skjutning och styrketräning med sin bror, ibland blir det lite konditionsträning också. Han åker till träningen 4 gånger i veckan och på sommaren blir det lite mer.

- När det behövs får han hjälp med att trimma sitt materiel av pappa. - Kalle har just fått en ny och starkare båge (40# mot tidigare 34) . - Får du träna mer nu än tidigare för att orka skjuta med den nya bågen?

- Nej, säger Kalle, det är ungefär samma. Det är inget problem att dra bågen men det sliter lite mer på fingrarna.

Det där med skjutteknik och sådant har inte Kalle funderat så mycket på än. - Om jag gör något konstigt har jag Leif, Carita och pappa som håller efter mig på den punkten, säger Kalle. - Vi har i vart fall inte tagit till oss något från den Koreanska skjuttekniken. - Jag har nog gjort många saker "rätt" från början, funderar Kalle vidare. - Just nu jobbar han med att hålla bågarmen kvar efter skottet.



Ida Andersson i svåra glädjeyttringar.

Ett stort antal skyttar var första helgen i mars inbokade till inomhus-SM i Karlstad.

Arrangörerna Älvenäs BSK, BS Kil och Järnvägens BSK hade gjort ett mycket bra arrangemang. De nya reglerna som innebar att alla äldre klasser erbjöds att skjuta i stora seniorklassen under söndagen som började med utslagningsmatcher direkt.

Detta koncept bjöd både på överraskningar och spänning. Att Eri Jonsson, Rembo skulle ta hem HK21 och att CH Gidensköld skulle göra det samma i HC21 var nog inga högoddsare men sådana fanns.

De nya tävlingsreglerna gav ju de äldre klasserna chansen att tampas med eliten i seniorklassen. Detta tog en del fasta på eller vad sägs om Karina Nilsson, Skogens IF som dagen innan i stor sil vunnit DF60. Men var hon mätt...? Nej, inge sådant kunde skönjas när hon respektlöst blåste ut den ena motståndaren efter den andra. I kvartsfinalen hade hon kombackande Sanna Fors, Eskilstuna på gaffeln lika 106-106 och särskjutning. Här klipper hon in två solklara tior och tar sig till semifinal. Detta får man nog betrakta som en skräll men har man flytet då kan det gå långt för alla. Här ställs Karina mot Jenny Jeppsson, regerande mästare. Karina startar starkt och tar ledningen direkt med en poäng men i sista serien händer något. Stundens allvar skulle påverka fler än Karina den här dagen. 10-9-bom blir så klart för mycket.







► Jenny har en förmåga att ta ned ganska mycket och vem vet vad som hänt om bommen blivit en tia istället. Nåväl. All heder åt Karina Nilsson, Skogens IF.

Av alla de stora namnen var de bara Anna Torseld och Malin Wallin som saknades.



Ida Andersson

Guldfinalen blev en upprepning av förra årets final, regerande mästare Jenny Jeppsson mot Ida Andersson. Jenny öppnar beslutsamt med 30p medan Ida tappar två pinnar direkt. I andra serien är Ida tillbaka med lika 56-56. Nu skjuter Jenny en hög sju och vips har Ida vänt till 84-80 inför sista serien. – Jag visste att om jag bara höll mig i gult så var

saken klar säger en överlycklig Ida i segerintervjun och visst håller hon tungan rätt i mun, seger med en stark 29: a i sista serien gav 113-107.

I HF21 hade Per Bengtsson visat på mycket bra form och sköt högsta grundresultatet 584 och såg ut att gå bra genom sina matcher men i kvartsfinalen började problemen. Per fick inte iväg skotten direkt utan fick ta ned flera gånger, man riktigt såg hur det läste sig. Här tog resan slut mot relativt okände Daniel Lennstrand, Västerås (kvalade som 41: a) som vinner 109-113.



Lars Eggestig

En annan skytt som smugit med efter stark skjutning var Lars Eggestig, IF Karlsvik som med serien 115, 116, 115, 114, 114 tog sig till final mot Mikael Olsson, Stockholms BSK.

Lite skakig skjutning från bägge skyttarna i finalen resulterade dock till en välförtjänt seger för Lars Eggestig med 111-107.

Eggestig som varit lite "Offside" ett tag berättar så här efter finalen. – Först bröt jag högerarmen och i min iver att komma tillbaka överansträngde jag mig och tvingades ta det lugnt. – Dessutom satsade jag mycket på jobbet då. – Nu har jag bytt och jobbar som taskskottare, det har givit mig mer tid att träna. – Jag tycker det är kul att träna på gymmet också vilket varit extremt bra för skyttet, förklarar Lars. – När jag var som bäst tränade jag 7-10 gånger i veckan medan det blir ungefär 4 numera.

Compoundklassen blev en "giganternas kamp". Carl Henrik Gidensköld som åter var i final mötte här Ander Malm, BS Kil. CH som på vägen fram visat lite skakig skjutning med 114 mot Per Johan Spång i åttondelen visade i finalen klass genom att höja sig till 119 när det verkligen gällde.







Finalen slutar 119-115 och därmed försvarade CH sitt SM-guld från förra året, det var hans tredje guld på raken.

I damer compound var det Ingrid Olofsson, Isabell Danielsson, Malin Johansson och Mimmi Eriksson som skulle göra upp. Isabell och Malin skjuter bägge till sig en finalplats via 116p i sina matcher. I finalen fortsätter Isabell sin fina skjutning och tar guld med 114-112.



Erik Jonsson

### Erik och Lina försvarar guld

I den klassiska stilen har Kalle Puman, Eskilstuna dominerat det gångna året. Nu var frågan skulle detta räcka ända fram till guld? I grunden skjuter Kalle 570p medan närmaste man återfanns på 544p. Men det finns en del erfarna skyttar bland klassikerna som Matts Palmér, Erik Jonsson och

Charlie Modigh. Alla dessa var med länge och i semifinalen hade Charlie, Kalle och Erik fått sällskap av Martin Pedersen, Angered.

Martin som började 1991 hade framgångar senast i juniorklassen. – Det kändes osannolikt att vara i guldfinal, säger Martin efteråt. – Jag hoppades vara bland de 10 bästa när jag kom hit, men skyttet har varit riktigt bra. – Skillnaden mot tidigare år är att nu har jag börjat skjuta utomhus och det har gjort underverk, förklarar Martin.

I kategorin ”prestationer utöver det vanliga” kan vi också hitta Eivor Carlsson, Skallsjö BG så bytte långbågen mot den klassiska bågen och med mycket lite förberedelse går hon och blir trea i seniorklassen. Här vinner Lina Björklund, BSK Edsbyn inte helt oväntat. Tvåan Charlott Löfstedt, Kungsängen visade stundtals på fin skjutning med bland annat högsta resultatet i åttondelen (109p). I finalen mot Lina blev det dock förlust med 104-93.

I långbågeklassen var det efter lördagen favoriter i topp. Catharina Johansson, Rejmyre vinner mot Berit Bergström, Nyköping med 90-80. Catharina ledde från start till mål.

Leif Södergren, Stocka ledde herrklassen på 522p medan Jan Johansson, Västbor och Magnus Ahlberg, Lindome placerar sig strax efter.

När fru Carlsson placerade sig trea bland klassikerna funderade kanske Bo Carlsson i långbåge ”om fru Carlsson kan så kanske herr Carlsson också kan”. Sagt och gjort, bra skjutning ledde långt för Bo dock inte ända fram. I finalen ställdes han mot Bengt Johansson, Frösö CK. Det skulle dock visa sig för svårt. Bengt vinner klart på 101-91 och kan nu titulera sig svensk mästare i långbåge.





## Årets manliga och kvinnliga ledare

TEXT & BILD: MIKAEL SVAHN



Rolf Rönnlund och Isabell Danielsson.

### Rolf Rönnlund

- Grattis till utmärkelsen "årets ledare".
- Hur känns det?
- Kul! – Det blev överraskande, inget som jag direkt hade väntat mig. - I utvecklingen av våra skyttar jobbar vi mycket med att anpassa träningen till vad skyttarna vill och har möjlighet till. – Därför är det viktigt att låta föräldrarna vara med på nybörjarträningen och som en av utvecklingsdelarna.

### Isabell Danielsson

- Jag jobbar mest i juniorlandslaget och då främst med compoundskyttarna förklarar Isabell.
- Jag tar in träningsrapporter och fungerar som "bollplank". – Det blir mycket skjutteknik och lite annat.
- Är den nya träningsmodellen bra?
- Jag vet inter riktigt, det är lite blandat. – Jag har en vision om hur vi skall jobba i gruppen men där är vi inte riktigt än. – Sedan kan det vara skönt med fler ansvariga det gäller också att vara överens och att kompromissa, säger Isabell. – Tomas som nu är ny sportchef har jag inte träffat ännu jag var för ung på hans tid. – Men det känns viktigt med en sammanhållande person som får oss att dra åt samma håll.
- Blev du överraskad av utnämningen?
- Jag det blev jag nog, säger Isabell, men jag lägger ned mycket tid och det känns bra att någon ser det.



**CONTENDER ELITE**



**514:- per  
månad**

**\*kontantpris 11 395:-**

*VISSTE DU ATT  
DU KAN  
DELBETALA  
DINA INKÖP  
HOS OSS PÅ  
BÅGAR & PILAR  
I UPP TILL 24  
MÅNADER  
RÄNTEFRITT?*



*BÅGAR & PILAR  
HAR EN GOD  
OCH LÅNG  
DIREKTKONTAKT  
MED HOYT USA  
SEDAN 1975.*

*DETTA GER DIG  
SOM KUND EN  
GARANTI FÖR  
ATT EVENTUELLA  
FRÅGOR OCH  
BEHOV SNABBT  
KAN  
TILLGODOSES.*

KUNNIG PERSONAL \* PERSONLIG SERVICE  
SNABBA LEVERANSER \* DELBETALNING  
WWW.BAGAROPILAR.COM \* 08-21 91 68

**RESURS  
BANK ●●●**





Triewaldsgränd 3 : 111 29 Stockholm : Tel 08-21 91 68 : Fax 08-99 96 20 : [www.bagaropilar.com](http://www.bagaropilar.com)



**EASTON**<sup>®</sup>

**2010**

## ALLSVENSKAN - sjunde guldet till Lindome!

TEXT: MIKAEL SVAHN BILD: MAGNUS AHLBERG



Glada miner när Lindome fick sin sjunde inteckning.

SM-helgen inleddes redan på fredagskvällen när den allsvenska finalen skulle avgöras.

Fyra lag hade kvalificerat sig och på plats fanns således Lindome, Eskilstuna, Vetlanda och Kungsängen.

I skrivande stund har inga resultat publicerats men klart är dock att Lindome åter visade sig för svåra. 2008 hade Lindome vunnit 5 finaler i rad då Eskilstuna lyckades bryta trenden. Förra året var man tillbaka på tronen som landets bästa klubbtag. I år vann man sin sjunde final.

### Finalresultat

KLUBB	M	V	F	Resultat	Poäng
1 Lindome BK Coach: Leif Johansson	3	3	0	6-3	6
2 Eskilstuna BS Coach: Leif Danielsson	3	2	1	6-3	4
3 Kungsängens BK Coach: Tomas Zetterström	3	1	2	3-6	2
4 Vetlanda BK Coach: Björn Fransman	3	0	3	2-7	0

## Handikapp-SM - Pierre överraskade!

TEXT & BILD: MIKAEL SVAHN



Fr. höger: Robert Larsson, Pierre Claesson och Håkan Törnström.

Det brukar vara tippade vinnare på handikapp-SM men i år tror jag nog att dom flesta tippade fel. Pierre Claesson, Sävsjö heter årets svenska mästare och han gjorde det genom att skjuta 561 poäng.

Favoriten Håkan Törnström, Kristianstad BSK återfanns först på andra plats med 555 poäng. Trea blev Robert Larsson, Skellefteå på 536 poäng följt av Stig Andersson, Sävsjö med 519 poäng.

- Jag har lärt mig massor på våra läger och Gul-limar har alltid något att säga, berättar Pierre. - Jag trodde nog inte att jag skulle ha med slutstriden att göra, kanske 4: a. Det här blev mitt andra inomhus-guld.

- Under söndagen har skyttet fungerat bra. - Jag vann första matchen på 115p men i andra bommade jag en pil men fick ändå ihop 84p, det kändes i alla fall bra, säger Pierre.

## Senior- barometern

	Klass	HF16,21,50,60			Res1
1	21/Gö	Per	Bengtsson	Linköpings BK	585
2	21/No	Andreas	Skalberg	IF Karlsvik	581
3	16/Gö	Sebastian	Djerf	Lindome BK	578
4	21/No	Lars	Eggestig	IF Karlsvik	578
5	21/Gö	Göran	Bjerendal	Lindome BK	577
6	60/Gö	Clas	Colmeus	BK Pantern	576
7	21/Sv	Björn	Jansson	Nyköpings BK	575
8	21/No	Stefan	Nilsson	IF Karlsvik	574
9	21/Gö	Pär	Lindberg	Helsingborgs BK	573
10	21/Sv	Christopher	Thorin	Trelleborgs BK	573

		HC16,21,50,60			Res1
1	21/Gö	Morgan	Lundin	Nsiab.com/BK	594
2	21/Gö	Magnus	Carlsson	Trelleborgs BK	590
3	21/Gö	Carl Henrik	Gidensköld	Halmstads BF	589
4	21/Sv	Anders	Malm	BS Kil	587
5	21/Gö	Håkan	Johansson	Skogens IF	586
6	21/Gö	Jonas	Andersson	Trelleborgs BK	586
7	21/Gö	Glenn	Linsjö	Trelleborgs BK	585
8	21/Sv	Roger	Jarnstedt	Tyresö BS	585
9	16/Gö	Jonatan	Friberg	Kristianstads BK	584
10	21/Sv	Rolf	Andersson	Södertälje BF	583

		HK16,21,50,60			Res1
1	16/Sv	Kalle	Puman	Eskilstuna BS	570
2	50/Gö	Charlie	Modigh	Lindome BK	545
3	21/Sv	Erik	Jonsson	Rembo IK	542
4	21/Gö	Mattias	Fallgren	Lindome BK	537
5	21/Sv	Hartmut	Ziplies	IF Ulvarna	536
6	21/Gö	Lennart	Andersson	Vetlanda BSK	534
7	21/Sv	Bobby	Larsson	Stallarholmens BK	532
8	50/Gö	Tore	Pettersson	Grimslövs AIF	531
9	21/Gö	Hans	Hörnfeldt	Sävsjö BK	531
10	50/Sv	Per	Edling	Kungsängens BK	528

		LÅNGBÅGE			Res1
1	LH/Gö	Jan	Johansson	Västbo BK	535
2	LH/No	Leif	Söderberg	Stocka BSK	534
3	LH/No	Per-Johan	Spång	BSK Iggesund	530
4	LH/Sv	Glenn	Strandgård	BS Kil	526
5	LH/Gö	Magnus	Ahlberg	Lindome BK	525
6	LH/Gö	Egon	Persson	Kristianstads BK	517
7	LH/Gö	Ulf	Mattsson	BS Gothia	510
8	LH/No	Bengt-Göran	Johansson	Frösö CPK	507
9	LH/No	Ulf	Pettersson	Östersunds BK	507
10	LH/Gö	Kenneth	Johansson	Rejmyre BSK	506

		DF16,21,50,60			Res1
1	21/Gö	Jenny	Jeppsson	BK Pantern	575
2	21/Gö	Christine	Bjerendal	Lindome BK	572
3	21/No	Malin	Wallin	Stocka BSK	569
4	16/Gö	Ida	Andersson	Huskvarna BK	569
5	21/Gö	Sandra	Nyberg	Vetlanda BSK	566
6	21/No	Christa	Bäckman	IF Karlsvik	562
7	21/Gö	Elin	Kättström	Finspångs BSK	562
8	21/Sv	Anna	Torseld	Västerås BK	561
9	21/Sv	Petra	Renström	BK Fjäders	555
10	21/Sv	Rozmarjyn	Dekker	BS Kil	551



		DC16,21,50,60			Res1
1	21/Sv	Ulrika	Sjöwall	Älvenäs BK	586
2	21/Sv	Ingrid	Olofsson	BSK Sturarna	586
3	16/Gö	Mimmi	Eriksson	Skogens IF	584
4	21/Sv	Isabell	Danielsson	Eskilstuna BS	578
5	21/No	Amelie	Arvidsson	Timrå AIF	576
6	21/Sv	Malin	Johansson	BS Kil	575
7	21/Gö	Åsa	Bohlin	Mjölby BS	569
8	16/Sv	Malin	Tarukoski	BK Danapilen	568
9	21/Gö	Sofie	Nordberg	Trelleborgs BK	565
10	21/Gö	Anneli	Andersson	Vetlanda BSK	562

		DK16,21,50,60			Res1
1	21/Sv	Lina	Björklund	BSK Edsbyn	523
2	50/Gö	Ingalill	Idéhn	BS Gothia	518
3	21/Sv	Elisabeth	Flakierska	Stockholms BK	517
4	21/Gö	Marie	Persson	Tranås BSK	515
5	21/Sv	Charlotte	Löfstedt	Kungsängens BK	507
6	21/Gö	Jessica	Lindblom	Skövde BK	505
7	21/Gö	Margareta	Palm	Angereds BS	502
8	50/Gö	Lotta	Gustavsson	BS Gothia	501
9	21/Gö	Lilli	Jensen	Borås BS	492
10	21/Gö	Åsa	Johnsson	Växjö AIS	491



# NY FÖRENING

## Kalmar BSK

TEXT: MIKAEL SVAHN BILD: OSCAR MARCUSSON



Fr. v.: Eva Marcusson, sekr. Stefan Ek och Billy Ek, ledamöter, Nicklas Lundberg, ordf., Leif Marcusson, kassör.

Första gången Kalmar BSK såg dagens ljus var 1954. Föreningen har sedan dess återuppstått två gånger, 1968 och nu senast 2007.



**T**yvärr finns inga uppgifter tillhands just nu om vilka som ingick i den första styrelsen men det går att söka rätt på, säger Nicklas Lundberg. Nicklas är

ordförande och en av eldsjälarna i den nya upplagan av föreningen.

- De var jag, Nicke Lundberg, och en kille som heter Per Karlsson som tyckte att det var dax att starta en bågskytteklubb. I augusti 2007 drog vi igång ute på Salvestadens skjutbana. Det kom cirka 10 perso-

ner som var intresserade och på den vägen är det.

- Sedan flyttade vi ut till Dunö och har varit där sedan sportlovet 2008. - Inomhuslokalen fick vi tillgång till hösten 2009. - Nu är de bara jag som är kvar sen starten så jag är en av Eldsjälarna.

- Vad har ni för verksamhet idag?

- Vi skjuter onsdagskvällar och söndagseftermiddagar. Vi har både ungdomar från 10 år och vuxna, ungefär hälften vardera. - Drygt 30 medlemmar i dag.

- Vart tränar ni inomhus och utomhus?

- Inomhus tränar vi i Stensöskolans gymnastiksal och på sommaren är vi ute på Dunö bågskyttebana.

- Hur jobbar ni i föreningen, en del har kommitéer andra har en styrelse som leder och fördelar.

- Det är styrelsen som leder och fördelar arbetet.





Nybörjarträning.

Ungdomar: Vi har haft sportlovsaktivitet, vi är inbjudna att delta i en tjejmässa (klass 6-9, cirka 300 kom förra året) och vi har varit på t.ex. ett ungdomskollo i somras och på Ölands skördefest.

För både ungdomar och vuxna: Vi arrangerar årets 3D-SM tillsammans med Skogens IF. Vi kommer att satsa på att det ska bli ett publikt SM som på så sätt kan locka fler både ungdomar och vuxna, så även 3DSM:et får ses som rekrytering.

För att få mer info om vårt arrangerande av 3DSM, ta kontakt med Fredrik Nygren, telefon 070-359 92 91 eftersom han är vår mediakontakt samt se [www.3dsm2010.se](http://www.3dsm2010.se)

- Om ni skulle önska något av förbundet vad skulle det vara.

- Stöd i vår utveckling. - Svårt att precisera vad det kan vara.

Om ni fick bestämma innehållet i Tidskriften hur skulle det se ut då?

Förslag: Temanummer 1 gång/år. Exempel kan vara Ungdomsnummer (med tips till nybörjare?), 3D-skytte, Armborst eller Planerna på att tillåta bågjakt.

► - Hur har ni det med ledare?

- Vi hjälps åt, just nu fyra ledare.

- Hur gör ni med utbildningen av ledare och skyttar?

Ledare: går distriktets kurser och SISU: s kurser samt får uppskattad stöttning från vår fadderförening Skogens IF.

Skyttar: Förmedlar vidare det vi själva lär oss. Vi använder oss av FITA: s märkessystem, vilket provas under våren för senare utvärdering.

- Hur jobbar ni med rekrytering?

- Ledare/vuxna: Vi inbjuder vuxna i vår bekantskapskrets såsom vänner och arbets-kamrater, vi kommer att inbjuda studenter på lärarprogrammet på Linnéuniversitetet (självklar målgrupp eftersom de med sitt studieval har visat att de både är intresserade av idrott och att arbeta med ungdomar) samt i vår kommer vi att inbjuda till en träff för tidigare skyttar i Kalmar-området.



# Nordisk Stenimpregnering AB

**Vårt verksamhets-  
område är:**

- impregnering av fasader
- betongskydd och utformning av kvalitetssystem vid reparation och skyddsbehandling
- restaurering och skydd av kulturmiljöobjekt

NSIAB sponsrar:  
**Jonatan Friberg  
&  
Morgan Lundin**



**NSIAB.COM**  
Nordisk Stenimpregnering AB

Vid frågor om produkter och forskning mm kontakta:  
VD Arne Svärd 0705-167489, arne@nisab.com

Marknadsfrågor och bågskyttefrågor kontakta:  
Susanne Svärd 0706-440739, tre.ess@telia.com



# World Archery Challenge

- Premiären vinnns av Gallenthien, USA.

TEXT: MIKAEL SVAHN BILD: AECHERY TALK

Chance Beaubouef längst fram.



Samtidigt pågår världens största bågskytte mässa.



Reo Wilde, USA i mitten.



▶ Turneringen World Archery Challenge arrangerades för första gången där tävlingarna i Nimes och Las Vegas ingår. Morgan var på vippen att vinna i Vegas förra året då han blev tvåa.

I World Archery Challenge placerade sig Morgan på en mycket hedrande fjärdeplats efter placeringarna 6 och 41. Konkurrenten är verkligen hård, det skall nämnas att Morgan faktiskt var den ende som slog årets Vegasvinnare Trillus.

**I** Vegas sköt Morgan fullt då två sista dagarna men detta hjälpte dock inte då 298 första dagen grusade alla förhoppningar om en framskjuten placering i Vegas. Morgan slutar 41: a, vann gjorde Deitmar Trillus från Kanada med Nimesvinnaren Jesse Broadwater, USA tätt efter.

I denna världens största tävling räknar man stortian och den inre ringen som ett kryss.

Så här säger Morgan om sin insats: w

- Formen känns hur bra som helst just nu, jag sköt in min nya Triumph i lördags och sedan sköt jag 590 på DM, då är det rätt bra, konstaterar Morgan. - I challangeturen blev jag 4: a. - Jag var den ende som slog Trillus efter 118 lika och shootoff 10/9. - Jag kunde ha slagit ut Gallenthien också där han ledde med en poäng inför sista serien. - När jag hade skjutit första pilen (9) hade han fyllt (120 totalt).

- Är det extra tufft för en utlänning att vinna den här tävlingen?

På den frågan svarar Morgan - Trillus var den förste icke amerikan som vunnit i Las Vegas.

### LAS VEGAS

#### Compound Unlimited Male Championship - 2010

Pl	Name	Location	Day 1 Score	Day 1 X's	Day 2 Score	Day 2 X's	Day 3 Score	Day 3 X's	Total Score	Total X's	Money Won
1	TRILLUS, DIETMAR	CANADA	300	24	300	26	300	27	900	77	\$ 25000
2	Broadwater, Jesse	PA, USA	300	29	300	28	300	27	900	84	\$ 5400
3	BEAUBOUF, CHANCE	TN, USA	300	29	300	28	300	28	900	85	\$ 2250
4	Gellenthien, Braden	VA, USA	300	29	300	28	300	29	900	86	\$ 945
5	Cousins, Dave	ME, USA	300	28	300	28	300	28	900	84	\$ 800
6	Oosterlinck, Chris	CA, USA	300	28	300	28	300	23	900	79	\$ 775
7	Cleland, Ben	OH, USA	300	25	300	27	300	25	900	77	\$ 730
8	Greshock, Jedd	VA, USA	300	26	300	23	300	22	900	71	\$ 700
9	Helland, Bryan	MN, USA	300	23	300	21	300	21	900	65	\$ 650
10	Grimwood, Liam	Ch, United Kingdom	300	29	300	25	300	22	900	76	\$ 635
23	lundin, Morgan	va, Sweden	299	28	300	26	300	25	899	79	\$ 255

#### Resultat från World Archery Challenge

Rk	Name	Land	Grund/Rank	Kvart	Semi	Finals
1	GELLENTHIEN Braden	USA	31 /02	117	120	119
2	DAMSBO Martin	DEN	17 /08	117	118	117
3	COUSINS Dave	USA	23 /04	116	114	119
4	LUNDIN Morgan	SWE	23 /06	118	117	117
5	TRILLUS Dietmar	CAN	26 /03	118		
6	BROADWATER Jesse	USA	32 /01	117		
7	RYALS George Iv	USA	23 /05	116		
	GRIMWOOD Liam	GBR	20 /07	116		
9	WILKEY Kevin	USA	17 /09			
10	BURRUS Raphael	FRA	12 /10			
	BUSBY Duncan	GBR	12 /10			
	MARBACHER Kevin	SUI	12 /10			
13	BURRI Kevin	SUI	7 /13			
14	CAVANI Luca	ITA	6 /14			
	HOFER Patrizio	SUI	6 /14			
16	SOETAERT Stefaan	BEL	3 /16			
17	DESTON Chris	USA	2 /17			
18	POMPEO Antonio	ITA	1 /18			

# Utveckla träningen

TEXT & BILD: MIKAEL SVAHN



Motala BSK: sträning 2009.

Denna artikel är en fundering kring hur vi ute i klubb-lokalerna jobbar med utvecklingen av våra skyttar. Träningsmetoder, ledarorganisation och ekonomi är några av de saker som verkar utvecklande på träningen och skyttarna. Hur gör andra och vilka resurser finns det som vi kan använda oss av i vår klubb är en bra fråga att börja med.

I nummer 11 2008 beskriver vi uttrycket ”bra vanor” i skjuttekniken men det gäller att bygga in bra vanor i klubbens träning också. Att utvärdera, skriva ned vad man tänkt och vad man gör, samarbeta med SISU och SBF är sådant som kan ingå i detta bygge av bra utvecklingsvanor. Att skicka sina klubbmedlemmar på utbildning är också ett bra grepp men att flytta utbildningen till medlemmarna är ibland bättre.

## Resurser

Idrottslyftet ger nästan 700 000 kronor per år till bågskytteförbundet som vi föreningar kan lägga på att utveckla våra unga skyttar. Det gäller att vi inte somnar in, tänk vad ni kan göra med 10 000 kronor! Fortsätt att skicka in era ansökningar, det behöver inte vara högtflygande planer och stora projekt. Att söka pengar till en föreläsning med någon erfaren coach eller till ett läger räcker gott. SISU skall inte heller underskattas när det gäller att bidra med kunniga experter, utbildningsmaterial och kul föreläsare.

Tidskriften Bågskytten är ytterligare en kunskapsresurs.

Här har det de senaste åren skrivits en hel del om skjutteknik, träning och mycket annat som har med vårt gemensamma intresse att göra. Använd dessa artiklar som komplement till förbundets utbildningsmaterial, mycket av det som skrivits återfinns där. Det finns tidningar att beställa från 2009 och en del av dessa artiklar är till och med i färg.

## Samsyn

När vi nu kliver in i träningshallen och tillsammans med övriga skyttar i föreningen skall börja arbetet med synen på skjutteknikens utveckling, hur skall vi göra då?

Det vanligaste sättet är, som sagt att först ta reda på hur andra gör för att inte uppfinna hjulet på nytt varje gång. Det finns föreningar som lyckas bra, ta lärdom av dem. Den traditionella bågskytteträningen där en eller flera ledare ”går-på-linjen-och-letar-fel” är kanske inte så ändamålsenligt som träningsmetod alla gånger.

Ett alternativ är att skicka alla skyttar till en utbildning i skjutteknik och träningsmetod under en helg.

Ett annat alternativ är att flytta utbildningen till era medlemmar. Det kan vara en ”huvudtränare” som står för den kunskap ni vill ha. Det kan också vara flera utomstående resurspersoner. Men det fina i kråksången är att huvudtränaren (om vi nu tar det som exempel) kommer till klubbens träningar flera gånger under en längre tid, kanske ett helt år.







Erik Larsson i träningshallen.

► Detta är både billigare och effektivare. Här kan hela föreningen omfattas av en utbildning till samsyn, även klubbfunktionärer och föräldrar.

Det kräver dock tålmod, all utveckling kräver både tid och praktiskt arbete. Mellan besöken av den inhyrda tränaren jobbar klubbens egna ledare med det som gått igenom. Detta skapar bra utbildning av flera, snabbt och framför allt man får jobba direkt med lite teori i taget vilket också berikar nästa träff.

Så här säger Göran Bjerendal, tränare och aktiv i Lindome, om hur man jobbar där:

- Lindome har tio tränare som roterar så att det alltid skall finnas en tränare varje tisdagskväll.

- Tränaren skall fungera som ett "bollplank", men många tycker det är bra om tränaren går in och har åsikter om skyttens teknik (det som jag tror du menar med "gå på linjen och leta fel-metoden").

- "Importerade" tränare är mindre intressant för oss eftersom vi hellre satsar på kontinuitet än "ny input-tänk".

- Vi har i flera omgångar haft fadderverksamhet som ett komplement till träningen jag nämnde ovan.

- Detta har inte fått riktigt fotfäste ännu, men många praktiserar detta ändå. - Det faller sig naturligt när alla har som basinstinkt att hjälpa varandra så mycket som möjligt.

I Huskvarna är det Erik Larsson, tränare, som får frågan om hur man där jobbar med klubbens träning:

- Det skulle vara jätteroligt att få prata om klubbens utveckling. - Förra veckan bestämde vi i ledargruppen att ta ett stort steg framåt och verkligen börja sätta allt vi gör på papper. - Detta för att enkla kunna följa upp träningen och göra den ännu bättre.

- Vi har också jobbat mycket för att alla våra tränare ska få en samsyn på skjutteknik, något vi kommer att lägga jätte mycket tid på att förbättra.

- Sedan stöter vi också på problem eftersom vi nu sista tiden valt att fokusera träningen på att just jobba med teknikövningar mm, något som kanske inte är "vanligt" att göra inom bågskyttet.

Rolf Rönnlund berättar om hur man jobbar i Luleå:

- Den nya skjuthallen blev ett väldigt lyft för föreningen, börjar Rolf. - Nu kan vi styra oss själva.

- När det gäller utvecklingen av våra skyttar försöker vi ta ett helhetsgrepp. - Vi jobbar mycket med att anpassa träningen till vad skyttarna vill och har möjligheter till. - Därför är det viktigt att låta föräldrarna vara med på nybörjarträningen och som en part kring skyttarna i utvecklingsgruppen.

- Våra nybörjargrupper är till för att lotsa in nya skyttar i klubbens normala träning. - Här försöker vi även ta med föräldrarna så att dom också vet vad man skall titta på och för att få en större delaktighet. - Sedan i höstas har vi fått två nya "medlemsföräldrar" på det här sättet, så det har fungerat bra, tycker Rolf.

- Utvecklingsgruppen jobbar individuellt med ungdomarnas ambitioner där vissa vill bli så bra man kan på lite längre sikt medan andra vill vinna SM-medaljer.

- Vi har märkt att medlemmarna även vill testa att vara ledare, ibland med lite stöd från någon av oss äldre. - Ibland vill man testa att hålla i instruktioner själva.

- På ledarsidan har vi redan genomgått en steg 1- och en steg 2-kurs i syfte att skapa fler ledare och slippa belasta en enda person. - Idag är vi 4 ledare och nya kurser är på gång efter SM.

- En annan sak som är viktig att inte glömma bort är alla dom som finns runt ungdomarna som också skall få möjlighet att utvecklas.

# BALANS

TEXT: MIKAEL SVAHN BILD: Wikipedia

Jag har i många år hört sägas att bågskyttnar har bra balans i jämfört med många andra idrotter.

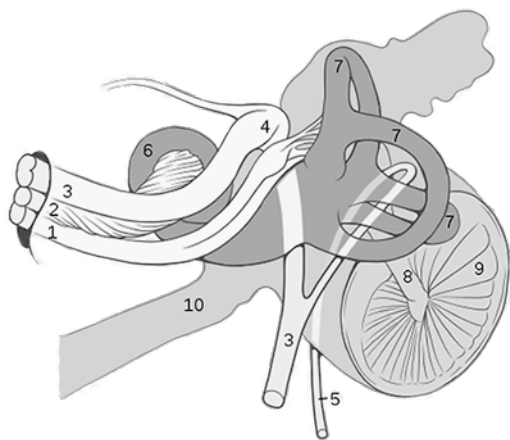
Så varför inte titta lite på företeelsen "balans".

Om jag tränar mitt balanssinne kommer jag kanske inte att bli skjuttekniskt bättre men frågan är om jag prickar bättre? Min personliga uppfattning är att så är fallet. Det finns många sätt att träna balanssinnet på och här nedan behandlas en del.

**B**alanssinnet är en komplicerad manick och består av en del mer eller mindre svåruttalade ord.

Eller vad sägs om Equilibrioception eller känsla av balans. Den hjälper människor och djur att hålla sig på benen när vi går eller står still.

## Men hur funkar det



1. Balansverven, 2. Hörselnerven, 3. intermediofacialis-nerven,
4. Knä-gangliet, 5. förgrening av facialisnerven, 6. Hörselnäcken,
7. Båggångarna, 8. Umbo, 9. Trumhinnan, 10. Örontrumpeten.

Då får vi titta på det Vestibulära systemet som är beläget i innerörat. Systemet känner av accelerationen av huvudet och förhållandet till marken och jordens dragningskraft. Det kallas ibland för "kroppens inre vattenpass" och består av ett organ i form av en labyrinth. Denna labyrinth är uppbyggd av två hinn-säckar och tre båggångar som innehåller vätska.

När vi rör huvudet kommer den vätskan i rörelse och retar på så sätt speciella sinnesceller som rapporterar till hjärnan om huvudets läge och hur vi rör oss.

## Synen

Synen har stor betydelse för hur väl vi kan hålla balansen, testa att stå på ett ben och blunda.

## Proprioception

Proprioceptorerna sitter i våra muskler och registrerar muskelspänningar. Detta ger en bild av musklernas läge och därmed också av hur armar och ben befinner sig i rummet.

## Känsl

Om man lutar sig lite lätt framåt kommer trycket i våra fötter att öka ut mot tårna. Informationen om att vi håller på att ramla framåt kompenseras genom att vi lutar oss bakåt.

## Balansträning



I handeln finns ett antal balansplattor som är mer eller mindre svåra att stå på. Dessa funkar jättebra, är lätta att gömma undan när man inte tränar och är inte alls dyra.



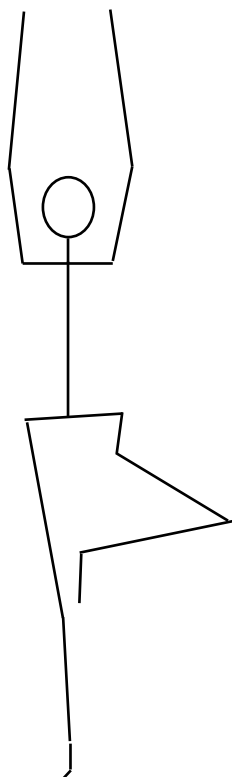
Ett annat mycket bra sätt är "snurr-träning". Det är precis som det låter. Börja försiktigt yrseln kommer snabbt i början men detta försvinner med träningen efter ett par veckor.

Om du skall snurra ett varv åt höger går det lättare om du dels balanserar lätt på fötternas främre del och dels "viker in" vänster fot åt höger, som på bilden. Varefter

yrseln försvinner har din balans blivit bättre.

Jag läste också en artikel där man testade olika TV-spel och bland annat ett "dansspel" där man via olika hastigheter skulle stå på en matta och röra fötterna så som spelet visade i takt med musiken. Riktigt kul och väldigt bra balansträning var omdömet.

Annars kan man som på nedanstående bild göra det relativt enkelt för sig. Att stå på ett ben kan göras väldigt mycket svårare än att bara lyfta ena benet.



Stå med fötterna ihop, andas in och lyft upp vänster ben med hjälp av handen. Andas ut, och placera din vänstra fotsula på insidan av höger lår (ovanför knät så högt som möjligt). Andas in, lyft upp armarna ovanför huvudet, håll ner axlarna och fäll ut ditt vänstra ben så att du öppnar upp höften. Blir det för svårt, kan du börja med att placera foten på insidan av vaden istället. Håll positionen i fem till åtta andetag. Repetera med andra benet

## Vinterserien

TEXT: MIKAEL SVAHN BILD: BORIS LARSÉN

Vinterserien på Västkusten har en lång historia. Idag har serien en trogen skara utövare.

**B**ent Byberg intervjuas här kort av Erkki Ahvenvaara, BS Gothia. Bent berättar att serien möjligen startade redan 1956 och att han själv varit med sedan 1962. Gustav Hagren och Jansel Vén, BS Gothia var troligen initiativtagare till detta. Tyvärr har vi inte lyckats hitta några bilder av dessa två pionjärer.

Erkki började vintern 78-79. – Oftast är det blandade mål om 2x15 stycken, berättar Erkki.

- Förr var det hälften fält och det har blivit mycket populärt. Om man varit med alla de sex deltävlingarna som ingår i serien erhålles en fin liten silversnö-gubbe.



Visst får man lust att skjuta när det ser ut så här!





Expectations Exceeded.

# The New Mathews Z7. Smooth, Smooth, Smooth!

### Specifications\*

IBO Rating	Up to 332 fps
Axle-to-Axle	30"
Brace Height	7"
Draw Weight	40-70 lbs
Weight	3.97 lbs**
Let-Off	80%
Draw Lengths	25 - 30" 25.5 - 29.5" Half Sizes Available

\* All specifications are approximate.

\*\* Without Harmonic Stabilizer™ & Dead End™ String Stop.

Visit Your Authorized Mathews® Retailer and Shoot One Today.



*Catch us if you can!*

[scandinavian.bowhunting@swipnet.se](mailto:scandinavian.bowhunting@swipnet.se)

**Mitt i Prick**