



Officiellt Organ för
Svenska
Bågskytteförbundet

FLUTE

Tidskriften

BÅGSKYTTE

Ärgång 64 Nr 4 2011



Tema **SKJUTTEKNIK**

SBF-shoppen



Softchellväst
vindavvisande, tål väta och andas!

Finns i storlekarna
XXS - XXXL

Namntryck till
självkostnadspris 50 kr.

Pris: 450 kr
(Porto tillkommer)

bagskytten@bagskytte.se

Redaktionellt

4. Svenskt Bågskytte snabbt & lätt
5. Prislista för annonsering
5. Minnesord

TEMA SKJUTTEKNIK

6. Svenska modellen inne eller ute.
9. Avspänning.
11. Att ha grepp om skottet.
13. Ankring i hakan eller på sidan om
14. Yngre Junior Trofén.
15. Så gör Rasmus.
17. Allsvenska finalen.
Årets skytt.
18. Intensivdag i Motala.
19. Compoundteknik.
23. Årets Ledare.
- 24., JEM I spanien.
Svealandsläger i Eskilstuna.
25. JSM.
27. Upp till 13.
28. Handikapp-SM.
29. BK Vildkaninen.
31. Allsiskan i ungdomens hus.
33. Inne-SM.



Boka plats på bussen

senast den **29 april!** Först till kvarn!Skriv till renee.modigh@live.se15-17 juli, JSM
Stallarh/Nykvärn/Eskilstuna12-13 mars JSM,
Sundsvall27-28 augusti, Jakt-SM
Edsbyn6-7 augusti, 3D-SM,
VAKANT23-24 juli, Tavel-SM,
Järnvägen/Älvenäs/Kil2-4 juni, Fält-SM/SO,
Angered, Brattön2-3 april, inne-SM
Eskilstuna

Tävlingsannonser i mitten, bara att ta ut!

SBF-Shopen
Nya dekaler finns i olika storlekar!
0709-616422

I
NUMMER
5
Stämman

Reklam	
Annonsör	Sida
SBF-Shopen	2
Bågar & Pilar	16-17
EParchy	25
Tavel-VM	26
NSIAB.com	27
Danage	31
SBF-Shopen	32

Kansliadresser

TIDSKRIFTEN BÅGSKYTLEN
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 BÅGSKYTLEN i ovan.

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

VÄSTERBOTTENS 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

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.

Redaktionellt

BÅGSKYTTE**bagskytten@bagskytte.se****www.bagskytte.se****Redaktör**

Mikael Svahn

Ansvarig utgivareBerryl 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: Torbjörn Graham

bagskytten@bagskytte.se

0709/61 64 22

PG: 37 90 05 - 2

BÅGSKYTTE FÖR HELA FAMILJEN!4 discipliner & 4 skjutstilar.
Välj det som passar dig. Året runt.**Förslag till
tävlingsannonsering
i nummer 5, 2011**

Nummer 5 utkommer 15-20 maj med sista manusdag 25 april. Kvällsfälten i Nykvarn, SO/ Fält-SM, Vitbergspilen, Tibroträffen, Tivedsjakten, Gothia Safari, Jubileumstävling 100 år, Snapphanträffen, Korpjakten, Midälvapilen, Vetlandajakten, Midsommarpilen, Nyköpingsträffen, Herrgårds -3Dn, Trollpilen, Sundspilen.

SBF KANSLI
060-570 130**SBF: s HEMSIDA**
www.bagskytte.se

Tavla

Jakt

Fält

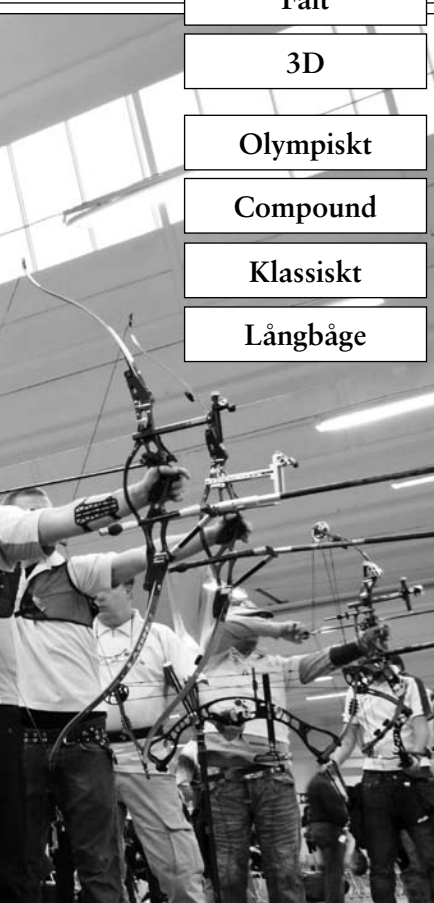
3D

Olympiskt

Compound

Klassiskt

Långbåge



Till minne av Sören Karlsson, Arboga BK.

Den 16 mars avled Sören efter en tids sjukdom, endast 65 år gammal. 1959 avlossade han sina första pilar i Arboga BK, under Ragnar "Texas" Petterssons vakande ögon. Under 60-talet när Arboga BK ofta vann allsvenska korr-serien, var Sören en som många gånger bidrog till framgångarna för laget. 1975 vid jakt-SM i Rembo, vann Sören lagtävlingen tillsammans med sin bror Lars och fader Lennart. En höjdpunkt i karriären. Vid Fält-SM 1996 blev det en 2:a plats med HC 40 laget. 1996 vid Jakt-SM, kom så åter en 1:a plats med HC 40 laget. Av bara farten kom det en 1:a plats med HC 40 laget även 1997.

Som synes kan man säga att Sören var en sann lagarbetare. Säkert finns det några "gamla" bågskyttevännar, som minns honom. Tankarna går till Sörens fru Gun och deras barn och barnbarn.

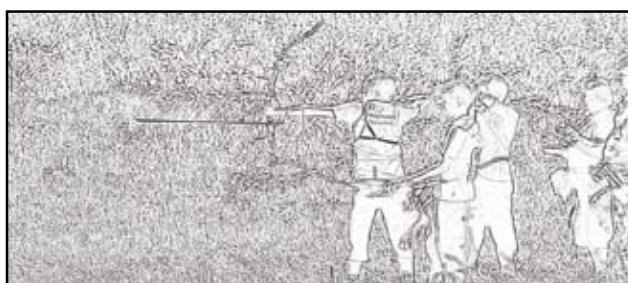
Lars Karlsson, Bozze och Mariana Karlsson.



NYA TÄVLINGSREGLER

Efter stämman kan nya tävlingsregler (till exempel när det gäller compoundronden) vara ett faktum.

För mer information ber vi dig att surfa in på arrangörens hemsida.



SOMMARLÄGER i Sydöstra Götaland för dig som tävlar och vill bli ännu bättre!

Tävlar du i 13- eller 16-klass har du chansen att utveckla ditt skytte för tävling tillsammans med några av regionens bästa tränare och dina bågskyttekompisar.

Lägret hålls i det natursköna friluftsområdet Karlsnäs, mitt i Blekinge, med tillgång till kanotpaddling, bad och löparbanor i skogsterräng.

Lägret är till för dig som tävlar och känner att du skulle vilja bli ännu bättre. Vi kommer att ha tillgång till höghastighetskamera och träningsbanor för samtliga discipliner.

Priset för lägret är 400 kr och inkluderar boende i gårdens stugor och mat som serveras av husmor.

Sista anmälningsdag är 31 maj.

Kontakta Daniel Smedenmark för anmälan och mer information:
daniel.smedenmark@gmail.com, 0702-109582

Arr: Ronneby BF, Karlskrona Bågskytte, Sydöstra Götalands BF, SBF, SISU.

Svenska modellen

- passé eller rykande het

TEXT: MIKAEL SVAHN INTERVJU: LEIF JANSON BILD: DEAN ALBERGA, FITA MIKAEL SVAHN



Stilstudie från WC

Här skall vi nyansera bilden mer än att bara titta på en specifik modell. Hur har man kommit fram till skjuttekniska modeller. Ja troligtvis har man tittat sig omkring, analyserat hur andra länder gör och vad som passar den egna befolkningen/kulturen. Egentligen samma tillvägagångssätt som med fördel kan användas till enskilda skyttar. Vad passar för honom/henne utifrån rådande förutsättningar. Dessa förutsättningar kan handla om hur man fysiskt är byggd, om tid för träning, eller varför inte hur skytten mentalt fungerar.

Är konsten att skjuta både en fråga om hemligheter i betydelsen ”sådan jag inte kommit på än”. Eller är det en fråga om att välja den senaste teknikmodellen. Koreanernas modell saluför sig med sin framgång i resultat och medaljer. Men deras framgång är mest ett resultat av:

1. Anpassning till hur man i Korea fysiskt är byggd.
2. Urval. Bågskytte finns på skolschemat.
3. Proffsträning.
4. Miljö, hårda uttagningar till internationella uppdrag och framgång föder framgång.

Svenska förhållanden

Sverige och USA har varit mycket bra bågskyttenationer genom åren, vi har arbetat fram sådan skjutteknik som passar oss, berättar Leif Janson. Låt litet av denna ingrediens vara med samtidigt som vi förstås skall lyssna på vad t. ex koreanerna säger. Jag har haft många ingående samtal med Professor Um Soon Hong, utbildningsansvarig i Korea, han har också bott hemma hos mig.

- Vilka delar av skjuttekniken var du och den Koreanske utbildningsansvarige överens om?





Per Bnegtsson frn Tavel-SM 2009.

► - Professor Um och jag har aldrig varit oense på någon punkt och i grunden skiljer det litet eller inget i våra grundinsikter.

Men det som ändå skiljer är att de har en helt annan support i allt de gör. Man har också bågskytte i skolan t.o.m. universitetet, sådant gör mycket. Man har också tuff utslagning inför valen av deltagare till internationella tävlingar. Hur få har vi att välja mellan? Om våra bästa är ur form eller sjuka då har vi ingenting.

Våra duktiga skyttar och tränare borde delta i tränarkonferenser årligen. En bra sak är att använda Svenska Modellen, även om den nu har många år på nacken. Tränarna måste uppdatera sina kunskaper årligen om vi skall komma någon stans. Det korta avdraget är en konsekvens av det jag tidigare skrev om korta överarmar. Långa överarmar eller kompensation för andra kroppsolikheter gör att armarna naturlig går längre tillbaka även vid bra skott. Alternativet är att dra huvudet långt tillbaka som Rick McKinney, då rör sig armarna kortare sträcka. Vi måste titta mer på individen och mindre på en modell, även den svenska, som bara är ett grundförslag. Det påpekade jag vid den tiden, kanske för 30 år sedan. Men vår sport är ju gammal och teknikerna har funnits i århundraden.

Den svenska modellen baserades på elitskyttar i Sverige och från övriga toppnationer genom observationer, intervjuer samt deras och mina erfarenheter, berättar Leif. Materialet vi tog fram som Svenska modellen var baserad på kunskap och erfarenhet från alla elittränare och skyttar för att det skulle passa in på svenska förhållanden, bland annat från grupparbeten vid tränarkonferenser. Det är svårt att helt överföra till exempel koreansk modell till svenska förhållanden. Det var en huvudorsak till att vi tog fram Svenska modellen. Vi pluggar och jobbar och har knappast samma förutsättningar som professionellt baserad träning, förklarar Leif och fortsätter.

Visst har Pace och McKinney betytt en del. Men vi tittade även mycket på Koreanerna och finnarna som hade både Laasonenbröderna och Poikolainen.

Eller varför inte titta på en sådan världsstjärna som Tommy Quick. Han sköt bland annat 1321p på FITA-ronden 1983. Vem kan prestera det resultatet i dag med aluminiumpilar? Det är få bågskyttar som jobbat så hårt som Tommy för att nå en fulländad teknik, något som många jag möter nuförtiden tror att man får bara man "tränar"/skjuter en väldig massa pilar.





Magnus Petersson.

Tommy var också världsmästare i fältskytte.

► Mina definitioner av hur andra länder sköt var:

- a) USA, noggranna med sin materiel, snabb skjutning för att pressa undan tveksamheter, ständig rörelse under timingperioden.
- b) Koreanernas skolade skjutning med disciplinerad träning tillsammans med mycket tränarstöd, också de hade kortare siktperioder.
- c) Finnarna hade mycket av styrka i sin teknik, skivstängsträning, torrsiktning utan att skjuta under stor del av vinterträningen, utnyttja skjut-tiden på linjen för att vila upp inför varje skott, längre timing. Ur dessa kunskaper beskrevs den svenska modellen men man skall utgå från individen.

Koreanerna mer lika varandra

Koreanerna är i kropparna mer lika varandra jämfört med hur vi svenskar ser ut i grupper. Jag gjorde en del biomekaniska mätningar som förstärkte den tesen, förklarar Leif.

Vi hade träningsläger tillsammans med Finland, Norge och Danmark. Vi tränade också tillsammans med USA när vi var i USA. Vi jobbade en del med Italien och Frankrike. Andra länder var under 80-90-talen mindre intressanta. I Lindome arrangerades ett samläger inom Norden i höstas, det var ett jättebra initiativ. Vi behöver fler sådana arrangemang! Numera verkar länderna mer än då träna var och en för sig.

Vi i Sverige var en av världens bästa nationer. Det var vi förstås tidigare också. Var står vi idag, frågar sig Leif? I fristil finns bara Magnus som världsstjärna.

Vem har bestämt att steg-1 skall visa den koreanska modellen? En Korean i allmänhet kommer mycket lätt in i linjering. De är födda med en förhållandevis kortare överarm, vilken då underlättar för dem att komma upp så. Magnus Petersson har knappast fått stryk av någon korean, med svensk skjutning. Magnus går upp långt på sidan och lutar huvudet in över pilen/strängen. Antagligen saknas sådana teknikjusteringar i ”den koreanska tekniken”. Det där begreppet don (egentligen teknik) efter person passar bra in här. När det gäller utbildning och utbildningsmaterial måste man förstås låta folk som förstår, duktiga tränare, vad man jobbar med också göra det jobbet.

Avspänning

- en förutsättning för bra skytte

TEXT: MIKAEL SVAHN INTERVJU: LEIF JANSON BILD: DEAN ALBERGA, FITA



Avspänning avgörande för ett bra skott.

Att fysiskt orka vara avspänd i kroppen när man skjuter är för bågskytte en kritisk punkt, det förstår alla. Många har bågstyrkor man antingen inte klarar av eller har dåliga marginaler för.

Detta är också en personlig förutsättning som skiljer dig från alla andra.

Normalskytten kan i dragarmen ligga på en muskelaktivitet under siktperioden på mellan 30-50% av sin maximala muskelspänning och det är innan eventuell tilläggsspänning i skottet.

Hur lite kraft behöver jag använda för att spänna bågen, hålla den spänd och dra förbi klickern? Redan här står det klar att en allmän fysisk träning är att föredra så att du orkar din båge. Det ligger mycket i att orka sin båge och att höja sin allmänna fysiska statur räcker långt.

Det finns ett test där du kan se om du orkar med den bågstyrka du har.

Orkar-jag-min-båge-test

	Herrar	Damer
Spänn bågen	10 sekunder	7 sekunder
Ta ner	5 sekunder	7 sekunder
Upprepa	7 gånger	7 gånger

Blir det jobbigt mot slutet av testet har du dåliga marginaler. Känns det riktigt jobbigt är bågen för stark eller så tränar du för lite fysiskt.

Detta är en "personlig förutsättning" som skiljer dig från alla andra. Utgå från vad du på den här punkten orkar.



► Här pratar vi med Leif Janson som jobbat mycket med avspänning.

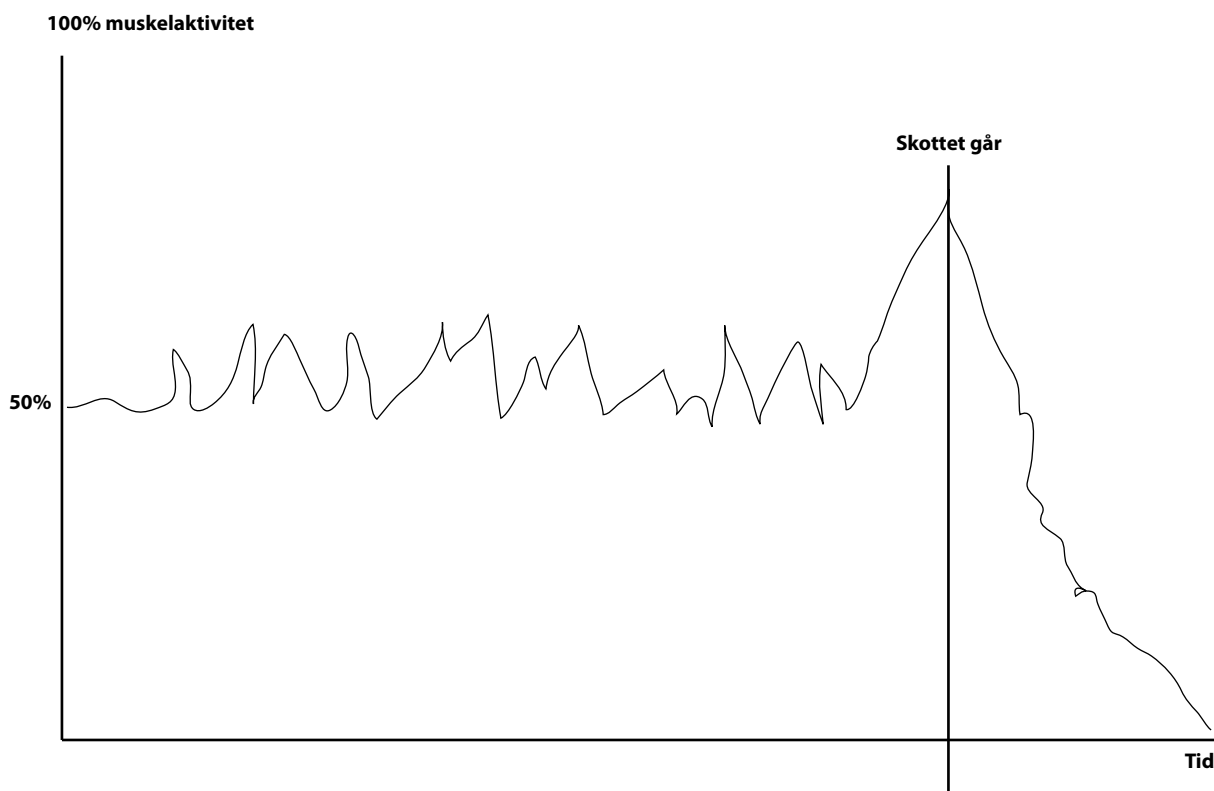
- Grunden för en bågskytt är att lära sig använda så litet muskelkraft som möjligt i stället för tvärt om. Om man är spänd har man svårt att känna och uppfatta vad det är man sysslar med, förklarar Leif.

Lär man eleven avspänning kommer dels balansen, den spatials förmågan, att bli bättre och dels känner man var man har armar och ben på ett bättre sätt, det kallas för kinestetisk förmåga. Börja med att träna detta vid nästa träning.

- Test med ElektroMyoGraf, EMG, gör att man ser i grafisk form hur musklerna arbetar. Jag gjorde studier också på Idrottshögskolan med Sveriges bästa forskare på EMG eller Myometer som egentligen betyder "muskelmätare". Youn Jeong CHO som vann OS 92 i Barcelona studerades 1993 bland annat på GIH och hennes resultat tillsammans med Jenny Sjöwall (många andra världsklasskyttar har förstås deltagit i test) vid samma tillfälle bekräftade det vi sett från tidigare fallstudier att en av hemligheterna för att skjuta bra är att vara avspänd.

- De muskelgrupper som här omnämns är dragarmens underarmsmuskler, M. flexor (fingerböjare) och extensor (fingersträckare) carpi radialis samt M. extensor digitorum. Om man skulle göra en genomsnittlig förklaring med genomsnittliga mätvärden, skulle man kunna säga att en elitskytt i fristil ligger med en muskelaktivitet under siktperioden som är 12 % av maximal muskelspänning, för just den individen. Inställningarna kalibreras alltid individuellt. Maximal anspänning är också en nödvändighet för att kunna bedöma individernas anspänningar emellan varandra. En "normalskytt" kan ligga på en aktivitet mellan 30 – 50 % och har en mycket mer ojämn muskelspänning jämfört med eliten. För man och kvinna gäller samma förhållanden, alla mätningar är således individuella.

- Compoundelit från den tiden som studerats har i fullt uppdrag bara använt några få procents muskelarbete, vilket förstås gör det möjligt att skjuta med den precision som krävs i den grenen av vår sport. Vid studier av gevärsskyttar finner man att de ligger ännu lägre jämfört med våra compoundskyttar.



Den här skytten har stor muskelaktivitet under hela siktperioden med en ordentlig tilläggsspänning i skottögonblicket..

Att ha grepp om skottet

TEXT: MIKAEL SVAHN INTERVJU: LEIF JANSON BILD: ULRIKA SJÖWALL

Ett bra "grepp" om skottet betyder att man använder rätt muskler i uppdraget och att hålla bågen spänd med. Detta är en förutsättning för att kunna vara avspänd i framför allt dragarmén.

Arbetet på dragsidan innefattar rörelse tidigt i axelleden och just innan ankringen i övre nyckelbensleden som sitter närmast halsen. Om vi ser ryggraden som en stolpe från huvudet ner i golvet kan vi prata om att med skulderpartiet på dragsidan "går runt" ryggraden. När det gäller "att gå runt", kan man tala om hela skuldran där axelleden ingår och där skulderbladet "hänger med" tillsammans med nyckelbenet.

Skulderleden är vår mest rörliga led, med många muskler inblandade i flera lager. Att tänka på: Vi saknar jättebra känsel via färre nerver kring skulderleden, därför är det viktigt att markera in skulderleden på ett sätt "så att den är på rätt plats" genom hela skjutcykeln. Vi européer ser litet anorlunda ut i kroppen jämfört med koreanska skyttar. I allmänhet har vi en något längre överarm, vilket gör att vi bör ankra mer på sidan. Vi har svårare att nå "linjering" med ankring mitt på hakan, vilket man lärde ut förr.

Vissa av oss kan skjuta så, men här måste en individuell anpassning göras. Tränarens skicklighet är viktig, tycker Leif.

Bild 1

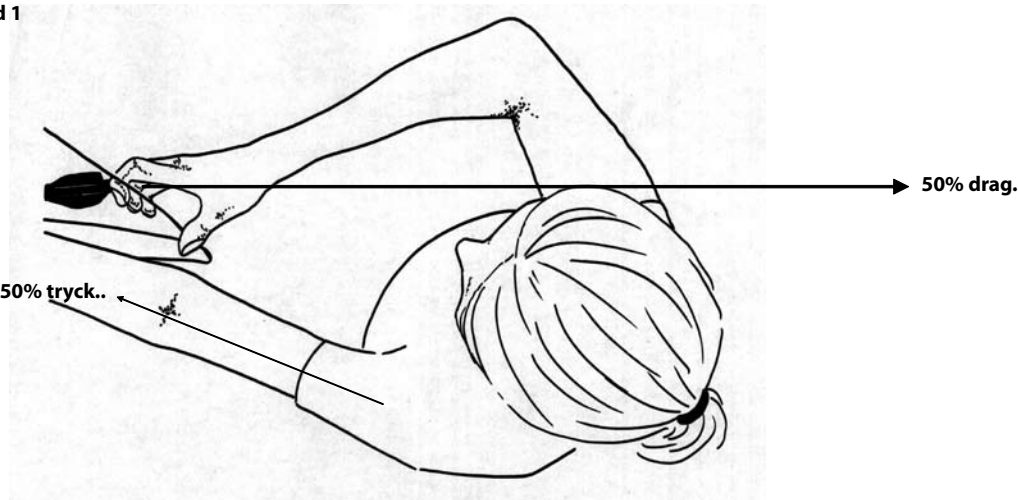


Bild 2

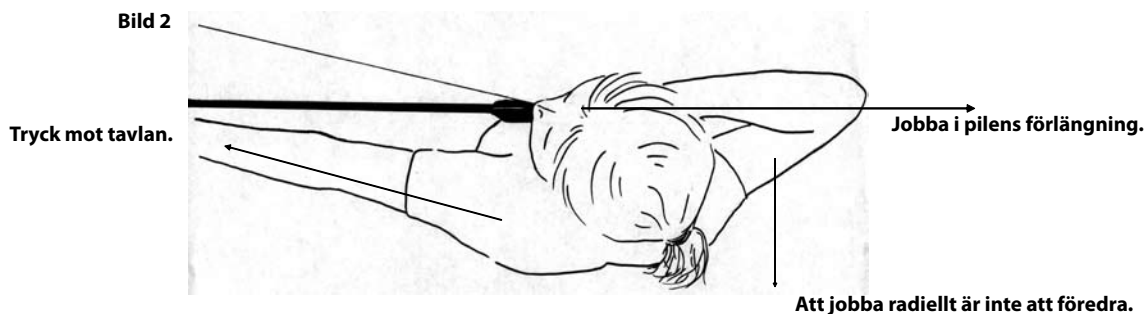


Bild 1. Sök stöd för bågarmaxeln och jobba framåt och bakåt med 50% var genom hela uppdraget. Bild 2. Fortsätt under siktperioden och vidare genom skottet tills pilen sitter i tavlan. Den prickade linjen i bild 2 visar skillnaden mellan att ha ett "radiellt" arbete och att jobba i pilens förlängning. ▶▶

► Jobba i pilens förlängning

Det att "gå runt" kan missuppfattas på så vis att man i den formuleringen kan locka in skytten i en "radiell" rörelse som gör att skytten har svårt att dra förbi klickern, man drar och drar utan att pilen går bakåt, förbi klickern. Problemet är att en radiell rörelse gör att dragarmén roteras runt mot ryggen utan att strängen/pilen flyttas bakåt. Mitt råd är att, samtidigt som jag ber skytten att gå runt i samband med förankringen fortsätter vederbörande att jobba i pilens längdriktning, "växa" utan att dra med fingrarna (många av oss drar förbi klicker genom att t. ex böja i dragfingrarna, vilket är en synd som ger orena skott), säger Leif och fortsätter. En avspänd dragarm är en av de viktigaste hemligheterna för att kunna skjuta riktigt bra. Kom ihåg att "hänga ut fingrarna" i samband med förankringen. Låt dem sedan var uthängda och avspända. Om man vill studera fysiologi, i det här fallet hur muskelarbetet fungerar, blir vi upp till 30 % starkare i finger- underarmsmuskulerna med den beskrivna tekniken, jämfört med att man jobbar med spända och "outhängda fingrar".

Axellederna på båda sidorna, båg- och dragsidan, skall ligga i horisontal linje med en från början avspänd ställning. Bakåt skall det vara ett stopp på bågarmssidan, det skall kännas så att man därmed har lättare att dra förbi klickern, även om man är litet osäker under siktperioden. Man slipper också stötta upp skuldran med onödig muskelaktivitet. En önskad muskelspänning släpper samtidigt som man släpper strängen. Det är ju dumt, för då påverkas bågen negativt i en rörelse som drar bort pilen från grundriktningen.

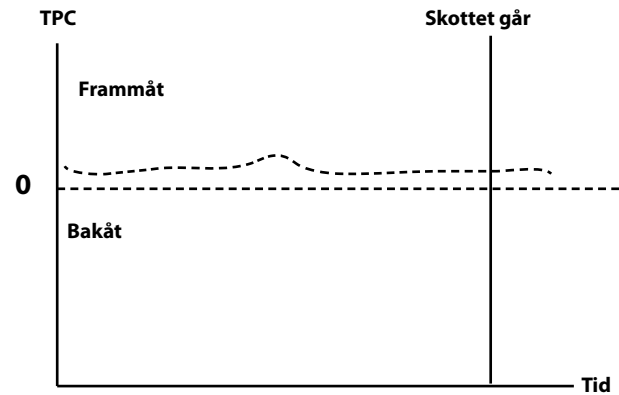
Att trycka mot tavlan

När det gäller att trycka mot tavlan vet jag att Michele Frangilli, ITA, förordar ett tufft tryck mot tavlan, för att behålla riktningen mot mitten i sina skott. Han vill trycka av skotten.

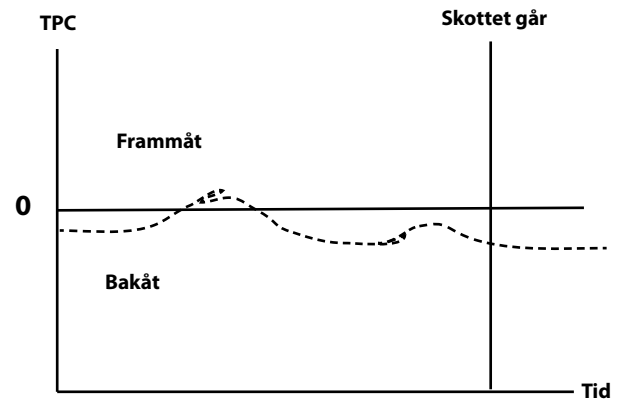
– Min uppfattning är att den tekniken är mycket svår att lära in, säger Leif. M F har tränats så av sin far sedan han var barn. Men att behålla ett "lagom tryck" mot tavlan som skall bibehållas genom hela skottet är riktigt, fysiologiskt fullfölj skulle man kunna kalla det. Håll kvar bågen mot tavlan!

Test på balansplatta

– När Jenny och den Koreanska OS-vinnaren från 92 sköt på "balansplatta" där man kunde se ett mönster så var den koreanska skyttens mönster



Bilden visar den Koreanska OS-mästarinnan från 1992, Jeong Yong Cho och hennes sätt att ta upp sin tyngdpunkt under hela siktperioden.



Bilden visar en svensk OS-skytt. Bägge graferna visar att den koreanska skyttens tyngdpunkt (balans) är mer framåt än för den svenska skytten.

mer koncentrerat till mitten av diagrammet. Vilka slutsatser drog ni av detta när det gäller Jennys skjutteknik?

Resultatet visade att tyngdpunkten hos OS-mästarinnan låg mer framåt, mot magsidan, alltså 90 graders vinkel mot skjutritningen, jämfört med hos Jenny, förklarar Leif. Jenny stod således mer "lutad bakåt" om man förklarar ställningsskillnaderna. Tidigare pratade vi om att TPC skulle ligga mer fram mot tårna i stället för att luta bakåt mot hälarerna. Risken med för mycket bakåtlutning är att man kan låsa draget och därmed få svårare att dra genom klickern.

Graferna i ovan visar samma sak men de är inte tagna från balansplattans mätningar.

Ankring i hakan eller vid sidan om

TEXT: MIKAEL SVAHN INTERVJU: LEIF JANSON BILD: DEAN ALBERGA, FITA, MIKAEL SVAHN



Beslutet att lägga ankringspunkten vid sidan om hakan var ett resultat av det arbete som lades ned på att bland annat studera framgångsrika länder samt lyssna till svenska ledare och skyttar.

I Sverige är vi som grupp betraktat mer olika varandra än i till exempel Korea när det gäller förhållandet i längd mellan över- och underarm. Det här gör att man i Sverige har det svårare att komma upp i linjering och behöver ibland lägga ankringspunkten på sidan om hakan. Således är det detta som styr vilket som passar just mig.

Ta en titt på Magnus här nedan. Han ankrar långt på sidan och lutar in huvudet mot strängen. Hur många koreaner har han fått stryk av?



Magnus Pettersson lutar in huvudet mot strängen och ankrar långt vid sidan om hakan. Hur skulle Magnus skjutning se ut om han kopierat en skjutteknisk modell utan att ta hänsyn till sina egna förutsättningar?

Yngre Junior Trofén

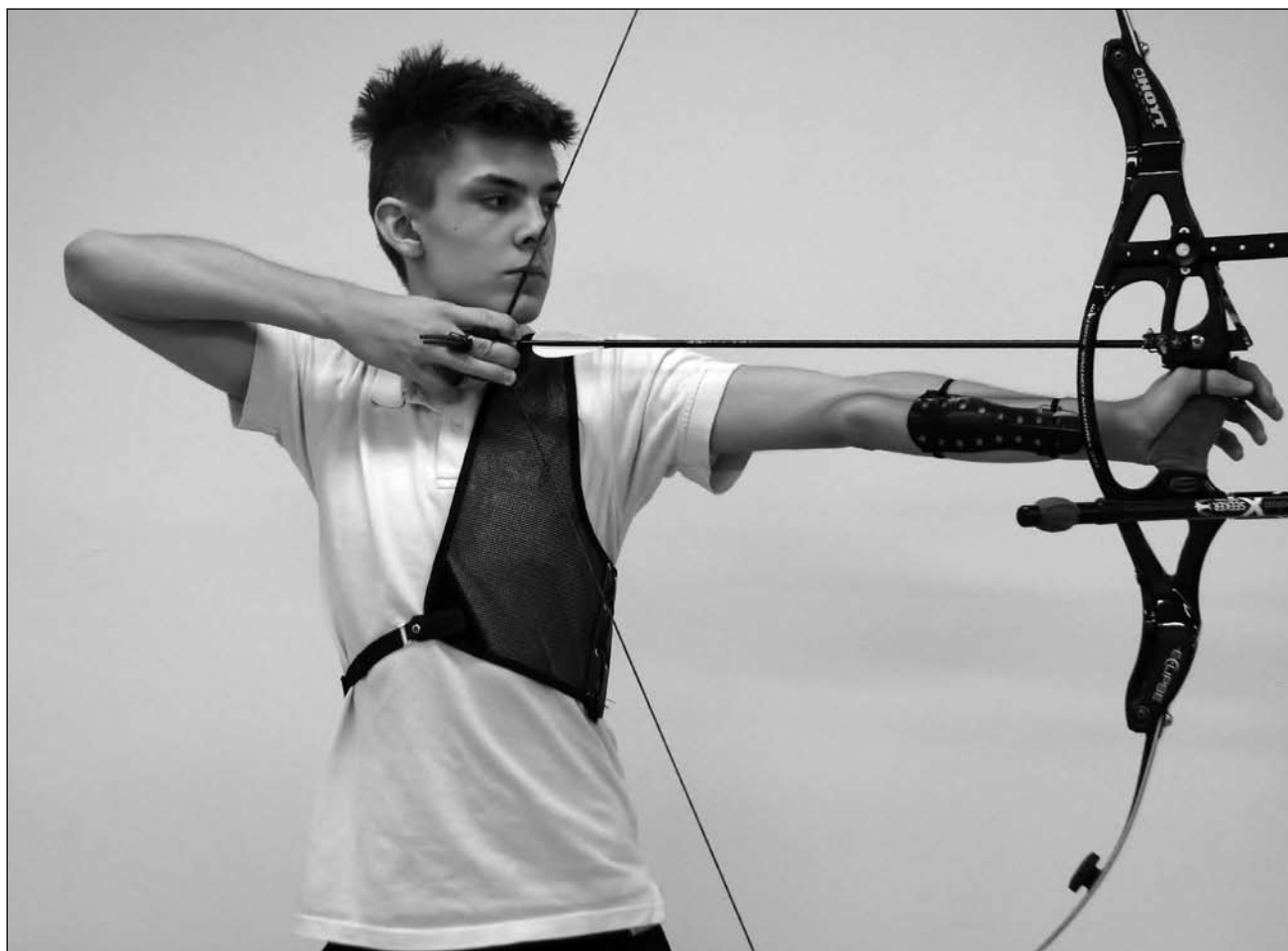
TEXT: CENNETH ÅHLUND, SBF

Till och med 2011-04-03

Plac	Klubb	Skyttar	Starter	Poäng			
1	BSK Edsbyn	10	37	90	47	BSK Gnarp	2 3 7
2	Järnvägens BF	12	33	89	48	Rumskulla GOIF	2 2 6
3	Nykvarns BK	8	33	84	49	BK Gripen	2 4 6
4	Säters IF/BK	4	17	64	50	Vetlanda BSK	3 3 6
5	Tranås BSK	6	20	57	51	Mjölby BS	2 4 6
6	Lindome BK	12	20	53	52	Åtvidabergs BK	2 2 6
7	Stocka BSK	3	12	50	53	Skövde BK	5 5 5
8	Luleå BS	6	18	46	54	BS Grästorp	1 1 5
9	Älvenäs BK	4	17	45	55	BK Pantern	5 5 5
10	BSK Iggesund	6	15	44	56	Finspångs BK	4 4 5
11	IF Karlsvik	4	17	43	57	BSK Enviken	2 2 5
12	Rembo IK	1	8	43	58	Katrineholms BK	2 2 5
13	Skogens IF	7	14	32	59	Gävle BK	2 2 4
14	Timrå AIF	3	8	31	60	Wij BS	1 1 4
15	Rejmyre BSK	3	9	30	61	Skurups BK	1 2 4
16	Halmstads BF	7	12	28	62	Svärdsjö IF	2 3 4
17	BK Friskyttarna	3	14	28	63	Kristianstads BK	1 2 4
18	Stockholms BK	5	11	28	64	BK Dalpilen	1 1 3
19	Helsingborgs BK	4	9	28	65	BSK Nimrod	2 3 3
20	Trelleborgs BK	3	12	27	66	BS Gothia	3 3 3
21	Motala BSK	4	7	27	67	Örebro BKJ	1 1 3
22	Kalmar BS	4	10	24	68	Stallarholmens BK	1 1 3
23	Tyresö BS	14	16	23	69	Ljungby BK	1 1 2
24	Karlstads BK	4	12	22	70	Tibro BS	2 2 2
25	Karlskrona BK	9	9	21	71	Strängnäs BK	2 2 2
26	Karlshamns BK	4	8	21	72	Västerås BK	2 2 2
27	Kungsängens BK	4	8	19	73	Kungälv BK	2 2 2
28	BK Siljanspilen	4	8	19	74	IF Ulvarna	1 1 1
29	Nora BK	2	6	18	75	Sollefteå BK	1 1 1
30	Huskvarna BK	4	6	17	76	Uddevalla BK	1 1 1
31	BK Fiskgjusen	3	5	16	77	Kristinehamns BK	1 1 1
32	BS Kil	2	9	15	78	Östersunds BK	1 1 1
33	Bollnäs BK	2	7	15	79	Söderhamns BK	1 1 1
34	Huddinge BK	5	6	13	80	Sundsv/Ortv BK	1 1 1
35	Sävsjö BK	3	8	13		Totalt	283 601 1462
36	Kiruna BK	3	6	12			
37	Stockamöllans IF	2	4	12			
38	Umeå BK	4	7	12			
39	Bodens BKP	4	5	12			
40	Södertälje BF	7	9	12			
41	Falu BSK	3	7	12			
42	Angereds BS	4	6	11			
43	Eskilstuna BS	5	7	11			
44	BK Fjädern	1	5	10			
45	Grimslövs AIF	1	4	8			
46	Ronneby BF	7	8	8			

Hur gör Rasmus

TEXT & BILD: RENEÉ MODIGH REINO LEHTONEN



Rasmus Björling, BK Friskyttarna, Norrköping har efter sin debut i HF16-klassen fått många att bli nyfikna på vad det är som gör att just den pojken skjuter så bra. Rasmus sköt sin första 18-meterstävling vid Trettondagspilen i januari med resultatet 567 poäng. Resultaten vid övriga tävlingar under året har varit stabila; 554 (Vallonträffen), 562 (Blå Jungfrupilen), 554 (Thomaspilen), 568 (Oppundapilen) och senast på JSM hela 576 poäng. Men, de goda resultaten kom inte över en natt. Redan i HF13-klassen gjorde Rasmus bra ifrån sig. Den första tävlingen i 13-lassen skrapade han ihop 547 poäng med en pilbåge (Lavita) med lemmar som var så skeva att de hade dömts ut för användning i bågskytte!

Rasmus visade på ett tidigt stadium att han vill använda sitt eget huvud för att hitta en god skytteteknik, börjar Reneé. Han tar med stort intresse emot råd, både vad gäller skjut- och mental teknik, och provar gärna idéerna. Men, om det inte känns rätt för honom så får det vara tills vidare.

Så vår taktik är att ”prata bågskytte” med Rasmus. Men det händer titt som tätt att Rasmus säger att han förstår vad vi säger men att han inte gör/tänker riktigt så! Som ett exempel kan nämnas att Rasmus under de första bågskytteåren sköt med ”bågaxeln under örat” och det hjälpte inte hur än vi slet, vände och vred i hans bågarm för Rasmus sa: Det går inte!



Men när Rasmus kom till insikt om det fundamentala i bågskytte tekniken (balans, stadga, linjering och massor av "djävlar-anamma") så fick han bukt med axeln.

Vi kan inte säga att Rasmus enbart skjuter för njutningen av att göra sköna skott. (Jmf artikeln om Kyudo i förra numret). Rasmus fokus är att sätta pilen i mitten och att vinna! Och inte kan vi se att hans psyke är så annorlunda. Rasmus blir lika upprörd som vi andra när pilarna inte sitter! Men, något som förvånar är att Rasmus lyckades behålla lugnet efter att bågen gick i tre delar vid inskjutningen till finalerna vid JSM. En lemskruv gick rakt av men kunde ersättas med en skruv från en stock i Bågar & Pilars försäljningsstånd och med rådig hjälp från bågskyttevänner.

Dessutom har vår inställning till föräldrars "morötter" till sina barn för att de skall prestera, ändrats. Är dosen morötter (målen) väl avvägda så kan effekten bli tillfredställande ... för alla parter. Rasmus har förhandlat till sig pilar, lemmar och stabbar den vägen. Men, vad vi har förstått, så sköt han till sig JSM-guldet utan morot från föräldrarna! Så motivationen finns allt där ändå!

Självklart måste vi nämna att Rasmus tränar! Men, inte överdrivet mycket! För att kunna fortsätta att prestera (vara i god form) så lägger han tid på att söka och memorera hur skotten tekniskt skall genomföras men också vilken "trigger" som skapar det lugn och fokus som behövs för ett pricka rätt!

Visst får han islag ibland och emellanåt drar han pilen genom klickern, men när det gäller då plockar han fram det där (vad det nu är?!) som gör honom till en mycket duktig skytt och vinnare!

Checklista

För att försöka hitta något som utmärker Rasmus skjutteknik så plockade vi fram den checklista (ur Svenska modellen) som Östgötagruppen har modifierat en aning. Detta för att pricka av alla teknikdetaljer och göra det lättare att sätta detaljerna i sitt sammanhang vid genomgång med skytten.

Det mest utmärkande i denna studie över Rasmus är:

1. Han är offensiv i uppdraget d v s går direkt till "övergångsläget"
2. Arbetsvinklarna är raka. Han håller ihop "paketet".
3. Timingen är bra (3-4 sek) och han tar ned om något känns fel
4. Han fullföljer bra med blicken och bågen rör sig fritt. Bågens rörelse avslutas med nedre lemmens studs mot benet.
5. Inga onödiga (?) och häftiga rörelser kan

uppfattas i hans skjutcykel.

6. Han "vilar" mellan skotten utan att utsätta sig för tidspress (vid tävlingar).

Rasmus utrustning

Pilbåge: Hoyt Eclipse stock, Seb.Flute lemmar – 36 lbs

Pilar: Inomhus: Easton Eclipse 1914 (draglängd 27½ tum)

Övrigt: Carbon Fast stabbar

Anm. Rasmus får ut cirka 38 lbs ur denna pilbåge och diverse styrketester visar att han "orkar med" den styrkan. Rasmus har aldrig klagat över trötthet i muskler! Han började vid 12 år med en 24 lbs båge, 13 år bytte han till 28 lbs och vid 14 år till 32 lbs. Nuvarande bågstyrka har han skjutit med sedan i höstas.

Intervju med Rasmus

- Hur gör du, Rasmus? Hur går dina tankar på skjutlinjen (vid träning/vid tävling)?

Rasmus: Jag vill att ryggsdraget skall kännas rätt annars tar jag ned. Annars tänker jag inte på något speciellt.

- Hur påverkas du av "motståndarnas" prestationer? Vi har förstått att du "kommer igen" OM du råkar skjuta en dålig pil! Men, tappar du gnistan om någon blir för överlägsen?

Rasmus: Nej! Jag har koll på andras poäng, men tänker inte så mycket på det när jag skjuter.

- Vilka teknikdetaljer känns viktigast för DIG? Som du tränar/repeterar ofta?

Rasmus: Just nu är det bara ryggsdraget, men jag har tidigare jobbat mycket med bågarmen och med draghandens fingersättning.

- Hur viktigt är materialet för dig?

Rasmus: Jag gör en hel del tester för att pilarna skall gå bra som möjligt. Och det finns massor av utrustning jag skulle vilja prova ... om jag hade pengar! Men jag provar en sak i taget och det senaste jag köpte var stabbarna. Innan jag köpte dem hade vi (jag och pappa) kollat runt ordentligt!

- Läger du ned tid på annan träning? Fys-träning?

Rasmus: Jag vet att jag borde, men ...!

- Vilka mål har du?

Rasmus: Jag vill fortsätta att skjuta bra och hoppas på en plats i juniorlandslaget . Sedan får vi se!

- Vad behöver du för att nå de målen?

Rasmus: Nya pilar till utomhussäsongen! Bra bågskytteväder, för jag skjuter inte gärna när det regnar! Och, möjlighet att delta i många tävlingar! Sen, känns det bra om Reino och Renée "skannar av" min form emellanåt!

- Vad skulle du ha gjort om du inte hade börjat med bågskytte?

Rasmus: Fastnat vid datorn!

Allsvenska finalen

- Lindome för åttonde gången!

TEXT & BILD: MIKAEL SVAHN



Den obligatoriska gruppbilden på alla deltagande finallag.

På fredag kvällen innan SM genomfördes finalen i Allsvenskan. Tävligen som pågått under inomhussäsongen i en norr-, en mellan- och en söderserie. I år deltog fyra lag i alla utom i söderserien där man var sex lag. Från varje grupp går segraren vidare till final förutom i den södra gruppen som på grund av sin storlek fick skicka två lag till finalen.

Årets startfält hade samlat Lindome BK, Stallarholmens BSK, Kunsängens BSK och Grästorps BS. Historiskt har Lindome BK varti starkast med hela 7 segrar medan Grästorp som vann den första finalen har en seger tillsammans med Eskilstuna som också har en seger.

På pappret var således Lindome det starkare laget och visst höll man för trycket.

- Det var väldigt nervöst idag för min del, berättar Charlie Modigh, klassiker i Lindomes lag. Jag fick inte till skjutningen förrän på sluttampen vilket kändes skönt, då hade jag ju bidragit till lagets slutseger på ett bra sätt.

Charlie har varit med i samtliga finaler sedan allsvenskan startade och bara missat två matcher i grundserien. Erfarenhet finns det med andra ord gått om. Formen på Allsvenskan känns bra och egentligen är det bara synd att den inte har SM-status, tycker Charlie. När vi kom hit idag ville vi så klart skjuta och kämpa bra mot dom andra lagen och inte att ta ut något i förskott.

Vår styrka är att när vi kan stötta varandra, fortsätter Charlie. Om, jag skjuter lite mindre bra kan dom andra två klasserna täcka upp genom att skjuta ännu bättre. Vi har en bra sammanhållning och en bra tränare i Leif Johansson som engagerar sig och stöttar oss, avslutar Charlie.

Regler

Det skall finnas minst en skytt från respektive skjutstilar Compound, Fristil och Klassiskt i varje lag. Alla skjuter på en 40 centimeters tapet, 10-ringad eller trespot.

Tävlingen avgörs genom matcher som alla pågår samtidigt. Varje match består av 5 serier (omgångar) om 3 pilar. Vunnen serie ger 1 poäng medan oavgjord ger 0 poäng. Skulle det vara lika efter de 5 omgångarna sker sarskjutning med en pil var. Den vars pil kommer närmast centrum av tapeten bedöms som segrare. Om ett lag vinner alla tre skjutstilarna har det laget vunnit med 3-0.

Årets skytt

TEXT: & BILD MIKAEL SVAHN



Lina Björklund

Utmärkelsen "Årets Skytt" gick i år till Lina Björklund, Edsbyn. Lina hann under 2010 med att vinna samtliga Svenska Mästerskap och bli europamästarinna i 3D.

Kanonbra! Utropar Lina Björklund efter att ha fått utmärkelsen "Årets skytt", det har gått väldigt bra. Annars var det jämt mellan mig och Christin Bjerendal. Här på SM har det gått jättebra, jag sköt personbästa på första 30 pilarna men andra rondan blev sämre och till slut lossnade pilhyllan. Men när jag väl hade fått sätta dit en ny då funkade allt igen, synd för jag hade så gått som svenskt rekordfart med riktigt bra skytte men så kan de bli.

- Om materialet och det mentala håller då kommer det att bli ett bra SM. Jag skjuter bra i pressade situationer och har vunnit HK21 två gånger och slagit såväl Erik Jonsson som Bobby Larsson. Hela det här set-match systemet är jättekul, tycker Lina.

Intensivdag i Motala

TEXT & BILD: MIKAEL SVAHN



Andra helgen i april arrangerades första intensivdagen för Motala BSK: s tävlingsskyttar. På dagordningen stod skjutteknisk utveckling. Mix Haxholm närvarade för att prata om sina erfarenheter i ämnet.

Att hyra bågskytteklubbens nya skjuthall inhyst i Linköpings skyttegille blev en smidig lösning. Per Bengtsson var engagerad för att lotsa skyttarna igenom detta med skjutteknisk utveckling och klassiskt skytte.

Ämnet kräver att du jobbar med en sak i taget och att belastningsnivån blir ändamålsenligt. Det betyder att tävlingstapet, tävlingsavstånd, poängräkning och kanske även den egna bågen är något som tas bort för att få fyllt fokus på sin skjutning.

- Att förändra för förändringens egen skull verkar inte meningsfull, tyckte Per. Det måste finnas ett mål, något att sträva emot. Således fick skyttarna frågan ”vad har ni för mål i år”.

Svaren var många men tydligt är att förmågan att formulera sig kommer med övning.

Mix som vid 17 års ålder fick möjligheten att träna med den koreanska landslaget berättade att det första tränaren gjorde var att ta ner bågstyrkan och ställa henne på tio meter och tom butt, där stod hon i tre månader.

En annan reflektion från Mix föredrag var att hon under Erik Karlssons ledning i Finspång utvecklats till att som bäst skjuta 1282. När hon sedan kom hem från träningen i Korea sköt hon som bäst 1296. Skjuttekniskt var det mycket bättre men att kunna prestera är två olika saker.

- Jag har sett internationella skyttar som jag inte trodde skulle träffa tavlan men som ändå träffade, berättar Mix. I Korea är bågskytte träningen en del av livet man andas bågskytte hela dagarna, det går inte att jämföra med svenska förhållanden. Hitta det som passar oss, var budskapet från Mix.

Compoundteknik

TEXT: MIKAEL SVAHN INTERVJU: ANDES MALM BILD: DEAN ALBERGA, FITA



Allt färre skyttar skjuter med böjd bågarm.

Den skjuttekniska likriktningen och utvecklingen av tankarna kring avfyrningen tycks vara de enskilt starkaste trenderna i compoundskytten och som tycks kunna spränga 600-poängsgränsen. Att det finns mycket att lära av erfarenheter från kulvapensidan är inte någon överraskning. Att det finns en stark mental potential i compoundskyttets framtida utveckling blir allt tydligare i takt med att disciplinen blir allt mer "egen". En diskussion om skjutteknik på "compsidan" får ett annat fokus än när vi pratar om samma saker med en rekurveskytt.

Min första fråga blir om det finns det någon likriktning eller har alla en egen teknik? – Nationellt sett är det fortfarande mycket eget. Vi har den Svenska Modellen för rekurveskytten men inget motsvarande för oss, säger Anders. Det finns massor av tyckanden, egna teorier men internationellt börjar det se allt mer lika ut. Tittar man på dom bästa skjuter dom på ungefär samma sätt.

En riktigt bra utgångspunkt är dom två dvd-filmer som Dave Cousins och Liam Grimwood gjort. Den ena heter "Compound Bow Setup" och handlar om trimning medan den andra heter "Shooting Form". Skjuttekniken beskrivs på ett bra och lättfattligt sätt, berättar Anders. Här börjar man från allra första början med fotställningen och arbetar sig uppåt.





CUSTOM MADE

Arrow Wraps

Det är skillnad på wraps och WRAPS!

Bågar&Pilar är nu officiellt ombud för wrapsen som toppskyttar över hela världen litar på - Custom Made Wraps.

Wrapsen är hårt uttestade av världens bästa skyttar

Inget mera klippande - alla wraps är anpassade för just ditt pilskaf!

Alternativ med linjer för dina spin-wings

Ditt namn eller valfri personlig text

Anpassad pilnumrering

Supertunna & superlätta

Enkel montering tack vare den valbara appliceringsfolien.

Kolla in fler än 60 olika designer och beställ idag på
www.custommadewraps.com

*Har du några frågor? Skicka ett mail till
anders.malm@bagaropilar.com*

ANDERS MALM
pro staff shooter



EASTON TARGET 2011



Det självklara valet inom svenskt bågskytte
- sedan 1975!
www.bagaropilar.com



Compoundskytten har från början lidit av identitetslöshet när det gäller skjuttekniken, det har blivit mera likt fristilsskyttet. Nu har det börjat förändras och compoundskytten blir allt mera en egen gren med egna förutsättningar. Ta en sådan sak som att ha bågarman böjd, internationellt är det nästan bara Morgan kvar som gör så. Tidigare pratades det om att man som compoundskytt kunde överlinjera men detta är på väg bort. Nu handlar det om linjering och att ha en bågarman som är rak, det skall vara avspänt.

– På internationell toppnivå finns det ingen som ”punschar” av skottet. Här tror jag att man har blandat ihop begreppen lite, funderar Anders. Många prata om att aktivera skottet men att inte tas sats för att ”klippa till” releasen. Att ligga mitt i och långsamt krama av skottet för att med överraskning som följd sätta pilen i mitten innebär en för stor risk att under tiden glida ur innan skottet går iväg. Varför vänta så att hjärnan hinner gör något dumt, frågar sig Anders.

– Det handlar mer om att ha en god kontakt med avtryckaren och att med ett medvetet konstanttryck ligga mycket närmare gränsen till då skottet utlöser. Samma sak kan vi se med dom skyttar som använder ett ryggdragsreleaser att man här väldigt koll på när skottet går. När amerikanen Gallenthien sköt med ryggdragsrelease på Världscupfinalen i Köpenhamn syntes det att han visste när skottet skulle gå, inga överraskningar. Av dom 15 bästa i världen inomhus skjuter väldigt stor majoritet med ryggdragsreleaser, påpekar Anders. Men det betyder också att man vid dåligt väder som till exempel blåst inte kan chansa utan då skjuter man med ett tumrelease. Jag tror att många faller på att man ligger i mitten och inget händer. När Magnus Carlsson sköt 595 i Köpenhamn tidigare i år beskrev han sin skjutning som mera aktiv än tidigare. När han kom in i mitten sköt han skottet helt enkelt.

Comp har alltid varit mer material

Compoundskytten har nog sett en lite större materialutveckling än rekurveskyttet, det händer mer från år till år. Annars har själva releasen sett ut ungefär på samma sätt sedan mitten av 90-talet.

”Trenden går mot att vara mycket mer aktiv i skottet än att stå och vänta”.

Mentalt program

Mentalt sett är fokus på siktningen stark. Siktningen blir också av naturliga skäl tydligare med att ha en lins i scopet. Nu när utvecklingen för den här typen av skytte verkar vara på väg åt rätt håll har resultatutvecklingen blivit rent galen, tycker Anders. Ta den Kanadensiske Junioren som för bara några veckor sedan sköt nytt junior- och seniorvärldsrekord med 599p, nian sköt han i sista serien. Plötsligt släpper det bara när folk tappar respekten för poängen.

Någonstans kommer eliten ifrån

Alla, även dom bra har varit nya och arbetat sig fram till sin framgång. Att jobba med sin skjutteknik är ett måste. Då blir det lättare att skjuta konsekvent och att hitta tillbaka. Det ger en mental trygghet som är bra att ha i alla lägen, förklarar Andes.

Min egen skjutning har utvecklats bra. Jag jobbar mycket med hur jag mentalt skjuter ett bra skott. Här har jag en fyra, fem punkter som jag går igenom och tappar jag fokus kommer jag lättare tillbaka på banan.

– Det finns en bra bok som handlar om det här. ”With the winning in mind” skriven av Lanny Bassham, en amerikansk gevärsskytt med något OS-guld bland annat tar upp det här med mentala program. Han beskriver hur man skaffar sig en mental skärpa med utgångspunkt i skytte och han tar även upp bågskytten i sin bok. Lanny jobbar med det amerikanska bågskyttelandslaget kring detta med mentala skjutprogram.

Här finns allt från hur man tänker från det att man tar i bågen och vikten av att spela upp skottet i huvudet innan du skjuter det. Det sista du ser innan du lyfter bågen är hur pilen går in i mitten. Med ett mentalt skjutprogram blir det lättare att hålla samma tanke oavsett om tävlingen är ett KM eller ett VM. Ligger man och skjuter 600p då är det skönt att ha huvudet i ordning. Han pratar också om att vår hjärna bara kan hålla i en tanke åt gången och låta den tanken vara positiv. Boken kan man hitta på www.amazon.com.

– det är en befogad tanke att fundera över hur kulvapenskyttar tänker om avfyrning när man skjuter compound, avslutar Anders.

Årets ledare

TEXT & BILD: MIKAEL SVAHN



Eva Godlund

Till årets ledare utsågs Eva Godlund, Järnvägens BF i Hallsberg och Thorsten Hultgren, Sundsvall/Ortvikens BSK.

Jo visst blev jag överraskad, börjar Eva.

Det här är inget som man förväntar sig utan det här

gör man ju för att man tycker att det är så roligt. För att vara en bra ledare tror jag att man måste tycka om det man håller på med, funderar Eva.

- I klubben jobbar vi i ett träningsteam på en sju-åtta personer där vi hjälps åt och stöttar varandra. Vi har möten där vi planerar och diskuterar hur vi tycker att det har fungerat vilket har fungerat jättebra. På träningarna försöker vi ha en stomme närvarande för alla kanske inte kan komma varje träning. Sedan fyller vi på med nya som går bredvid och när dom känner sig mogna då får man ta ett större ansvar, vilket är jätteskönt när man inte blir så oumbärlig. Vi har två ledarledda träningar i veckan och då är vi där från klockan fyra på eftermiddagen till sju på kvällen. Åldersmässigt har vi för tillfället skyttar från åttaårsåldern och uppåt. Vi börjar på 6 meter och sedan slussas man över på lite längre avstånd varefter skyttarna lär sig. Vi har en bra ungdomsverksamhet och då fylls det på underifrån hela tiden.

- Sedan försöker vi vara så noggranna som möjligt redan från början så att man inte lägger sig till med skjuttekniska fel som blir svåra att bli av med. Vi kanske upplevs som lite petiga i början men jag tror att vi har igen det, funderar Eva. Det är många som berömmar hur våra skyttar skjuter när vi kommer ut på tävlingar och det tror jag be-

ror på att vi jobbat så från början. När dom sedan blir lite mer avancerade och vill ha lite egna grejer då är dom också mogna för en annan typ av träning och det kan ta olika lång tid. Rent praktiskt väver vi in teori och praktik direkt i skjutningen, förklarar Eva. Skyttarna skjuter och vi går runt och pratar med dom. Skulle någon ha problem jag då ägnar vi oss åt det.

- Ofta är vi så många att vi får skjuta i omgångar och då blir det så klart lite prat vid sidan av skjutlinjen också.

- Vi ledare försöker att vara så proffsiga som möjligt och allt som rör vårt eget arbetssätt och vårt eget agerande bakom skjutlinjen är sådant vi tar på våra ledarmöten. Alla har ansvar för hela gruppen.

- Det är också viktigt att man tar hand om nya skyttar när dom kommer till oss. Vi presenterar oss, hälsar välkommen och berättar om våra regler som vi inte prutar något på. Det är också viktigt att man följer med den som är ny och tar ut en utrustning så att man inte behöver hamna på skjutlinjen direkt.

- Pratar ni om ert eget behov av ledarutbildning?

- Ja det gör vi, säger Eva. Tränarutbildningar jobbar vi med, det tycker vi är viktigt. Steg 1-utbildningen kommer vi att köra nu och då har vi som redan gått den möjlighet att gå den igen. Det brukar vara väldigt nyttigt. Sedan är ju det här med pedagogiken som ledare viktig men det har vi inte någon utbildning i just nu. Vi har jobbat med en jättebra bok som heter "Världens bästa coach" och som finns att köpa hos SISU-idrottsutbildarna. Den handlar om alla idrotter men just pedagogiken den är ganska lika över lag, hur man bemöter andra tillexempel. Den kan man också slå upp i om man undrar över något vilket är bra eftersom vi har en ganska stor blandning av barn, avslutar Eva Godlund, en av de två som fått utmärkelsen "Årets ledare". Intervju med Torsten Hultgren kommer i nästa nummer.

JEM i Spanien

TEXT: MIKAEL SVAHN BILD: ARRANGÖRENS HEMSIDA



I spanska Cambrils arrangerades EM och JEM inomhus i slutet av mars. Sverige representerades av bara juniorer den här gången. Jonatan Friberg, Viktor Lundström och Christopher Rönnow i compoundklassen för juniorer. I motsvarande klass för damer tävlade Mimmi Eriksson. Bäst blev herrlaget på en femteplats.

Regerande europamästari- nan på juniorsidan Mimmi Eriksson var inte riktigt i slag den här gången och slutade på en delad niondeplats efter 553 i rankingronden, något som där placerade henne på en 17:e plats. Mimmi vinner sedan lätt

sin första match mot Dora Ostrek, CRO med klara 6-0 men i åttondelen blev resultatet det omvända mot Sonnichsen, DEN. Danskan går sedan vidare och blir europamästarinna.

De svenska herrskytterna fick alla respass i åttondelen och bästa svenska individuella insats stod Jonatan Friberg för med en slutlig niondeplats och 588 poäng (1p från Sv.rekordet). Chrisoffer och Viktor slutar även de som nior med resultaten 584 respektive 583. Vinner gör Polidori, ITA medan Danmark kniper ytterligare en medalj genom Friese på en bronsplats.

Laget

De svenska skyttarna gjorde bra ifrån sig och raketstartade med bästa resultat (1755) i rankingronden. Sedan blev det en knapp förlust mot Ukraina med 230-231. Italien vinner före Danmark och Ukraina medan Sverige blir femma.

- Alla lagen presterade ungefär samma resultat i sina matcher vilket säger en del om hur små marginalerna var den här gången, säger Mårten Blomroos, Coach för juniorlandslaget.

- Höjdpunkten var annars herrlagets otroligt fina skytte i grunden.

Svealandsläger - matchskytte och fys i Eskilstuna

TEXT: AGNETA SUNDVALL BILD: LEIF DANIELSSON



Förutom ren skjutning blir det en och annan diskussion.

I slutet av februari var det dags för årets första läger i Svealandgruppen. Eskilstunas lokaler i Munktelaren är perfekta för ändamålet. Deltagarna hade önskat fysträning och så blev det. Annat Torseld, Västerås höll i ett rejält pass. Matchskytte och lagfinaler stod också på programmet.

Skyttarna hade fått i uppdrag att ordna en träningsdagbok och det blev den webbaserade modellen på www.funbeat.se som föll gruppen i smaken. All sorts träning dokumenteras och är man riktigt hipp sköter man det där via mobilen.

Dagarna startades med gemensam promenad för att väcka kroppen innan det var dags för frukost följt av de första träningspassen. I dessa ingick matchskytte, finaler och lite skojskjutning. Anna Torseld hade fått uppgiften att svara för fysträningen vilket hon gjorde med den äran. Efter 90 minuter var gruppen bra slut. Sista dagen blev det 15 varv på löparbanan också.

Gästspelande Mårten Blomroos juniorernas förbundskapten och Yngve Malmström dito för skogsskyttet informerade om vad som låg närmast i tiden med tanke på utlandsuppdrag och vilka kvalpoäng som gäller för att chansen till uttagning skall finnas där.

Lägret avslutades med gemensam fika och utvärdering.

Vi har trevliga och skötsamma ungdomar, berättar Agneta Sundvall, samordnare för Svealandgruppen. Nästa läger finns redan i tankarna. – Ett stort tack också till Carita Danielsson som fixade god mat och fika trots att hon jobbade fredag natt.

JUNIOR-SM

TEXT: MIKAEL SVAHN AGNETA SUNDVALL, JÄRNVÄGENS BF BILD: SUSANNE BJUHR-FREDRIKSSON



Hela Luleå BS blev mästerskapets bästa klubb!

Årets JSM blev ett samarrangemang mellan IF Karlsvik, Sundsvall/Ortvikens BK och Timrå AIF. Arrangemanget fick fin kritik och 206 skyttar från 60 klubbar till start. En kul notering var att alla våra 12 distrikt var representerade. En annan intressant notering var den erfarenhet som arrangörsklubbarna kunde ställa upp. Allt från landslagskyttar till erfarna organisatörer avlöste varandra. Många väntade segrare som Ida Andersson, Huskvarna i DF16 men vem hade väntat sig att Alexander Poulsen, BS Grästorp skulle beseгра Kalle Puman och vinna i HK16.

HF16. BK Friskyttarna har i Rasmus Björling fått fram en stor talang. På annan plats i tidningen kan du läsa om hur man jobbat tillsammans med Rasmus. Bra ledarskap är inte bara en fråga om skjuttekniska kunskaper utan också en fråga om en god portion fingertoppskänsla.

Rasmus vinner på hela 576 poäng och 6-5 i finalen mot Tobias Blomgren, Lindome BK. Trea blir Jesper Fredriksson, BK Gripen och Jonatan Andersson, Stallarholmens BK. Förra årets tvåa Marcus Lagneholt, Järnvägen återfanns på en sjätteplats men regerande mästaren Alexander Paulsen, Grästorp då? Ta en titt i HK16!

DF16. Regerande mästarinna Ida Andersson, Huskvarna gjorde varken sig själv eller någon an-

nan besviken genom att defilera i mål som klar segrare. 567 och 6-0 i finalen mot Pia Larsson, BK Gripen visar att det saknas konkurrens i klassen för tillfället.

Trea blir Erika Jangnäs, Luleå BS och Matilda Andersson, Mjölby BS.

HK16. Vem skulle vinna av förra årets segrare Gustav Karlsson, Motala eller Kalle Puman. Eskilstuna och svaret blev Alexander Poulsen, BS Grästorp. Alexander ledde från start till mål med 534 i grunden och 6-2 mot Kalle. Gustav fick den här gången nöja sig med en sjätteplats.

Treor blir Jimmy Arlekrans, IF Ulvarna och Tim Törnqvist, Vetlanda BK.

DK16. Här var man bara tre skyttar och högst upp finner vi Mikaela Koker, Södertälje BF på 342 poäng medan Emelie Larsson, Säter blir tvåa på 311 och Louise Hultcrantz, Karlstad blir trea på 292 poäng.

HC16. Förra året var Viktor Lundström, Södertälje i final och besegrade där Christoffer Rönnow. Nu var det Jonatan Friberg, Kristianstad som stod för motståndet och då blev det en knapp förlust. Jonatan vinner således med fina 583 i grunden och 6-5 i finalen. Tror blir Axel Olsson, Karlstad som beseгра Christoffer med 5-1.





Järnvägens vinnande HF13-lag, fr. v: Viktor Gehrke, Marcus Lindberg och Christian Tell.

► DC16. Mimmi Eriksson, Skogens IF är helt ohotad och går från 557 i grunden till 6-0 i finalen mot Helen Forsberg, Luleå. Tror blir Endrina Shabani, Helsingborg och Felicia Ingren, Tyresö BS.

HF13. Robin Hedenvang, Trelleborg leder efter grundskjutningen på fina 578 följd av Simon Olander Åhlund, Nykvarn på 564 och Niklas Bergström, Älvenäs samt Love Kristoffersson, Iggesund på en delad tredjeplats. Men i finalen var det Simon som drog det längsta strået och besegrar Robin med 7-3. Jonathan Arvidsson, Timrå och Niklas Bergström, Älvenäs slutar trea.

DF13. Förra året var Amanda Edlund, Stocka överraskad över sin vinst, i år gör hon det igen. Efter grundskjutningen är det dock Filippa Johansson, Skogens IF som leder på 504 poäng. Amanda ligger tvåa på 501 poäng med ett litet hopp ner till Jennifer Nylund, Boden på 490. Men i matchskyttet är det Amanda som besegrar Linnéa Karlsson, Huskvarna med 7-1. Treor blir Amanda Backlund, Stocka BK och Jennifer Nylund, Bodens BKP.

HK13. Fyra skyttar gjorde upp och där Anton Cekal, Rembo IK visade sig starkast med 547 i grundskjutningen och 6-2 i finalen mot Samuel Lovén, Rejmyre. Mattias Lindberg, Järnvägens BF och William Eliasson, Lindome blir treor.

Mattias Lindberg Brons HK13

– Hur var det att åka på JSM så långt bort?

– Roligt att kolla på film i bussen.

– Hur var formen inför JSM?

– Laddad, det skulle bli riktigt skoj. Lite nervös inför finalskyttet.

– Vad förväntade du dig/vad hade du för mål?

– Ville ta en medalj, för att bli uppvaktad av Hallsbergs kommun.

(Hallsbergs kommun uppvaktar alla ungdomar och seniorer som under året vinner SM, VM eller OS medalj under året).

Det var Mattias första JSM men inte det sista.

DK13. Stora 13-klasser känns bra för återväxten på juniorsidan. 16 skyttar i DK13 men bara 3 i DK16 kanske det blir ändring på om några år. Hur som helst vinner förra årets tvåa Kajsa Johansson, Tranås på 533 i grunden och klara 6-0 mot Eva Bergsten, Angered. Treor blir Emelia Edström, Säters och Jessika Gingborn, Nykvarn.

HC13. Förra året var Hampus Borgström, Helsingborg med på upploppet så även i år och den här gången blev det att stå överst på pallen. Fina 584 och 6-2 i finalen mot Oscar Marcusson, Kalmar var inget att säga om. Treor blir Johan Backman, Luleå och Jonatan Fredriksson, dito.

DC13. Om det för återväxten ser bra ut i den klassiska stilen är det direkt oroande i compound. Endast två deltagare kom till start och där vinner Adrianna Hola, Stockholms BK mycket knappt före Freja Schlüter, Örebro med 542 mot 541.

Upp till 13

Viktor Gehrke, Järnvägens BF var inte lätta att tas med i HF10. Viktor seglade ifrån direkt och med slutpoängen 562 var saken klar. Tvåa blir Truls Grafström, Sundsvall och trea Malte Olander-Åhlund, Nykvarn.

Namn	Klubb	Totalt
Viktor Gehrke	Järnvägens BF	562
Truls Grafström	Sundsvall/Ortv BK	505
Malte O-Åhlund	Nykvarns BK	493
Tim Gingborn	Nykvarns BK	488
Kasper Sandell	Järnvägens BF	308

DF10. Förra årets segrare Filippa Johansson, Skogens IF fick i år se sig besegrad av Tilda Österlund, Sundsvall/Ortvikens BK som sköt fina 516 poäng. Trea blir Celine Eriksson, Luleå BS.

Tilda Österlund	Sundsvall/Ortv BK	516
Filippa Johansson	Skogens IF	513
Celine Eriksson	Luleå BS	471
Zusanna Bednarska	Skogens IF	443

HK10. Här har Östergötland och Rejmyre BK fått fram ytterligare en talang i Samuel Lovén.

Samuell som förra året slutade tvåa tog kommandot direkt och vann på fina 542 poäng före tvåan Joel Hedtjärn, Stockholms BK och Stallarholmens Melvin Åhlund. Fyra blir Vilhelm Thellander, Järnvägens BF.

Samuel Lovén	Rejmyre BK	542
Joel Hedtjärn	Stockholms BK	498
Melvin Åhlund	Stallarholmens BK	489
Vilhelm Thellander	Järnvägens BF	339

DK10. I damklassen var det något tuffare och där trivdes Jessika Gingborn, Nykvarns BK.

Jessika vinner på 463 före Linn Hedelius, Lindome BK och förra årets tvåa Christelle Rudin, Järnvägens BF.

Christelle Rudin tog Brons DK10. Hon sköt både i DK10 och i DK13

- Hur var det att åka på JSM så långt bort?
- Resan var tråkig men det var kul att tävla.
- Hur var formen inför JSM?



Christelle Rudin, Järnvägens BF

– Bra, jag började komma tillbaka efter en tillfällig nedgång.

– Vad förväntade du dig/vad hade du för mål?

– Jag trodde på medalj i 10-klass.

Det var även Christelles tredje JSM inne.

Jessika Gingborn	Nykvarns BK	463
Linn Hedelius	Lindome BK	453
Christelle Rudin	Järnvägens BF	447
Freja Nilsson	BK Fiskgjusen	427
Angelica Lindström	BSK Edsbyn	410
Natalie Nilsson	BK Fiskgjusen	330
Felicia Carlsson	IF Karlsvik	309
Lina Kastemyr	BSK Edsbyn	268

HC10. I Gävle BK finns Oliver Liljeqvist och det var inga större diskussioner om vem som skulle stå överst på pallen. Oliver skjuter 551 medan tvåan Carl-Johan Bengtsson, Älvenäs får ihop 530 poäng.

Trea blir Albin Hägglund, Arvidsjaur BSK och fyra Ludvig Utter, IF Karlsvik.

Oliver Liljeqvist	Gävle BK	551
Carl-J..Bengtsson	Älvenäs BK	530
Albin Hägglund	Arvidsjaur BSK	521
Ludvig Utter	IF Karlsvik	507

- DC10. I damlassen var det bara Anna Backman, Luleå som ställde upp och hon sköt fina 551 poäng, snyggt jobbat!

Lagtävlingen

På lagsidan i F16 vinner tre tjejer från Mjölby bestående av Cecilia Blomberg, Matilda Andersson och Rebecca Johnsson på 1575 poäng. I finalen mötte man Luleå med Niklas Andersson, Erika Jangnäs och Johan Forsberg som hade skjutit 1606 men tjejerna var starkare 215 lika blev fördel Mjölby. Då skall nämnas att Luleå i semifinalen skjutit svenskt rekord med 217 poäng! Trea blir Järnvägens BF på 1624 och 213 mot BK Gripens 1632 och 202.

I F13 vinner Järnvägens BF med Christian Tell, Viktor Gehrke och Marcus Lindberg på 1602 poäng före tvåan BSK Iggesund som sköt 1601, hårt med andra ord. Iggesundslaget bestod av Love Kristoffersson, Jesper Strandell och Tobias Käller. IF Karlsvik blir trea på 1456 poäng med Johan Bergman, Fredrik Halvarsson och Felix Baldén.

Marcus Lindberg

- Hur var det att åka på JSM så långt bort?
 - Kul, mer gemenskap med de andra i klubben.
 - Hur var formen inför JSM?
 - Taggad men inte helt nöjd med tekniken.
 - Vad förväntade du dig och vad hade du för mål?
 - Att inte komma sist.
- Det var Marcus tredje inne JSM.

Christian Tall

- Hur var det att åka på JSM så långt bort?
 - Kul att åka tillsammans med de andra i klubben.
 - Hur var formen inför JSM?
 - Bra, det funkade bra.
 - Vad förväntade du dig/vad hade du för mål?
 - Att vara med att ta lag guld och vinna några finaler.
- Det var Christians tredje inne JSM.

Viktor Gehrke Sköt både i HF10 och i HF13. Det blev **Guld i HF10**

- Hur var det att åka på JSM så långt bort?
- Tråkigt på bussen annars helt ok.
- Hur var formen inför JSM?

– Ganska bra, hade skjutit bra på träningarna innan JSM.

- Hur var formen inför JSM?
 - Trodde på medalj i 10-klassen.
- Det var Viktors tredje inne JSM.

I K13 vinner Lindome BK på 1300 poäng med William Eliasson, Oskar Halleröd och Jim Johnson. Tvåa blir BSK Edsbyn på 1273 poäng med Rickard Niskanen, Julia Kaspemyr och Sara Lindström. Kungsängens BK blir trea på 1045 poäng med Alfred Åström, Cillian Burke Long och Ellen Jansson.

Handikapp SM



Zandra Reppe, Frösö CK.

Svenska mästerskapen för handikappade avgjordes över 60 pilar. Det blev inga större överraskningar när Pierre Claesson, Vetlanda vinner sitt andra SM i rad. På damsidan blev så klart Zandra Reppe svårstoppad.

Zandra tog kommandot direkt över utmanande Mia Lilja, Järnvägens BF med hela 290 i första omgången. På "halvfart kanske" och med 276 i andra omgången defilerade hon i mål med 566 mot 529 för Mia.

På herrsidan såg det först ut att bli en strid då Robert Larsson, Skellefteå BK tog ledningen med 289 mot 288 för Pierre. Men Robert kunde inte hålla nivån utan fick ge sig med klara 574 mot 564.

BK Vildkaninen

TEXT: MIKAEL SVAHN BILD: FREDRIK SVENSSON REBEKKA GANNHOLM



Medlemmar i BK Vildkaninen.

BK Vildkaninen på Gotland bildades 1964. En hel del framgångar kan noteras trots att klubben ligger på en ö. Tävlingsfrekvensen är av det skälet lite låg. Alla skall dock känna sig välkomna och kunna utvecklas på sina egna villkor. En egen skjuthall står högt på önskelistan. Klubbens utbildningsgrupp är aktiv och har ett nära samarbete med SISU. Så bra att man faktiskt fick motta ett utbildningspris som utdelades på Gotlands idrottsgala den 5 februari.

BK Vildkaninen bildades 1964 av två gäng ungdomar som höll på med bågskytte strax utanför Visby. En av dem som var med och bildade klubben är ännu idag aktiv skytt och ledare. Eftersom det under många år var jakt- och fältskytte som var den största grenen i föreningen nöjde man sig med tillfälliga inomhuslokaler. Men så småningom hade intresset för tavelsskytte växt sig så pass stort bland medlemmarna att man började leta efter en lokal och så småningom fick man tag i den nuvarande, en skjuthall som man delar med luftgevärsskyttar och pistolskyttar. Detta gör att klubben numer har två träningstillfällen i veckan, och de kvällarna delas mellan nybörjarträning och träning för de lite erfarnare skyttarna.

Historiskt sett har det varit klassiskt skytte som dominerat, men även compound- och fristilsskyttarna börjar bli fler. Klubben har också haft rätt stora framgångar på tävlingar genom åren, ett axplock av dessa följer här: på den klassiska sidan fick man bland annat hem tre SM-guld i tavelsskytte inomhus genom Alf Johansson i HK50 tre år i rad, nämligen åren -96, -97, och -98. 1998 tog Inger Johansson SM-silver i DK19 – hon tog dock guld året efter. Även på ungdomssidan har man haft stora talanger, ett guld på junior-SM i inomhusskytte till Linda Johansson i DK13 år 2002, och ett silver till Victor Karlsson i HK13 samma år, Victor fick dock revansch året efter genom ett guld i samma klass. Också i långbågeklassen har det dragits hem medaljer på inomhus-SM, t ex ett silver till Lennart Olofsson år 1997.

I klubben finns nu för tiden skyttar som satsar ganska varierat, det finns allt ifrån ungdomar som mer skjuter för att ha kul med kompisar, till föräldrar som vill göra något tillsammans med sina barn, till lite mer elitsatsande skyttar, både ungdomar och lite äldre. Det är lite olika varför man håller på med det, vissa uppskattar gemenskapen medan andra vill skjuta höga resultat.



Vår målsättning är att alla ska känna sig välkomna och att alla skyttar får möjlighet att utvecklas på sina egna villkor.

Många i klubben tror att vi skulle kunna utveckla de skyttar som vill satsa på ett bättre sätt om man hade en egen skjut-hall. Man skulle kunna ha fler träningar i veckan och mindre träningsgrupper, där man hade mer tid för varje skytt.



Peter Smedberg tar emot priset.

Man försöker att hålla ganska många tävlingar här hemma, eftersom det faktum att Gotland är en ö gör att det går åt så mycket tid för att åka till fastlandet och tävla. Som regel måste man åka över med färjan på fredagskvällen och tillbaka på söndagsnatten och på så sätt går hela helgen åt. Trots det finns det ett litet gäng som åker över några gånger om året och tävlar. Några av dessa satsar också på deltagande i Nat West Island Games.

En tävling som arrangeras vartannat år mellan öar runt om i världen. I år är tävlingen på Isle of Wight med ca 100 anmälda bågskyttar, av dessa är 5 stycken från Gotland.

Klubben har ett ganska nära samarbete med SISU, man har mycket utbildningar i form av materialkurser, nybörjarkurser, Steg 1-kurser och så vidare, och i och med satsningen på NWIG har man också deltagit på mycket föreläsningar som anordnats av just SISU. Det finns en utbildningsgrupp i föreningen som fortlöpande läser av vilket behov det finns.

Vi blev väldigt glatt överraskade när vi fick beskedet om SISU: s Utbildningspris, det var ingen som hade förväntat sig det eller ens visste om att ett sådant pris existerade. Och det är ju alltid kul när ideellt arbete uppmärksammas på ett positivt sätt. Extra roligt var att vi var de första som fick det som förening, andra år har det alltid gått till enskilda personer. Priset delades ut på Gotlands Idrotts gala den 5:e februari, där det närvarade både journalister, makt-havare och hela Idrotts-Gotland, under en stor galamiddag med musik och underhållning.

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

Läs om "Parallelltrimning"



eparchery

www.eparchery.se

info@eparchery.se

08-50164680

Allsvensk match i ungdomshus

TEXT & BILD: MIKAEL SVAHN



Ungdomshuset blev en trevlig inramning.

Tredje veckan i mars arrangerade Motala allsvenska match mitt i centrum. Den gamla saluhallen som nu mera fungerar som ungdomshus blev en perfekt inramning. Nu spelade resultaten ingen roll då serien redan var avgjord till Stallarholmens fördel.

Karl-Göran Eklundh i arrangörsföreningen var nöjd även om Motala inte lyckades vinna någon av sina matcher.
- Det har funkade bra men synd att vi inte fick in så många som tittar.

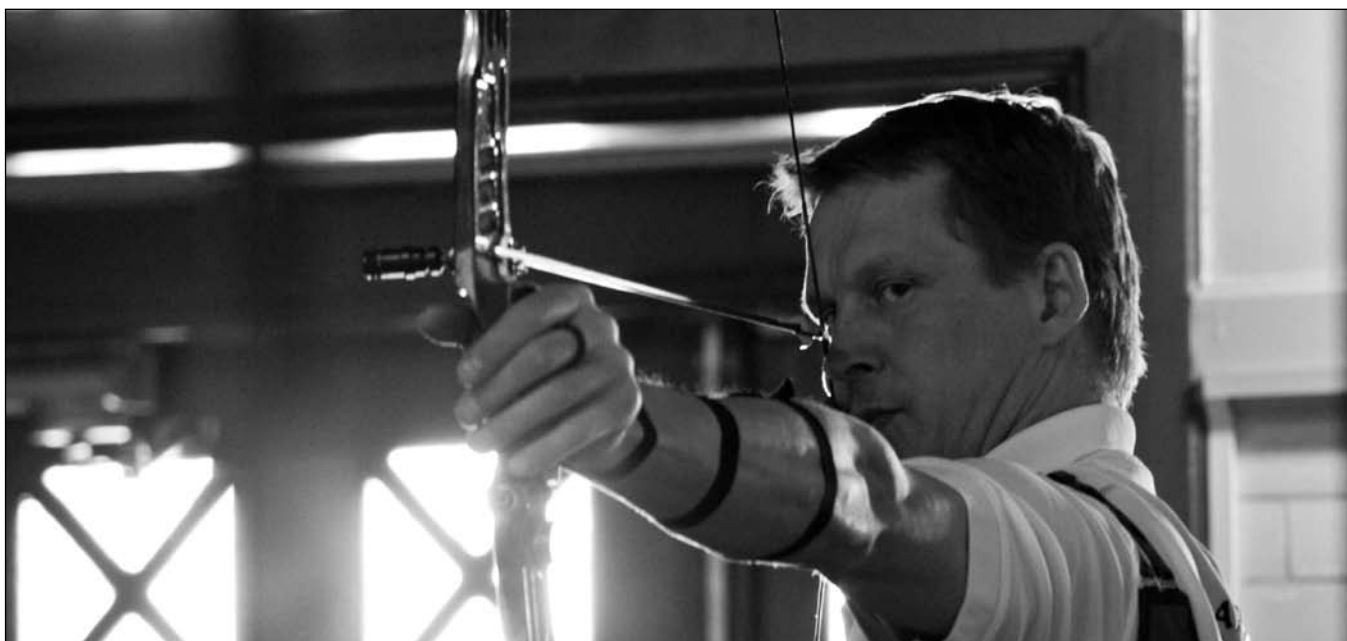
Det kanske är så att bågskytten får komma till folket istället för tvärt om, funderar Kalle. Vad säger du om lagets insats i serien, andra året man är med?

- Jag tycker att vi gör vad vi kan och särskilt när vi ställer upp med två juniorer. Jag tycker inte heller att dom gör bort sig men vi har inte riktigt den nivån på våra skyttar än. Men vi kommer att vara med nästa år också.

- *Då kanske ni har flyttat in tävlingen i någon av våra gallerior?*

- Det är inte omöjligt, avslutar Kalle.





Stallarholmens Bobby Larssons form blev allt bättre under tävlingens gång.

► Stallarhollemeden

- Vad tror ni om fortsättningen?

- Det är rätt öppet, tycker Bobby. Lindome verkar vara nyckelmatchen. I vilken ordning föreningarna möts lottas på kvällen innan tävlingen börjar.

Skyttet verkar funka rätt bra om man får tro Bobby eller som han uttrycker saken ”det är en ständig brottningsmatch” men så är det nog för alla. Vi har ju inte tränat direkt för just allsvenskan utan det är snarare så att det här är en träning inför utomhussäsongen.

- Vilka tror ni att det kommer att stå emellan?

- Vi och Lindome är ett bra tips tycker man i Stallarholmen.



Inne-SM

TEXT & BILD: MIKAEL SVAHN



För sjätte gången arrangerades senior-SM inomhus på ett förtjänstfullt sätt av Eskilstuna BSK.

Över 400 skyttar hade anmält sig vilket får ses som en mycket bra siffra.

Många kända namn i topp men också en och annan som överraskade sig själva.

Som exempel kan nämnas Lina Björklund, Edsbyn i DK21 och Viola Bäcklund i DF50.



Idamer compound 21 vinner Ingrid Olofsson (bilden här intill) för femte gången och är därmed tillbaka på tronen. Efter tredje bästa resultat (574) i grunden började en bitvis mödosam väg mot finalen.

- *Det känns helt fantastiskt det har ju gått bra hela tiden även om det under SM*

varit rätt nervöst så har jag ändå fått till det, berättar Ingrid. Jag har vunnit mina matcher, inte helt klart men jag har vunnit dom. Sedan har resten varit en bonus.

- *I finalen försökte jag bra slappna av och göra bra skott. Jag var fokuserad och tänkte bara på att "jag i alla fall inte skulle göra bort mig".*

Tvåa blir hemmaskyten och förra årets mästarinna Isabell Danielsson som med sina 579 var i ledning efter grunden. Treor blir Zandra Reppe, Frösö CK och Malin Johansson, BS Kil.

DK21

Här blev det en repris på förra årets final. Lina Björklund som varit i en klass för sig under hela mästerskapet skjuter till sig ytterligare ett SM-guld. Detta var femte SM-guldet inomhus som senior och tredje i rad för Lina som innan förutspådde att det nog kunde gå bra.



Turin is on target



WORLD ARCHERY CHAMPIONSHIPS & PARACHAMPIONSHIPS

ENJOY WORLD ARCHERY CHAMPIONSHIPS

TURIN, 3 - 17 JULY 2011

3 - 8 JULY 2011

World Archery Championships - Stupinigi

9 - 10 JULY 2011

World Archery Championships - Turin

11 - 17 JULY 2011

World Archery Para Championships Finals - Stupinigi

QUALIFICATIONS 2012 LONDON OLYMPICS

VISIT: WWW.2011.TO



3 - 7 DAYS TOURISTIC PACKAGES FROM 120 €
4 PERSONALIZED QUALITY LEVELS
TO ACHIEVE YOUR ARCHERY DREAMS



Institutional Partners:



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



Tvåa blir Charlotte Löfstedt, Kungsängens BSK före treorna Veronica Lindkvist, Säter och Cecilia Odenberg/Storrank, IF Ulvarna.

Sjätte SM-guldet i rad

I herrarnas compoundklass var det tre saker som utmärkte sig. Den ena var att tre juniorer var med till semifinal. Herrarna Friberg, Lundström och Rönnow visade att den fina inledningen på JEM inte var en tillfällighet. Här placerar man sig enligt ovan men vem vann? Jo det gjorde Carl-Henrik Gidensköld, Halmstads BF för fjärde gången i rad som senior och sjätte totalt (borde vara en rekordbedrift). CH som kände sig stabilare och bättre i år han sköt också personbästa i grunden med 591 och vann sedan finalen klart med 7-3.

Det tredje som utmärkte sig var Pär Olnils, Bollnäs som här slutar femma före både Jonas Andersson, BK Gripen och Anders Malm, BS Kil. Magnus Carlsson, Trelleborg hade en mindre lyckad dag efter att ha skjutit femte resultatet i grunden (585). Förövrigt samma resultat som tvåan, trean och fyran sköt. Magnus slutar 28: a.

Först att vinna två klasser

Här var frågan inför mästerskapet, Bobby Larsson eller Kalle Puman men svaret blev överraskande nog Tore Petersson, Grimslövs AIF som i finalen besegrade Peter Paulsen, BS Grästorp.





- Tore hade tidigare vunnit HK50 över självaste Charlie Modigh, Lindome och till synes av bara farten även i den stora klassen, stort grattis till denna bedrift!

Treor blir Bobby Larsson, Stallarholmen och Martin Ottosson, Västerviks BK. Förra årets segrare Erik Jonsson, Rembo IK slutade på en 35:e plats.

DF21

En och annan slant hade nog satsats på antingen Ida Andersson eller Christine Bjerendal. Regerande mästarrinnan Ida (och juniormästarrinnan) visade sig hålla till finalen även i år. Men skulle det bli andra seniorguldet i rad? Nej, här ville Christine ha ett ord med i laget. Bägge fick jobba bra i semifinalen för att ta sig vidare men väl på plats var Christine ett strå vassare trots skakig skjutning.

- *Nerverna kom igång i matchen mot Cissi Blomberg. Strängen bara skakade i finalen och jag är fortfarande nervös, utbrister Christin efter den första vågen av kramkalaset.*

- *I finalen var jag totalt fokuserad och jag visste vad jag skulle göra det svåra var att jag skakade. Ett bra sätt som jag tycker fungerar är att se det hela som en vanlig träning där jag får chansen att hela tiden lära mig av det som händer.*

HF21

Även denna klass är full av bra skyttar som alla hade kapacitet att vinna. Per Bengtsson, Linköping har höjt sig ytterligare ett snäpp och funkar bra även i matchsammanhang. Efter 583 i grunden blev det stopp i semifinalen. Stefan Nilsson, IF Karlsvik gick till final mot Sebastian Djerf, Lindome BK. Stefan som aldrig vunnit inomhus förut såg stark ut och visst räckte det ända fram.

- *Har inte vunnit inomhus på seniorsidan förut. Tyckte att jag hade chans att vinna eftersom det funkade bra i vinter. Man skall ha lite tur och flyt i finalerna också. Grundskjutningen i går stämde bra och det var inte långt från personligt rekord.*

- *Det är också en del som fallit på plats av dom justeringar som jag gjort de senaste åren. Gullimar har hjälpt mig bland annat med att komma in i ryggradret bättre dvs att jag får in trycket mot tavlan mer i dragarbetet, och täta till avdraget, säger en nöjd Stefan.*

Treor blir Per Bengtsson och Micke Olsson, Stockholms BSK. Regerande mästaren Lars Eggestig, IF Karlsvik slutar sju.



DLB21

I år fick Catharina Johansson, Rejmyre spela en mer undanskymd roll än förra året, Catharina slutar sexa. I finalen möttes två Östersundsskyttar i Eva Jönsson och Carina Berg Persson där den senare vinner efter att ha legat tia efter grundskjutningen.

Treor blir ytterligare en Östersundsbo nämligen Sofia Lundh och Emma Larsson, Kristianstad BK. Christa Bäckman, IF Karlsvik som vi annars är vana att se med sikte på bågen placerar sig här som åtta.

HLB21

Här vinner Leif Söderberg, Stocka BSK för tredje gången. Leif ställdes i finalen mot Magnus Ahlberg, Lindome BK. Treor blir Örjan Karlsson, Gävle BK och Per-Johan Spång, BSK Iggesund.

LAG

I lag fristil vinner BK Gripen något överraskande. Både Lindome och IF Karlsvik fick inte bara bli utslagna utan också snuvade på en finalplats av starkt skjutande "ungdomar" från Järnvägens BF. I final vinner dock BK Gripen klart med 231-222.

På compoundsidan vinner Trelleborgs BK (1752) efter en nervik särskjutning mot Lindome BK (1723). 228 lika blev 29/28 i särskjutningen. Treor blir BS Kil (1735) och Halmstad BF (1723). Halmstadlaget bestod helt av familjen Gidensköld!

I den klassiska stilen vinner BSK Edsbyn klart över IF Ulvarna med 208-179. Edsbyn visar styrka även i grunden som man vinner på fina 1556 poäng. Treor blir Kungsängens BSK och Angereds BS.



Viola Bäcklund

I långbåge vinner Gävle BK trots att Stocka vinner grunden med 1505-1438. Men som alltid är det inte avgjort förrän sista pilen är skjuten. Gävle besegrar Östersunds BK med knappa 184-181. Treor blir Stocka BSK och Rejmyre BSK.

I DF50 vinner överraskande både för andra och för henne själv, Viola Bäcklund, Stensbro BSK.

Detta med 529 poäng mot förra årets suverän Karina Nilsson, Skogens IF som sköt 520 poäng.

Karina gick förra året också långt i stora klassen. Treor blir Liselotte Andersson, BK Gripen och Renee Modigh, BK Friskyttarna.



- Det känns fantastiskt, jag hade inga förhoppningar att komma så här långt, säger Viola. Jag har tränat ganska mycket och fått lite extra hjälp av Björn Jansson från Nyköping.

- Vi har mest jobbat med smådetaljer. När jag kom hit trodde jag som bäst på en fjärdeplats, säger Viola. Det är duktiga tjejer som är med och jag har aldrig lyckats så bra på tavla, jag är kanske mer av en skogsmänniska.

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 (kvalitén 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



Allt från T-shirts och kepsar till utbildningsmaterial

www.bagskytten@bagskytte.se, mobil: 0709-616422