

Tidskriften

BÅGSKYTTE

Årgång 63 Nr 12 2010

Glenn Strandgård

Organ för
SVENSKA
BÅGSKYTTEFÖRBUNDET



God Jul och Gott Nytt År!

SBF-Shopen

Det här och mycket mer kan du beställa och få levererat innan jul!



Julklappspris
100 kr

Gäller året ut!



Julklappspris
400 kr

Gäller året ut!



Julklappspris
100 kr

Gäller året ut!



Julklappspris
70 kr

Gäller året ut!

Tomten kommer!

Beställ genast

bagskytten@bagskytte.se

Redaktionellt

4. Svenskt Bågskytte snabbt & lätt
5. Prislista för annonsering
5. **TÄVLINGSANNONSER!**

Reportage

6. Månadens reportage: Glenn Strandgård.
8. Halloweenkjutning, succé i mörker.
- TÄVLINGSANNONSER**
9. Face2Face, Magnus internationell comeback.
10. Tavel-VM 2015 till Danmark!
12. Ungdomsarbete i Alingsås.
14. Träningsläger på Bosön.
16. Handikappläger i Eskilstuna.
17. Utbildning av PeO Gunnars.
18. Tjejträff i Kungsängen.
19. Yngre Junior Trofén.
22. Julosten i ny "SM-arena".
23. SBF: s utvecklingsgrupp.
24. Guldkräcksrehabilitering.
28. Utvecklingen av Svenskt Bågskytte.
29. Rörelseträning.
32. Aktiv Isolerad Töjning.
34. Att göra en rekurvsträng i två färger.

Tävlingsannonser i mitten, bara att ta ut!



Softshellväst
Håller värmen
bra.
Nedsatt pris!

SBF-Shopen
Passa på innan Jul!
0709-616422

Kansliadresser

TIDSKRIFTEN BÅGSKYTTE
Luxorcenter
Luxorgatan 1
591 39 Motala
Mobil: 0709 - 61 64 22
E-mail: bagskytten@bagskytte.se
PG: 37 90 05 - 2

Redaktör: Mikael Svahn
Ansvarig utgivare: Berryl Arvehell

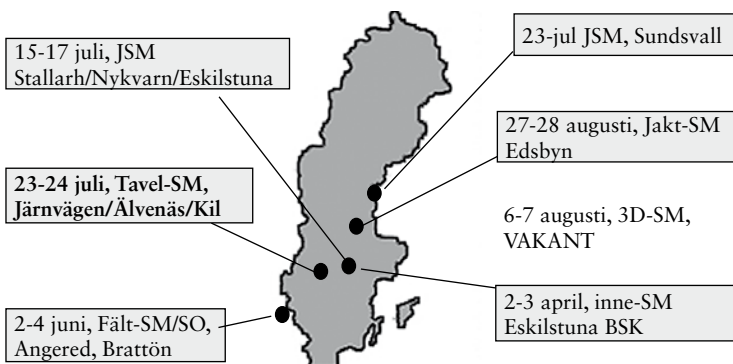
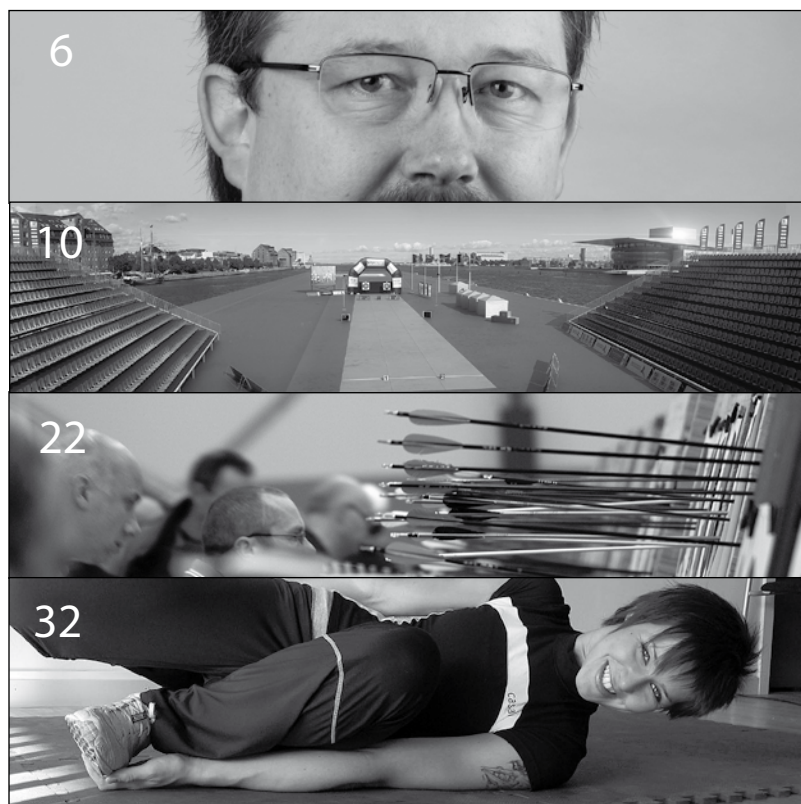
SVENSKA BÅGSKYTTEFÖRBUNDET
KANSLI
Fagerviksvägen 22
860 30 Sörberge
org-nr: 802000-5065
Tel: 060-570 130

Fax: 060-578 821
E-mail: kansliet@bagskytte.se

Förbundsordförande
Berryl Arvehell
Tel: 011-31 23 73
E-mail: berryl.arvehell@bagskytte.se

Generalsekreterare/Antidoping
Cenneth Åhlund
Tel: 08-736 00 70
E-mail: cenneth.ahlund@bagskytte.se

SBF-SHOPEN
Se TIDSKRIFTEN BÅGSKYTTE:n i ovan.



I
NUMMER
1-2
Compound-
sträng

Reklam

Annonsör	Sida
SBF-Shopen	2, 40
Bågar & Pilar	20-21
NSIAB.com	35
EParchery	38
Danage	39

Landets 12 distrikt

MELLERSTA NORRLANDS BF
Tel: Marcus Sundström, 076-1130134

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

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

SÖDRA NORRLANDS BF
Tel: Rolf Wolungholen, 070-574 95 07

SKÅNES BF
Tel: Kayh Andersson, 070-678 29 69

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

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

VÄSTEBOTTENS BF
Tel: Maria Grenholm, 073-029 88 03

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

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

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

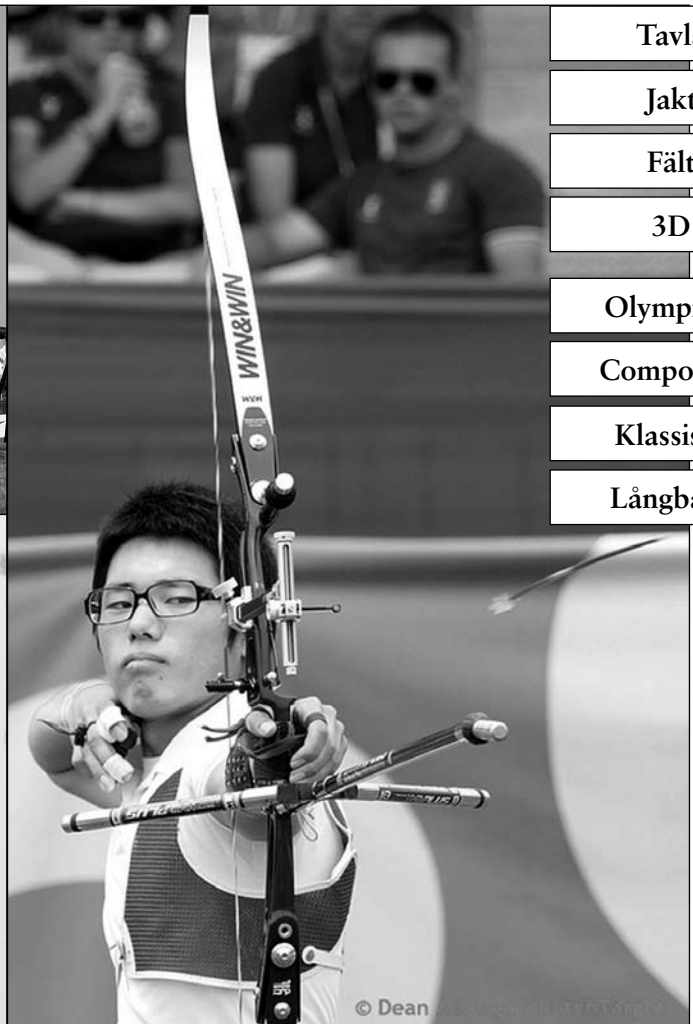
ÖSTRA SVEALANDS BF
Tel: Inger Gustavsson, 070-529 36 57

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

Redaktionellt

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	011-312373	berryl.arvehell@bagskytte.se
Vice ordförande	Bo Palm	0708-627009	bo.palm@bagskytte.se
Sportchef	Tomas Johansson	0705-435113	tomas.johansson@bagskytte.se
Sekreterare	Cenneth Åhlund	08-7360070	cenneth.ahlund@bagskytte.se
Utbildning, handikapp	PeO Gunnars	0243-82107	peo.gunnars@bagskytte.se
Distrikts- & Föreningsverksamhet	Monica Brerendal	0520-4444 69	monica.brerendal@bagskytte.se
	Anders Fredriksson	0582-16765	anders.fredriksson@bagskytte.se
Tävlingsverksamhet.	Kurt Lundgren	054-874487	kurt.lundgren@bagskytte.se
Domare & Regler	Peter Holt	0706-889632	peter.holt@bagskytte.se
Ungdom	Jane Gyllhag	0702-806699	jane.gyllhag@bagskytte.se
IT-Frågor	Per Andersson	0708-552611	per.andersson@bagskytte.se
Handikapprepresentant (adjungerad)	Håkan Törnström	0763-103847	hakan.tornstrom@bagskytte.se
Personalrepresentant (adjungerad)	Gullimar Åkerlund	060-570130	kansliet@bagskytte.se
Ungdomsrepresentant (adjungerad)	Henric Erlandsson		henric.erlandsson@bagskytte.se
Jämställdhetsansvarig (adjungerad)	Kaarina Saviluoto	070-2171528	kaarina.saviluoto@bagskytte.se

KANSLIET
060-570 130

BÅGSKYTTE

bagskytten@bagskytte.se
www.bagskytte.se

Redaktör
Mikael Svahn

Ansvarig utgivare
Berryll Arvehell: 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.

Annonspriser		Tillägg	b/h i mm
Helsida	700 kr	300 kr	210x297
Utfallande	- " -		216x306
Halvsida	500 kr	100 kr	180x128
Kvartssida	400 kr	(0 kr)	89x128
Åttodel	300 kr		89x862

I inbetald sanktionsavgift ingår kvartssannons i svart/vitt. Större utrymme mot tillägg och i mån av plats bland tävlingsannonserna.
Samma annons kan bara repriseras en gång.

Färg
Endast helsidor i färg. Dessa kan bara publiceras i inlagan. Ingen samannonsering.

Annonspris i färg
Helsida omslag 1 500 kr, utfallande.
Helsida inlagan 1 000 kr, utfallande.

Teckenstorlek
Minsta möjliga teckenstorlek är 7 punkter. De annonser som då inte får plats i beställt utrymme måste skrivas om eller beställas till ett större utrymme.

Omslagsbild: Marcus Jonsson

bagskytten@bagskytte.se
0709/61 64 22
PG: 37 90 05 - 2



TIDSKRIFTEN & FÖRSÄLJNINGEN

Nu funkar bara

0709-616422

e-post och övrig kontaktinformation är som vanligt!



Eskilstuna BSK
arrangerar
Inne-SM, 2-3 april 2011.

Förslag till tävlingsannonsering i nummer 1-2, 2011

Nummer 1-2 utkommer 15-20 februari med sista manusdag 25 januari
Alla tävlingar som utkommer 2011-01-01 -- 2011-02-28.

LOKALREDAKTÖRER

Östra Svealands BF Jane Gyllhag, 0702-80 66 99
Västra Svealands BF Agneta Sundvall, 070-307 52 89

VI BEHÖVER FLER... ring 0709-616422



TEXT: MIKAEL SVAHN BILD: MARCUS JONSSON

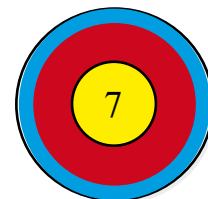
En kort presentation

Namn:	Glenn Strandgård
Familj:	Fru, tre barn och en hund.
Jobb:	Fondprodukter i Karlstad.
Född:	1964.
Favoritmat:	Allt grillat med potatisgratäng.
Senast sedda film:	”Dumma mej” som jag såg med ungarna.
LB eller Comp:	Bägge är lika kul, LB är kul när man träffar och comp när man förhoppningsvis träffar hela tiden.
Trä eller aluminium:	Trä tycker jag är kul tillsammans med LB men så länge det är tillåtet med Aluminium kör jag Alu. För det är mindre krångligt att hitta rätt pil till bågen.

De flesta av oss kommer säkert ihåg Glenn Strandgård och Ulf Persson på gamla Bow Pro i Malmö. Den här månaden har vi pratat lite med Glenn som började skjuta båge redan 1990 för att sedan jobba på just Bow Pro ett tag. Numera är träningen tillfälligt lagd på is men vi hoppas att Glenn snart är tillbaka. Läs vidare om denne 46 årige Karlstadbo.

Jag är nog en ganska lugn person, börjar Glenn. – Är lite envis och kanske lite seg i starten.
 - *Hur hamnade du i bågskyttevärlden?*
 - På den tiden bodde jag i Vetlanda och körde skogsmaskin. Jag hade en kompis som hette Jan Johansson och han simmade i Myresjö badhus några gånger i veckan. Vid något tillfälle när han inte hade någon lust att simma, kom han i kontakt med den lokala bågskytteklubben. Han sa till mig att han hittat något som säkert skulle passa mig, fast han sa inte vad. En dag åkte vi till träningshallen och när jag såg att det handlade om bågskytte var jag fast. Andra träningen beställde jag en båge.





► - För mig var det compound direkt. Jag hade skjutit gevär med dioptersikte och tyckte att det var lite samma sak med compound peep och scope, berättar Glenn.

- *Vilket bågmärke köpte du först?*

- Pearson

- *Vad är det i bågskyttet som du gillar?*

- En trevlig sport som passar alla, gemenskapen, att man kopplar av från dagens stress mm, att stå på skjutlinjen.

- *Berätta hur du fick tag i den fina jaktrecurven?*

- Ulf hade en liknande jaktrecurve från Black Widow som jag gillade. Och det var många frågor på Bow Pro om instinktivt skytte som jag inte kunde svara på. Så jag beställde en ny katalog från Black Widow. Där fanns set en ny modell med lite kortare stock som jag fastnade för och beställde. Sen var det ”bara” att lära sig att skjuta med den innan frågorna kunde besvaras.

- Helst skjuter jag compound, fortsätter Glenn, men jag fick problem med en axel för några år sen.

Det var bara att byta skjutstil. Långbåge fick det bli, för jag hade ju hållit på med samma typ av skjutteknik som långbåge med min jaktrecurve i SBJF mellan 1996-1999. Där tävlar jaktrecurve och långbåge i samma klass utan gnäll på hur bågen ser ut, bara att man ska skjuta med mellandrag. Alla discipliner är roliga på sitt sätt. När jag jobbade på Bow Pro med trimning var det bra att ha skjutit allt så att den praktiska erfarenheten fanns där. Men det var Uffe som trimmade recurve och jag compound.

Annars tycker jag att 3D-skyttet legat mig närmast.

- Just nu har jag problem med ischiasnerven som bråkar, min vänstra fot somnar om jag står länge och skjuter. Jag har ett stretchingprogram som jag följer och det blir bättre även om det går sakta. Nu har jag inte skjutit sedan inomhus-SM.

- *Andra intressen vid sidan av bågskyttet.?*

- Skjuter faktiskt lite pistol, det gjorde jag även i Malmö men när jag sedan flyttade hit till Karlstad höll jag uppe med det i 6 år. Jakten finns också, jag och min lillebror Tony åker upp till stugan och jagar ripa i slutet av februari. Stugan ligger några mil från Gällivare rakt ut i skogen vid sjön mäskejaure längs sjaunjaälven.

- *Berätta om tiden med Bow Pro*

- Ulf Persson startade Bow Pro 1989 efter att ha jobbat i USA ett antal år. Där kom han i kontakt med bågskytte. - Själv anställdes jag 1993 och det var tänkt att jag skulle jobba med postorderdelen. Men mer och mer gled mina arbetsuppgifter över till



trimning och strängtillverkning. En till två gånger om året brukade Håkan Røndahl komma med eleverna från bågskytte-gymnasiet och trimma sin bågar. Mot slutet var det jag som gjorde nästan allt som vi sålde i strängväg, utom Dacronsträngar som var till dom lite enklare bågar. Bland annat gjorde jag strängarna till Magnus Petersson när han tog silver i Atalanta -96. Och även till Petra Ericsson, Ulrika Sjöwall, Morgan Lundin, Malin Johansson och många fler. Numera är de flesta landslagsskyttar sponsrade med sådant. På Bow Pro var det Jan-Erik Andersson, BK Gripfen som tillverkade custom strängar och jag lärde mig mycket av honom de första två åren.

- Bow Pro lade ner sin verksamhet i maj 2002 och jag flyttade till Karlstad när LABO tog över verksamheten. Där fortsatte jag att jobba med tävlingsmaterial i ungefär 3,5 år till.

När LABO lade ner sin försäljning av bågskytte material, fortsatte jag att jobba med Lars och Robert Borenus på Fondprodukter, men nu med lite andra saker.

- *Har du någon kontakt med Uffe numera?*

- Ja vi pratar i telefon lite då och då

- *Har du fortsatt med strängtillverkningen?*

- Jag startade det som enskild firma 2004 men det var mer på hobbybasis.



"För mig var det compound direkt. Jag hade skjutit gevär med dioptersikte och tyckte att det var lite samma sak."

Nationellt

Det blir mest när folk behöver något extra och det inte så ofta, det kan gå månader ibland. Mest är det till recurve och gamla bågar där det är svårt att hitta fabriksstillverkade strängar. Vanligast är det att man vill ha tvåfärgade strängar, men det gäller bara fristil och compound. En recurve sträng ska vara (tvinnad) 2 3/4" kortare än vad det står på bågen, men det är inte alltid det stämmer. Om man kombinerar ihop stock och lemmar av olika fabrikat kan det bli en annan stränglängd, så det är bäst att mäta strängen när den sitter på bågen med den stränghöjden ni brukar ha. Har stått på en del JSM och tillverkat strängar live vilket fått en positiv respons, det skall jag försöka fortsätta med avslutar Glenn Strandgård.

Halloweenskjutning

TEXT: INGE BERTENG, GÄVLE BSK

Sitter här i solen på min sista semesterdag med en Irishcoffé i handen (barägaren garanterade att det är äkta Jeimersonwhisky i) och tänker tillbaka till fredag kväll den tjuogoåttonde oktober klockan arton och trettio.

Femton mål jakt i mörker skulle skjutas. Startavgiften var minst två marschaller som utplaceras två stycken framför butten plus en som skjutavståndsmarkering.

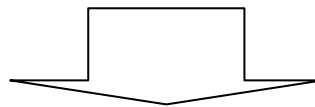
Exakt vid starten kom regnet, det var ungefär 8 grader varmt i luften. När vattnet droppade från ögonbrynen kändes det rätt att utesäsongen var slut.

Tjugo långbågar varav två från Wij bågskytta, två jaktrekurver och en compoundskytt kom till start. Inte ett gnäll hördes i skogen, resultaten var förvånande goda.

Efter tävlingen bjöds det på het Gulaschsoppa med varmt vitt bröd som värmts under huven på en bil. Robert Antman vann efter en väldigt jämn tävling. Samtliga deltagare fick pris även supportrarna som trotsat vädret. Bågskytta måste vara ett härdat eller lättlurat släckte.

Glaset är tomt, nu är det bara att packa för hemresan.

TÄVLINGSANNONSER



Kristianstad Bågskytteklubb inbjuder till Wä Open 2011

- När: Lördagen den 12 februari 2010
 Rond: FITA 18 m, SBF 12 m 2 x 30 pilar.
 Var: Wä tennishall, vägvisning från E 22 vid avfart mot Wä.
 Start: Klockan 10.00, uppvärmning 2 x 4 min
 Avgifter: Klass 16-60 & LB 140 kr,
 Klass 10-13 120 kr
 Anmälan: Gärna klubbvis senast söndagen den 6 februari till Roger & Anette Andersson: dvdroger@hotmail.com eller via tfn: 044-21 41 48
 Servering: Kaffe, smörgåsar, korb, hamburgare, godis mm.
 Vid efteranmälan tillkommer 50 % av anmälningsavgiften. **Avanmälningar efter sista anmälningsdag debiteras.**

OBS! Då tennisklubben ställer krav på oss att ingen skytt får beträda tennismattan med utomhus skor är inomhus skor nu ett krav. Vi önskar att detta respekteras då det handlar om vi i fortsättningsvis får hyra tennishallen för arrangemang.

Varmt Välkomna! Önskar Kristianstad BK

Katrineholms Bk inbjuder till

Oppundapilen

Söndag 6 mars

tävlingsstart 10.00 uppvärmning 9.30

- Rond: Fita 18m, Sbf 12m (max 90 skyttar)
 Plats: Nyhemshallen
 Anm. ola.apelkvist@one.se
 tele 0766 326723
 Servering finns

VÄLKOMNA!



TEXT: MIKAEL SVAHN BILD: DEAN ALBERGA. FITA

Sverige	Pi.
F. Gidensköld	81
C.H. Gidensköld	10
P. Ericsson	16
P. Grip	49
A. Hein	?
A. Malm	9
M. Carlsson	19
M. Olsson	34
M. Lundin	26
M. Friberg	85
P. Bengtsson	10
M. Petersson	2
J. Jeppson	20

Yppersta världseliten drabbades samman i den Holländska huvudstaden Amsterdam sista helgen i november. 13 svenska skyttar fanns också på plats extra skojigt att Petra Ericsson och Magnus Petersson, Lindome nu passade på att göra internationell comeback.

Bäst av de svenska skyttarna lyckades Magnus med en hedrande andraplats.

Premiär i holländska Face to Face. - Hur kändes det?

- Just premiär var det kanske inte eftersom jag tidigare skjutit Göta Lejon Cup på 1320 eller något sådant och så sköt jag veckan innan vi åkte i Borås med 588p. Jag var grymt nervös inför tävlingen i Holland, berättar Magnus. Första riktiga internationella tävlingen sedan OS. Jag gjorde ett litet uppehåll där som jag alltid gör för att ladda batterierna och den här tävlingen kändes lite snabbt inpå när jag väl insåg hur mycket pil det egentligen var att skjuta. Det inleder ju med 3 60-pilsrundor på en dag och därefter inleds matcherna med bästa av 7 set. Jag höll faktiskt för det och snittade 590 på dom tre rundorna vi sköt. Annars blev det lite dålig luft i lokalen och maten var väl så där sedan fick man inte lämna området heller. Utrustningen har också funkade fantastiskt bra, den nya Formula bågen från Hoyt var riktigt bra. Den hade jag en lite annan setup på mot dom andra bågarna med lång stock och korta lemmar för att få stabilitet och lite extra fart.

- Vad är det du letar efter i en båge?

- Här får man variera tills det dyker upp något som fungerar bäst. Jag hade en diskussion med Hoyt om

vad som skulle ge den bästa effekten, prestanda kontra stabilitet som funkar med min draglängd. RX-stocken är jag väldigt positivt överraskad av hur den funkar och hur den skjuter iväg pilen för mig. Nu skall vi göra lite småförändringar och byta till F3-lemmarna istället för dom F4: or jag nu har. Det är dom lemmar med "träbas" som dom flesta rekorden är satta med. Om det är tillfälligheter det vet jag inte men jag skall prova. Då har jag lite tid på mig nu fram till Nimes och Vegas efter nyår.

- Har konkurrensen blivit bättre?

- Allmänt vet jag inte men ser man till resultaten i Amsterdam så sköt vi resultat som sällan gjorts tidigare trots att inte hela världseliten var där. Brady Elison snittade till exempel 593 på fyra serier. Vilket är en mycket hög nivå. Sedan när vi möttes i finalen blev det särskjutning på varenda pil något som aldrig har hänt förut.

- Hur tänkte du då när det var så tajt?

- Jag var beredd på det och ville visa att jag inte skall ge honom något poäng gratis.

Vi sköt bingo bägge två och sedan en krysstia och ändå var hans lite, lite närmare kryssset. Men jag gav inte bort något och är stolt över det.

- Hade du förberett dig länge?

- Nej, inte som jag borde. Däremot har jag bättre träningsmöjligheter idag där jag på jobbet kan skjuta 18 meter på lunchen och 90 meter på helgerna. Det blir ungefär 5 timmar extra träning i veckan. Men har man varit borta ett tag gäller det att skynda långsamt och hellre skjuta 25 pil bra där man orkar och strunta i resten än att ösa iväg pilar.

Det första vi skall börja med är att skriva avtal med bland annat hotell och utarbeta en övergripande projektplan.

Internationellt

Tavel-VM 2015 till Danmark!

TEXT: MIKAEL SVAHN BILD: DANSKA FÖBUNDET



Ungefär så här är det tänkt att det skall se ut vid Kvasthusbron i Köpenhamn där finalerna skall skjutas.

I dagarna har FITA meddelat att Danmark blivit tilldelat Tavel-VM 2015. Glädjen är förstås stor i vårt södra grannland, så här berättar det danska förbundets ordförande Rolf Lind om uttagningsförfarandet och vad som händer nu.

– Stort grattis till VM-2015! – Hur känns det nu?

– För det första är glädjen och stoltheten stor, säger Rolf. – Lite skrämmande också över vad vi nu har givit oss in på. Till sist glädjer vi oss över den otroligt spännande upplevelse som det innebär att få arrangera ett Tavel-VM. Vi känner entusiasm och energi, en energi som också skall vara drivkraften i det arbete som nu skall påbörjas.

– Hur gick era funderingar innan beslutet? Var ni nervösa och vad trodde ni om era chanser?

– Det hela började när Världscupfinalen

i Köpenhamn 2009 var avklarad. Här var det Sport Event Danmark (en organisation som jobbar med att få idrottsarrangemang till Danmark och som hjälper till med finansieringen) som ställde frågan om vi inte skulle söka ett VM.

I samarbetet mellan Sports Event Danmark, Wonderful Copenhagen och DBSF började vi ta fram ett professionellt ansökningsmaterial. Det avsattes pengar för framställningen av presentationsmaterial. På Världscupfinalen i Edinburgh visade vi upp våra planer. Vi jobbade hårt med presentation, budget och finansieringen. När vi gick till FITA council för att presentera vårt bud kände vi oss väl förberedda, vi hade 15 minuter på oss att sammanfatta hela vår ansökan.

– Hur bra man än tycker att den egna förberedelsen och det egna förslaget är kan man inte veta om något annat land kommer med något ännu bättre. Därför var vi väldigt nervösa både före och efter vår presentation (vi var först ut). Så när FITA:s president meddelade att Danmark hade vunnit var så klart lättningen och glädjen stor i den danska delegationen.

– Ungefär hur många funktionärer kommer att vara engagerade under VM?





- ▶ – Vi räknar med att fram till VM anställa 4 personer. Det blir bland annat en projektledare som anställs två år innan VM och två sekreterare året innan. Därefter blir det en tävlingsgrupp om cirka 20 personer samt mellan 150 och 200 frivilliga som jobbar före och under själva tävlingen.
- *Vad blir nu nästa steg?*
- Vi kommer att jobba på tre områden de kommande åren.

1. Själva arrangemanget.

2. **Elit.** Vi sätter så snabbt som möjligt igång med att ”utnyttja” den möjlighet ett VM på dansk mark kan innebära rent sportsligt. Vi vill gärna få så många skyttar som möjligt klara till detta VM. Det blir säkert en extra motivationsfaktor att VM går på hemmaplan och vi hoppas att kunna skaffa ekonomiska medel till en seriös träningsinsats för de skyttar som vill.

För våra unga skyttar kan man prata om en ”tre-stegsraket” med det Nordiska ungdomssamarbetet i Danmark 2011, JEM 2012 och VM 2015. När nu VM också är kvaltävling till OS 2016 finns alla möjligheter att motivera våra unga talanger.

3. Bredd.



Rolf Lind till vänster och FITA:s ordförande till höger.

Till sist hoppas jag att vi kan etablera ett samarbete med våra nordiska grannländer kring VM så att vi kan ”låna” frivilliga, som samtidigt kan få en unik upplevelse. Vidare hoppas jag att vi på ungdomssidan kan ordna ett träningsläger med inbyggt VM-besök eller liknande. Gärna i södra Sverige då det är lätt att komma över sundet, avslutar Rolf Lind

Alingsås Bågskytteklubb

– en klubb med gamla anor.

TEXT & BILD: ANDERS DAHN



I klubben finns tre tjejer och fler skall det bli.

I Alingsås Bågskytteklubb råder framtidstro. Anders Dahn och de andra tränarna jobbar hårt med klubbens ungdomar, gemenskap och trivsel är honnörsord. Anders berättar här om hur man jobbar med ungdomsverksamheten i Alingsås BSK.

Alingsås Bågskytteklubb bildades av **Rune Karlsson** den 31 augusti 1948. Rune hade fått syn på en pilbåge i ett skyltfönster för fritidskläder. Som den handlingens man han var, gick han in i butiken och köpte bågen. Därefter sammankallade Rune sina kamrater för att provskjuta, berättar Anders Dahn, en av föreningens tränare.

Detta blev upptakten till Alingsås Bågskytteklubben. Klubben gjorde sig tidigt uppmärksammad genom **Stellan Andersson**, som tog VM guld i Bryssel 1952. Innan dess fick klubben äran att arrangera SM 1951.

Alingsås Bågskytteklubb har idag ett 70-tal medlemmar med en egen jakt-3D bana vid Mariedal. Vi bedriver inomhusträning i idrottens hus. Klubben har flera aktiva långbågsskyttar idag, Björn Källhult har utmärkt sig med 6 SM guld, 1 SM silver och 1 EM guld samt 1 VM brons.

Ungdomarna har också utmärkt sig under året 2010 (HK 13), 1 guld, 1 Brons på 3D SM på Öland samt 1 Silver inomhus på junior SM samt 1 silver junior SM jakt.

– Vi har ordnat prova på dagar när det varit lov för skolorna, detta har gett några skyttar. Det har varit så att några har tagit med kompisar som har tyckt att det verkar roligt för att prova på samt även att syskon har tyckt att det ser roligt ut och provat. Det är svårt att precisera vad vi gör för att hålla kvar ungdomarna för det lyckas vi inte med.

– Juniorerna börjar med att skjuta med recurve, pilbåge kan lånas under en viss tid. Träning bedrivs på måndagar för juniorerna under ledning av våra tränare. Juniorer under 18 år får inte träna själva utan måste ha med sig någon vuxen, tränare eller förälder. Vi har idag 12 ungdomar varav 3 tjejer som är med och tränar regelbundet, av dessa så är i dagsläget 3 st. aktiva på tävlingar. Detta kommer att öka inför nästa år, minst 3 till är på gång. Innan vi skickar våra ungdomar på tävling skall de ha egen pilbåge samt genomgått licensutbildning tillsammans med sin/sina föräldrar. Detta för att föräldrarna skall förstå vår idrott. Något som vi tycker är viktigt är att föräldrarna inte bara släpper av sina barn utan visa intresse för deras barns val samt att vi som tränare får bra kontakt med föräldrarna. När vi anmäler ungdomar till sin första tävling försöker vi att få vara med i samma patrull för att vi ska kunna hjälpa/stötta ungdomarna. Det är viktigt att det blir ett bra intryck på sin första tävling för att få dem att fortsätta tävla.





12 ungdomar tränar regelbundet.

► – Träningarna försöker vi att göra så omväxlande som det bara går, utomhus blandar vi olika typer av mål, vi sätter ut 3 D djur samt tapeter av olika typer för att visa de olika tävlingsmomenten. För de som har egen båge går vi ofta runt på vår fasta utomhus-jakt-bana, vår utomhussäsong börjar i april och varar till september med uppehåll under semestern för de som inte har egen båge. Inomhussäsongen är mellan mitten av september till början av april. Inomhus är det svårare att variera träningen. Senast sköt vi på ballonger under uppvärmningen, detta var ett uppskattat moment. Skjuttekniken är viktig i början det lägger vi ner mycket tid på. Vi försöker att få med lite tävlingsmoment under träningen innan det är dags att åka på en ”riktig” tävling.

– Vi är 3 st. tränare som tar hand om ungdomarna med hjälp av ytterligare 1, vår ordförande.

– Vad gör vi för att behålla ungdomarna?

– Vi försöker få ungdomarna att bli en bra grupp, ha roligt tillsammans under träningen.



När det är problem med utrustningen hjälper vi till som tränare men ungdomen måste vara med för att lära sig till ett annat tillfälle. Vi tillverkar strängar med ungdomarna vid behov, även detta för att lära dem hur man gör. Vi har ytterligare tankar om att ordna läger med övernattnings för att skapa en bättre sammanhållning bland ungdomarna.

– Jag tycker att vi har en klubb som är på frammarsch på ungdomssidan. Jag tycker att det känns som vi har flera som är på gång med att visa bra resultat på träningarna.

Alingsås Bågskytteklubb är att räkna med fram över.

Träningsläger på Bosön

– Upptakt inför VM 2011.

TEXT & BILD: MIKAEL SVAHN



Höghastighetsfilmning var ett av inslagen när både compound- och det olympiska landslaget trimmades.



Samtidigt som bågskyttets framtid i Sverige diskuterades arrangerades upptaktsläger för disciplinerna compound och olympiskt inför VM-2011. Förutom en genomgång av det gångna året inleddes planeringen av 2011 fram till VM. Skjutträning stod också på programmet där de nya compound- och fristilsronderna testades.



ett större block ägnades åt mental träning och för ändamålet fanns förutom vår egen Leif Janson på plats även Olle Anfeldt, betensedevetare på SOK. Han höll ett mycket uppskattat pass kring hur man genom planering kan skaffa sig en större trygghet och säkerhet för att lyckas med det man tänkt genomföra. Utöver detta var SOK: s ansvarige för bågskyttet närvarande där man pratade om hur det ser ut för bågskyttets del mot OS och de ekonomiska delarna.

– Från och med nästa år kommer compoundskyttarna att på sina mästerskap skjuta poängmatcher på 50 meter, berättar Gullimar. Det blir med andra ord en tillbakagång till tidigare matcher och den tänkta ”hitt and miss-ronden” tas bort, så även den röd/gula tapeten. Nu kommer en ny tapet som börjar i poängzon 5 att användas istället. På fristilssidan skjuter man att set-matcher på 70 meter.





Planering

- ▶ Detta har man FITA och de aktivas kommitté tillsammans kommit fram till.

Vidare hade sjukgymnast Peter Svensson från Bosön ett smidighetsträningsspass. Övningar som beskrivs i artikeln om rörlighetsträning togs upp för att skyttarna lätt ska kunna träna hemma. – Detta var mycket bra, säger Gullimar. – Många unga skyttar som kommer till regionsgrupperna och nivåerna där över är mycket strama i sina kroppar. Många har bara skjutit och det kommer man inte så långt längre.

– Det Olle och Peter gick igenom borde tas upp redan i regionsgrupperna där även våra klubbledare kan närvara. Viktigt att förståelsen finns med redan från början.

Övrig tid användes till grupparbeten om vad skytten vill med sitt bågskytte, framtidsplaner och krav på den utveckling som vi har framför oss.

Handikapp

- Jag kan ta handikapplandslaget som exempel.
- Det sätt vi jobbat på i år har gjort skyttarna 10-15 % bättre, framför allt i träningsupplägg och skjutteknik. Zandra Reppe har en fantastisk resa framför sig då hon faktiskt har tagit sig till landslaget både i sittande och i stående. Hon vet att hon är bland de 10-20 bästa i Europa och kämpar stenhårt.



Handikappläger

TEXT: MIKAEL SVAHN BILD: GULLIMAR ÅKERLUND

I slutet av november var det dags för handikappläger i en något annorlunda form. I Eskilstunas lokaler samlades landslaget och nya handikappsskyttar för att tillsammans träna, utbyta erfarenheter och inspireras. Det hela föll mycket väl ut och ansvariga Gullimar Åkerlund och Anders Fredriksson lovar nytt läger med samma upplägg även nästa år.

Enavdeltagarna var Mathias Anderssonskjutande för Nykvarns BK. Mathias har inte skjutit båge så länge och tyckte att det var väldigt roligt och inspirerande att få åka på träningsläger med Sveriges bästa handikappsskyttar. Vi ställde lite frågor till honom men först pratar vi med Gullimar Åkerlund, förbundskapten för handikapplandslaget.

– *Vad har man för nytta av att vara med på ett handikappläger?*

– Först och främst får man en möjlighet att vara tillsammans med skyttar som skjutit länge med funktionshandikapp, förklarar Gullimar. Man får hjälp med problem runt sin skjutning, trimning och med utvecklingsmöjligheter i skyttet, bara för att nämna något.

– *Vad skall man göra för att komma med till nästa läger?*

– Det kommer att bli samma upplägg som detta år. En annons kommer i bågskytten och sedan är det bara att anmäla sig. Vår förhoppning är att fler anmäler sig 2011.

Mathias Andersson

– *Hur var det att få åka på läger med dom bästa handikappsskyttarna i Sverige?*

– Jag tyckte det var väldigt roligt och inspirerande att få åka på träningsläger tillsammans med Sveriges bästa handikappsskyttar, tyckte Mathias.

I början var det lite nervöst men det gick snart över. Alla var väldigt snälla och hjälpsamma.

– *Vilken nytta har du haft av det senaste lägret i Eskilstuna (vad lärde du dig)?*

– De kom med massor av tips och råd. Både sånt som en stående skytt har nytta av men även mer speciella råd för oss som sitter i rullstol.

Bland annat hjälpte de mig att bygga om rullstolen så att jag sitter bättre. Vi sköt väldigt mycket pil kanske 300 på hela helgen. Jag var rejält trött efter lägret, försäkrar Mathias. Gullimar filmade och hjälpte mig att slipa på detaljerna. Vi fick också se på bilder från de senaste stora tävlingarna i VM och OS. Jag har som mål att komma med till OS i Rio de Janeiro 2016 eftersom jag har bott i Brasilien i 4 år. Helgen efter lägret satte jag nytt svenskt rekord i handikappsklassen HC13.

– *Hur länge har du skjutit båge?*

– Jag började med bågskytte i september 2008. Jag började med klassisk stil men har sedan 3 månader gått över till compound eftersom det är lättare med en kortare båge. I klassiskt är det nästan så att lemmarna tar i hjulen.

– *Hur kom du i kontakt med bågskytten?*

– Jag kom i kontakt med bågskytte genom att vi satt hemma och pratade om vilken sport som skulle kunna vara lämplig för mig eftersom jag sitter i rulle så vi gick in på nätet och hittade Nykvarns bågskytteklubb och på den vägen är det.

– *Vad är kul med bågskytte?*

– Det som är roligt med bågskytte är att jag kan tävla både mot mig själv och mot andra. Jag kan också tävla på lika villkor mot stående skyttar. Sen är det också väldigt kul att slå rekord, speciellt det svenska rekordet.

– Det skulle vara roligt om fler som sitter i rullstol upptäcker vilken bra sport detta är.



Utbildning

TEXT: PeO GUNNARS, SBF

Syftet med den här artikeln är att lyfta fram SISU:s lärgrupper och det material som redan finns på www.bagskytte.se (101127) vad gäller utbildning/information. Uppdatering och fler artiklar tillkommer allt eftersom de kommer in till webbmasters.

Lärgrupp

Passa på nu under vintern att starta lärgrupper som tar upp det som Ni tycker fattas inom just er klubb/distrikt.

Sisu Idrottsutbildarna

En lärgrupp kan jämföras med studiecirkeln. Metodiken är självlärande grupper, där initiativ och planering görs gemensamt av varje grupp. Lärande sker i planerade studier över tid med utgångspunkt från ett lärande material som alla deltagare har tillgång till. Lärandet sker i miljöer anpassade för lärgruppens arbete.

Statuter för en lärgrupp:

- Det ska finnas en inriktning/ett tema och en plan som inkluderar en tidsplanering.
- Det ska finnas en av SISU Idrottsutbildarna godkänd lärgruppsledare.
- Lärgruppsledaren är i regel utbildad av SISU Idrottsutbildarna.
- Minst tre deltagare inklusive lärgruppsledaren ska delta.
- Lärgruppen ska pågå minst en utbildningstimme med 45 minuter sammanhängande tid.
- Lärgruppen kan innehålla praktik men ska domineras av det teoretiska inslaget.
- Studiebesök/ expertmedverkan/ samverkan med annan lärgrupp kan tillföra lärgruppen värdefull kunskap och vidga perspektiven.

www.bagskytte.se

Nu till vad som redan finns på SBF:s hemsida. När man läser en del artiklar i Bågskytten eller inslag på forum, så märker man att författaren ibland saknar kunskap om vad SBF redan kan erbjuda.

Skogsskytte

Hyllmetrar har skrivits om fältskyttets vara eller inte vara.

Fältskyttet är bland det svåraste och roligaste vi kan ägna oss åt som bågskyttar. Det har skrivits många böcker/kompendier sedan 80-talet fram till nu om just fältskytte för att hjälpa skyttarna. På hemsidan finns följande artiklar just nu:

Skogsskytte – Råd till alla som skjuter Jakt-fält-3D

Banläggarkurs – ppt bildspel till de som vill starta banläggarkurser

Skogsskytte en introduktion - ppt bildspel till de som är nyfikna på skyttet i skogen.

Den lilla... - häfte som innehåller grunderna i det mesta.

Tavelskytte

Tävlingshandbok – manual för alla som ska arrangera en tävling

Tavelskytte – allt om tavelskyttet

Den lilla – Grunderna i det mesta

Licens häftena – Obligatoriskt till alla nya skyttar

Träning

Steg 1 - Klubbtränarens grunder

Steg 2 – Mer kött på benen för tränarna

Nybörjarmanual FITA – Fitas bågskytteskola

Bågskytteteknik – gula häftet som gäller än i dag

Grundträning del 1 – Grundstil Erik Larsson

Skjutplan – Grundstil Per Bengtsson

Funktionshinder – Grunden i handikapp bågskytte

Träningsdagboken – Förenklad td 2000

TD 2000 – allt du behöver veta för att starta Din träningsdagbok

Träningslära – om alla pusselbitar som behövs för att bli en bra bågskytt

Licens häftena – Obligatoriskt för alla nybörjare i föreningen

Tränarmanual BK Fiskgjusen – tränarhjälp för de som tar hand om nybörjarna

Tränarmanual Lindome BK – tränarhjälp för de som tar hand om nybörjarna, innehåller ett smart belöningssystem för de nya skyttarna.

Nybörjarskola – BSK Sturarnas bågskytteskola

Styrelsen

Styrelsearbetet – Allt för styrelsen, häfte som är gångbart än idag.



► **Föreningsmanual** – Allt som styrelsefolket behöver veta

Föreningsutveckling – Så blev Järnvägens BF vår mest aktiva ungdomsklubb.

Föreningslära Grund – Introduktion från RF

SISU idrottsutbildarna – mycket användbart i klubben, ett av de avgörande parametrarna som RF tittar på vid bidrag till SBF

Snart klart

Domarehandbok – En guide om hur man ska vara en korrekt domare, kommer snart

Modernt fältskytte – ett måste för de som vill skjuta fält, Måste beställas, men snart som pdf fil. Lärgruppsplan finns redan på hemsidan.

Coach manual – kommer snart på Svenska, ett måste i alla klubbar.

Bågskytteskola – en handbok för klubbtränarna och högre tränare. Gammal storsäljare i ny tappning.

HTU – Steg 3, ny upplaga ska vara klar hösten 2011

Frågor? Ta kontakt med peo.gunnars@bagskytte.se

och Uppsala vilket var väldigt bra! Då sprids det fort till många klubbar hur kul det var.

Medan vi åt av maten presenterade vi oss för varandra och helt naturliga kom vi att prata om bågskytte och bebisar. Kan det sistnämnda ha berott på att det fanns en ”katt bland hermelinerna”? Detta i form av en jättesöt liten pojke på 2 månader.

Diskussionen fortsatte. Många tjejer återkommer till bågskytten efter det att barnen blivit mer självständiga. Det kan bli ganska många år innan det finns tid för skyttet igen och då med blandade resultat.

Det verkar som om fristilsskyttar har svårast att komma igen till den nivån de hade innan barnafödandet. Medan klassiskt- och compound rent av kan bli bättre.

Vår teori är att det krävs så mycket mer av en fristilsskytt i både träningspil och timmar för att hålla en hög nivå. Den tiden finns oftast inte om man har småbarn och när de väl är så stora att man kan få mer egentid då ids man inte!

TJEJTRÄFF

TEXT: KAARINA SAVILUOTO JÄMSTÄLLDHETSANSVARIG SBF,
ANNA JANSSON

En snöstormlikt (påhittad ord av mig) kväll tog jag bilen till Kungsängen efter arbetet. Jag skulle delta på en Tjejträff för bågskyttetjejer i deras klubb.

Kungsängens bågskytteklubb har sökt och fått pengar från idrottslyftet för projektet ”Fler tjejer till bågskytte”. Som en första del i projektet bjöd klubben in bågskyttetjejer från klubbar i närområdet. Tanken med detta var att det handlar om att ta tillvara på och stötta de tjejer som håller på med sporten. Kungsängen kommer att inbjuda till en ny tjejträff om ingen annan klubb ”plockar upp stafettpinnen”.

Kom inte iväg förrän 17.30 pga av övertid. Träffen börjar kl 18. En timme senare sladdar jag in till Kungsängen, vägen till klubben var upplyst med marschaller. Gick inte att missa vilket jag var orolig för!

Väl där visar det sig att jag kom lagom till maten. Vilken lycka! Thaimat, dubbellycka! Visades också var i trevligt sällskap, trippellycka och kaffe på maten. Halleluja!

Vi var 11 närvarande från 7 olika klubbar, Kungsängen, Ulvarna, Tyresö, Stockholm, Väsby, Nykvarn

Det här säger Förbundets verksamhetsplan

Verksamhetsmål

Alla, oberoende av kön, etniskt ursprung, sexuell läggning och religion är alltid välkomna till bågskyttesporten. Bästa tänkbara jämställdhet mellan könen skall alltid eftersträvas i beslutande församlingar (SBF, SDF, föreningar och kommittéer).

50/50 bör vara målet men skall vara lägst det procenttal som gäller bland de aktiva, t.ex. om de aktiva är fördelade på 70% män och 30% kvinnor, det lägsta jämställdhetsgräns (30%).

Yngre junior trofén

Totalt 166 tävlingar 2010-11-28

Plac	Klubb	Deltagare	Starter	Poäng
1	Järnvägens BF	10	155	534
2	Motala BK	5	55	206
3	Korsnäs IF/BK	4	41	183
4	Huskvarna BK	13	60	156
5	BK Friskyttarna	3	52	142
6	Trelleborgs BK	4	39	135
7	Luleå BS	9	54	134
8	Åtvidabergs BSK	5	40	131
9	Älvenäs BK	7	51	113
10	Timrå AIF	3	33	112
11	Sundsvall/Ortvikens BK	4	35	106
12	Tyresö BS	6	44	106
13	BK Siljanspilen	4	29	99
14	Alingsås BK	6	23	96
15	Eskilstuna BS	5	22	91
16	Karlskrona BK	9	31	88
17	BK Danapilen	1	19	87
18	Lindome BK	10	41	86
19	Nykvarns BK	12	41	84
20	Helsingborgs BK	5	31	80
21	Ronneby BF	6	28	79
22	Nora BK	3	31	77
23	Sävsjö BK	2	20	76
24	Halmstads BF	9	36	71
25	Stockholms BK	6	25	66
26	BS Grästorp	5	17	64
27	BSK Edsbyn	6	24	62
28	Katrineholms BK	4	19	62
29	Skurups BK	4	26	60
30	BSK Hudik	3	19	58
31	Skogens IF	7	28	57
32	Stocka BSK	2	17	52
33	Karlstads BK	4	22	44
34	BS Kil	4	18	39
35	BSK Iggesund	2	15	39
36	Umeå BK	7	23	39
37	IF Karlsvik	5	24	38
38	Tranås BSK	7	14	38
39	Vetlanda BSK	10	20	38
40	BK Pantern	3	13	37
41	BK Gripen	3	14	35
42	Örebro BK Jaktpilen	2	16	35
43	Mjölby BS	3	16	31
44	Stenbro BS	1	13	31
45	Västbo BK	2	9	30
46	Kungälv BK	7	16	29
47	BK Fjädern	2	15	28
48	BSK Enviken	5	14	25
49	Kungsängens BK	2	10	25
50	Finspångs BSK	7	12	23
51	BK Snapphanen	2	6	22
52	Piteå BK	3	9	22
53	Rumskulla GOIF	2	8	22
54	BSK Sturarna	5	12	19
55	Kiruna BK	3	9	18
56	Rembo IK	3	7	18
57	Angereds BS	4	6	17
58	Kalmar BS	1	7	17
59	Kristinehamns BK	3	15	17
60	Säters IF/BK	4	8	17
61	Hässleholms BK	1	4	16
62	BS Vaggeryd	1	5	15
63	Södertälje BF	7	12	14
64	Östersunds BK	2	4	13
65	BSK Gnarp	3	10	11
66	Wij BS	2	3	11
67	Nyköpings BK	4	5	10
68	Rejmyre BSK	5	6	10
69	Stallarholmens BK	1	6	10
70	BS Gothia	5	6	8
71	Skövde BK	4	6	8
72	Karlshamns BK	3	5	7
73	Västerviks BK	4	4	7
74	BK Björnen	1	3	6
75	IF Ulvarna	1	3	6
76	Strängnäs BK	3	6	6
77	Tiveds IF	1	4	6
78	BK Dalpilen	1	4	5
79	Huddinge BSK	1	4	5
80	Skellefteå BK	2	2	4
81	Tibro BS	3	4	4
82	Västerås BK	4	4	4
83	Nynäshamns BK	1	1	3
84	Sollefteå BK	3	3	3
85	BK Vildkaninen	1	1	2
86	Bollnäs BK	1	1	2
87	BK Inkas	1	1	1
88	BSK Nimrod	1	1	1
89	Grimslövs AIF	1	1	1
90	Gävle BK	1	1	1
91	IK Österviking	1	1	1
92	Lammhults BK	1	1	1
93	Svärdsjö IF Vasapilen	1	1	1
		360	1680	4549



Triewaldsgränd 3 : 111 29 Stockholm : Tel 08-21 91 68 : Fax 08-99 96 20 : www.bagaropilar.com



EASTON®

2010



CONTENDER ELITE

"Den absolut skönaste bågen jag någonsin har skjutit!"

-Magnus Carlsson, Team Bågar&Pilar

497:-
per månad!

* Kontantpris 10995:-

Drömmer du
också om en
ny pilbåge?

Sluta drömma!
Vi kan erbjuda
räntefri
avbetalning i
upp till 24
månader via
Resurs Bank.

Ring oss om
du vill veta
mera!

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

RESURS
BANK ●●●



Julosten

- i möjlig SM-arena

TEXT: MIKAEL SVAHN BILD: MARKO KOMULAINEN

I år var det premiär för Julosten i den nya "multihallen" i Motala. 170 deltagare fick här "provsmaka" en potentiell SM-arena något arrangören också fick beröm för.

Många fina insatser av skyttarna där Åsa Palmqvist (Bohlin) Mjölby lite överraskande beseгра Ulrika Sjöwall, Älvenäs i DC21.

Fler fina insatser av bland andra Håkan Johansson, Skogens IF som vann klart i HC21 med 587 i grunden 116 i finalen. En annan "överraskning" var Dick Danielsson, Linköping som lyckades beseгра Björn Jansson, Nyköping i HF21. Björn som i grunden sköt fina 575 mot Dicks 538 fick ändå ge sig med 108-112 i finalen.

Nya multihallen

Motala fick till slut sin efterlängttade multihall och efter att nu ha testat den har vi nästan bara gott att säga. Lite kallt och lite trångt men i det stora hela ett stort lyft inför framtiden.

Storleken på hallen är ungefär som den i Karlstad, något trängre yttermått annars fick man plats med

samtliga klasser på samma skjutlinje. - 170 deltagare är vi mer än nöjda med, kanske att vi hade önskat oss fler toppskyttar, funderar Karl-Göran Eklund, ordförande.

Serveringen som vi först inte fick stå för själva fick vi plötsligt ordna till under sista veckan, berättar Kalle. Men tack vare duktiga medlemmar gick även detta i lås.

Inne-SM

Frågan om man nu inte skall arrangera inne-SM dyker förstas upp och så här svarar Kalle:

- Många var så klart på oss och tyckte att nu hade vi såväl erfarenhet som folk och en tillräckligt stor hall. Annars pågår det diskussioner i distriktet. Frågan är dock hur sugna vi är i föreningen men än så länge har inte vi diskuterat just SM. För vår del har det handlat om att få mer plats framför allt för ungdomarna så bytet av hall slog mycket väl ut.

- *Så väl att det blir en "favorit i repris" nästa år?*

- Absolut!





I den nya multihallen är utrymmet betydligt större än i den gamla hallen.

► Här samtalar vi också med distriktets tävlingsansvarige Johan Lifvergren:

- *Pågår det SM-diskussioner i distriktet?*

- Det som närmast står för dörren är ett bågskyttets O-ringen

JSM ute och Tavel-SM ute är vår tanke. Hittills har reaktionerna från de inblandade 8 klubbarna varit positiva vilket troligen leder till att en ansökan skickas in till SBF. Tanken är vidare att all tavlarrangering i Norrköping (Himmelstalund eller Bråvall gamla F13), Fält för juniorerna i Finspång och Jakten på Ramunderberget ovanför Söderköping.

- *Vad tror du om inne-SM i den nya hallen i Motala?*

- I denna diskussion finns inte något inne-SM med men skulle vi få nej från SBF kanske detta kunde vara ett alternativ, avslutar Johan.

DK16	1	Rebecka Roth-Lindahl	BK Friskyttarna	252		
DK21	1	Annica Berg	Vetlanda BSK	407	80	89
DLB21	1	Berit Bergström	Nyköpings BK	478		98
HC10	1	Martin Hellman	Åtvidabergs BSK	580		
HC13	1	Linus Kempe	Åtvidabergs BSK	582		
HC16	1	Oscar Skogsmark	Skogens IF	543		
HC21	1	Håkan Johansson	Skogens IF	587	116	116
HC50	1	Mats Granquist	Vetlanda BSK	555		
HF10	1	Viktor Gehrke	Järvägens BF	552		
HF13	1	Klas Toresson	Järvägens BF	580		
HF16	1	Marcus Lagneholt	Järvägens BF	554		
HF21	1	Dick Danielson	Linköpings BSK	538	115	112
HF50	1	Kai Vinberg	Södertälje BF	536		
HF60	1	Rolf Svensson	Södertälje BF	546		
HK10	1	Jimmy Lund	Nora BSK	495		
HK13	1	Jacob Heinonen	Katrineholms BK	503		
HK16	1	Gustav Karlsson	Motala BSK	436		
HK21	1	Lennart Andersson	Vetlanda BSK	526	88	112
HK50	1	Kåre Feurst	Stockholms BK	509		
HLB21	1	Örjan Östling	Skogens IF	472	91	98

		Resultat			
Klass	Namn	Klubb	P	Semi	G
DC21	1	Åsa Palmqvist	564	113	114
DF13	1	Linnéa Karlsson	494		
DF16	1	Matilda Andersson	537		
DF21	1	Rozemarijn Dekker	550	108	115
DF50	1	Carin Beije	517		
DK10	1	Maja Lundin	435		
DK13	1	Kajsa Johannesen	479		



Guldkräcksrehabilitering

TEXT: MARTIN OTTOSSON BILD: DEAN ALBERGA FITA, ARKIVBILD



Släpp tävlingstänket...



...och låt det ta en paus.

Att ta sig tillbaka ur guldkräcks(GS)-problematiken handlar mycket om disciplin.

Det är inte en fråga om att ha kul eller räkna poäng utan om hårt arbete och om att vara motiverad. Här fortsätter Martin Ottosson sitt resonemang från förra numret.

Jag väljer i det här fallet att beskriva min metod för GS-träning med utgångspunkt från ett typfall. Vi tänker oss en skytt som har skjutit i tre år, och nu har drabbats av en mycket kraftig GS. Skytten har också försökt att stävja problemen på egen hand under något halvår, men har inte lyckats, utan problemet har snarare förvärrats. Nedanstående övningar fungerar dock precis lika bra för en elitskytt som har problem med störimpulser i skotten, eller en äldre skytt som har dragits med problem i många år.

All GS-träning är en personlig träning. En ledare kan stå vid en skytts sida och vara ett stöd och ge råd och tips om övningar och hjälpa med motivation. Processen i hjärnan kan dock ingen ledare hjälpa till med.

Där måste skytten göra grovjobbet själv. Därför är följande instruktion skriven ur ett andrapersonsperspektiv:

– Träningsprogram

Nyckelordet för all GS-träning är DISCIPLIN. Ett absolut grundläggande steg är att inse att det är dags att ta tag i problemet och att du nu är i ett skede där du ska behandla GS-symptom och inget annat. Vi pratar inte längre skjutning för att det är kul eller för att räkna poäng eller något liknande. Du är nu i ett läge där all form av bågskytte under en tid framöver handlar om att ta hand om ditt GS-problem. Det är inte kul och det ska inte vara kul. Roligt får du ha senare. Nu ska vi lösa problem. Har du inte den insikten och full motivation att förändra ditt skytte så är det lönlöst. Bestäm dig för att lösa problemet och ta på dig svettbandet. Nu blir det hårdkörning.

Ok, ut på skjutbanan...

Steg 0 - Problemanalys

Förberedelser: Ställ dig framför en tom butt på ett avstånd som du är helt bekväm med. ▶▶

- ▶ Du behöver också ha möjligheten att skjuta på en butt med tavla på samma avstånd, eller aningen längre.

Börja med att analysera vilken typ av problem du har. Guldkräcken kan vara tavelstyrd, timingstyrd, eller en kombination av de båda. Metoden för att lösa problemet är densamma oavsett hur GS: en artar sig, men ett viktigt steg på vägen är att stanna upp och börja analysera sitt problem, vilket är syftet med den här inledande övningen. En tavelstyrd GS är den vanligaste, men oftast finns också en timingstyrd GS som skytten inte alltid är medveten om. Skytten har under ett stort antal repetitioner lärt hjärnan att skottet ska komma efter en viss tid. Hjärnan strävar efter att korta ner den tiden för att effektivisera det arbete som ska utföras. När en skytt skjuter med en kraftig tavelrelaterad GS under en viss tid, utvecklas också oftast en timingrelaterad GS. Hjärnan blir helt enkelt van vid att släppa fort och den kommer att vilja göra det även om det inte finns någon tavla framför siktbilden. Du behöver i det här läget knappast testa om du har en tavelrelaterad GS. Det har du med all säkerhet om du är intresserad av den här metoden.

Blanda skott på den tomma butten och skott på tavlan för att analysera problemet. Sikta på tavlan som vanligt ibland, och skjut på den tomma butten ibland. När du skjuter på tom butt, undvik att fokusera, eller sikta på ojämnheter, eller andra små objekt som blicken fastnar vid. Får du napp även när du inte har någon tavla tyder det på en timingstyrd GS. Vad händer om du ligger stilla i blått på tavlan? Kommer det ett napp ändå efter en viss tid? Är det enbart centrum/gult som innebär problem? Vad är indikatorn som får hjärnan att starta en automatiserad sekvens? Ta god tid på dig och notera vad problemet egentligen är. Ta en stunds vila efter det här första steget, eftersom det förmodligen innebär en hel del brottnings med GS-demonerna.

När du är klar med det här steget, lämna det bakom dig. Alla övriga övningar är bra att blanda in i sin träning då och då, men inte steg 0. Det kan förvärra problemet och ska bara göras som en inledande analys.

Steg 1 - Grundläggande impulsnedbrytning

Nu ska vi börja träningen. Ställ dig på ett kort avstånd framför en tom butt där det inte finns någon oro för att missa butten. Dra upp och håll 3-5 sekunder. Skjut vartannat och ta ner vartannat skott som utgångspunkt, men variera lite så att du

inte vänjer dig vid just vartannat utförande. Känner du av någon form av impulsproblem här, fortsätt att hålla i/ta ner tills du släcker ut alla impulser. Du ska ha ABSOLUT kontroll över om och när skottet går och du ska inte känna några som helst retningar, ryck eller oro. Skjutningen ska vara 100 % ren och mjuk. Upprepa tills du når den känslan, oavsett hur lång tid det tar.

Fortsätt med att dra upp och håll i tre sekunder, och därefter tar du ett slumpmässigt beslut om du ska skjuta eller ta ner. Oavsett vad du bestämmer dig för ska du alltid hålla minst två sekunder efter taget beslut. Dra upp - håll ett par sekunder - ta beslut - håll ett par sekunder - utför beslut. Även här ska kontrollen vara 100 % och skjutningen fullständigt fri från impulsreaktioner innan du går vidare. Återigen: HÅLL DISCIPLINEN!

Upprepa ett stort antal gånger och blanda mellan de fyra olika typerna av skott (ta beslut innan uppdrag eller under ankring - skjuta eller ej).

Vissa skyttar upplever stora problem redan i det här steget. Det beror i de flesta fall på att hjärnans indikator är att siktbilden ligger stilla, vilket inte är helt ovanligt. Börja då istället med att dra upp mot något mjukt, till exempel gräsmattan bredvid butten, och rör dig sedan långsamt in mot butten och förbi. Testa det några gånger för att ta kontrollen och börja sedan från början i steg 1.

Steg 2 - Bryt upp den tavelkopplade impulsstöringen/låsningen

Sätt upp en relativt stor tavla som ger dig en grundtrygghet i skjutningen. 15m på en 60cm tavla och rejält med buttutrymme runt tapeten är lämpligt. Nu är det dags att bryta upp de associationer och den automation som GS: en består av. Du måste ta kontrollen och gå tillbaka till en icke (eller i alla fall mindre) automatiserad nivå av ditt skytte. Jag rekommenderar en övning där du rör siktbilden i ett kryss eller en åtta där du passerar mitten av tavlan utan att släppa. Rörelsen ska göras långsamt, men utan uppehåll. Gör ett antal repetitioner av rörelsen i ett uppdrag, men inte så många så att du blir trött och ta sedan ner. Byt form på det mönster du ”ritar” då och då. Upprepa tills du inte känner något obehag alls när du passerar mitten.

När du känner att du är klar och det börjar bli tråkigt enkelt har du kommit halvvägs. Utför då minst lika många uppdrag till.



► Ta nästa steg genom att stanna i mitten och därefter gå ut ur mitten på samma sätt som tidigare. Variera dig genom att ibland stanna till här och där, varav en del gånger i mitten, och en del gånger utanför mitten. Visa att du har kontrollen och bryt upp de associationer som gör att det känns obehagligt att sikta i mitten. Upprepa återigen tills du inte upplever några som helst retningar, läsningar eller obehag. Du ska kunna starta, stanna och fortsätta rörelsen helt efter eget beslut, oavsett vart siktet/pilen befinner sig.

Har du i den här övningen problem att hålla kvar när du passerar mitten, eller om du känner av en låsning vid ingång i mitten även här så finns det ingen annan väg att gå än att ta den hårda vägen. Det är bara ett snöre du håller i och en pinne som du pekar mot ett papper. Håll i strängen och flytta armen. Du har redan svettbandet på dig om du har följt instruktionen och det är dags att börja använda det nu. Det är som sagt inte skjutning du gör nu, utan ren hjärnträning. Samtidigt måste man vara medveten om att övningen kan låta enkel, men det är en ganska krävande process som kräver full insats.

Steg 3 - Lägg till skottmomentet

Nu ska du "rita" samma typ av mönster, men nu ska vi lägga till ett skott. Passera mitten en gång precis som tidigare, och stanna sedan slumpmässigt andra, tredje eller fjärde gången i mitten i två sekunder. Efter två sekunder går du långsamt ut från tavlan och stannar i en tom del av butten. Vänta en till två sekunder efter att du har stannat och skjut skottet i den tomma butten. För att inte skotten ska bli för stela på grund av mjölksyra behöver man oftast öka tempot en aning på rörelsen här, men det är helt i sin ordning. Upprepa ett stort antal gånger tills du inte känner något obehag. Återigen... när du känner att det är tråkigt, löjligt enkelt och att du är klar, så gör lika många till. Variera dig genom att stanna i mitten vid olika tillfällen och ta olika vägar ut ur tavlan till olika slutpositioner för skottet. Håll disciplinen och SKJUT INTE NÄR DU INTE SKA. Gör du ett misstag och skjuter för tidigt, backa tillbaka till föregående övning. Det gäller i synnerhet i den tidpunkt när du stannar utanför tavlan för att skjuta. Tillåt dig aldrig att skjuta utan att först ta en liten paus i siktrörelsen.

Steg 4 - Skott med centerfokus

Gör ett vanligt uppdrag och gå in i mitten. Håll kvar i 3-4 sekunder. Håll kvar blicken i mitten med skarp fokus och dra ut siktningen "i ögonvrån" och skjut

utanför tavlan i den tomma delen av butten samtidigt som du håller blicken skarpt fokuserad i mitten. Nästa skott så går du in i mitten, håller kvar i 3-4 sekunder och tar sedan ner. Utför som utgångspunkt vartannat skott som det första och vartannat som det andra, men variera även här en aning för att inte arbeta in mönster. Återigen. DISCIPLIN. Du ska INTE skjuta när du inte ska det. Upprepa även här tills du inte känner det minsta obehag. Syftet med den här övningen är att börja vänja hjärnan vid att skjuta mot mitten utan obehag. Det här är för övrigt en bra övning för en skytt som har en tavelstyrd lätt skottimpulsstörning som orsakar stela fingrar i skotten.

Steg 5 - Kontrollövning med rygdrag

Gör ett uppdrag, gå in i mitten och håll kvar. Dra långsamt bakåt som om du hade en klicker på bågen och dra, dra, dra. Efter 4-6 sekunder tar du ner. Upprepa ett stort antal gånger. Skjut ett och annat skott enligt tidigare övningar (tom butt, titta i mitten och skjut bredvid, eller rita ett mönster och skjut bredvid) för att inte bli för stel i fingrarna, och för att behålla variationen. När du känner att det går lätt och du inte har några impulsproblem, lägg till att röra dig mot det läge där du normalt brukar skjuta, t.ex. räta fingrarna en aning, eller öka rygdraget, eller vad du nu brukar göra i ett bra skott. Målet är att hamna i ett läge där du är medveten om att OM du hade skjutit så hade du gjort ett perfekt skott. Det här läget skiljer sig från skytt till skytt, men sträva efter en känsla där du vet att "hade jag släppt nu, så hade jag skjutit en tia". Du kommer att känna en stark vilja till att skjuta i det läget. Våga gå så nära ett skott som möjligt utan att skjuta. Visa dig själv att du kan bestämma över skottet genom att hålla kvar och tar ner istället. Det här är en mycket nyttig övning som jag själv använder regelbundet i min träning.

Steg 6 - Inblandning av centerskott

Nu är det dags att testa hur det känns att skjuta i mitten. Skjut två-tre skott enligt någon av de ovanstående övningarna lite slumpvis och blanda då och då in ett skott då du går in i mitten och håller i ett par sekunder, och därefter skjuter. Var BENHÅRD på att hålla en stund i mitten innan du skjuter. Acceptera aldrig skott direkt vid ankomst i mitten, eller i rörelse och var extremt vaksam på om du märker att skottet går iväg strax innan du hade tänkt skjuta. Så fort du gör ett enda skott på detta sätt går du tillbaka mot ditt felaktiga beteende. Har vi pratat om disciplin nu, så gäller det i dubbel bemärkelse i det här skedet. ►►

► Enstaka fel får man räkna med, men om du märker att du skjuter flera felaktiga skott i rad, eller att du ökar frekvensen av felaktigheter måste du genast ta tag i saken. Annars är alla övningar förgäves och det är bara att börja om. Kom ihåg att du fortfarande inte skjuter med ordets normala mening, utan du utför GS-träning för hjärnan. Försök att hitta mjukheten i skotten så att du inte känner någon skillnad mellan de skott du skjuter utanför tavlan och de skott du skjuter mot mitten.



Jaa, det gick!

Ovanstående träningsprogram är dels ett strukturerat sätt att utföra GS-rehabilitering i den mest akuta fasen, men det är också ett verktyg som kan användas till att förebygga och hålla GS-problemen borta eller på en hanterbar nivå.

Min rekommendation är att en skytt som har haft tydliga GS-problem blandar in övningar av den här typen i sin regelbundna träning.

Detta för att bibehålla kontrollen och för att lägga en lagom nivå av automatisering i sin skjutning. Jag har också planer på att testa effekten av att i ett tidigt skede implementera den här typen av övningar i en nybörjargrupp. Det skulle vara mycket intressant att se om en bättre hantering av GS-problematiken skulle innebära en högre frekvens av nybörjare som fortsätter inom vår sport.

ETT MYCKET CENTRALT MOMENT: Om du känner obehag i siktningen nu eller senare vid något annat tillfälle, håll till varje pris kvar i mitten och ändra strategi i skottet under tiden du siktar till att istället ta ner. Efter taget beslut fortsätter du hålla i mitten och tar ner efter ett par sekunder. En del skyttar (inklusive mig själv) kan i detta läge uppleva att de "stänger av" GS: en när de ändrar målbilden för skottet från att avlossa pilen till att ta ner. Det är ett mycket intressant beteende som ger insikten om att det är hjärnans syn på det förmodade förloppet som styr. Om du klarar av att bryta upp en pågående strid med det undermedvetna och släcka ut impulskänningarna under ett skott, har du kommit mycket långt på vägen i ditt arbete.

Slutord - vikten av kontinuerlig träning

Ovanstående träningsprogram är i grunden ganska likt många andra metoder som beskrivs i andra sammanhang.

Vad många dock inte påpekar tydligt nog är vikten av att fortsätta med den här typen av associeringskontrollerande träning även efter att problemen har minskats ner till en hanterbar nivå. Det är mycket svårt, för att inte säga omöjligt, att helt släcka ut GS-problem för all framtid. Problemet kommer alltid att finnas mer eller mindre latent och dyka upp då och då om man inte jobbar med problematiken kontinuerligt.

Utvecklingen av Svenskt Bågskytte - arbetet är i full gång

TEXT & BILD: MIKAEL SVAHN



Intressanta diskussioner och högt till tak när framtiden för svenskt bågskytte stod på dagordningen.

Utvecklingen av Svenskt Bågskytte har inletts och första stora mötet på Bosön i början av december samlade ett 40-tal inbjudna från olika delar av landet.

Tillsammans med SISU jobbar man bland annat med den interna utvecklingen av föreningar och distrikt. Utbildning för skyttar, tränare och föreningar diskuterades ingående.

SISU:s utbildningsmaterial "Föreningslära" beskriver enkla och bra arbetssteg för utveckling i stort och smått av föreningar, distrikt och svenskt bågskytte i allmänhet.

Så här säger Lennart Mattsson, Lindome om gruppens arbete. - Just nu har vi samlat tankar och idéer, så ser det alltid ut i början. Det var för övrigt ett mycket bra möte där alla var positiva och engagerade. Vi har delat in oss i ett par grupper för att lättare få styrning på arbetet.

- När det gäller föreningsutvecklingen är det jag, Anders Fredriksson och Leif Kedén som skall jobba med den biten. Vi planerar att träffas i Huskvarna i mitten av

februari för att diskutera hur vi skall jobba vidare. Föreningar vill ofta ha hjälp med rekrytering, att öka tävlingsstarterna och tävlingsverksamheten. Någonstans kommer vi att utarbeta material som man kan jobba efter, färdiga blanketter osv.

- En annan grupp jobbar speciellt med licenserna och då främst licensproven.

I utvecklingen av svenskt bågskytte behöver vi jobba tillsammans, SBF och föreningarna, avslutar Lennart.

Rörelseträning

TEXT: MIKAEL SVAHN KÄLLA: PIERRE JOHANSSON, SOK, BOK: MAQ MIROFÖRLAG BILD: MIKAEL GUSTAVSEN

I detta nummer fortsätter vi att titta på rörlighet. Pierre Johanson, sjukgymnast på SOK berättar här om rörlighetsträning. Övningsbilder och bildtexter kommer från en bok som Pierre skrivit tillsammans med Leif Larsson och som heter Muscle Action Quality, en träningsmodell för styrka, rörlighet, balans & kontroll.

– Är mobilitetsträning bättre än statisk stretching när man vill bibehålla eller öka sin rörlighet?

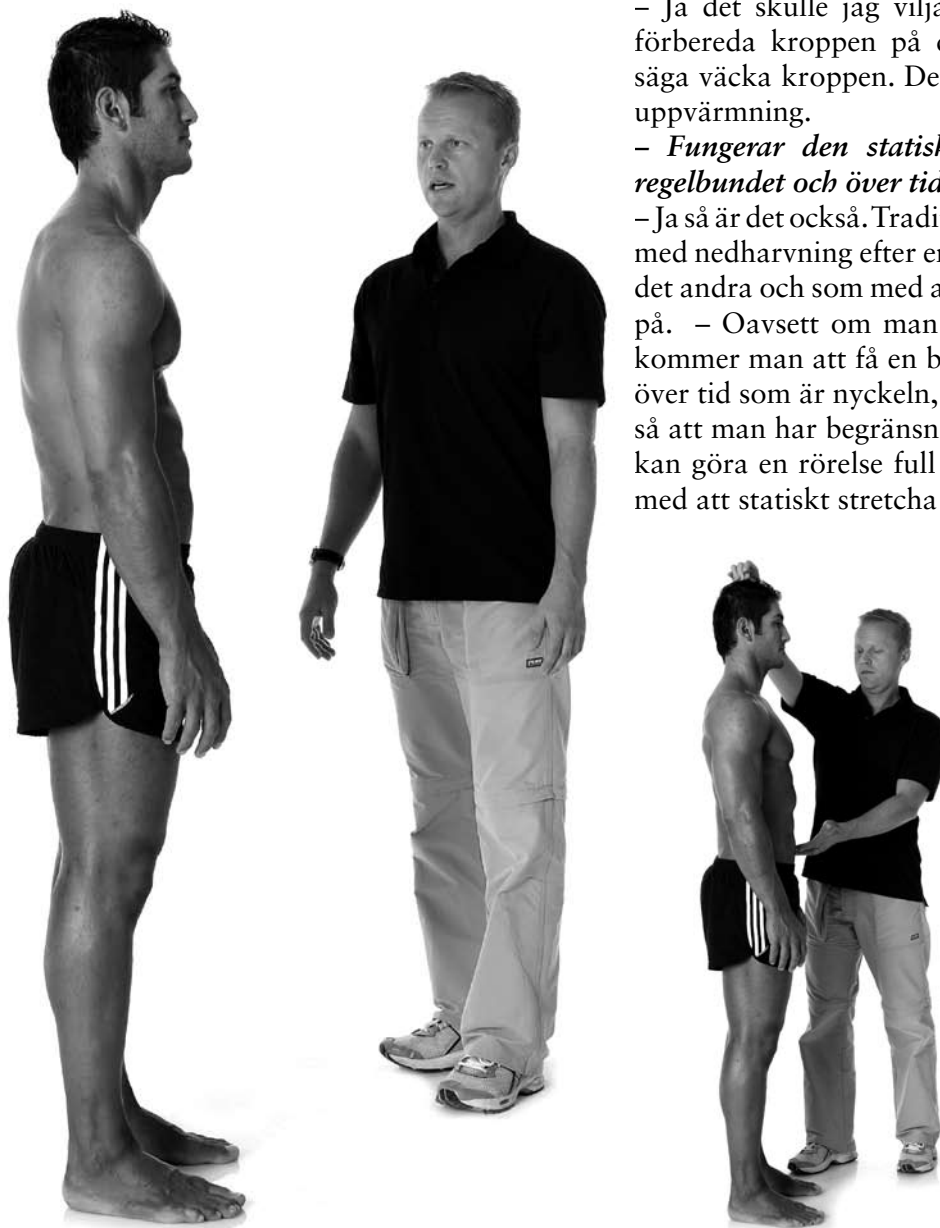
– Både ja och nej, svarar Pierre Johansson. – Med aktiv rörelseträning vill jag förändra och förbättra min rörlighet. Av den aktiva rörlighetsträningen får man en bättre rörelsefunktion som är lättare att bibehålla eftersom hjärnan lär sig något som har med rörelsemönster att göra. Den statiska stretchingen lär inte hjärnan något utan handlar mer om vad som händer över en specifik led. Det är väl själva skillnaden mellan rörlighetsträning och statisk stretching.

– Börjar man gå ifrån det här med att stretcha i anslutning till en aktivitet?

– Ja det skulle jag vilja säga. Före en aktivitet gäller det att förbereda kroppen på den fysiska ansträngningen och så att säga väcka kroppen. Det görs bäst med aktiv rörlighetsträning/uppvärmning.

– Fungerar den statiska stretchingen bäst när den utövas regelbundet och över tid?

– Ja så är det också. Traditionell stretching är också mer i samband med nedhävning efter en aktivitet. I min värld tar inte det ena ut det andra och som med allt annat blir man bra på det man tränar på. – Oavsett om man rörlighetstränar eller statiskt stretchar kommer man att få en bättre rörlighet, det är regelbundenheten över tid som är nyckeln, säger Pierre. Ibland kan det också vara så att man har begränsningar i sin rörlighet och inte själv aktivt kan göra en rörelse full ut då kan man behöva hjälp av någon med att statiskt stretcha mot slutet.



Många av oss går omkring med huvudet framskjutet, bröstkorgen ihopsjunken och axlarna inåtroterade och något sänkta framför kroppen.

Tänk dig istället att någon lyfter dig upp genom huvudet i ryggradens förlängning. Då hamnar kroppen i en position med balans och stabilitet.



Rörelseträning, övningsexempel



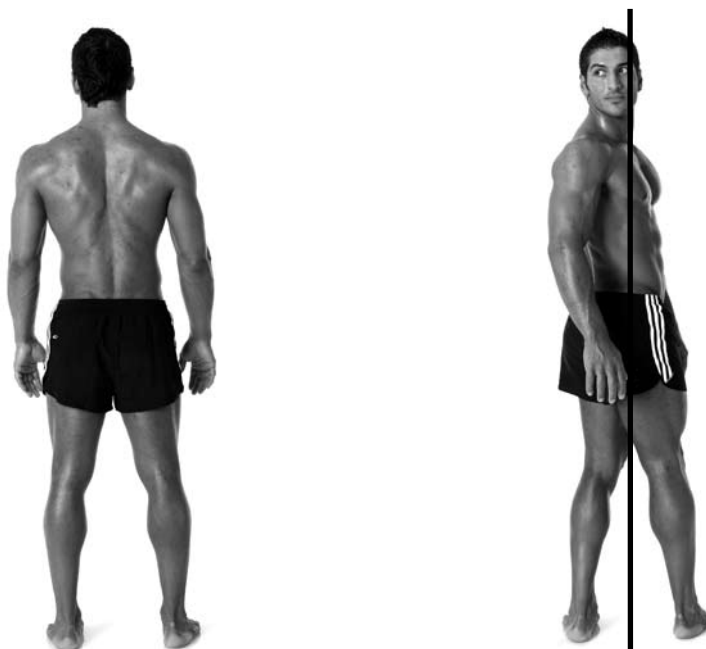
Bakåtböjning ger uppfattning om rörligheten i ländryggen och i höftböjarna.

Kurvan på kroppen skall vara så rund som möjligt.

Var försiktig i tillbakagången. Ostabilitet eller att du tvingas böja knäna är tecken på svag rygg.

Sidoböjning ger en uppfattning om rörligheten i skuldror och rygg. Armarna skall vara sträckta och i förlängning av ryggraden. Undvik att skjuta höften i sidled.

Oförmåga att hålla armarna sträckta genom rörelsen tyder på nedsatt rörlighet. Om breda ryggmuskeln är stram får man svårt att vara stabil i överkroppen.



Maximal rotation runt lodlinjen börjar med lätt böjda knän och balans på hela foten. Rotationen börjar i huvudet. Axlar, bröstorg och bäcken följer medan knä- och fotleder kommer sist i rörelsen. Analysera rörelseförmågan nedifrån. Om du börjar åt höger skall fotvalvet inte sträva inåt. Förhållande mellan skuldror och höft skall vara det dubbla. Om höften roterar 90 grader skall skuldrorna minst rotera 180 grader. Huvudet skall gå förbi lodlinjen. En skytt som med inaktivitet får allt svårare att titta mot tavlan borde få förändringar i sin skjutteknik.





Bensträckning från rygggläge. Övningen är till för att förbättra rörligheten i musklerna på lårets baksida. Många har svårt att komma åt dessa muskler i traditionell stretching där man är stående med benet på ett bord. Detta för att man vid orörlighet gärna kompenserar med att luta ryggen bakåt.

Börja med höft- och knäled i 90 graders vinkel. Sträck sedan benet försiktigt upp mot taket tills det stramar på baksidan av låret. Målet är att kunna sträcka benet så att foten passerar lodlinjen.



Sit-up med käpp. Greppa käppen axelbrett och sträck den över huvudet. Benen är böjda och fötterna i golvet, en fotbredd isär. Börja med att trycka ned svanken mot underlaget. Ju stramare brösttrygg- och skulderparti desto mer svankar man. Gör övningen långsamt och så långt du kommer.

Detta är en styrke- och stabiliseringsövning för ryggmusklerna. Den stimulerar även rörligheten i höfterna och i fotlederna. Kan du göra det här kan du också göra en djup knäböjning. Framför allt är det begränsningar i fotlederna som ställer till problem. Att kunna gå i kuperad terräng utan att slösa med onödig energi är bra för bågskytter.



Gör övningen långsamt och så långt du kommer.
Det är vanligt att man i början inte når ända fram till fotsulorna.

Aktiv isolerad töjning

TEXT&BILD: FREDRIK WANDUS, WANDUSIDROTT.SE

Aktiv Isolerad Töjning

Wolmis-metoden efter Susanne Wolmesjö (Bosön) benämns mer korrekt ”Aktiv Isolerad Töjning”.

1. Aktivera motsatt muskelgrupp, antagonisten, för att få en reciprok hämning i den muskel som skall töjas. Det innebär att när en muskelgrupp arbetar så slappnar antagonisten av för att en smidig rörelse skall vara möjlig.
2. Ta ut rörelsen så långt som möjligt med aktiv rörlighet, innan du töjer med passiv töjning 1-2 sekunder. Denna töjning sker med hjälp av terapeut eller t ex med hjälp av ett rep. Rörelsen skall ske långsamt och försiktigt för att undvika inkoppling av sträckreflexen.
3. Återgå med kroppsdelen till utgångsläget och börja om.
4. Upprepa övningen 10 – 12 reps i 2-3 set.

OBS! För att nå optimal effekt skall töjningen kombineras med utandning.



Bild 1

Hamstrings – sträckt knä

Ligg på rygg. Böj det ben som inte skall töjas något. Lagg repet runt fotvalvet på det ben som skall töjas. Sträck benet fullt (eller så långt det går) och lås knäleden. Dra samman lårmuskulaturen och höftledböjarna. Använd händerna och repet för att ge en passiv töjning under 2 sekunder i slutet av rörelsen. Släpp benet långsamt åter till utgångsläget och börja om igen.



Bild 2

Quadriceps – framsida lår

Ligg på sidan. För upp båda dina knän mot bröstet. Greppa om utsidan på den understa foten med den hand som är närmast golvet. Dra samman magmuskulaturen för att undvika att tippa bäckenet. Dra samman sätesmuskulaturen och baksidan av låret för att föra benet bakåt. Hjälptill försiktigt med handen i slutet av rörelsen. Släpp benet och återgå till utgångsläget.





Bild 3
Höftadduktor – lårets insida

Ligg på rygg. Placera repet runt fotvalvet på det ben som skall töjas. Fortsätt med att vira repet runt insidan av smalbenet, under benet till utsidan. Sträck benet. Roterar foten på det ben som skall töjas in mot mittlinjen av kroppen. Dra samman abduktorer (de muskler som sitter på lårets utsida och för benet utåt för att till exempel stå bredbent) för att föra benet ut från kroppens mittlinje och håll benet nära golvet. Dra försiktigt med händerna i slutet av rörelsen. Släpp benet långsamt åter till utgångsläget och börja om igen.



Bild 4
Höftabduktorer – lårets utsida

Ligg på rygg. Placera repet under fotvalvet och vira det runt på utsidan på det ben som skall töjas. Sträck benet. Roterar det ben som inte skall töjas in mot mittlinjen av kroppen. Dra samman inåtförarna för att korsa det ben som skall töjas på motsatt sida. Håll benet nära golvet. Hjälptill med handen i slutet av rörelsen. Släpp benet och återgå till utgångsläget.



Bild 5
Soleus – Inre vadmuskeln (sitter under och nedanför Gastrocnemius)

Sitt med ett ben rakt fram och det andra böjt i 90 grader. Lyft foten och dra samman musklerna på framsidan av underbenet. Dra försiktigt med händerna i slutet av rörelsen. Släpp benet långsamt åter till utgångsläget och börja om igen.



Bild 6
Gastrocnemius – yttre vadmuskeln (sitter över och lite ovanför Soleus)

Sitt med raka ben. Lås knäleden genom att spänna främre lårmuskeln på det ben som skall töjas. Lägga repet runt hälften upp emot tårna. Dra samman musklerna på underbenets framsida så att foten vinklas mot dig. Luta kroppen mer framåt (om det går) för en ännu effektivare. Töjning. Släpp benet och återgå till utgångsläget.

Rekurvsträng

- hur man gör en rekurvsträng i två färger

TEXT: GLENN STRANDGÅRD BILD: MARCUS JONSSON



1. Ställ in strängbrädan på rätt längd. Då bör måttet mellan stolparna vara cirka 1-1,5cm längre än vad den färdiga strängen ska vara.

Exempel: En sträng till en 68" båge ska vara $2 \frac{3}{4}$ " kortare än bågens längd, alltså $65 \frac{1}{4}$ ". Det här är ett standardmått som kan variera beroende på vilken båge man har. Lättast är att mäta strängen när den sitter på bågen tvinnad och klar med rätt stränghöjd. Det beror på hur hårt man sträcker upp strängtråden.

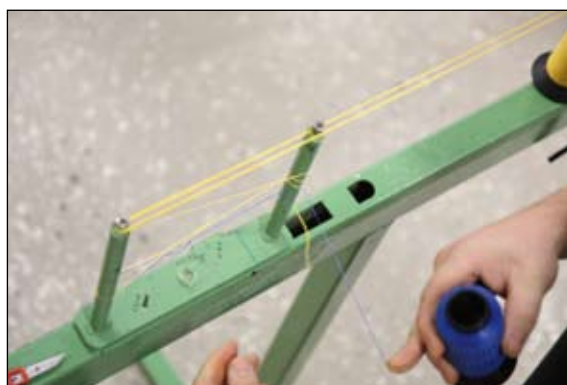


2. Fäst strängtråden på den ena stolpen med en liten ögla och linda den några varv runt den andra, ta sen den andra färgen och gör likadant.

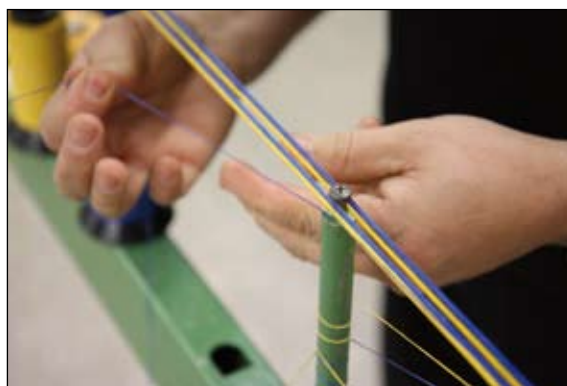
Börja sedan linda upp tråden med ett jämt tryck så kardelerna blir lika långa. Om strängbrädan sviktar mycket får man lätta på trycket lite efter några varv, annars börjar dom första varven hänga och strängen blir inte bra.



3. När du är klar med första färgen, fäster du änden genom att linda den cirka 5 varv runt högra stolpen. Dra sedan änden rakt ner och fäst den mellan den gula tråden och stolpen.



4. Början på den blå tråden lindar du över den gula änden, då sitter den ännu bättre.



5. Linda färgerna över varandra så att dom inte blandas.

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**



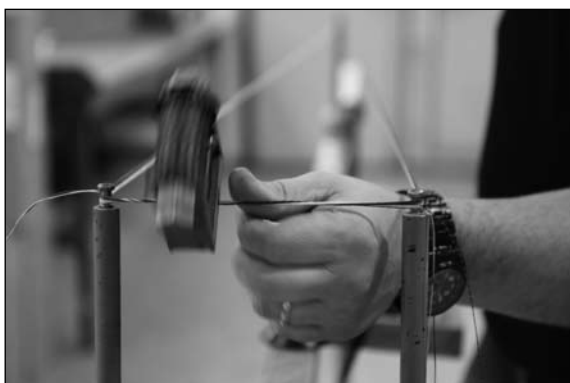
NSIAB.COM
Nordisk Stenimpregnering AB

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



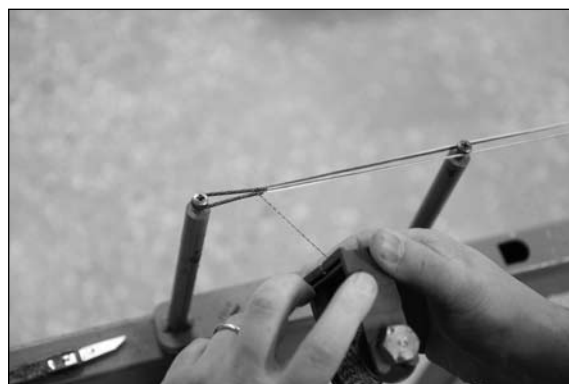
6. På bilden ser du att två av ändarna är lindade runt vänster stolpe och de andra två runt den högra. Sedan har jag även här kilat fast ändarna mellan skruven och strängtråden för att slippa knutar. Trä sedan in lindningstråden mellan färgerna och låt änden vara ganska lång, då den räcker till den högra stolpen. Men först lindar du lindningstråden runt strängen några varv så den inte glider innan du fäster änden runt den högra stolpen.



7. Linda ca 10 cm, då räcker det för den nedre ögla.



8. Kapa sedan alla ändar jäms med lindningen, men var försiktig så inte kardelerna skadas.



9. Dra i strängen så att den glider runt skruven, tills ögla blir så stor som du vill att den ska vara. Linda tråden hårt med början en bit in på den befintliga lindningen ca 2-3 m.m. Linda en liten bit.

10. Ta loss andra änden av strängen och trä ändarna genom varandra så dom inte blir så tvinnade vid lindningsapparaten.



11. Linda cirka 18-19 cm innan det är dags att avsluta den första lindningen. Det finns lite olika sätt att göra det på, men jag tycker att det går fortast med en trådögla som bilden visar. Lägg ner ögla på lindningsapparaten och håll den spänd, linda sedan cirka 20 varv till.





12. Skär av lindningstråden och lämna 15 cm. Trä änden genom öglan och håll tråden som bilden visar. Dra sedan i handtaget på öglan, men släpp inte ringfingret för tidigt det kan bli en liten knut på tråden då.



15. Lämna cirka 1cm lindningstråd kvar när du har avslutat lindningen och smält ner den hela vägen. Platta till stumpen som blir kvar med tändaren.



13. Strängbrädan har ett stopp för att gaffeln alltid skall hamnar i 90 graders vinkel. Det blir lättare att mäta ut vart lindningen för ögla nummer två ska börja och sluta.



16. Sätt öglorna på samma stolpe. Märk ut mitten på strängen, det blir lättare att göra mittlindningen då.

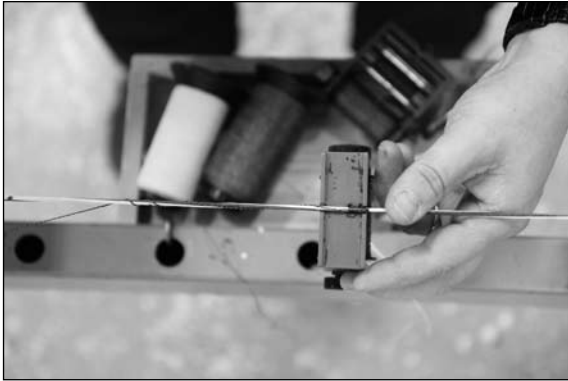


14. När lindningen för ögla nummer två är klar vrider du tillbaka stolparna på strängbrädan och tar ihop öglan. Dela sedan upp färgerna med en penna eller liknande hela vägen in till lindningsapparaten. Håll pennan kvar medans du lindar över den tvinnade biten. Om man inte gör så blir färgerna blandade hur som helst.



17. Från mitten mäter du 8 cm mot nedre öglan och 12 cm mot övre öglan.





18. Mittlindning: Börja alltid linda från övre öglan mot den nedre och låt änden på lindningstråden vara längre än mittlindningen.



19. Jag har en krok med ett gummiband på som håller tråden på plats då blir det lättare att linda.



20. Linda över änden hela vägen så blir den starkare och mindre risk att mittlindningen glider uppåt. Det är inte lika viktigt på en recurvesträng som på en compoundsträng. När man skjuter med releaser blir det mer tryck på lindningen uppåt.

Tillverka dina egna kolfiberstabbar
i längder upp till 39,8 tum!

Läs om "Parallelltrimning"



eparchery

www.eparchery.se
info@eparchery.se
08-50164680

BÅGSKYTTE NÄT

från DANAGE of Scandinavia

Customnät med dubbla lager, fram och bak för maximal "stopkraft".



Det nya DANAGE nätet är mycket starkt, det "dubbla" materialet väger ungefär 1 150 gram/m² - Medan andra nät på marknaden har en kvalitet motsvarande 450 gram/m².

I DANAGE sortiment av nät och "Powerstops" ingår även en "Standard" kvalitet som motsvarar andra bra nät (kvaliteten på DANAGE "Standard" nät motsvarar 600 gram/m²).

Standardstorlekar	1500 gram	600 gram
2,8 m hög x 3 m bred	SEK 2 995,00	SEK 1 895,00
2,8 m hög x 4 m bred	3 995,00	SEK 2 595,00

Andra längder går att få efter beställning.

DANAGE of Scandinavia

Industrivej 13, DK 6310 Broager, Danmark

Tel: +4574442636 fax: +4574442624

E-post: danage@danage.dk www.danage.dk www.domino-target.com

BÅGAR & PILAR

Triewaldsgränd 3, 111 29 Stockholm, Tel: 08-219168 Fax: 08-999620 www.bagaropilar.com

SBF - Shoppen



**world archery
sverige**

www.bagskytte.se

Dekaler på väg!

Redan nu kan du beställa dekaler för bilen, bågsväskan m.m.

Följande storlekar och priser gäller:

250x95 mm 20 kr

150x60 mm 15 kr

75x30 mm 10 kr

bagskytten@bagskytte.se