



Officiellt Organ för  
Svenska  
Bågskytteförbundet

Tidskriften

# BÅGSKYTTE

Årgång 65 Nr 5 2012



Leif Andersson



**DOMINO BUTTAR används nu i alla de 7 världsdelarna** – även på Antarktis! Ja det är riktigt, det finns en bågskytte på basen, på fritiden skjuter man med pil och båge – och för ändamålet har man införskaffat DOMINO 88x88 cm buttar från Nya Zeeland. DANAGE DOMINO är inte bara en butt – det är ett helt system, som använts i över 25 år – och blir allt mer efterfrågat över hela världen – varför? Det är en bra produkt, gjort för alla typer av bågskytte-tävlingar – prova! Investera i en DANAGE DOMINO butt och upptäck varför DOMINO konceptet är det mest använda för tävlingar, i klubbar, i personlig träning m.m. DOMINO buttar håller inte i evighet, men de håller för riktigt många pilar – och utslitna delar kan lätt bytas – sedan har man i princip helt nya buttar.



Erik från Danage i Danmark skickade en förfrågan till Anette Hedvall, BK Dalpilen – När skall du byta de utslitna delarna av de DOMINO buttar ni införskaffade till de Nordiska Mästerskapen 2006? Varpå Anette svarade: *Dessa är ännu inte så sönderskjutna eftersom vi endast använder Danage buttarna vid SM. Vi har arrangerat Nordiska junior mästerskapen 2006, SM tavla 2007, 2008 och 2010 och vi räknar med att kunna använda buttarna även till SM 2012 – utan att byta mittsektionerna på dem. Vi är mycket nöjda med investeringen vi gjorde 2006.*

Vi har gjort det mycket lätt för dig – du behöver bara skicka en hälsning till Ulrika på Bågar & Pilar med dina önskemål/frågor – så får du under loppet av några dagar ett erbjudande inklusive frakt – levererat från Danmark direkt till din address.

Vi ser framme mot att få höra av dig/er, skicka en hälsning till Ulrika [info@bagaropilar.com](mailto:info@bagaropilar.com) eller ring 08 21 91 68.

Med vänlig hälsning Ulrika Bengtsson/Bågar & Pilar och Erik Kornbek/Danage.



**DANAGE of Scandinavia**  
- the sport's most innovative supplier of target and scoring systems



**DANAGE of Scandinavia, Industrivej 13, DK 6310 Broager, Danmark**  
Tel.: + 45 7444 2636 fax: + 45 7444 2624 E-mail: [danage@danage.dk](mailto:danage@danage.dk) hemsida: [www.danage.dk](http://www.danage.dk) [www.domino-target.com](http://www.domino-target.com)



## I N N E H Å L L

## Redaktionellt

Ledaren	3.
Svenskt Bågskytte	4.
Prislista för annonsering	
Krönika	5.

## Reportage

Månadens reportage	7.
--------------------	----

## Förbund

Årets manlige ledare	23.
RF-dialogen	24.
Uvecklingsplan- och kravprofil	25.

## Tävling

För Paralympics	8.
WC2 i Turkiet	20.
Inför 3D-SM i Karlstad	23.

## Ungdom

Yngre Junior Trofén	13.
---------------------	-----

## Teknik &amp; Träning

Träningsartiklar	18.
Med rätt att träna...	22.

## Övrigt

Förbundsstämman	10.
Tävlingsannons	16.
Tävlingsannons	21.
Diverse	17.

## Reklam

Annonsör	Sida	
Danage	2	Tyresö kommun 27
Bågar & Pilar	14-15	SBF 28
SBF-Shopen	12	

## Ledaren

## Stora förändringar för Tidskriften Bågskytten.

Från och med nummer 6 kommer Tidskriften Bågskytten att anta samma format som den Danska motsvarigheten. Detta gäller även i fråga om färg rakt igenom.

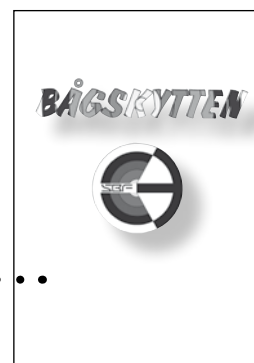
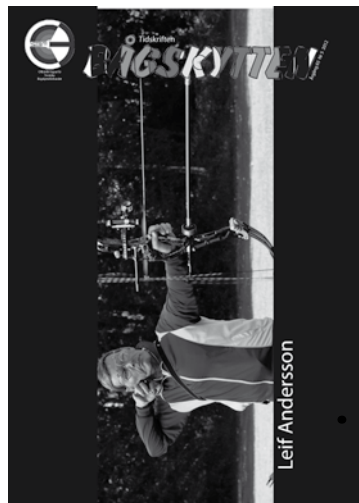
- Att gå ned till ett mindre format sparar inte bara i tryckkostnader utan framför allt när det gäller portot.

- Det är en förhoppning att ni läsare skall tycka att detta blir ytterligare ett lyft för tidskriften. Mängden text kommer inte att bli mindre eftersom typsnittet justeras till det nya formatet.

- Vidare kommer tävlingsannonserna att på sikt försvinna ur tidningen. Även fortsättningsvis kommer det att vara möjligt för arrangörer att annonsera som vanligt.

- Tänk nu på att det blir som vi alla gör det till. Vill vi ha en egen tidning måste framför allt antalet prenumerationer öka. Tre per förening är inte omöjligt, var snäll och försök.

Mikael Svahn, red.



## Kansliadresser

TIDSKRIFTEN BÅGSKYTTE  
Luxorcenter  
Luxorgatan 1  
591 39 Motala

Tel: 0709 - 61 64 22  
E-mail: [bagskytten@bagskytte.se](mailto:bagskytten@bagskytte.se)  
PG: 37 90 05 - 2

Redaktör: Mikael Svahn  
Ansvarig utgivare: Bo Palm

SVENSKA BÅGSKYTTEFÖRBUNDET  
KANSLI  
Fagerviksvägen 22  
860 30 Sörberge  
org-nr: 802000-5065

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

Förbundsordförande  
Bo Palm  
Tel: 0708-627009  
E-mail: [bo.palm@bagskytte.se](mailto:bo.palm@bagskytte.se)

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

SBF-SHOPEN  
Se TIDSKRIFTEN BÅGSKYTTE i ovan.

## Landets 12 distrikt

MELLERSTA NORRLANDS BF  
Tel: Lennart Karlsson 070-6054694

NORRA SVEALANDS BF  
Tel: Christina Källin, 070-6770998

NORRBOTTENS BF  
Tel: Rolf Rönnlund, 070-1802721

SÖDRA NORRLANDS BF  
Tel: Rolf Wolungholen, 070-5749507

SKÅNES BF  
Tel: Magnus Carlsson, 0706-712346

SYDÖSTRA GÖTALANDS BF  
Tel: Kent Hedberg, 076-317 09 00

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

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

VÄSTERGÖTLANDS BF  
Tel: Jimmy Åhs

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

ÖSTERGÖTLANDS BF  
Tel: Stefan Hansson, 070-2728590

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 utgivare**Bo Palm: [bo.palm@bagskytte.se](mailto:bo.palm@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	700 kr	300 kr	216x306
Halvsida	500 kr	100 kr	180x128
Kvartssida	400 kr	(0 kr)	89x128
Åttodel	300 kr	(0 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: Erkki Ahvenvaara

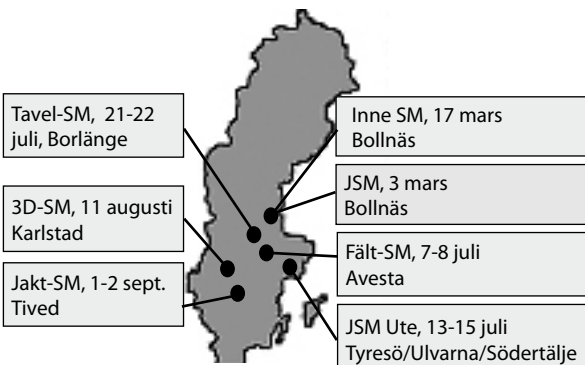
**bagskytten@bagskytte.se**

0709/61 64 22

PG: 37 90 05 - 2

**BÅGSKYTTE FÖR HELA FAMILJEN!**4 discipliner & 4 skjutstilar.  
Välj det som passar dig. Året runt.

Tavla	Jakt	Fält	3D
Olymp	Compound	Klassiskt	Långbåge

**Förslag till tävlingsannonsering i nummer 6, 2012**

Nummer 6 utkommer 15-20 juni med sista manusdag 25 maj. Söderhamnsträffen, Bodenträffen, Hjortjakten, Kvällsfälten, Kungsängens 3D, Almviksjakten, Kvällsfälten 2.

## Positiv utvecklingsmiljö

– skyttar med fyllt må-bra-konto!

Av Per Bengtsson

”I Roslagens famn på den blommande ö”.  
Har den ett år gamla bågskytteklubben just fått en egen utomhusbana.



Bilder från Svealandslägret som Jane Gyllhag och Leif Danielsson job-  
bade hårt med.

åka på tävling och glädjen som i början tog skytten till träningsbanan börjar så sakteliga försvinna.

### Må-bra-konto

En människas må-bra-konto kan beskrivas som en lagringsplats för alla glada och positiva tankar som hen tänker. Vid negativa händelser gör vi uttag från må-bra-kontot och när vi börjar få slut på positiva tankar börjar vi förhålla oss negativt till oss själva. Vi ställs då inför ett klassiskt kampflykt-moment, kämpa för att vända detta negativa eller fly för att aldrig mer utsättas för den negativa situationen igen? Om detta förhållande uppstår i samband med bågskyttesporten, då har vi troligen en av anledningarna till att skyttar lämnar sporten och föreningarna. Tänk om vi kunde förvandla alla aktiviteter vi gör i och kring idrotten till en källa för människors positiva tankar och upplevelser, vad skulle det innebära för vår idrott?

**N**är jag arbetat med skyttar har jag lite för ofta sprungit på individer som upplever stress och press både under träning likväl som tävling. Bågskytte som vi alla en gång började med för att det var så otroligt roligt, har förvandlats till ännu ett ”måste”. Ibland har det gått så långt att skytten mår fysiskt eller psykiskt dåligt efter en misslyckad tävling, vilket ökar pressen att träna ännu hårdare för att undvika ett nytt misslyckande vid nästa tävling. Tämli- gen fort kommer skytten att känna ångest inför att





- Vi tvingar in våra ungdomar i en kortsiktig jakt på medaljer och missar att lära dem vinningen med att anstränga sig, att ständigt lära sig och att våga misslyckas när man testar sina gränser.

► Vilka aktiviteter behöver vi göra för att komma dit? Vill vi gå den vägen, eller vill vi göra som alla andra – hylla segraren och strunta i den som förlorar? Jag hoppas vi vill bygga positivt, och då är även den som förlorar en vinnare – en person som försökt, lagt ned mycket tid och möda på sin idrott – men just idag var det någon som var lite bättre.

### Resultatjakt – fel väg för våra barn och ungdomar

Hur kan vi hjälpa barn och ungdomar att fylla på sina må-bra-konton? Absolut viktigast är att vi visar uppskattning för dem även om de inte presterar som de vill. Kan vi redan på barn och ungdomsnivån lära våra skyttar att det viktiga är att anstränga sig, att lära sig något och att våga försöka – med risken att det blir något misstag på vägen – så kommer vi komma mycket längre än om vi hjälper dem att bara bry sig om resultat, placeringar och landslagsuttagningar.

### Skapa positiva utvecklingsmiljöer med rätt fokus

Vi vill att våra skyttar ska lägga ned mycket tid på sin idrott och en väg att gå för att uppnå detta är att skapa positiva miljöer där var och en uppskattas för den de är snarare än för vad de presterar. En viktig aspekt för att bli en bättre bågskytt är att träna mycket, och det är detta vi borde premiera vid uttagningar till läger, utvecklingsgrupper och varför inte internationellt tävlande istället för att stirra oss blinda på dem som just idag har ett högre poängsnitt på tävlingarna. Jag ser framför mig ett träningsläger dit vi får skyttar som är vana vid att skjuta över 500 pil i veckan, året om, och hur vi på dessa läger kan rikta utbildningsinsatser för att lära dem mer om sitt material och sin egen skjutcykel.

- Idag jobbar vi mycket med de ungdomar som klarar av att skjuta höga bågstyrkor, och på så sätt kan skjuta senioravstånden när de representerar Sverige internationellt. Med det systemet är det svårare att lära ungdomarna att det handlar om något annat än poäng och placeringar. Vi tvingar in våra ungdomar i en kortsiktig jakt på medaljer och missar att lära dem vinningen med att anstränga sig, att ständigt lära sig och att våga misslyckas när

*”Med positiv coaching vinner man inte bara genom att vinna matcher, utan även genom att man bygger upp ett bra beteende hos de individer som man tränar. Och i slutändan är det kanske till och med viktigare än att vinna på ungdomsnivå, och kanske även på den nivå som jag befinner mig.”*

Phil Jackson, Los Angeles Lakers

man testar sina gränser. De som idag skjuter högsta poäng utsätts för en pressande utvecklingsmiljö, och de som gör rätt saker utan att få den högsta poängen lämnar sporten när de märker att de aldrig uppmärksammas.

- Hjälp våra skyttar att fokusera på rätt saker, att våga anstränga sig, att tävla och träna mycket och att våga utmana sina gränser. Poäng och

placeringar är sekundärt i ett positivt utvecklingsklimat!

### Flitiga Annonserer

Från Bateman kommer denna välsydda skapelse (tab) för den klassiska skytten. Finns hos Scandinavian Bowhunting.

[www.scandibow.se](http://www.scandibow.se)



# Leif Andersson

TEXT: MIKAEL SVAHN BILD: ERKKI AHVENVAARA



Leif Andersson

Leif Andersson föddes 1945 och började skjuta båge mera regelbundet först 1975 i BK Göta Lejon. Har ett guld i IFAA från VM i Australien 1990. Bågskytteintresset närdes tidigt i kontakten med Erik Karlsson, Finspång redan på 60- talet.

**D**en här gången har vi siktat in oss på Göteborg och en klubb som heter Göta Lejon. Här finns en man som heter Leif Andersson. Leif började skjuta båge 1975.

– Det här var på våren och först hade man inte så mycket tid för mig utan Gert Biverfeldt tyckte att jag skulle komma tillbaka på hösten när inomhusträningen började. Men jag var nog lite enveten, mins Leif så Lasse Lundgren som hade nyckel till klubbstugan där alla bågar förvarades såg till att jag fick ut en båge. Pilar fick jag av Tage Kjellner som hade lite över och på den vägen är det.

– Annars är jag född i Linköping, berättar Leif och fick tidigt upp ögonen för bågskyttesporten. Jag hade en morbror som tävlade i gevärsskytte han hade en kompis som han åkte på tävlingar med och som hette Erik Karlsson. När sedan Eriks ”konverterade” till bågskyttet och Finspångs bågskytteklubb blev det naturligt att prata bågskytte när Erik var med. – Jag vet att första gången jag testade bågskytte var efter en annons i Corren och jag tror att det möjligen var 1960 för jag minns att jag åkte moped till träningen. Där fick jag också

mitt första bågskyttemärke, skrattar Leif det var ett prydligt blåmärke från armbågen och nedåt.

– Jo och så sköt jag bort en pil också. Nåväl. Jag var där flera gånger men ingen hade tid med mig där så det rann ut i sanden.

– Jobbade gjorde jag som svetsare på ASJ i Linköping som fanns på den tiden.

– 1969 flyttade jag till Göteborg och Gårdsten där jag fick jobb på ett företag som hette GATA eller Gammelstadens transportautomatik. – Jag har skjutit för Göta Lejon hela tiden. När jag började var det den föreningen som låg närmast hemifrån och i Angered hade man inte startat än. Kalle Friis var ordförande då. Andra namn jag kommer ihåg från den tiden är Lasse Lundgren och KG Johansson.

– Vad var det med bågskyttet som du fastnade för?

– Det var nog att träffa alla människor höll till där. Jag har aldrig varit mycket för lagsporter men det här tyckte jag passade mig bra.

– Ibland när jag var hemma på besök brukade jag åka ut till SAAB och jag följde med på olika tävlingar, Getåjakten bland annat.

– Hur ser ditt bågskytteengagemang ut idag?

– Jag började med rekurv men idag skjuter jag compound. Det har också med åren blivit mycket tävlande i IFAA och i SFSF, berättar Leif. Jag har varit i många europeiska länder som England, Wales, Skottland, Tyskland och Portugal men också längre resor. Jag var till Australien 1990 där jag blev Världsmästare på fristilssidan. ►►

► - Det har nog aldrig regnat så mycket i Australien som det gjorde den gången, minns Leif. Det var sådana översvämningar i skogen att ibland såg vi bara halva buttarna. Första dagen (av fem) fick man ställa in efter halva tiden. Man var också rädd för ormar och annat som försökte sätta sig i säkerhet.

Med på resan var Sören och Mona Heijel och så lite folk från Ljungby, Värnamo och värmland.

- Till USA var vi tre gånger och bland annat till Watkins Glen i staten New York där Ronny Petersson körde formel 1. Arrangerande förening hade normalt en fem-sex banor öppna men när det var mästerskap byggde man ut till 11 banor om 28 mål. Man använde sig också av straffångar som bussades ut för att bygga banorna, mins Leif. Där köpte jag också min första compound. Jag var på Jungers då och vi var över till USA på ett jobb i Birmingham Alabama. Där fanns en bågskyttebutik och jag köpte en sexhjulig Bear med modellnamnet Timberland. Det fanns stora justeringsmöjligheter och den var väldigt långsam.

- Jag kom tidigt in i klubbens styrelse, redan i början av 80-talet. Sedan har det rullat på och nu är jag materialförvaltare. Jag satt också i distriktsstyrelsen ett antal år när Janne Lundin var ordförande.

- *Några svenska meriter?*

- Ett och annat SM har jag nog men det är från 40-klassen och uppåt.

#### Fakta

Familj: Bågskyttet har funkat bättre.

Ålder: 67

Utrustning: Mathews Icon, enhjuling. Pilar ute: ACE 520,

Shurelock sikte. Release: Tumme

Bästa bågskytteminnet: IFAA -VM 1990 i Australien där jag blev världsmästare.

# För- paralympics

TEXT & BILD: GULLIMAR ÅKERLUND

England genomförde sin testtävling inför Paralympics på de tävlingsbanor som skall användas. Inbjudna var topp 8:a på VM i Torino 2011.

Från Sverige deltog därför Håkan Törnström, Karlskrona BK, och Zandra Reppe, Frösö CK. Med som ledare var från SHIF Ines Lopes och SBF Gullimar Åkerlund, förbundskapten Handikapp.

Efter genomfört kval sköt skyttarna först en kvartsfinal och sedan semifinal och finaler. Under kvartsfinalerna och semifinalerna genomfördes två matcher samtidigt. I guldfinal och bronsfinal endast en match åt gången (som det blir på Paralympics)

Håkan vann sin kvartsfinal och fick därigenom skjuta både systemet med två matcher samtidigt som en match (bronsfinalen). Zandra sköt endast kvartsfinalen eftersom hon förlorade mot Zu, Turkiet.

1. Otroligt nyttigt att se hur proceduren genomförs och lära sig hur matcherna genomförs.
2. Att se hur stora läktare det kommer att bli och att man vet redan nu att det blir slutsålt redan från kvartsfinalerna.
3. Lära sig att passera genom det område där pressen finns.
4. Se tv-kamerornas placering och alla uppbyggnader.

Håkan slutade 4: a och Zandra 5: a i denna kvaltävling. Mest uppseendeväckande var väl att båda Paralympicsmästarna från 2008 fick stryk.

Nu är det bara 17 veckor till invigningen så tiden går fort.







# Förbundsstämman 2012

TEXT & BILD: MIKAEL SVAHN

Votering. Det betyder att distriktens representanter utövar sin rösträtt i en viss fråga.

21-22 april genomfördes Svenska Bågskytteförbundet sin årsstämma med vidhängd utvecklingskonferens dagen innan. Platsen var i år Scandic i Örebro som är en mycket ändamålsenlig anläggning.

Lördagens program handlade mycket om information kring olika områden som förbundet jobbar med, även statistik. Den största punkten var förstås genomgången av alla propositioner och motioner. För detta i sin helhet hänvisas du till förbundets hemsida: [www.bagskytte.se](http://www.bagskytte.se)

En av de ”större” frågorna som behandlades på stämman var Tidskriften Bågskytten.

Tidskriften Bågskytten har under en längre tid gått med ett betydande underskott. I grunden består detta i allt för få prenumeranter. Första spargården kom redan i nummer 1-2 då all färg inne i tidningen togs bort.

Att göra tidskriften till en licenstidning har varit ute på remiss i bågskyttesverige men detta var nästan ingen beredd att genomföra.

## Extremt få svar

Att extremt få svarade på denna enkät betyder inte att man avsagt sig möjligheten att säga sin mening. Inget svar blev ju i det här fallet det samma som ett nej. Därför kunde vi inte rädsla tidningen den vägen något som många har undrat över.

Till slut såg styrelsen ingen annan utväg än att lägga ned din tidskrift, detta beslut togs i början av mars. I det läget var tidskriften nedlagd.

## Beslut på stämman

Till stämman låg proposition 11 med rubriken ”Nedläggning av Tidskriften Bågskytten”. Under våren har kontakt tagits med ett tyskt tryckeri.

Efter hårt arbete från redaktörens sida lyckades man sy ihop en mycket bra offert som medgav stora besparingar. Efter detta kunde ordalydelsen i proposition 11 ändras från ”nedläggning” till:

- att styrelsen provar alternativ för att minska kostnaderna för Bågskytten

- att för att skapa handlingsfrihet tas hänvis- ►►





Glada miner i bänkarna.

ningar till Bågskytten bort ur stadgar och regler - § 15: texten "Tävling om RF:s mästerskapstecken skall kungöras i Tidskriften Bågskytten." tas bort. (Regleras redan i tävlingsreglerna) - § 21: texten "Kallelse till ordinarie SBF-stämman sker senast 30 dagar före mötet genom kungörelse i tidskriften Bågskytten och genom brev till SDF och föreningar." ändras till "Kallelse till ordinarie SBF-stämman sker senast 30 dagar före mötet genom kungörelse på förbundets hemsida och genom brev till SDF och föreningar."

### Förändringar

Från och med nummer 6 kommer Tidskriften Bågskytten att anta samma format som den danska tidskriften. - Vidare kommer den också likt den danska tidskriften att tryckas i färg rakt igenom.

### Ingen fara är över än

Nu säger vi det igen. - Trots ovanstående förändringar, där vi ändå vill ge landets bågskyttar en högklassig och intressant Tidskrift så är vi inte i hamn, menar Bo. Det måste till ett större intresse bland landets bågskyttar så att antalet prenumeranter ökar.

Idag ligger vi åter på ca 800 men det måste upp till minst 1000. 3 nya prenumeranter/klubb är fullt möjligt och skulle göra stor skillnad. Lyckas vi inte med det här kommer tidskriften att läggas ned.

### Proposition 12

Proppen resulterade i ett stort antal återtaganden av motioner och var en av de större besluten som fattades.

### Att ta ett samlat grepp om klasser.

Under 2011 startade styrelsen upp en arbetsgrupp för att titta på frågan om införande av en elitklass. Under resans gång har styrelsen insett att gruppens arbetsramar har varit för snäva. Styrelsen vill därför utöka arbetsramarna med att ta ett helhetsgrepp på vilka klasser som behövs och eventuella rondjusteringar som kan behövas beroende på vad man kommer fram till. Även frågan om vilka bågklasser som skall finnas bör hamna på arbetsgruppens bord. I arbetsramarna ingår att tillgodose både elit och bredd.

Styrelsen föreslår därför:

- Att Det tillsätts en bredare arbetsgrupp med de utökade arbetsramarna.
- Att Styrelsen utser arbetsgruppens medlemmar.
- Att arbetsgruppen har fram till sista oktober 2012 på sig att presentera sina förslag.





## ► Utmärkelser



Inger Gustavsson och Lars Liljenstolpe, Strängnäs fick mottaga stora grabbars märke. Här syns Inger få sin medalj.

## Övrigt



Anders Fredriksson, Järnvägen till vänster i bild blev avtackad ur styrelsen med prydligt paket och blommor

Hela förbundsstämman 2012 finns under fliken "Förbundet" på SBF:s hemsida [www.bagskytte.se](http://www.bagskytte.se)

## SBF - Shoppen

290 kr



350 kr



395 kr



BESTÄLLNING

bagskytten@bagskytte.se

0709 - 616422

# Yngre Junior Trofén

TEXT: CENNETH ÅHLUND, SBF

Till och med 2012-04-29

Klubb	skyttar	starter	poäng				
Nykvarns BK	11	58	168	Kungälvs BK	2	4	11
Järnvägens BF	10	59	164	Söderhamns BS	2	4	10
Lindome BK	15	45	105	Huddinge BSK	3	6	9
Kungsängens BK	7	28	83	Halmstads BF	3	3	9
Luleå BS	9	27	68	Huskvarna BK	4	4	9
Rejmyre BSK	3	14	57	Åtvidabergs BK	1	3	8
Avesta BK	1	10	56	BS Grästorp	4	6	8
BK Fiskgjusen	5	17	48	Karlskrona BK	4	4	8
Sundsv/Ortv BK	12	21	48	BSK Gnarp	3	3	7
Älvenäs BK	4	15	44	Bollnäs BK	1	3	7
BSK Edsbyn	6	19	42	Umeå BK	7	7	7
BSK Iggesund	5	13	37	Vetlanda BSK	1	3	7
BK Friskyttarna	5	15	37	Lammhults BK	2	3	7
IF Karlsvik	5	15	35	Kungängens BK	1	2	6
Nora BK	2	9	32	Stockamöllans IF	3	4	6
Trelleborgs BK	4	12	32	Alingsås BK	5	5	5
Tranås BSK	8	14	31	BK Vildkaninen	3	5	5
Skogens IF	8	15	31	Uddevalle BK	4	4	4
Timrå AIF	5	13	29	Rumskulla GOIF	2	3	4
Karlstads BK	3	13	26	BK Fjädern	2	2	3
Mjölby BS	4	11	26	IK Österviking	1	3	3
Helsingborgs BK	4	8	23	Falu BSK	2	2	3
BS Gothia	6	10	22	Tibro BS	3	3	3
BK Siljanspilen	4	10	22	Ronneby BF	3	3	3
Säters IF/BK	3	12	21	Stenbro BS	1	2	2
Stallarholmens BK	2	8	20	BK Björnen	2	2	2
Tyresö BS	4	5	18	Arvidsjaur BS	1	2	2
Södertälje BF	7	9	18	Västbo BSK	1	1	2
Kristianstads BK	1	6	18	Ljungby BSK	2	2	2
BK Dalpilen	2	7	16	Eskilstuna BS	1	1	1
Stockholms BK	6	7	16	Uppl/Väsby BF	1	1	1
Grimslövs AIF	1	3	16	BK Pantern	1	1	1
BS Kil	1	7	16	Wij BS	1	1	1
Stocka BSK	2	5	15	Sollefteå BK	1	1	1
Karlshamns BK	7	9	13	IF Ulvarna	1	1	1
Nyköpings BK	2	6	13	Trollhättans BK	1	1	1
Strängnäs BK	4	9	13	<b>Totalt</b>	<b>281</b>	<b>693</b>	<b>1704</b>
Kalmar BS	4	6	12				
Kiruna BK	2	4	11				
BSK Enviken	2	7	11				
Örebro BKJ	2	4	11				
Skövde BK	3	3	11				



Det självklara valet för  
svenskt bågskytte!  
- Sedan 1975!

## Team Bågar&Pilar

Team Bågar&Pilar är en samling aktiva bågskyttar som representerar företaget Bågar&Pilar samt den svenska bågskyttesporten på ett utmärkt sätt.

Som Team-medlem så ska man förutom att representera sig själv samt sin förening även fungera som en representant för vårt företag och delta i vårt utvecklingsarbete.

En grundfunktion i Teamet är att bistå våra kära kunder med trimingstips, råd inför ett kommande inköp eller bara agera bollplank för frågor som rör bågskyttesporten.

Du kan läsa mera om våra Team-skyttar på hemsidan.

## Nyheter

*Stort grattis till  
vårn Team-skytt  
Petra Ericsson som  
vann sköt till sig en  
tredjeplats i sin  
internationella  
comeback vid  
tävlingarna i  
franska Nimes!*



Du följer väl oss på Facebook?  
[www.facebook.com/bagaropilar](http://www.facebook.com/bagaropilar)

## Produkttest

Som en av dom första i Sverige fick Team Bågar&Pilars Andreas Hein testa Hoyts nya HPX-stock.

Som vanligt blev "ha begäret" för stort att motstå när nästa generations Formula bågar släpptes.

Samma dag som jag fick reda på att Hoyt skulle lansera en uppdatering till formula RX bågen som jag har skjutit med i nu snart två år, blev det ett samtal till kungliga huvudstaden för att förbeställa en HPX och F7 lemmar. För ca en vecka sedan var det då äntligen dags när själva stocken landade hemma hos mig.

Läs hela testet på  
[www.bagaropilar.com](http://www.bagaropilar.com)

## Drömmer du också om en ny pilbåge?

Vi kan erbjuda räntefri delbetalning i upp till 24 månader via Resurs Bank. Ring oss så kan vi berätta mera!

### Bågar&Pilar

#### Telefon

Butiken: 08-20 46 20

Postorder: 08-21 91 68

Webshop: [www.bagaropilar.com](http://www.bagaropilar.com)

#### E-post

[butiken@bagaropilar.com](mailto:butiken@bagaropilar.com)

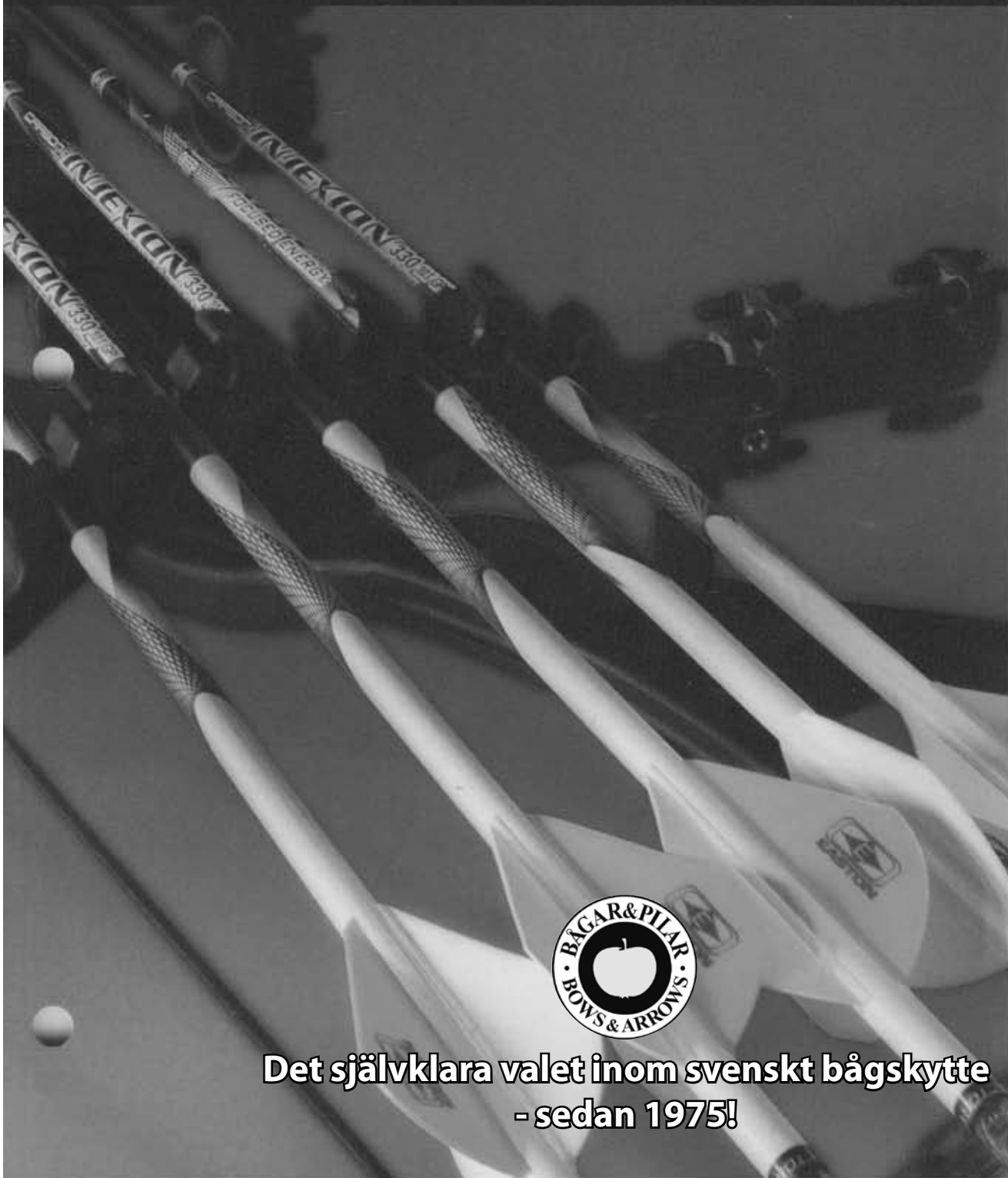
[info@bagaropilar.com](mailto:info@bagaropilar.com)

**RESURS  
BANK** ●●●





EASTON 2012



Det självklara valet inom svenskt bågskytte  
- sedan 1975!



[www.bagaropilar.com](http://www.bagaropilar.com) 08-21 91 68



På uppdrag av Svenska Bågskytteförbundet och  
den Nordiska bågskytteunionen inbjuder  
Lindome Bågskytteklubb till



## Nordiska Ungdomsmästerskapen i bågskytte 2012

- Tävlingsdatum:** 30 juni - 1 juli 2012
- Tävlingsplats:** Kungsbacka Sportcenter 8, 434 42 Kungsbacka, Sverige  
RT90 X:6378864, Y:1276508  
WGS84 LAT N 57° 28' 47" LON E 12° 4' 42"
- Tävlingsform:** 72pil kval & finalstege (6-pilsserier i kvalet för samtliga klasser)
- Tävlingsklasser:** FITA Junior (född 1992-1994)  
Compound:50m Recurve:70m Barebow:50m Longbow:30m  
FITA Kadett (född 1995-1996)  
Compound:40m Recurve:60m Barebow:40m Longbow:30m  
Kadett (född 1997-1999)  
Compound:30m Recurve:40m Barebow:30m Longbow:30m  
Damer, Herrar  
Lagskytte för så många som möjligt
- Boende:** Aranäsgymnasiets lokaler i anslutning till tävlingsplatsen
- Avgift:** 450 SEK startavgift  
400 SEK mat (6st måltider; fredag middag till söndag lunch)  
350 SEK boende  
1100 SEK för startavgift, boende, mat
- Anmälan:** Skall ske klubbvis (bara Sverige) eller landsvis på separat  
anmälningsblankett från hemsidan till  
[anmalan@nordiska-ungdomsmasterskapen.se](mailto:anmalan@nordiska-ungdomsmasterskapen.se)  
Anmälan tas emot mellan 2012-03-01 och 2012-06-08. Därefter  
tillkommer en förseningsavgift.
- Betalning:** Skall ske klubbvis till Lindome BK:s bankgiro nr 267-1063 alt.  
plusgiro nr 528688-5, märk med klubbens namn.  
senast 2012-06-08  
Betalning från annat land än Sverige se engelska inbjudan
- Hemsida:** [www.nordiska-ungdomsmasterskapen.se](http://www.nordiska-ungdomsmasterskapen.se)
- Tider:** Boende öppnas fredag 16:00  
Inofficiell träning fredag 17:00 – 19:00  
Middag fredag 19:00 – 20:00  
Tävlingsstart lördag 09:00  
Tävlingsstart söndag 09:00  
Ändringar kan ske, se hemsidan för detaljer
- Frågor:** Besvaras via email till [info@nordiska-ungdomsmasterskapen.se](mailto:info@nordiska-ungdomsmasterskapen.se)

# Diverse

TEXT: MIKAEL SVAHN BILD: DEAN LABERGA, ROLF RÖNNLUND

## De aktivas kommitté

De aktivas kommitté har haft möte i samband med WC2 i Antalya, Turkiet den 3 maj.

Med på mötet fanns bland annat ordföranden Viktoriya Koval och WA:s generalsekreterare Tom Dielen.

Mötet diskuterade bland annat:

- Användandet av ett set-system inomhus.
- Introduktion av elektronisk markering.
- Frågor rörande bedömning och den nya omhustapeten för compound.
- Användandet av sociala medier på nätet.
- Framtiden för OS och compoundbågen.

## Nytt världsrekord i Para

Timur Tuchinov (RUS) sköt nytt världsrekord vid den paralympiska testtävlingen i London den 4 maj. Det nya rekordet lyder på 659p över 70 meter i HF stående.

## Vilken chock!



Indisk glädje efter segern.

Det indiska herrlaget på fristilssidan besegrade Korea i semifinalen vid andra världscupdeltävlingen i Turkiet. En poäng bakom inför sista serien resulterade i tre tior för det indiska laget med Koreanerna inte fick till det alls. Seger för Indien med en poäng 225-224.

## Svensk digital markering



Bild från första testet vid Genesis Golden Arrow.

HitBook kommer att användas under NUM i sommar, berättar Erik Larsson. - Det kommer att vara första tävling där det används fullt ut. Systemet basserar sig på att man via sina Android-telefon eller iPhone registrerar poängen för en tavla. Poängen kommer då att bli tillgänglig live via internet eller resultattavlor.

- I början av juni kommer det gå att börja registrera sig och testa HitBook via [www.hitbook.se](http://www.hitbook.se). Till att börja med kommer tjänsterna vara lite begränsade i HitBook. Men tanken är att bygga ut dessa funktioner så att det ska vara enkelt att använda systemet både som skytt och som tävlingsarrangör. Det kommer även att gå att utmana andra skyttar på inofficiella tävlingar via HitBook.





# Träningsartiklar!

TEXT: ERIK LARSSON/MIKAEL SVAHN BILD: DEAN ALBERGA, WA, Mr KIM

Vad beror det på. Vad händer i kroppen. Hur tränare man bort det. Detta är frågor som dyker upp i denna återkommande teknikserie.

Syftet är att i korta artiklar belysa olika moment i skjuttekniken.

Det kan till exempel vara ankring, draglängd, bågarmen, framläpp, expansion osv.

Jag har fått lära mig att draglängden kommer av hur långa armar man har och vid vilken draglängd jag hittar min bästa linjering. Men vilket är viktigast? Här funderar vi lite främst kring begreppet draglängd.

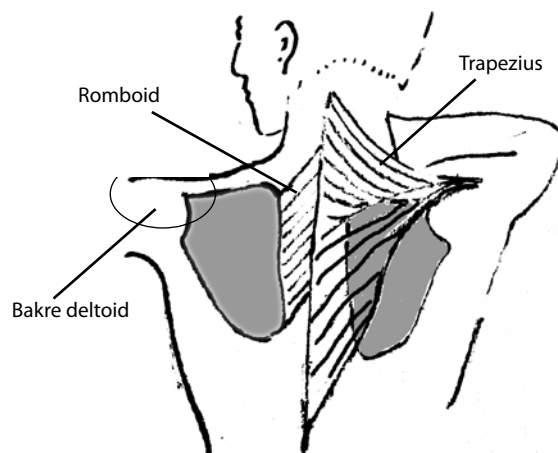
**M**ikael  
- Vad är draglängd?

Erik  
- Jag anser att många skyttar i Sverige har väldigt för lång draglängd. En av de saker jag verkligen tog med mig hem från Korea var just draglängden. Vi i Sverige har i många år haft en väldig strävan efter att hitta vår linjering och detta har vi gjort genom att dra så långt så att armbågen har kommit in i linjering. Kanske har vi aldrig funderat på konsekvenserna av detta.

**Mikael**

- Draglängd handlar dels om att i upplyftet placera bågarmsaxeln i ett avspänt läge utan att dra in axeln bakåt mot ryggraden. Hjälpa till kan man göra genom att rotera bågarmen inåt och på så sätt även få en bättre låsning av bågarmen.

- Det handlar knappast om att i uppdraget dra ihop skulderbladen mot ryggraden så mycket man orkar. Detta försvårar det arbete (expansion) som skall leda till att korrekt draglängd uppnås. Just innan går pilspetsen förbi klickern som är ett kvitto på mitt arbete. Klickerljudet är knappast en skjutsignal.



Högt upp i trapezius jobbar muskeln med att dra axelpartiet upp mot huvudet.

- Jag har också fått lära mig att linjeringen är en av dom viktigaste delarna i en bra skjutteknik. Men vilket är viktigast, draglängd eller linjering?

Erik

- Visst, en bra linjering är viktig men absolut inte ett måste. Hittar man bra positioner med skuldrorna vilket leder till att man kan använda dragarms-skuldran för att komma över klickern. Då kommer det muskelarbetet tillsammans med avspända fingrar att leda till fantastiska släpp och då är kanske inte linjeringen det viktigaste. Personligen skulle jag hellre hitta en perfekt draglängd än att ha en perfekt linjering.



## ▶ Mikael

- Att så många skyttar får kämpa för att komma förbi klickern handlar så klart inte bara om draglängd och linjering. Det kan också handla om en massa andra saker som felaktiga tankemönster, fokus och med vilken inställning jag går in i en tävlingssituation.

- Klickerljudet kan jag se som ett kvitto, en kontrollpunkt där målet är att avspänt skjuta pilen rakt ur bågen.

**- Vad händer i kroppen?**

- Det som händer med kroppen när man drar för långt är ett antal olika saker. Det första som jag tänker på är att man måste luta bak huvudet för att kunna ankra. Lutar man bak huvudet är det också så att man väldigt ofta kompenserar detta med att luta hela ryggraden lite bakåt.

- Att luta ryggraden när man skjuter är inte bra. Det leder till att man INTE kan använda skelettet för att ta upp kraften från bågarmen vilket ofta leder till problem med en bågarmsaxel som kryper uppåt. Att luta huvudet bakåt medför två problem.

- Det ena är att man oftast kommer att sänka sin dragarmsarmbåge vilket i sin tur gör att kroppen får svårare att använda skuldran för att expandera över klickern.

- Det andra är att man får en huvudposition som vi inte är byggda för att ha. Vi är gjorda för att ha huvudet rakt och det är våra muskler bäst på att hjälpa oss med. När man lutar huvudet bakåt är det svårare att ha huvudet på samma plats från skott till skott vilket leder till spridning i både höjd och sida.

- Ett annat problem man också kan få på grund av för lång draglängd är att skyttar får svårare och svårare att komma över klickern ju längre avstånd de skjuter på. Känner man igen sig på den punkten ska man fundera på att korta av draglängden lite.

**Mikael**

- Inblandade muskler på dragsidan är trapezius mellersta och nedre delen, deltoid mellersta och nedre delen samt romboid.

På uppdrag av

**Skånes Bågskytteförbund**

Inbjuder

Skurups BK till

**DM i Fält**

Söndagen den 3 juni

Separat inbjudan skickas till berörda klubbar

**Välkomna!**

- Ett problem som ibland dyker upp är att skyttarna jobbar för högt upp i trapezius (som där inte jobbar åt rätt håll). Detta leder till spänningar i nacken och det är lätt att också möta strängen lite med ansiktet. Detta får till följd att det tar för lång tid och för mycket kraft att komma förbi klickern, om det ens går.

- Hur skall det vara istället?

**Mikael**

- När rätt inplacering av bågarmsaxeln uppnåtts och när rätt muskler används då kan jag hitta en bra ankringspunkt i ansiktet samt ställa in klickern rätt. Istället för att ställa in klickern först och därefter försöka få till resten.

**Erik**

- Det är viktigt att hitta draglängden så att kroppen kan ha lite marginaler när den arbetar för att komma över klickern. Att låta kroppen arbeta ute i sina ändlägen är inte bra eftersom våra muskler är svagare där och dessutom kan det leda till problem om man blir lite trött och sjunker ihop någon mm under en tävling. Man ska ha så pass mycket marginal att man kan dra ca 1 cm över klickern utan att förvränga sin skjutposition allt för mycket.

# WC2 i Turkiet

TEXT: MIKAEL SVAHN BILD: DEAN ALBERGA, WA

Den regerande juniorvärldsmästaren Deepika Kumari skakade om den olympiska lagmästarinnan från 2004 Jin Sung Lee från Korea. Den blott 17-åriga Kumari pressade Lee till 2-2 och 4-4 för att i sista serien se helt avspänd ut och vinna med 6-4. Magnus Petersson 29: a i HF och Morgan Lundin 25: a i HC.

**K**umari är rankad nummer 6 i världen och blev världsmästare i cadettklassen 2009 och är regerande juniorvärldsmästaren. På seniornivå har hon vunnit Asian GP 2010 samt Commonwealth Games samma år. Hon var silvermedalist vid VM i Turin förra året.

På herrsidan gör Reo Wilde (USA) ett så kallat "hatt-tric" genom att vinna så väl individuellt, som i lag och i mixed lag.

I rankingronden sätter Im Dong Hyun (KOR) nytt världsrekord i HF på 696 (två skyttar över 690). Magnus Petersson skjuter 662. På damsidan skjuter Lee 669 (tre skyttar över 660) medan Christine skjuter 630. Noteras att slutsegrarinnan Kumari kvalade som nummer 23.

I herrar compound skjuter Reo Wilde 712 (20 skyttar över 700) medan Morgan skjuter 704. På damsidan toppar Albina Longinova (RUS) på 698 (5 skyttar över 690) medan Ingrid skjuter 673.

## Svenska placeringar

DF	
Christine Bjerendal	61
Jenny Jeppsson	109
HF	
Magnus Petersson	29
Andreas Skalberg	91
Sebastian Djerf	107
HC	
Morgan Lundin	25
DC	
Ingrid Olofsson	50







Magnus Petersson

## VÄLKOMMEN TILL EN BÅGSKYTTEHELG I SUNDSVALL/TIMRÅ!

IF KARLSVIK  
inbjuder till  
**ALNÖPILEN**  
Elitserietävling nr 6

Lördagen den 16 juni

Plats: Klubbens bana, Alnö  
Lat:N 62° 25.641' Long: E 017° 24.396'  
Tid: Kl. 09.30 uppvärmning 2 x 4 minuter,  
därefter start  
Rond: FITA 70m-rond, SBF 50-20m/rond  
6-pilsserier + finaler för alla utom 20m  
Klasser: Samtliga enligt SBF.  
Avgift: Seniorer 160:- (elitserieavgift 20:- ingår)  
Juniorer o knattar 80:-  
Anm: Senast söndag 10 juni till Ieva  
mail: [ieva@mustella.eu](mailto:ieva@mustella.eu)  
tel: 070-322 65 74

Timrå AIF's BÅGSKYTTESEKTION  
inbjuder till  
**TIMRÅTRÄFFEN**  
Elitserietävling nr 7

Söndagen den 17 Juni

Plats: Klubbens bana bakom Timrå Isstadion  
Lat:N 62° 30.485' Long: E 017° 20.847'  
Tid: Kl. 09.30 uppvärmning 2 x 4 minuter  
därefter start  
Rond: FITA 70m+ finaler, SBF 50-20/rond  
6-pilsserier för alla utom 20 m  
Klasser: Samtliga enligt SBF  
Avgift: Seniorer 160:- (elitserieavgift 20:- ingår)  
Juniorer och Knattar 80:-  
Anm: Senast söndag 10 juni till Jessica Östman  
070-710 55 75  
mail: [jessica.ostman@gdm.se](mailto:jessica.ostman@gdm.se)

Hamburgare, korb, kaffe mm finns att köpa  
**VÄLKOMNA!**

# Med rätt att träna...

TEXT & BILD: ROLF RÖNNLUND, SBF

Sverige får allt svårare att hävda sig internationellt. Ett sätt att bryta den trenden är att koncentrera sig på tränarna och ledarskapet i landet. Ge möjlighet till diskussion att prata samma språk samt sprida kundskap och erfarenheter är tanken med en tränarlicens.

**V**i har nu diskuterat under ett långt tag om att införa en tränarlicens i Sverige. Varför har vi då diskuterat det? Under ett flertal år har vi i Sverige tappat internationellt och vi har hamnat på efterkälken.

När man ser skyttarna på skjutlinjen på en WC eller på ett VM så kan man se på skjuttekniken från vilket land respektive skytt kommer ifrån. De flesta nationer har en eller ett par skjuttekniker som man varierar mellan, utom Sverige där varje skytt har sin egen teknik.

- Vi har idag ingen enad syn på hur en bra skjutteknik ska vara, menar Rolf. Vi har inget forum där tränare kan diskutera och föra svenskt bågskytte framåt. Vi lägger ned mycket tid och pengar på att ta fram ny utbildningsmateriel och information.

. Använder våra tränare det materiel som SBF tar fram, undrar Rolf Tar tränarna fram eget materiel eller fortsätter i invanda spår? Det vet vi i dagsläget inte. Skulle då en licens lösa alla våra problem över en natt? Nej, det gör den inte.

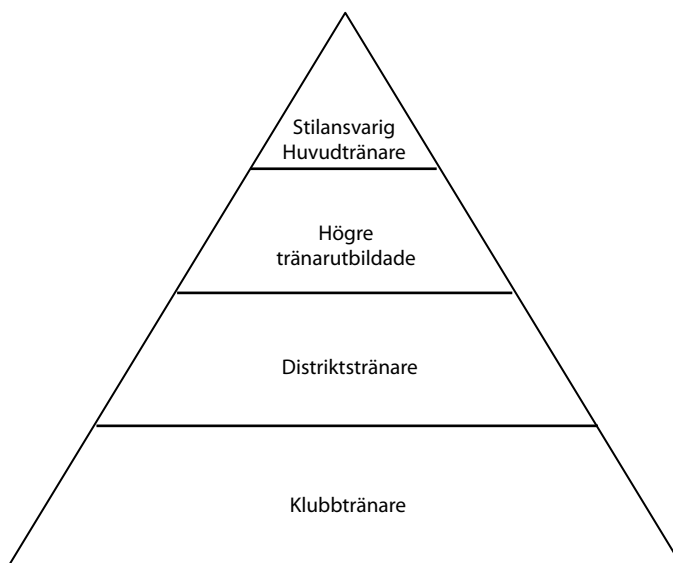
- Inför vi en tränarlicens behöver vi också införa ett nytt arbetssätt för våra duktiga tränare. På tränar och ungdomskonferensen 2011 presenterades ett arbete som genomförts för hitta en väg framåt för en ny tränarorganisation. Nu har SBF tagit ytterligare ett steg och infört en förbundsstränare som kommer att jobba mera med frågan.

Arbetssättet innefattar förbunds-, distrikts- och klubbtränare. Inordnade likt vår domarorganisation. Alla tränare har sina krav på kunskapsnivå och utbildningar på de olika nivåerna. Idag när man genomfört en tränarutbildning finns det inget krav på att man vidmakthåller den kunskap som man tillgodogjort sig för att få vara tränare.

I framtiden kommer det att vara ett av kraven. När man genomfört till exempel en HTU-utbildning kommer ett av kraven vara att vidmakthålla sin kompetens genom att delta på tränarkonferensen vart annat år. Annars riskerar man att förlora sin tränarlicens. Liknande upplägg kommer att finnas för klubbtränarna med.

Införandet kommer att ske stegvis, i den takt som förbundsstränaren ser att det är möjligt och i den form

som han ser är lämpligt. Läs gärna den presentation som Rolf Rönnlund och PeO Gunnars gjorde på tränar och utbildarkonferensen 2011 som ligger till grund för detta.



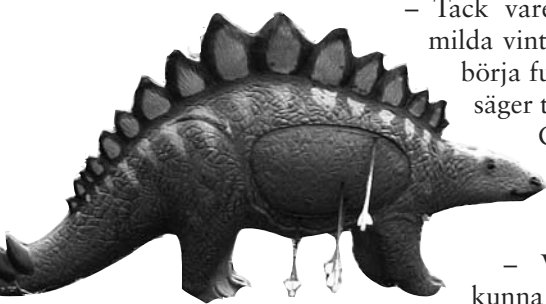
Licensen är en av förutsättningarna för det nya arbetssättet.

## Inför 3D-SM i Karlstad

TEXT: LEIF CARRFORS BILD: ERKKI AHVENVAARA

Karlstads Bågskytteklubb arrangerar årets 3D-SM. Det är andra gången Värmlandsklubben åtar sig arrangemanget. 2006 lades banorna nära nog mitt i stan, i den anrika folkparken Mariebergsskogen och kringliggande strövområden.

**A**rets upplaga blir nästan lika centralt placerad, nämligen på I2: s före detta övningområde som idag är omtyckta friluftsmarker för Karlstadsborna. Men det blir en renodlad naturbana, långt ifrån alla moderna bekvämligheter.



- Tack vare den snöfria och milda vintern kunde vi tidigt börja fundera på banorna, säger tävlingsledaren Leif Carrfors. Vi förut-sätter att det kan bli många luriga mål.

- Vi hoppas också kunna bjuda på en del nya djur som kanske inte

alla har sett. Det brukar ju vara en del av tjusningen med 3D.

Som framgår av annonsen har SM:et fått tillägget Swedish Open. Vad innebär det?

- Tanken dök upp i resonemanget runt tävlingen. Vi ligger ju nära Norge och har haft norska gästskyttnar på våra vanliga tourtävlingar, men varför inte ta steget fullt ut? Vi diskuterade också någon annan utformning av tävlingen inom WA:s ganska vida ramar, men kom fram till att det kan bli för mycket på en gång - inte minst för oss själva.

- Förbundet godkände i alla fall SO-idén och har vidarebefordrat inbjudan långt utom Sveriges gränser.

Genom att bjuda in utländska skyttar hoppas KBK kunna öka startfältet "lagom" mycket. Samtidigt sätts ett tak på 400 skyttar för att inte få för mycket köer ute i terrängen så de som vill vara med rekommenderas att anmäla sig tidigt för att inte "petas" av våra gäster.

Just 3D-folket åker ju gärna till de öppna EM som brukar arrangeras nere på kontinenten av andra förbund.

Därför tycker vi att det är dags att "bjuda igen" och låta utländska bågskyttevänner få möjlighet att se hur vi arrangerar tävlingar i Sverige.

## Årets manlige ledare

TEXT: MIKAEL SVAHN

Stefan Alveblad ursprungligen från Finspång men nu i Roslagens BSK har utsetts till "Årets manlige ledare". Stefan har jobbat som officer i 23 år och började skjuta båge redan 1969.

**G**rattis och hur känns det att få en sådan utmärkelse?

- Det kändes väldigt fin och det kom faktiskt en liten tår så rörd blev jag, säger Stefan Alveblad.

- Hur har föreningen utvecklats under det år som gått sedan ni bildades?

- Det har gått jättebra! Vi var fem vuxna och två barn som bildade föreningen den 15 mars förra året. Nu har vi hunnit bli ett 30-tal varav hälften ungdomar.

- Hur jobbar ni med barn och ungdomar?

- Vi har inte någon strategi så här långt utan ambitionen är att alla skall få prova på och ha kul. Från 14 års ålder inriktar vi oss mera på att göra dem till bättre skyttar.

- Hur ser in idrottsliga bakgrund ut?

Jag började med bågskytte redan 1969 i Finspång men slutade helt 1975. Jag sköt några SM där i början av 70-talet och har med Finspång ett SM-guld i lag från 1972 i Sundsvall.

Har även orienterat lite.

- Kan du beskriva ditt sätt att leda?

- Ja, det är ingen lätt fråga. Jag har jobbat som officer i 23 år och slutade med detta år 2000. Jag tycker att man skall göra det man gör rätt och riktigt och vill gärna ha ordning och disciplin, tycker Stefan. Det försöker jag att hålla på även om det är under lite lättare former. De yngre skyttarna kan man inte styra för mycket utan där skall det mest vara kul.

- Sedan är det inte bara jag som jobbar i föreningen. Vi är ett gäng som jobbar med allt från träning till kontakter med kommun och myndigheter. Vi har precis fått en egen utomhusanläggning som vi just har invigt.

- Vad har du fått för utbildning på ledarsidan?

- Bågskytte mässigt har jag gått steg 1 och var på väg att gå steg 2 men den blev inställd. Annars håller vi på och jobbar med detta i föreningen.

- Vad vill ni som förening ha allra helst just nu?

- En inomhuslokal att vara på i vinter, avslutar årets manlige ledare Stefan Alveblad.



# RF-dialogen

TEXT: CENNETH ÅHLUND, GS BILD: MIKAEL SVAHN



Bild från JSM i Stallarholmen 2011.

**”Hur gör vi med dem som hellre betalar för sig än är med och jobbar med gräsklippning och ungdomsträning? Ska de inte få vara med? Ska de alltid dras med dåligt samvete? Kan inte de pengar som kommer in från sådana medlemmar gå till dem som gör jobbet? Eller åtminstone bättre verktyg, utbildning osv.?”**

Ett par gånger om året samlar Riksidrottsförbundet (RF) in till dialog mellan RF och Specialidrottsförbunden (SF), ibland i enskilda samtal ibland i grupp. Dessa dialoger är till för att i det första fallet ta ”tempen” på specialidrottsförbundet, i vårt fall alltså Svenska bågskytteförbundet, i det andra för att sprida information i aktuella ämnen men också besvara frågor runt dem.

**D**enna gång var det en gruppdialog, ämnena var:

- Idrotts-AB, RF har under lång tid haft denna på sitt bord och det har varit svårt att komma fram till något som den samlade idrottsrörelsen står bakom, den sk 51% regeln för det ideella inflytandets skydd. Det berör inte oss nämnvärt i dagsläget men skulle givetvis kunna göra så om någon kommersiell part går in och ”köper” en förening. På liknande sätt som skett inom Elitfotbollen och ishockeyn. Än så länge finns under 30 Idrotts-AB totalt i Sverige.

- LOK-stöd, skall också utredas på uppdrag av RF-stämman 2011, där det finns idéer både om ändrade åldrar som gruppstorlek och ledartäthet (tråkigt nog också ett nödvändigt skydd mot pedofilproblemet med minst två vuxna närvarande).

#### - Anläggningsutredningen

Varje SF har svarat på frågan om anläggningsbehovet och möjlighet att anskaffa respektive utveckla, sammantaget är svaret från SF mycket negativt då man inte finner stöd hos kommunerna för detta. Det är något vi alla har känt under åren, men det finns undantag, titta gärna på hur Hallsbergs kommun agerat.

#### - Nya SF-bidraget

Det råder fortfarande stor osäkerhet för hur det kommer slå på oss mindre SF, mötet vädrade frågan och RF skulle återkomma med kalkyler för de som så önskar.

Alla SF-föreningar som inte har organisationsnummer registrerat i IdrottOnline skall tas bort ur föreningsregistren, det trodde vi var gjort men tydligen ska vi själva göra detta, vilket kommer att ske under våren. 25% av alla föreningar inom IdrottsSverige har inte detta löst än, två år efter deadline

#### - Framtidens idrottsföreningar

Hur kommer det se ut i framtiden? Vi känner alla att det är allt svårare att fylla styrelsen, att få kontinuitet på tränarfronten, men samtidigt att det är ganska enkelt att få folk att ställa upp dygnet runt vid ett givet tillfälle, ex ett stort arrangemang. Det är det fasta som folk avstår, man vill ha full frihet. Hur gör vi med dem som hellre betalar för sig än är med och jobbar med gräsklippning och ungdomsträning? Ska de inte få vara med? Ska de alltid dras med dåligt samvete? Kan inte de pengar som kommer in från sådana medlemmar gå till dem som gör jobbet? Eller åtminstone bättre verktyg, utbildning osv.?

## Utvecklingsplan och kravprofil

TEXT: CENNETH ÅHLUND, GS BILD: GÄVLE/DEAN ALBERGA, WA



Ungdomsträning i Gävle.

I nom Sveriges Olympiska kommitté (SOK) har det under snart 20 år krävts en skriven kravprofil och utvecklingsplan för att kunna erhålla bidrag från dem. När Elitstödet från RF kom till (2008) så krävdes samma sak där. SBF hade redan en kravprofil men som behövde uppdateras och kompletteras med en fungerande utvecklingsplan (alltså en som används inom våra föreningar). Såsom SOK ibland uttryckte det, ni kan inte gå att vänta på att turen ska infinna sig med nya Magnus, Petra eller Jenny. Ni måste jobba fram de nya från en så bred bas som överhuvudtaget går att få fram.

- Det är enkelt att hålla med SOK i denna fråga även om vi inte riktigt håller med om att vi litat på turen, säger Cenneth. Vi har under mer än 30 år haft bra utbildningsmaterial, men det har vi inte lyckats visa SOK, när vi nu gjort det så inser de att vi har på fötterna på den delen i alla fall.

Kravprofilen för OS är nu framtagen, med litet putsningar så är den klar för publicering också.





Bild från WC1 2012 i Shanghai.

- Denna innehåller en specifikation på vad som krävs för att vara en Olympisk bågskytte med biljet in på OS-arenan. Denna går sedan att analogt översätta till våra andra grenar där vi avser hålla världsklass. Utvecklingstrappan är egentligen helt ny, där vi arbetat efter de idag, inom IdrottsSverige, vedertagna ålders- och kvalitetsbegreppen. Utvecklingstrappan är tänkt som ett stöd för föreningar, distrikt och dess ledare att jobba på rätt sätt med våra skyttar, unga som gamla, nya som rutinerade.

- Vi vet att forskningen visar på att Elit, oavsett hantverk (piano, möbelmakare, eller bågskytte) kräver lång tids träning. Man brukar prata om 10 000 timmar, det tar några år det. Visst finns det undantag, men när man gräver litet så finns det annat hos dessa, exempelvis annan idrott, som kan räknas in i de 10 000 timmarna.

- Det bedöms som att en skytt på prestationsnivå åtminstone behöver träna 30 000 pilar om året. Det kan man dock inte ta ur en skytt för tidigt, det måste byggas upp under lång tid och med "prehab-träning" för att undvika skador, därav utvecklings-trappa, alla behöver alltså gå genom stegen. Givetvis kan en skytt hoppa in mitt i trappan om mognaden finns för det i övrigt men med ett mindre piluttag i inledningen än vad steget anger. Kom också ihåg att alla är individer.

- Tom Dielen, World Archerys generalsekretäre säger att Bågskytte är en doabel sport, alltså en möjlig idrott, med det menar han att alla länder kan få fram världsskyttar bara man jobbar med en bestämd kraft framåt, han har tydliga bevis ed ex-

empelvis Mexico, Indien, Venezuela, Georgien och nu senast Brasilien som satsar hårt mot 2016. Från ingenting fick de upp tre skyttar på 1300+ inom tio månader.

Ungefärliga åldrar för utvecklingstrappans faser:

Fas	Flickor	Pojkar	Tävlingsklasser
Lekstadium	6-8	6-9	
Lärstadium	9-11	10-12	0 och 13
Grundstadium	12-15	13-16	13 och 16
Kapacitetsstadium	16-21	16-23	13, 16 och 21
Prestationsstadium	22-	24-	16 och 21
Aktiv hela livet	6-99	6-99	10, 13, 16, 21, 50 och 60

- I samband med att Utvecklingstrappan tagits fram har styrelsen tagit upp en gammal framgångsrik idé, förbundstränare med underliggande distrikts- och föreningstränare. Gullimar Åkerlund är utsedd till Förbundstränare och håller på att inventera era distrikt för att föreslå lämpliga distriktstränare, som i sin tur ska utse föreningstränare. Tanken är att Gullimar, med hjälp av andra, driva tränarkonferenser för att på så sätt få hela Sveriges bågskytte-tränare att prata samma språk.

- De ska helt enkelt sköta träningen. Utbildningsansvariga på förbunds-, distrikts- och föreningsnivå är inte samma som tränarna, de ska se till att tränare utbildas efter det utbildningsmaterial som finns. Visar det sig att tränarstaben önskar säga något annat till skyttarna än vad som står i utbildningsmaterialet, ska också detta ändras så vi utbildar rätt i framtiden.



# Välkommen till Tyresö!

Vi är stolta och glada över Tyresös rika föreningsliv. Här finns över 200 aktiva och framgångsrika föreningar för olika åldrar och intressen.

[www.tyreso.se/foreningsportalen](http://www.tyreso.se/foreningsportalen)

tyresö kommun





Heja fram våra ungdomar i sommar!

# SUPPORTER PIKÉ

## ★ Special Edition 2012

Sommarens JNM går i Sverige och även JEM sker nästan på hemmaplan (Danmark). Med andra ord, goda möjligheter att synas och stötta våra ungdomar med gul-blå utstyrsel!

För båda tävlingarna finns det nu en speciellt framtagen pikétröja. Det är en "special edition", begränsad upplaga, och finns endast i begränsat sorterade storlekar så det är först till kvarn som gäller...

www.bagskytte.se



### Pikén kommer i början på juni...

...Men det går redan idag att boka/beställ pikén.

För er som vill vara på den säkra sidan att få bära en i sommar, beställ pikén redan idag på 0709-61 64 22 eller via mail [bagskytten@bagskytte.se](mailto:bagskytten@bagskytte.se)

*Först till kvarn...*