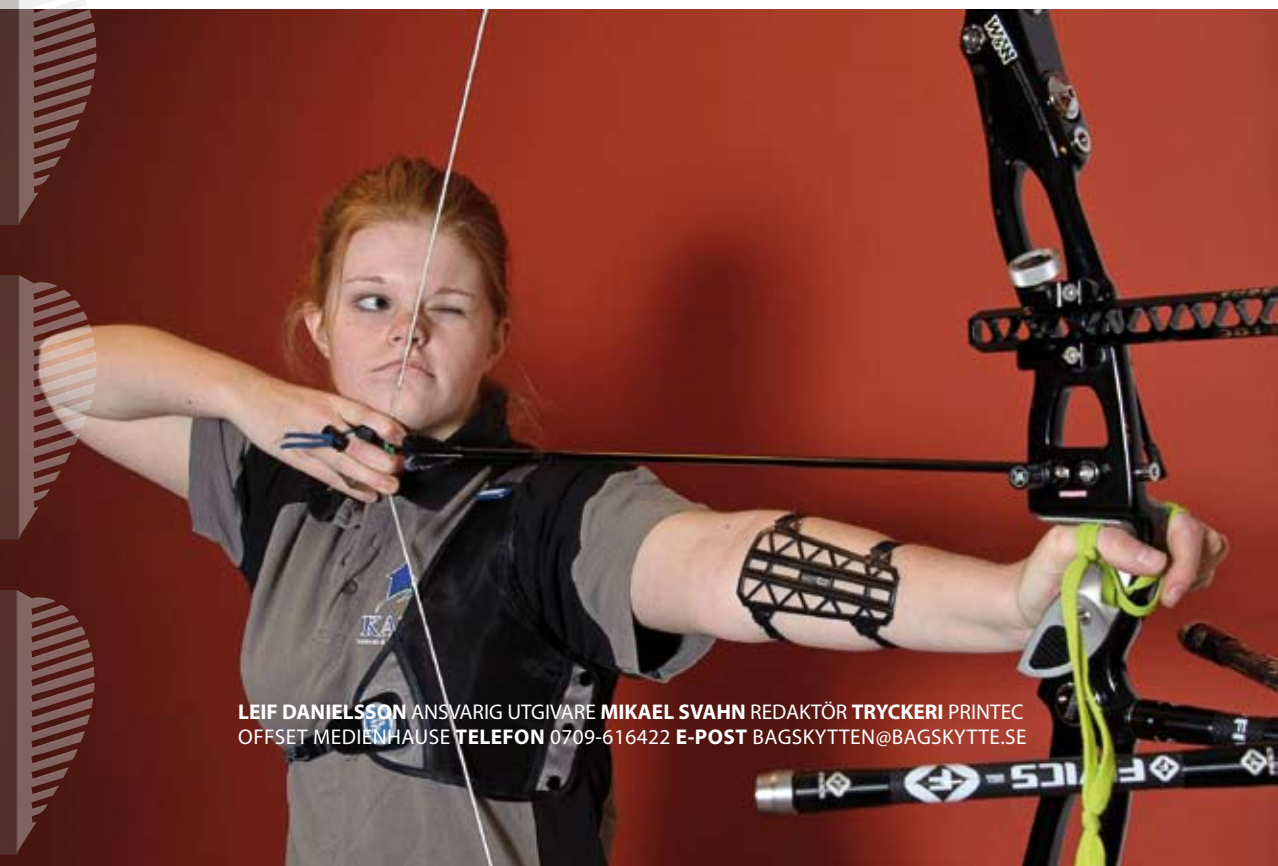


Tidskriften
BÅGSKYTTE
Svenska BågskytteFörbundet

Årgång 65
2012

Sandra
Andersson
Månadens
Profil



LEIF DANIELSSON ANSVARIG UTGIVARE MIKAEL SVAHN REDAKTÖR TRYCKERI PRINTEC
OFFSET MEDIENHAUSE TELEFON 0709-616422 E-POST BAGSKYTTE@BAGSKYTTE.SE



DOMINO BUTTAR används nu i alla de 7 världsdelarna – även på Antarktis! Ja det är riktigt, det finns bågskytte på basen, på fritiden skjuter man med pil och båg – 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 adress.

Vi ser fram emot att få höra av dig/er, skicka en hälsning till Ulrika 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 hemsida: www.danage.dk www.domino-target.com

Ledaren	//	Tidskriften i ny skenad	5.
Krönika	//	Medvind för svenskt olympiskt skytte	5.
Profilen	//	Sandra Andersson	6.
Ungdom	//	Förbundskaptenen hos Gripen	21.
		Yngre Junior Trofén	8.
Internationellt	//	Chrisine fixade OS-biljetten	16.
Tävling	//	SO på Brattön	11.
Teknik	//	Vibrationer och noder	18.
Nationellt	//	Skärpt kontroll av LB	10.
Handikapp	//	Upptaktsläger på Gymnasiet	13.
Teknik & Träning	//	Rehab-övningar	22.
Teknik & träning	//	Träningsartiklar	24.
Tävlingsannonser	//		27.

KANSLIADRESSER

Tidskriften Bågskytten

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

Redaktör: Mikael Svahn
Ansvarig utgivare: Leif Danielsson

KANSLI

Fagerviksvägen 22
860 30 Sörberge
org-nr: 802000-5065
Tel: 060-570 130
Fax: 060-578 821
E-mail: kansliet@bagskytte.se

Förbundsordförande

Leif Danielsson
Tel: 073-5287102
E-mail: leif.danielsson@bagskytte.se

Generalsekreterare/Antidoping

Cenneth Åhnlund
Tel: 08-736 00 70
E-mail: cenneth.ahnlund@bagskytte.se

SBF-SHOPEN

Se TIDSKRIFTEN BÅGSKYTTEN 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

VÄSTERGÖTALANDS BF

Tel: Jimmy Åhs

VÄSTKUSTENS BF

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

ÖSTERGÖTALANDS BF

Tel: Stefan Hansson, 070-2728590

ÖSTRA SVEALANDS BF

Tel: Inger Gustavsson, 070-529 36 57



**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.

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

Tillsvidareprenumeration

Det innebär att alla prenumerationer, gamla som nya fortsätter tills kunden säger upp den samma. Kunden påminns tre gånger samtidigt som tidskriften fortsätter att komma.

Tryckning

Printech Offset Medienhaus, (GER)

Övrigt

Tidskriften ansvarar inte för åsikter i insänt material.

Tidskriften förbehåller sig rätten att redigera i insänt material.

Annonspriser i färg**Reklam**

	Pris	b/h i mm
Helsida	700 kr	134 x 178
Utfallande	700 kr	168 x 246
Halvsida	500 kr	134 x 97
Utfallande	500 kr	171 x 119
Kvartssida	400 kr	85,5 x 116
Åttondel	300 kr	85,5 x 58

Tävlingsannonser

	Pris	Tillägg	b/h i mm
Helsida	700 kr	300	145 x 212
Halvsida	500 kr	100	145 x 104
Kvartssida	400 kr	0	65,5 x 95
Åttondel	300 kr	0	71 x 50

I inbetald sanktionsavgift ingår kvartssannons i färg. Större utrymme mot tillägg och i mån av plats bland tävlingsannonserna.

Samma annons kan bara repriseras en gång.

Ingen samannonsering.

Annonpris på omslaget

Helsida utfallande 1 500 kr

Teckenstorlek

Minsta möjliga teckenstorlek är 8 punkter. De annonser som då inte får plats i beställt utrymme måste skrivas om eller beställas till ett större utrymme.

Omslagsbild: Martin Willners

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
Olympiskt	Compound	Klassiskt	Långbåge



Ledaren

Tidskriften Bågskytten fortsätter att utvecklas och det är med spänning vi skickar ut detta första exemplar i ny skepnad.

Sedan undertecknad blev redaktör för tidskriften 1998 har den genomgått stora förändringar. Först var det från A5 till A4 och ett omslag i färg. Förändringar skall göras ordentligt. Efter hand har tryckkvaliteten förbättrats ett steg i taget och nu är det så dags för ytterligare ett steg. Att ta ned storleken till 16x24 centimeter är främst en åtgärd för att spara pengar. Portot halveras och tryckkostnaden blir betydligt lägre.

I sammanhanget tar vi inte bara steget över sundet utan det blir faktiskt ett rejält kliv till det tyska tryckeriet Printec.

Dom första åren jobbade jag med Page-Maker och ett format som hette PostScript. Varje original brändes på disketter om ni kommer ihåg dom där i hårdplast. Tryckningen av inlagan skedde på Electrolux i Motala medan omslaget gjordes på en offset i Vadstena. 3 tidningar/minut lyckades maskinerna få ur sig, det tog timmar att få ihop 1000 ex.

Idag skickas allt som tryckbara PDF: er via en ftp-server. Hela tidningen trycks nu i färg rakt igenom. Jakten på besparingar fortsätter kanske hamnar vi i något exotiskt land vem vet. Men inget av detta varken utseende eller innehåll är något värt utan er läsare. Varje litet bidrag är guld värt och du...Tidskriften skall INTE läggas ned oavset rykten.

Mikael Svahn, red.

Tävlingsannonser på gång i nr 7, 2012

Söderhamsträffen, Bodenträffen, Vaggerydsjakten, Hjortjakten, Kvällsfälten, Kungsängens 3D, Almviksjakten, Kvällsfälten, Stenvallspilen.

SM-arrangörer 2012

JSM inne	3-5 mars	Tavel-SM	21-22 juli
SM inne	17-18 mars	3D-SM	11-12 aug.
Fält-SM	7-8 juli	Jakt-sM	1-2 sept.
JSM ute	13-15 juli		

Medvind för svenskt olympiskt bågskytte

TEXT PER BENGTTSSON

Efter 12 års väntan ser det äntligen ut som att vi får en svensk damskytte med på OS. Det Christine Bjerendal lyckats med är inte bara stort för henne och hennes närmaste, det är en otrolig möjlighet för svenskt bågskytte att äntligen kunna flytta fram positionerna ordentligt.

Svenskt olympiskt skytte på damsidan har under flera års tid fått fram talanger, jag tänker på skyttar som Elin Kättström, Anna Alnefelt, Malin Wallin, Anna Torseld, Jenny Jeppsson, Christine och i år mönstrar vi även ett damlag vid EJC med juniorerna Ida Andersson, Sandra Andersson och Cicci Blomberg.

Skapa utvecklingsplattformar

Det som dessa skyttar behöver och det som krävs av oss som olympiskt förbund är att dessa skyttar får en ordentlig plattform av fortbildning och träningsläger där de får träna tillsammans. 2007 drog SBF igång en damsatsning där bland annat Ida och Christine kom in 2008 - men den dog tyvärr ut efter damlagets 4:e plats vid GP i Riom, Frankrike, 2009 på grund av idrottspolitiskt dravel på riksnivå. Trots det har vi lyckats få en damplats till London, och om SOK kan övertygas att stödja oss mot Rio de Janeiro 2016 så har vi talangmaterialet - vår uppgift blir att även skapa ett organisatoriskt utvecklingssystem där SBF: s styrelse och Sportkommittén samarbetar så att fler ledare kan bidra och känna sig delaktiga.

Låt oss ta chansen Christine har gett oss, ett härligt startskott för Leif Danielsson som nytillträdd ordföranden. Jag tror på svenskt olympiskt bågskyttes framtid!



Sandra Andersson

Sandra Andersson

I Nykvarn finns en dam vid namn Sandra Andersson. Sandra är regerande inomhus mästarinna från JSM i Bollnäs tidigare i år och för er som undrar så är det i DF16 vi ser henne mest. Utöver detta har hon ett guld i Fält från JSM i Stallarholmen förra året samt två landslagsuppdrag, JEM i fält 2011 i Italien där hon blev tvåa samt EJC i Porec i år där hon blev trea.

TEXT & MIKAEL SVAHN

BILD MIKAEL SVAHN, SANDRA ANDERSSON

Till vardags går Sandra andra året på bågskyttegymsnasiet i Olofström. – Att jag flyttade hit är nog det som påverkat min skjutning mest och resultaten mest, säger Sandra. Här har jag kunnat träna mer och jag ligger normalt mellan 400-500 pilar i veckan. Förutom det blir det också en del fysträning som måste till.

- Hur är det att flytta hemifrån och bo på gymnasium?

- Det har varit en väldigt stor omställning, tycker Sandra men jag har definitivt utvecklats som bågskytte och det väger upp en hel del.

- Är det något speciellt ni jobbat med?

- Jag har Håkan Rönndahl som tränare jobbar även en hel del med Erik Larsson. Vi har pratat mycket om att hålla kvar trycket och att jobba bakåt. Vi har också jobbat med en bra låsning av bågarmen och att sänka bågarmsaxeln som tidigare var lite hög.

- Hur du började med bågskytte?

- Det var en sådan där "prova på dag" i Nykvarn som jag, min pappa och min syster var på, berättar Sandra. Jag blev inte fast direkt som pappa utan jag följde med till träningarna först ett tag och nu har jag hållit på i fyra år.

- Vad gillar du mest, skogen eller tavlän?

- Det är roligt på olika sätt men fält är den rond i skogen som jag tycker är roligast, säger Sandra.

- Nu tillbaka till skjutningen. Kan du beskriva din skjutteknik?

- Jag har tittat på många olika skyttar men i slutändan blir det den teknik som passar just mig. Men vissa saker har jag tagit till mig som

att till exempel vrida bågarmen till en bra låsning. Jag har ett år kvar på gymnasiet så i höst är det meningen att vi skall börja jobba med avdragen. Det är lite "karatesläpp" för närvarande, säger Sandra.

- Vilka är dina starka sidor?

- Jag är väldigt bra på att skjuta finaler eftersom jag inte blir så nervös, säger Sandra. Däremot kan jag bli lite frustrerad när saker inte går som jag tänkt och det kan gå ut över det mesta.

- Förra året gjorde du ditt första landslagsuppdrag på JEM, hur upplevde du det?

- Det var riktigt häftigt! Skillnaden mellan det och ett SM är väldigt stor men som sagt jättehäftigt. Klart man snackar lite med dom andra ländernas skyttar om det går.

På fält-EM förra året fick jag gå med en fransyska och en belgiska och dom pratade bara franska med varandra.

Det märks också att många länder satsar stort på ett helt annat sätt än vad vi kan göra här i Sverige.

- Kände du dig mer erfaren i år när vi var till Porec och juniorcupen?

- Ja. Även om det var olika tävlingsformer så visste jag mer om hur det funkar, till Italien visste jag inget.

- Om du fick önska dig vad som helst i bågskyttevärlden vad skulle du önska då?

- Att få komma till OS kanske, det vore drömmen, avslutar Sandra Andersson.

Skjut mer tavla!

Här kan du skjuta tavla i sommar!

1440-rond

Hässleholm, Lille Matsträffen	30/6
Söderhamn, Söderhamnsträffen	1/7
Boden, Bodenträffen	1/7
Karlsvik, Sågverksträffen	19/8

70m-rond

Hässleholm, Götalands	4/8
Luleå, Stenvallspilen	11/8
Sundsvall, Augustipilen	18/8
Stockamöllan, Billevångsträffen	25/8

900-rond

Hudiksvall, Hudikträffen	30/6
Österviking, Vikingafejden	30/6
Skurup, Ankepilen	18/8



FAKTA**Bor:** Olofström**Familj:** Mamma Jessica, pappa Kenneth, lillasyster Malin, lillebror Herman, två katter, två hundar och två kaniner.**Hemmaklubb:** Nykvarn**Båge:** W&W CXT, 33, 5#**Pilar:** ACE720**Tabb:** Cavalier**Sikte:** Sure-Loc**Andra intressen än bågskytte:** Skolan.**Favoritmat:** Grillat/lax.**Bästa film:** The backup plan**Musiksmak:** Det mesta som går på radion.**Bästa bågskytte minnet:** Landslagsuppdraget kommer man ju aldrig att glömma.

Yngre Junior Trofén

TEXT: CENNETH ÅHLUND, SBF

Till och med 2012-06-03

Plac	Klubb	Skyttar	Startar	Poäng					
1	Nykvarns BK	12	80	202	41	BK Vildkaninen	3	8	13
2	Järnvägens BF	10	70	195	42	Strängnäs BK	4	9	13
3	Lindome BK	15	71	176	43	Kalmar BS	4	6	12
4	BK Fiskgjusen	6	37	108	44	Kiruna BK	2	4	11
5	Luleå BS	9	37	88	45	Örebro BKJ	2	4	11
6	Kungsängens BK	7	30	87	46	Huddinge BSK	3	8	11
7	Avesta BK	1	15	71	47	BSK Enviken	2	7	11
8	Älvenäs BK	4	20	58	48	Huskvarna BK	4	5	11
9	Rejmyre BSK	3	14	57	49	Skövde BK	3	3	11
10	Sundsv/Ortv BK	12	21	48	50	Söderhamns BS	2	5	11
11	Trelleborgs BK	4	17	43	51	Åtvidabergs BK	1	4	10
12	Tranås BSK	8	18	42	52	Gävle BK	4	4	9
13	BSK Edsbyn	6	19	42	53	Halmstads BF	3	3	9
14	Tyresö BS	7	15	41	54	Karlskrona BK	4	4	8
15	Sätters IF/BK	4	21	40	55	BS Grästorp	4	6	8
16	BSK Iggesund	5	13	37	56	Vetlanda BSK	1	3	7
17	BK Friskyttarna	5	15	37	57	Umeå BK	7	7	7
18	IF Karlsvik	5	15	35	58	Bollnäs BK	1	3	7
19	BS Gothia	6	15	34	59	BSK Gnarp	3	3	7
20	Nora BK	2	9	32	60	Ljungby BSK	3	4	6
21	Skogens IF	8	15	31	61	Kungängens BK	1	2	6
22	Timrå AIF	5	13	29	62	IF Ulvarna	2	2	6
23	Mjölby BS	4	12	28	63	Västbo BSK	1	2	5
24	Karlstads BK	3	13	26	64	Alingsås BK	5	5	5
25	Helsingborgs BK	4	8	23	65	Tibro BS	3	4	5
26	BK Siljanspilen	4	11	23	66	Falu BSK	2	3	4
27	Stallarholmens BK	2	9	21	67	Rumskulla GOLF	2	3	4
28	Kungälv BK	3	8	19	68	Uddevalla BK	4	4	4
29	Grimslövs AIF	1	4	18	69	IK Österviking	1	3	3
30	Kristianstads BK	1	6	18	70	BK Fjäders	2	2	3
31	Södertälje BF	7	9	18	71	Ronneby BF	3	3	3
32	Karlshamns BK	7	11	17	72	Arvidsjaur BS	1	2	2
33	BK Dalpilen	2	8	17	73	BK Björnen	2	2	2
34	BS Vaggeryd	3	8	16	74	Stenbro BS	1	2	2
35	BS Kil	1	7	16	75	Wij BS	1	1	1
36	Stockholms BK	6	7	16	76	Sollefteå BK	1	1	1
37	Lammhults BK	2	7	16	77	Uppl/Väsby BF	1	1	1
38	Stocka BSK	2	5	15	78	Eskilstuna BS	1	1	1
39	Stockamöllans IF	3	6	15	79	BK Pantern	1	1	1
40	Nyköpings BK	2	6	13	80	Trollhättans BK	1	1	1
							297	870	2121

Burken tog sin andra 3D-seger!

TEXT & BILD ULF GRANSTRÖM

I strålände sol gick årets Gävlebockens 3D som lockade drygt 100 deltagare. Det var tre slingor med tio mål som skulle skjutas och banorna fick många lovord av skyttarna. Även om det knotades lite att en del mindre mål hamnat väl långt bort för röd påle. Gävles banläggare med Inge Bertäng i spetsen har de som tidigare tagit fasta på att röd påle ska generellt vara längre från målet än blå och svart. Det är ett ottyg när arrangörer närmast regelmässigt sätter blå och röd på samma ställe, men ibland är det motiverat där terrängen avgör.



Idel tvåor.



Karl-Erik Ekenberg och Eivor Carlsson funderar på avståndet.

LIksom förra året lockade Gävlebockens 3D många ungdomar, något som visar att 3D-skyttet behåller sin attraktionskraft. Största klassen var HC21, där Andreas Norén från Igelboda drog det längsta strået två poäng före Jari Hjerpe, Sturarna och Christoffer Herfindal Kungsängen.

Efter en medioker insats i Borlänge på lördagen tog Lennart "Burken" Carlsson stor revansch när han tog hem långbågeklassen vid söndagens Gävlebockens 3D. När han får "sikte" och avstånd att stämma har han visat att han är en mycket kompetent skytt.

Robert Antman som vann i Borlänge slutade fyra, men på samma poäng som silvermedaljören Cenneth Johansson och trean Peter Bergkvist.

Segrare i de olika klasserna

DC 10	Linnea Backman,	Luleå BS
DC 13	Anna Backman,	Luleå BS
DC 21	Ingrid Olofsson,	BSK Sturarna
DK 10	Linnea Larsson,	Sätters IF BK
DK 13	Jessica Nilsson,	BK Fiskgjusen
DK 16	Emelie Larsson,	Sätters IF BK
DK 21	Lina Björklund	BSK Edsbyn
DLB 21	Chatarina Johansson	Rejmyre BSK
HC13	Oliver Liljekvist,	Gävle BK
HC 16	Tobias Tarukoski,	BK Danapilen

HC 21	Andreas Noren,	Igelboda
HC 60	Bert-Åke Olsson,	Bollnäs BSK
HF 13	Simon Olander Åhlund,	Nykvarns BK
HF 21	Mikael Anderle	BSK Sturarna
HK 10	Jonathan Lyckhult,	Wij BS
HK 13	Anton Cekal,	Avesta BSK
HK 21	Jakob Björklund,	BSK Edsbyn
HK 50	Björne Seger,	IF Ulvarna
HK 60	Kent Björklund,	BSK Edsbyn
HLB21	Lennart Carlsson	IF Karlsvik
LB 13	Alexander Samuelsson,	Gävle BK
LB16	Jimmy Holm,	Falu BSK



Linnea Backman DC10 siktar bra på den sittander räven.

Skärpt kontroll av långbågar!

TEXT MIKAEL SVAHN BILD

Efterlevnaden av hur en pilhylla får se ut i långbågeklassen tycks vika av allt mer. Därför kommer kontrollen av långbågar att skärpas. Punktinsatser göres vid olika tävlingar där särskilt långbågar kommer att granskas.

Under 3D-SM kommer samtliga långbågar att kontrolleras.

Vad säger då reglerna?

"Pilhylla. Om bågen har en utskuren klack får den användas som pilhylla och den får kläs med valfritt mjukt material. Ingen annan typ av pilhylla får användas." Detta står att läsa i 22.5.3 i ny WA-regelboken och i 11.10.3.4.3 i gamla FITA-regelboken.



Personerna på bilden har inget med artikeln att göra.

Hur skall det tolkas?

Regeln skall tolkas som den står. Man skall även ha i åtanke att långbågeklassen finns för att vara en klass som präglas av enkelhet.

Det finns andra klasser för innovativa nya lösningar. För vidare information läs mer på förbundets hemsida: www.bagskytte.se.

Swedish Open på Brattön



Norges nationaldag firades med en uppskattad "flaggmarsch".

Återigen har Angereds BS arrangerat ett Swedish Open i fältbågskytte på SKF: s semesterö Lilla Brattön utanför Tjörn. Detta var den sjunde gången som tävlingen avgjordes på denna Bohusländska pärla.

TEXT BO PALM / MIKAEL SVAHN BILD BO PALM/MAC WILLNERS

Arrangören var lite orolig att det detta år skulle bli betydligt färre svenska deltagare eftersom det i år endast var SO och inte ett SM som det var året innan. Det visade sig dock att antalet svenska skyttar var i stort sett detsamma som året innan. Minskningen på antalet startande (10 st) var framförallt att vi detta år inte fick lika stor grupp från Tyskland och att det inte kom några skyttar från Lettland. Vi hade dock ett internationellt deltagande från Finland, Norge, Tyskland och Irland.

- Tävlingen som startade torsdagen den 17 maj, Norges nationaldag, inleddes med att vi hade med en funktionär som spelade upp Obli-

gationsmarschen varvid alla deltagare inklusive funktionärer, utom de som tog kort, fattade en Norsk flagga och deltog i en kortare parad innan det var dags för tävlingsstart.

- Tävlingen fortlöpte utan några problem under tre dagar från de två första dagarnas kvaltävling via en elimineringsomgång till medaljfinalerna på lördagen. Tyvärr valde en handfull deltagare att avstå lördagens skjutning eftersom flera skulle till Holland för EM.

- Våra tre banläggare hade verkligen gjort ett bra jobb då ambitionen från början var att försöka få till så många nya skjutplatser som

möjligt med tanke på att många skyttar deltagit under samtliga år som tävlingen avgjorts på Brattön.

I kommentarerna efter tävlingen sa flera skyttar att årets tävling hade gett många fina naturupplevelser då flera av målen hade fantastiska vyer från skog till klippa med havet som en fond bakom butten.

- Hela idén med tävlingen har redan från början varit den sociala samvaron på ön eftersom ett stort antal av deltagarna bor på ön i de 30-tal stugor som finns tillgängliga för uthyrning, äter på restaurangen och deltar i den skaldjursbuffé som traditionsenligt serveras på fredagens kväll.

- Kort sagt detta var en tävling som vi arrangörer tycker fungerade väldigt bra. Uppenbarligen tycker även en del skyttar samma sak eftersom det redan kommit in stugbokningar till nästa års tävling.

- Nästa år innebär att det fyrfåriga avtal som tecknats med styrelsen för Brattön går ut och hur fortsättningen blir vet vi inte i dagsläget. Eventuellt kanske nästa år kan bli det sista året på Brattön med fältskytte eftersom kostnaderna för att genomföra tävlingen varje år ökar medan antalet aktiva skyttar fortfarande är för lågt. När tävlingen genomfördes på 90-talet var vi ett år ca 300 skyttar, vilket vi troligen inte klarar av så som läget är idag. Däremot kan vi utan problem öka antalet skyttar från de två senaste åren med ett 100-tal skyttar.

Om detta skulle ske nästa år så kanske det kan bli en förlängning på Brattön om styrelsen för Brattön och Angereds BS kan träffa en överenskommelse.

- Om jag nu tar på mig SBFs styrelseklädsel så hoppas jag verkligen att denna tävling kan fortleva för fältskytts framtid. Sverige har varit världsledande under många år och skall vi kunna behålla denna nivå så måste det arrangeras mycket mer fälttävlingar än vad fallet är idag. D.v.s. ni som gillar fält ställ upp på de tävlingar som arrangeras annars finns det stor risk att fältskyttet i Sverige tar samma väg som det gjort i Danmark där det idag inte skjuts fält över huvud taget.



Lysande pilar träffade bra.

Kvalresultat i respektive klass

DC21	Ulrika Sjöwall, Älvenäs	767
DF21	Elin Kättström, Finspång	638
DK10	Matilda Jante, Nykvarn	450
DK16	Julia Hed, Siljanspilen	415
DK21	Lina Björklund, Edsbyn	579
HC13	Marcus Sjöwall, Älvenäs	112
HF10	Melvin Åhlund, Stallarholmen	680
HF13	Marcus Lindberg, Järnvägen	700
HC21	Morten Böe, Norge	780
HC50	Yngve Malmström, Södertälje	755
HF21	Vesa Vaajamäki, Finland	676
HF16	Paul André Hagen, Norge	641
HK21	Martin Ottosson, Västervik	715
HK60	Niels Petersen, Gripen	525
LB21	Joe Nagle, Lindome	495

Finalresultat

DC21	Ulrike Wiese
DF21	Sandra Andersson
DK21	Lina Björklund
HC21	Marko Järvenpää
HF21	Björn Jansson
HK21	Martin Ottosson



Zandra Reppe tränar i utskjutningsbåset.

Handikappläger på gymnasiet

TEXT & BILD GULLIMAR ÅKERLUND, FÖRBUNDSKAPTEN PARATEAM

23-27 april genomförde delar av Paralandslaget ett uppstartsläger i Olofström. Deltagare var Håkan Törnström, Karlskrona, Robert Larsson, Skellefteå och Zandra Reppe, Frösö CK (Östersund).

Fördelen med att genomföra läger på Bågskyttegymnasiet i Olofström är att man kan skjuta även i dåligt väder pga deras "utskjutningsbås". Det var till och från också mycket kallt och regnigt men det gick utmärkt att skjuta ändå.

Meningen med lägret var att dessa skyttar skulle få möjlighet att komma igång med 70 meter så fort som möjligt.

Dels för Håkan och Zandra som skulle till London för tävling tidigt i maj och även för Robert som vid denna tidpunkt fortfarande hade 70 cm snö i Skellefteå.

Det blev också ett mycket lyckat läger med goda möjligheter till bra skjutning. Flertalet av gymnasiets skyttar fanns också på plats och hjälpte till att hämta pilar mm.

Tyvärr för oss så har alla övriga länder tackat ja till att delta vilket betyder att vi som hade första reserven till en plats i herrklassen får nöja oss med en dam och en herre på detta Paralympics i London (inte dåligt det). Närmast på programmet står i början på juni (8-10) en tävling i Paris, Frankrike.



Det självklara valet för
svenskt bågskytte!
- Sedan 1975!

Team Bågar&Pilar

Team Bågar&Pilar är en samling aktiva bågskytter 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
vår Team-skytt
Petra Ericsson som
sköt till sig en
tredjeplats i sin
internationella
comeback vid
tävlingarna i
franska Nimes!



Du följer väl oss på Facebook?
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

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

E-post

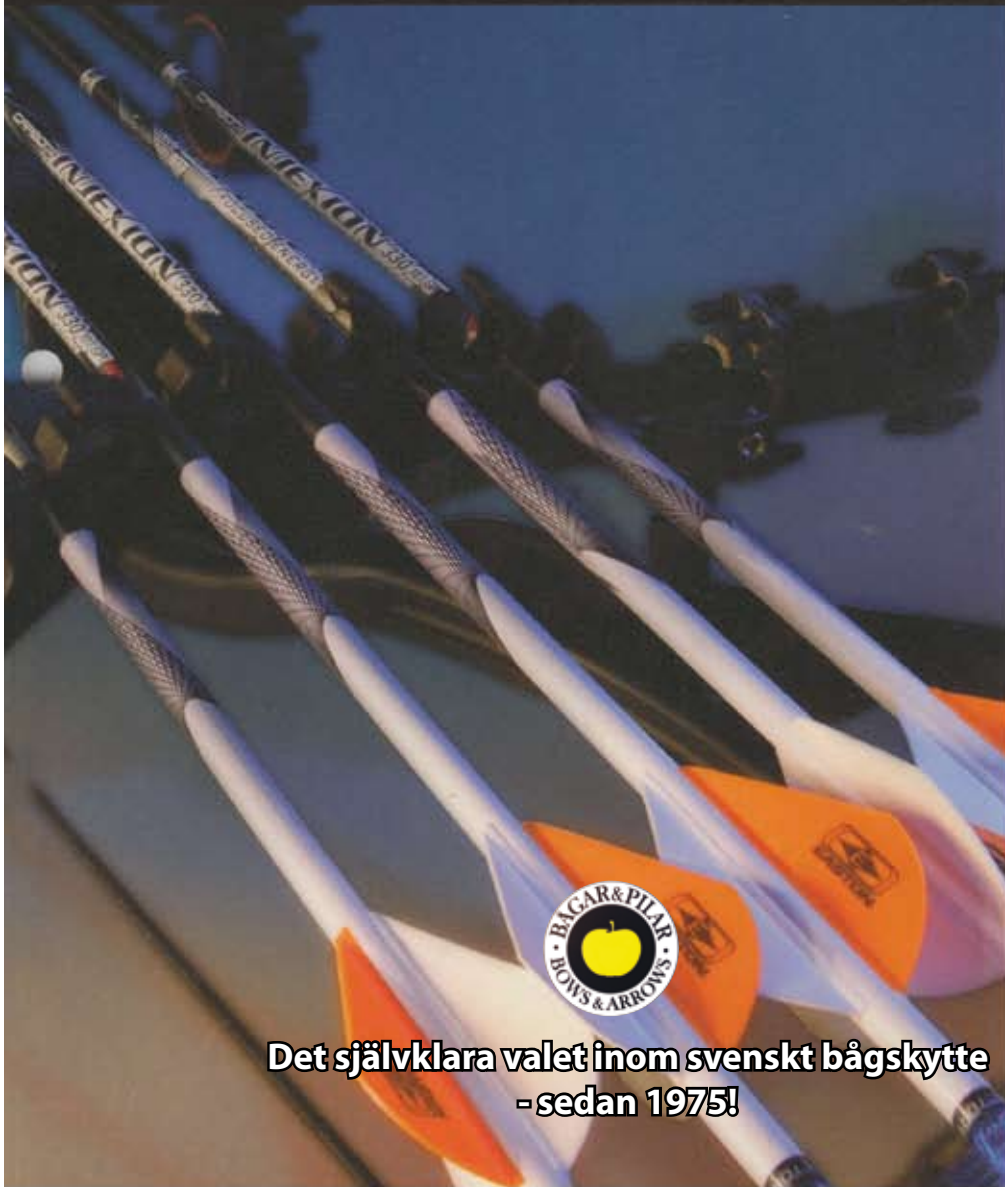
butiken@bagaropilar.com

info@bagaropilar.com

**RESURS
BANK** ●●●



EASTON 2012



**Det självklara valet inom svenskt bågskytte
- sedan 1975!**





Där kommer jag att meddela vilka som kommer att få platserna.

De som deltar där är Zandra Reppe, Mia Lilja, Robert Larsson och Håkan Törnström.

Efter detta så kommer SHIF att titta på resultatet och sedan eventuellt godkänna denna uttagning. Den 21 juni tar så SHIF sitt slutgiltiga besked.

Efter uttagningen fortsätter förberedelserna med Världscuptävling i Tjeckien i juli, träningsläger under slutet på juli i London och sedan ett läger på hemmaplan i Sundsvall under augusti.

Tack Håkan Rönndahl för möjligheten att få denna tidiga start på säsongen. Hoppas fler ser möjligheten att kunna besöka gymnasiet i den tidiga våren och få möjlighet att skjuta i bra förhållanden.

Christine fixar OS-biljett

TEXT MIKAEL SVAHN BILD DEAN ALBERGA, WA



På EM i Holland blir Christine Bjerendal tvåa och ordnar därmed en OS-biljett till Sverige. Om hon får åka är nu upp till Sveriges Olympiska Kommittée att bestämma. Att Ida Andersson placerar sig som nia får även det betraktas som en smärre bragd.

Vad trodde du om din kapacitet inför EM?

- Jag hade stora tankar om mig själv att det skulle gå vägen, tycker Christine. Men det var ändå en liten besvikelse att jag inte kunde vinna finalen. Jag blev lite nervös där även om jag i grunden kände att jag var inne i ett bra flyt. Jag söker hela tiden



efter dom grymma skotten och vet att jag kan men eftersom nervspänningen hela tiden finns där är det svårt att ibland hitta känslan.

- *När kände du att du till och med kunde vinna?*

- Den känslan hade jag i princip hela veckan. Jag har det i mig och det var inte förrän i sista pilen som jag insåg att nu var det stopp.

- *Vad tänkte du inför shootoffen efter 5-5 (9-8) mot tyskan, ?*

- Jag tänkte att det är inte färdigt förrän sista pilen är skjuten. Det är en otroligt fräck känsla att stå mitt i händelsernas centrum med kameror överallt, folk som hämtar pilarna och anspänningen är så stor att man nästan kan ta på den. Jag visste att min motståndare är stark i finaler och jag var beredd, ingen kände sig underlägsen.

- *Hur var det med blåsten?*

- Galet, säger Christine direkt. På arenan blåste flaggorna åt höger och på linjen var det åt andra hållet. Jag visst inte om jag skulle dra av eller lägga till, det gick lite runt. Vissa pilar sköt jag snabbare där jag hade väntat ut vinden med kanske 10-13 sekunder kvar. Andra skott stod jag ganska länge i vinden kanske tio sekunder i fullt uppdrag. Det var ingen idé att ta ner men jag kände mig stark man har ju ändå 20 sekunder på sig och man orkar mer än man tror. Jag visst att jag kunde klara det på 20 sekunder. Pappa stod bakom och räknade ner.

- *Hur mycket spelar erfarenheten in i sådana sammanhang?*

- Jag har fått vara med en del och se hur dom bästa skyttarna skjuter och betar sig på linjen, dom gör så bra dom kan.

- Många länder skyttar som i praktiken är heltidsproffs gör sin grej oavsett vad som händer. De flesta länder är i mitten av utesäsongen medan vi bara har börjat här i Sverige.

- *Vad händer nu när OS-biljetten var klar?*

- Nu väntar jag svar från SOK om jag få åka eller inte, sedan skall jag åka till Ogden om en vecka. Det blir ett bra sätt att bygga fler erfarenheter och visa vad jag kan.

- *Hur ser tiden fram till OS ut?*

- Träningen fortsätter som vanligt med träning varje dag. Det blir ännu mer fokus på det perfekta skottet. Jag känner mig trygg i det jag gör och litat helt på min skjutning.

- *Vad tror du om dina chanser på ett OS?*

- Det är i finalerna som allt händer. Men det gäller att göra en bra grundskjutning och snabbt hitta sin teknik. I finalerna är det nio serier i bästa fall för att jag skall ta mig till nästa match.

- Det handlar inte om vem som står bredvid utan jag skall göra mina bästa skott, jag skall slå ut dom alla och då spelar det ingen roll vem jag får möta, avslutar Christine.

- *Nu håller vi tummarna att SOK beslutar sig för att skicka Christine till OS.*

Resultat

P	Namn	Land	Kval	1/24	1/16	1/8	1/4	1/2	Final
1	GRANDAL Iria	ESP	625-9	-Bye-	6	6	6	6	7
2	BJERENDAL Christine	SWE	636-2	-Bye-	6	6	6	6	3
3	RICHTER Elena	GER	636-3	-Bye-	6	6	6	5	7
4	LOKLUOGLU Begul	TUR	632-4	-Bye-	6	7	6	2	1
5	STRUYF Sabrina	BEL	638-1	-Bye-	7	6 (124)	4		
6	WINTER Karina	GER	625-10	-Bye-	6	6 (103)	2		
7	PREIMANN Anneli	EST	627-5	-Bye-	7	6 (97)	2		
8	PSARRA Evangelia	GRE	624-11	-Bye-	6	7 (96)	2		
9	ANDERSSON Ida	SWE	600-26	6	7	5			
17	JEPPSSON Jenny	SWE	604-22	6	5				



Vibrationer & Noder

Syftet med den här artikeln är att bestämma pilens vibrationsfrekvens och noder. För att tillsammans med pilens vikt matcha pilar mot varandra. Även om skillnaden i vikt mellan den ”tyngsta” pilen i ditt koger och den ”lättaste” är så liten som 0,2 gram kommer det för en compoundskytt att skilja ca 8 cm mellan pilarna på 90 meter. Lägg till ytterligare variationer i höjdlöd som beror på din egen skjutning och du är ute i blått.

fig 1



TEXT & BILD BERTIL ”HISSEN” OLSSON

När pilen lämnar bågen vibrerar den med en frekvens av 50-90 svängningar per sekund och roterar med en hastighet av 20-100 varv per sekund. Rotationen bestäms av styrfjädrarnas vinkel och pilhastigheten. Att matcha dina pilar mot varandra handlar om att söka pilar med samma egenskaper.

Söka pilar med samma egenskaper

Analys av vibrationerna, dvs. pilens resonansfrekvens, och dess amplitud kan användas för att välja pilar av jämn kvalitet. Nodernas placering är också avgörande för resultatet. En nod kan enklast förklaras med de punkter på pilen där vibrationen är noll. Den främre av dessa punkter bör erfarenhetsmässigt vara ca 7-11 cm ifrån pilspetsen.

fig 2

Arrows	Arrow		Arrow	Arrow	Feather			Front node		Rear node		Resonance
	length		diam	weight	Vane	Point weight		position		position		Frequency
	cm	inch	mm	grams	mm	grams	grains	cm	%	cm	%	Hz
Wood HPD	82,0	32,3	8,70	32,5	F 125	8,2	126	10,5	12,8	18,5	22,6	50,4
X7 1914	73,1	28,8	7,61	24,4	F 75	6,5	100	8,9	12,2	15,8	21,6	65,9
XX75 2213	77,7	30,6	8,74	28,6	F 100	8,4	129	9,1	11,7	17,2	22,1	67,0
X7 2314	76,2	30,0	9,05	34,1	F 125	11,7	180	7,8	10,2	16,0	21,0	68,9
Cartel 700	73,7	29,0	5,23	18,9	V 45	6,0	92	8,6	11,7	16,5	22,4	75,8
ACE 520	76,9	30,3	5,58	19,0	V 45	5,8	89	9,1	11,8	18,5	24,1	79,7
ACC 560	69,7	27,4	6,24	21,1	V 55	6,7	103	7,9	11,3	15,3	22,0	83,5
ACE 520	72,3	28,5	5,55	20,0	V 55	7,8	120	7,6	10,5	16,8	23,2	87,6

I tabellen (fig 2) kan man avläsa resonansen för olika pilsorter. Lägg märke till att kortare pil ger högre resonansfrekvens, se ACE520 i tabellen. Om pilarna i ett koger är olika kommer de också att träffa olika. Därför bestämde jag mig för att testa hur det ser ut i mitt eget koger. Åtta pilar mättes och vägdes, moderna bestämdes och med vilken frekvens pilarna vibrerade.



Om det som i mitt fall skiljer 0,2 gram mellan “lättaste” och “tyngsta” pilen kommer det att bli en viss avvikelse i höjdled vart pilarna träffar (ca 6 cm på 60 meter).

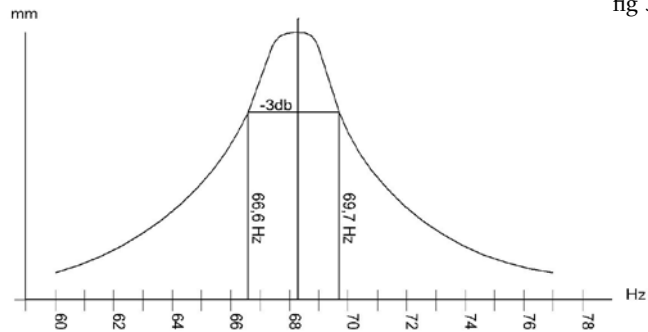
Uppmätning av noder och resonansfrekvens

– Hur går detta till? – Jo, pilen placeras på två sensorer som kan känna av svängningarna (vibrationer). Dessa sensorer är flyttbara längs med pilen för att svängningarnas minimilägen (noderna) skall kunna bestämmas. Pilens mittdel omsluts av en svängningsenhet som (beröringsfritt) sätter pilen i svängning.

På bilden i vinjetteten visas den utrustning som använts vid mätningarna. Den består av en tongenerator, med vilken man kan alstra svängningar mellan 10-200 Hz. Frekvensen kan justeras för att bestämma pilens egenresonans. Generatorns utsignal förstärks i en effektförstärkare och dess utgång är kopplad till svängningsenheten (vibration excitor). De två vibrationssensorerna (vibration sensors) är kopplade till var sin kanal på ett oscilloskop där svängningens frekvens och amplitud kan observeras.

Mätningen går till på följande sätt: Pilen placeras på de flyttbara sensorerna som du kan se i vinjettbilden eller fig 1. Tongeneratoren ställs in på ca 50 Hz och effektförstärkarens uteffekt ökas försiktigt tills en vibration, en sinuskurva, blir synlig på oscilloskopet. Generatorns frekvens ändras nu tills man får maximalt utslag på oscilloskopet.

Genom att flytta sensorerna tills amplituden på båda kanalerna blir noll eller i varje fall avsevärt mindre, kan nodernas placering bestämmas. Dessa markeras på pilen. Därefter vrids pilen 90 grader och mätningen upprepas. Markeringen vid de två mätningar skall överensstämma inom +/- 1 mm. Mätresultaten kan användas vid jämförelse och matchning av tävlingspilar.



Olika pilar svänger olika

Syftet med den här artikeln är att visa hur pilar kan matchas mot varandra. Allt vi skriver i den här artikeln handlar dessutom bara om recurveskytte. För compoundskyttet där kraften träffar rakt bakifrån finns mycket lite eller inga svängningar i pilen. Man skulle kunna ladda in svängningar i pilen om kraften till exempel träffar något under pilen, som när releaset placeras under pilen istället för i en D-loop. Svängens amplitud vid olika frekvenser följer en resonanskurva enligt fig 3. Vi kan avläsa pilens resonansfrekvens då amplituden är som störst och bandbredden mäts där amplituden har minskat 3db. Antalet svängningar per sekund kallas frekvens och mäts i Hertz (Hz).

Hur länge pilen svänger och med hur mycket svängningarna avtar

Det finns ytterligare begrepp att förklara när vi pratar om svängningar. Begreppet godhetstal, som handlar om hur länge pilen svänger (vibrerar) när man väl satt den i svängning. Dämpningstalet beskriver hur fort svängningen avtar. På nästa sida (fig 4) kommer vi till ett antal formler som kan användas för beräkning av godhetstalet (Q) och dämpningstalet (δ) för pilens svängningar .



fig 4

$$Q = \frac{F_0}{B}$$

$$F_0 = 68,3 \text{ Hz}$$

$$B = 69,5 - 66,4 = 3,1$$

$$\delta = \frac{\Pi}{Q}$$

$$Q = \frac{68,3}{3,1} \approx 22$$

$$\delta = \frac{\Pi}{22} \approx 0,14$$

Q = Godhetstal för pilens svängningar
 F_0 = Pilens resonansfrekvens
 B = Bandbredd vid -3 dB
 δ = Svängningens dämpningstal
 Π = som är ungefär lika med 3.14

Ju högre godhetstal desto längre tid kommer pilen att vänga. Dämpningstalet i ovan anger med hur mycket pilens svängning minskar för varje svängning. Om vi antar att pilen först böjer sig 15 mm in mot bågen, om man då multiplicerar 15 med 0,14 då blir dämpningstalet 2,1. Det vill säga när pilen sedan böjer sig utåt då har den böjen blivit 2,1 mm mindre än den första och så håller det på tills svängningarna i pilen har kommit ned till 0.

Energi är lika med rörelse

Hur ser detta ut i verkligheten om vi skjuter i väg en pil som när strängen lämnar fingrarna axelererar till en första svängning in mot bågen och hur pilen svänger allt mindre de första 0,15 sekunderna. När pilen lämnar strängen är pilen laddad med energi som huvudsakligen finns i pilhastigheten och i pilens böjning. Energin som är i pilens böjning avklingar snabbt. Beroende på dämpningstalet kommer svängningen att minska och efter cirka 10 svängningar är pilen ungefär 9 m från skytten och svängningsamplituden är då mindre än en (1) piltjocklek. Fig 5 visar hur svängningarna avtar under 0,15 s.

fig 5

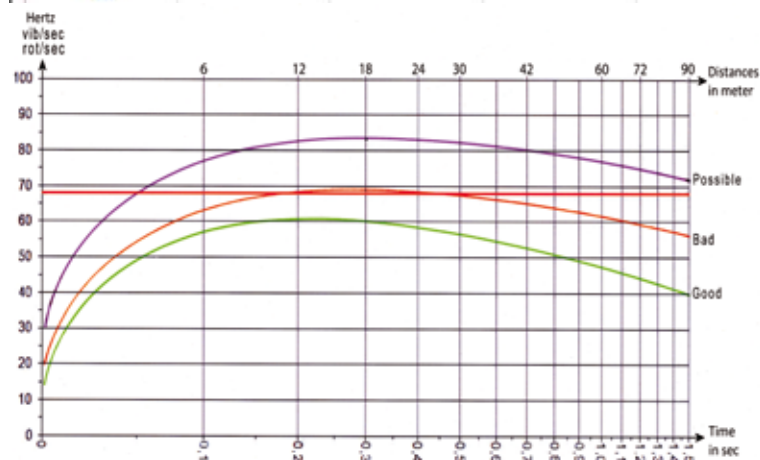
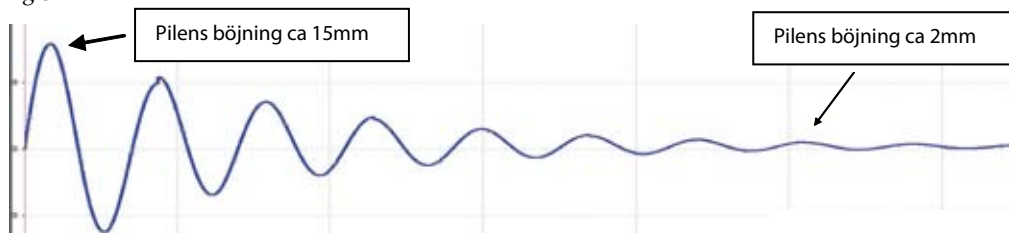


fig 6

- Vad har bandbredden för betydelse för hur min pil betar sig?

- Ju smalare bandbredd, desto längre tid vibrerar pilen efter att den lämnat bågen, förklarar Bertil.

Slutledning

- Att man inte kan sätta ihop sina pilar hur som helst. Den här artikeln tar egentligen inte upp förhållandet mellan vibration (vib/s eller Hertz) och rotation (rot/s). Men i det sammanhanget är det viktigt att den frekvens med vilken din pil vibrerar och den hastighet med vilket din pil roterar inte sammanfaller. Detta kom jag på när jag gjorde tester i vindtunnel och sakta ökade vindhastigheten plötsligt blev pilen suddig, berättar Bertil.

- I diagrammet på föregående sida (fig 6) är värdena uppskattade för en pil (ACE720) med utgångshastigheten 60 m/s. Diagrammet visar också den röda horisontella linjen som är pilens egenresonans (den frekvens med vilken pilen svänger). Kurvorna visar pilens rotation. Ett rimligt antagande är att pilens rotationshastighet bör ligga under egenresonansen som den gröna kurvan gör. Men även den violetta kurvan kan fungera medan den röda är den sämsta. Då tar pilens vibrationer energi från pilens hastighet. Dina pilar bör således rotera med en hastighet som inte hamnar på eller i närheten av resonansfrekvensen.

www.ide-teknik.com/

Seminarie hos Gripem

Både tränare och skyttar fick sig en hel del till livs när förbundskapten Gullimar Åkerlund var på besök i BK Gripens anläggning. Ambitionen har i Skånedistriktet länge varit att ha en gemensam skjutteknisk linje vilket också var syftet med detta tredagars seminarium. Jens Rönnow och Gullimar Åkerlund bjöd på tre givande dagar.

TEXT & BILD LISA ANDERSSON



Hela 15 ungdomar fanns på plats.

Lördagen riktade sig till främst tränare. Hela 19 deltagare var på plats och efter den inledande presentationen följde en mycket intressant föreläsning om hur man "bör" skjuta. Det var väldigt enkelt

utformat och alla som gick därifrån hade en väldigt positiv känsla av att det är inte stora, svåra saker som man ska fokusera på utan fem stycken grunder... Greppet, bågarmen, bågaxeln, linjering och avslappnat avdrag.

-Med tanke på vår ambition att ha ett gemensamt sätt att instruera på kom Gullimars besök väldigt lägligt, menar Lisa. Alla blev fruktansvärt sugna på att dra några pilar, även de tränare som var där.

- Söndagen fick delas in i två omgångar eftersom det var så många anmälda skyttar. Dagens inriktning blev skjutteknik och många pilar blev det. Gullimar filmade, sedan tittade vi gemensamt på filmupptagningarna. Det var inte många som hade något att sätta emot när det fanns bildbevis. Förändringar och nya filmer följde på varandra. Detta var ett tankeväckande och mycket bra sätt att utvecklas på.



Lördagens ledarseminarie var välbesökt.

- Måndagen blev ungdomens dag och drog hela 15 "ungar". Christopher Rönnow och Jonatan Friberg fungerade som "hjälpledare". Underbart att landslagsskyttar som ungarna ser upp till ställer upp och hjälper till med sina erfarenheter.

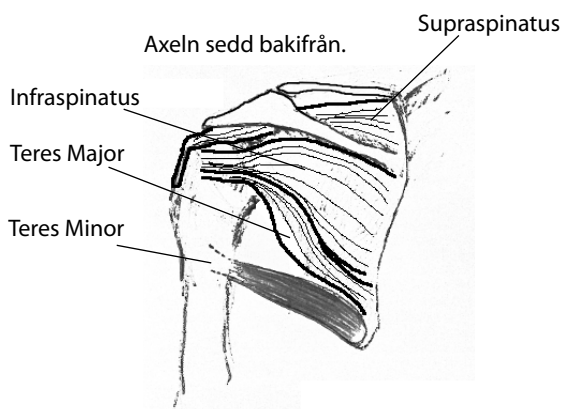
- Med vår nyinköpta kamera filmade vi alla som sen fick gå med in och titta för att sedan göra en del förändringar, mycket pil blev det denna dag också.

Ett stort tack till Jens Rönnow och Gullimar Åkerlund för tre helt fantastiska dagar!!!

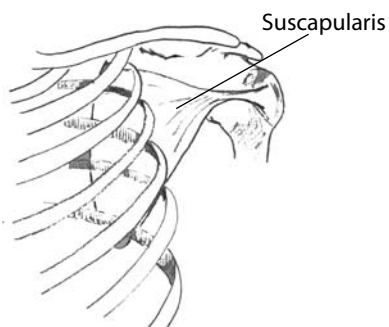
Axelns funktion

TEXT ELIN KÄTTSTRÖM för TEAM BÅGAR & PILAR

BILD MIKAEL SVAHN



Axeln sedd framifrån.



Axelleden är vår rörligaste led i kroppen. Rörligheten i en led är beroende av flera olika faktorer:

- hur leden ser ut. Om den är en kulle, glidled, gångjärnsled, vridled eller sadelled
- hur djup ledhålan är
- hur starka, breda och strama ligament som fäster runt leden
- hur stram ledkapseln är
- musklerna som verkar kring leden

- Axelleden är en kulle vilket tillåter stor rörlighet. Den har även en ledhåla som är liten och platt, smala ligament och en slapp ledkapsel. Sammantaget gör detta att axelleden är vår rörligaste led i kroppen. En stor rörlighet ställer dock stora krav på stabiliteten.

- Runt axelleden sitter fyra mindre muskler som har som huvuduppgift att stabilisera axelleden. Dessa muskler kallas med ett gemensamt namn för rotatorkuffen.

Dessa muskler fäster på framsidan, utsidan och baksidan av överarmen och gör att ledkulan alltid är centrerad i ledhålan. Om rotatorkuffen inte orkar centrera ledkulan finns risk för inklämning av senor och instabilitetsbesvär med smärta och funktionsnedsättning som följd.



- Rotatorkuffen har en central roll i axelledens stabilitet men är inte den enda avgörande faktorn. För att axeln ska fungera optimalt krävs också ett samspel mellan rörelser av överarmen, skulderbladet, nyckelbenet och ryggen. Dessa rörelser styrs av muskler som arbetar i ett komplicerat och välkoordinerat samspel. Vid smärta och skador i axeln förekommer ofta en störning av detta muskelsamspel.

- Det är relativt vanligt att ha smärta i axlar och skuldror eftersom många uppgifter i vardagen utförs med armarna framför kroppen med skuldrorna lyfta. När det gäller bågskytte så ställs det höga krav på stabilitet i axellederna eftersom en stor rörelse (uppdraget) ska utföras under stor belastning. Eftersom denna rörelse upprepas väldigt många gånger behöver musklerna ha tillräcklig uthållighet att varje gång stabilisera axeln.

- Oavsett om man har smärtor i axlarna eller inte så är det värt att lägga ner lite energi på att stärka rotatorkuffens muskler för att förbättra stabiliteten. När man tränar rotatorkuffen ska man ha väldigt lite vikt samt göra många repetitioner.

- Här följer några enkla övningar för rotatorkuffen som används vid rehabilitering av axelskador men kan även göras som uppvärmning om man håller på med en sport som ställer höga krav på axelns funktion:

Inåtrotation i axelleden

Håll överarmen intill kroppen och armbågen böjd i 90 graders vinkel. För underarmen in mot magen och därefter långsamt tillbaka igen. Använd lätt motstånd från ett gummiband eller en dragapparat. Upprepa 20-30 gånger.



Utåtrotation i axelleden

Håll överarmen intill kroppen och armbågen böjd i 90 graders vinkel. För underarmen in mot magen och därefter långsamt tillbaka. Använd

lätt motstånd från en gummisnodd eller en dragapparat. Upprepa 20-30 gånger.



Armlyft snett utåt sidan

Räta upp ryggen och dra ihop skulderbladen. Håll armen rak och vrid armen inåt så att tummen pekar mot låret. Lyft armen snett utåt till ca 45 graders vinkel. Upprepa 20-30 gånger.



Raka armdrag bakåt.

Dra ihop skulderbladen och håll axlarna sänkta. För armarna bakåt mot höfterna, men inte längre än att händerna kommer rakt nedanför skuldrorna. Upprepa 20-30 gånger.



Har man problem med smärtor i axlarna som inte ger med sig på ett par veckor bör man söka hjälp hos en sjukgymnast för att utreda besvären och få ett träningsprogram med övningar som återställer axelns funktion.



Träningsartiklar!

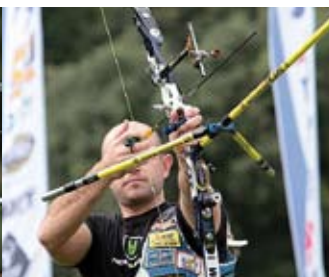
- Fördrag

Frågor som dyker upp i dessa artiklar är vad beror det på? Vad händer i kroppen? Hur tränare man bort det? osv. Syftet är att i korta artiklar belysa olika moment i skjuttekniken.

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

TEXT: LEIF JANSON/MIKAEL SVAHN

BILD: DEAN ALBERGA, WA, Mr KIM



Fördrag och upplyft kommer i många skepnader. Gemensamt för dom allra bästa skyttarna är att bågarmsaxeln är avspänd.

Vad händer i kroppen?

Mikael

- Fördraget ger en bättre känsla för tryck och drag.

Leif

- Just precis, det blir en mindre belastning på skulderpartiets muskler som då slipper jobba långt ut från kroppen där alla muskler är som svagast.



Leif

- Många vill gärna jobba för långt ut i musklernas ändlagen. Rickard McKinney, USA, sköt världsrekord på det sättet men hade också ibland svårt att få iväg sina pilar.

Mikael

- Dessutom blir det lättare att hitta rätt kroppspositioner redan från början.

Hur skall det göras?

Leif

Fördrag och upplyft går i varandra och här handlar det mycket om just det där med att hitta rätt kroppspositioner. Bågarmsaxelns inplacering är viktig. Skuldran som är kroppens mest rörliga del skall stabiliseras bakåt mot ryggraden för att få ett stopp. Runt skulderpartiet finns det många muskelgrupper och det är precis som vi också har sagt viktigt att dessa är avspända för att inte orsaka rörelser i skottet när vi skjuter skottet släpper i stort sett all spänning direkt.

En skuldra med många muskler spända för att hållas ner eller i läge utan benens stadga kan omöjligt ge oss bra grupperingar. Kortsiktigt kan en sådan mindre bra teknik fungera.

Mikael

- Belastningen skall tas upp av skelettets ben. Om man med utsträckt arm lutar sig mot en vägg utan att ha spänningar i skulderpartiet då ligger man rätt.

- Hur var det med Tommy Qvick när Sverige var bäst i världen.

Leif

- Studerar man världseliten idag ser man att alla har personligt anpassade fördrag och upplyft men alla har en sak gemensamt, de är avspända i skulderpartiets muskler.

- I början av 80-talet var Sverige ett av de bästa länderna i världen. Tommy Qvick som då vann allt sa till mig efter att ha skjutit, jag tror det var 1304 i Italien, ”resten av året skall jag bara träna bågarman”.

Året efter skjuter han ännu högre resultat. En bra bålgarm är mycket viktig.

Mikael

- Ett sätt att hålla koll på konsekvensen i det man gör är att bestämma var siktnålen skall vara i tapeten när jag gjort mitt fördrag/upplyft färdigt. Även här kommer det att bli olika men det viktigaste är att justeringen bli så liten som möjligt när jag väl gjort uppdraget klart och skall börja sikta. Det är också lättare att justera uppifrån och ner i gult än tvärt om, inte minst när det gäller att undvika spänningar.

- Det kan vara lättare att känna in sitt fördrag/upplyft med ett gummiband och titta gärna i en spegel. Det är bra om du börjar i den andan om du vill förbättra din bålgarm. En bra bålgarm är en förutsättning för att lyckas. En bra bålgarm kan ge bra poäng även om avskjutningen är mindre bra. Lycka till!

www.långbåge.se
www.xn--lmgbe-iuad.se

Heikki Rousu
Bygger långbågar och andra traditionella pilbågar.

070-5949587
0620-22421

heikki.rousu@hotmail.com

Vårträffen i Umeå

TEXT: MIKAEL SVAHN BILD: BSK UMEÅ

20 skyttar deltog vid den årliga vårträffen i Umeå. WA 70 meter samt SBF 70- 60- 50- och 20- metersronder avverkades i soligt och 22 grader varmt väder. Detta resulterade i ett flera fina prestationer.

Rolf Rönnlund, Luleå, färsk nykomling i förbundsstyrelsen, visade att han även kan skjuta. Två prydliga bästaresultat för tävlingen i 312 respektive totalt 607 poäng. Notera att fyra skyttar fick särskiljas medelst lottning.



RESULTAT

Klass R 21

plac.	namn	klubb	70 m	70 m	Totalt	
1	Rolf Rönnlund	Luleå BS	312	295	607	
2	Stefan Nilsson	IF Karlsvik	294	301	595	
3	Tim Larsson	BSK Pilen Boden	298	286	584	
4	Christa Bäckman	IF Karlsvik	293	282	575	
5	Ludvig Flink	Luleå BS	285	284	569	Lottning
6	Paul Köhler	BSK Nimrod	283	286	569	Lottning
7	Ieva Ciparsonė	IF Karlsvik	277	290	567	
8	Jenny Lundberg	BSK Pilen Boden	274	258	532	
9	Erika Jangnäs	Luleå BS	258	271	529	
10	Ulf Palo	BSK Pilen Boden	229	250	479	

HC21

1	Robert Larsson	Skellefteå BK	340	334	674	
2	Harri Forsberg	Luleå BS	327	328	655	lottning
3	Samuel Morén	Umeå	331	324	655	lottning
4	Daniel Rönnow	Helsingborgs BK	327	318	645	
5	Ulf Rönnqvist	Luleå BS	299	313	612	
6	Martin Forsberg	Umeå BK	303	298	601	

DC16

plac.	namn	klubb	60 m	60 m	Totalt
1	Helen Forsberg	Luleå BS	304	318	622

DR10

plac.	namn	klubb	20 m	Totalt
1	Oliwia Åslund	IF Karlsvik	148	Bröt

HC10

plac.	namn	klubb	20 m	Totalt
1	Jakob Nilsson	Umeå BK	271	271

HB10

plac.	namn	klubb	20 m	Totalt
1	Sebastian Jansson	Umeå BK	219	219





Söderhamns Träffen/Söderhamns BS

Inbjuder i samarbete med

Bågar och Pilar

Till Elitserietävlingen Söderhamns Träffen

Fita 1440 Stjärntävling Söndagen den 1 Juli

Plats: Sportfältet på flygstaden i söderhamn. (Lat N 61° 16' 18" Lon E 17° 5' 25") Före detta F15. Nedan för Funemässen.

Start: 9:30 uppvärmning 2x4 min, därefter start

Rond: Fita/SBF 1440 och SBF 20m 2x36 pil.

OBS!!! Omvänd ordning, korthåll först. 6 pils serier på långhällen

Klasser: Enligt SBF:s bestämmelser.

Avgift: Senior 160:- Junior och yngre 100:-

Anmälan: Senast den 24 juni till sodershamns_

bagskyttar@hotmail.com eller

Helena Gustavsson 070-2082917 eller Andreas

Eriksson 070-2387018.

Servering: Dricka, kaffe, mackor, korv med bröd, hamburgare, frukt och godis.

Boende: För boende på området kontakta Funemässen: 0270 - 738 38 eller funemassen@soderhamn.com



Inbjudan till:

Kvällstävling

Torsdagen den 5 juli 2012.

Ronder: FITA 70m/50m,
SBF 60m/50m/40m/30m/20m.
6-pils serier.

Ingår i Skånecupen 2012

Gäller endast 21-klasser

Plats: Billevångs idrottsplats. N 55° 57.106', E 13° 20.573'

Ligger mellan Stockamöllan och Billinge, Rv13.

Vägvisning kommer att finnas.

Start: Kl 18.00, uppvärmning 2x4 min.

Avgifter: Samtliga klasser 100kr.

Anmälan: Gärna klubbvis senast lördagen den 30 juni till: anders@ringhult.se eller tel 0768-697175.

Avanmälningar efter sista anmälningsdag debiteras.

Servering.

Välkomna!

Stockamöllan IF



Inbjudan till:

Hjortjakten

Söndagen den 29 juli 2012.

Jakttävling med 30 mål

Plats: Billevångs idrottsplats.

N 55° 57.106', E 13° 20.573'

Ligger mellan Stockamöllan och Billinge, Rv13.

Vägvisning kommer att finnas.

Start: Kl 10.00, inskjutning 9.00-9.45.

Avgifter: Klass 16-60 & Långbåge 150kr,
Klass 10-13 100kr.

Anmälan: Gärna klubbvis senast söndagen den 22 juli till: anders@ringhult.se eller tel 0768-697175.

Avanmälningar efter sista anmälningsdag debiteras.

Servering.

Välkomna!

Stockamöllan IF



Stallarholmens Bågskytteklubb

och Nykvarns Bågskytteklubb

Inbjuder till

Andra kvällsfälten

Tid: 1 aug 2012 kl 18.00

Plats: Bågskyttebanan i Stallarholmen

Omfattning: Fält 1*12 mål enligt FITA/SBF märkt bana OBS genomförs utan organiserad paus.

Anmälan: cenneth.ahlund@bagskytte.se eller 0708-103133 senast 28 juli.

Anmälningsavgift: alla 100 kr

Ingen servering kommer att finnas ute på banan, medtag egen mat i lämplig väska att ha med på banan.

Välkomna!!!



Kungsängens Bågskytteklubb
inbjuder till
Kungsängsträffen 3D

Start: Lördagen den 4 augusti klockan 10.00, uppvärmning 9.00-9.45
Plats: Kungsängens BK:s klubbstuga, vägbeskrivning se www.kbk.be
Tävlingsform: 3D, 30 mål
Klasser: Samtliga enligt SBF
Anm.avgift: Seniorer och äldre: 200 kronor. Juniorer och yngre: 100 kronor.
Anmälan: Senast onsdagen den 1 augusti per e-post: info@kbk.be eller till Anna på telefon 073-663 90 55
Servering: Servering kommer att finnas.

VÄLKOMNA!
Kungsängens Bågskytteklubb



Ankepilen

Lördagen den 18 augusti 2012 kl. 10.00

Plats: Utebanan i Skurup (bakom Folkets Park) se vägbeskrivning på hemsidan. Parkering vid Folkets Hus.

Tävlingsform: FITA 900 samt SBF:s 20 m-rond för 10 klassen (3-pilserier)

Klasser: Samtliga enl. SBF, 10-klassen skjuter 2 x 30 pilar.

Anmälningavgift: Klass 10-13: 120 kronor
Klass 16-60 och långbåge: 140 kronor

OBS. Anmäl er i god tid då det finns begränsad plats på vår bana.

Anmälan: Senast fredagen den 10 augusti per telefon 070-7616762 eller via mail Robert.carina@telia.com

Enklare servering finns. (Korv, smörgåsar, kaffe, läsk m.m.)
Välkomna

SKURUPS BK



DANAGE INTERNATIONAL CUP 2012

Double 70* metres Round followed by finals (opposed finals with "Second Chance" **)

Prize Money Tournament

Sunday August 5th 2011

Practice: 9:00 to 9:30 AM

Shooting: 9:45 AM

Entry fee: DKK 250.00 / Euro 35.00

Discipline: Recurve and Compound

Note: Limited no. of spaces - 120, book early to guarantee your place for this year's Danage Cup!!!

Organisers: Middelbart Bøeskytteklub and DANAGE of Scandinavia

* Note: Just to avoid mistakes - The compound archers are also shooting at the 70 metres distance
** Archers in the different groups will get the same number of final-rounds

Archers outside Denmark: further information like camping area, hotel and entry fees, please get in contact with DANAGE of Scandinavia, e-mail: eric@danage.dk, tel.: +45 7344 0255 fax: +45 7444 2624. Please let us get your confirmation before July 15th, *** or in case as possible

Registration only: damagecup@SBL-Danmark.dk

Note: Archers arriving on Saturday August 4th will from 2 PM be able to shoot on a practice target built equipped with the new DANAGE Soft-Scop Cones.

Middelbart is approx. 1 +4 hour by car from the German border coming from the continent - or approx. 1 hour from Billund airport e.g. coming from U.K. The distance from Kastrup (Copenhagen airport) is only approx. 2 hours by car.

Best regards

Jan Andersen and **Erik Korabek**, tel.: +45 73 44 02 55
Middelbart Bøeskytteklub DANAGE of Scandinavia

Västskusten BF inbjuder till Kvällstävling

FITA 70m + FITA 50m comp. Onsdag den 13 juni 2012

Plats: Göta Lejons skjutbana utomban

Tid: Kl. 1800, med 2x4 minuters uppvärmning, därefter start.

Rond: FITA 70 m + FITA 50m compound, 2x36 pilar samt alla klasser enl. SBF-regler

OBS! 6-pilserier för alla.

Klasser: Samtliga enligt SBF.

Avgifter: Seniorer och äldre: 80 :-
Juniorer: 50 :-

Anmälan: Senast **måndag den 10 juni** till Mats Inge Smørdal Ericsson
mail: vaestkostensbf@gmail.com

Tel: 0705-321209(sms)

Info: <http://www.sbf.se/shotar/na/venstern/shotaren/shotaren.asp?sid=307&showpage=0>

Servering: Enkel servering med kaffe & läsk

Vägbeskrivning: Göta Lejons utombanans finns här: "Torpet Assand"
Etno WGS-decimal: N57.76280, E12.81739
Garmin WGS-decimal: N57.76280, E012.01684

Välkomna!



Västkusten BF inbjuder till

Kvällstävling

Onsdag 18 juli 2012

Plats: Göta Lejons skjutbana utombus
Tid: Kl. 1800, med 2x4 minuters uppvärmning, därefter start.
Rond: FITA 70 m + SHF 70m Compound
 2x36 pilar, samt alla klasser enl. SHF-regler.
OBS! 6-pilserier för alla.
Klasser: Samtliga enligt SHF.
Avgifter: Seniorer och äldre: 80 >
 Juniorer: 50 >
Anmälan: Senast **måndag den 16 juli** till Mats Inge Strödel Ericson
 mail: vastkustensbf@gmail.com
 Tel: 0705-321209(sms)
 Info: <http://www.gofa.se/aktiviteter/aktiviteter/2012/07/18/2012kvallstävling>
Servering: Enkel servering med kaffe & läsk
Vägbeskrivning: Göta Lejons utombusarna finns här: "Torpet Assared"
 Entro WGS- decimal: N57.78203, E12.01739
 Garmin WGS- decimal: N57.78209, E012.01694

Välkomna!

Västkusten BF inbjuder till

Kvällstävling

FITA 70m + FITA 50m comp.

Onsdag den 30.maj 2012

Plats: Göta Lejons skjutbana utombus
Tid: Kl. 1800, med 2x4 minuters uppvärmning, därefter start.
Rond: FITA 70 m + FITA 50m compound, 2x36 pilar samt alla klasser enl. SHF-regler.
OBS! 6-pilserier för alla.
Klasser: Samtliga enligt SHF.
Avgifter: Seniorer och äldre: 80 >
 Juniorer: 50 >
Anmälan: Senast **måndag den 28.maj** till Mats Inge Strödel Ericson
 mail: vastkustensbf@gmail.com
 Tel: 0705-321209(sms)
 Info: <http://www.gofa.se/aktiviteter/aktiviteter/2012/05/28/2012kvallstävling>
Servering: Enkel servering med kaffe & läsk
Vägbeskrivning: Göta Lejons utombusarna finns här: "Torpet Assared"
 Entro WGS- decimal: N57.78203, E12.01739
 Garmin WGS- decimal: N57.78209, E012.01694

Välkomna!

Västkusten BF inbjuder till

Kvällstävling

Onsdag 8.augusti 2012

Plats: Göta Lejons skjutbana utombus
Tid: Kl. 1800, med 2x4 minuters uppvärmning, därefter start.
Rond: FITA 900 rond alla klasser enl. SHF-regler
Klasser: Samtliga enligt SHF.
Avgifter: Seniorer och äldre: 80 >
 Juniorer: 50 >
Anmälan: Senast **måndag den 6.augusti** till Mats Inge Strödel Ericson
 mail: vastkustensbf@gmail.com
 Tel: 0705-321209(sms)
 Info: <http://www.gofa.se/aktiviteter/aktiviteter/2012/08/06/2012kvallstävling>
Servering: Enkel servering med kaffe & läsk
Vägbeskrivning: Göta Lejons utombusarna finns här: "Torpet Assared"
 Entro WGS- decimal: N57.78203, E12.01739
 Garmin WGS- decimal: N57.78209, E012.01694

Välkomna!

Laget som var till EJC i Kroatien
www.bagskytte.se





På uppdrag av Svenska Bågskytteförbundet
inbjuder Tiveds IF till

Svenska Mästerskapen i jaktbågskytte 2 x 30 mål

Lördagen den 1 och söndagen den 2 september 2012

- Klasser:** Enl. SBF:s regler. Åldersklasserna 21 och äldre.
Tävlingsplats: Hägeboda, Tived
SM-expeditionen: Öppen fredag kl. 17.00 – 21.00 och lördag kl. 07.00-08.45 för
avhämtning av startlistor och avprickning av skyttar m.m.
- Starttider:** Lördag kl. 09.00, invigning och omedelbart därefter start.
Söndag kl.09.00
- Uppvärmning:** Tävlingsdagarna kl. 07.45-08.45
- Anmälan:** Anmälan klubbvis senast 5/8 gärna tidigare. Ange alltid en
kontaktperson
Alt.1 Via mejl till jaktsm@tivedsif.se
Alt.2 Post till Tiveds IF Elin Hellbeck Hägeboda, 695 97 TIVED
- Avgifter:** Individuellt 400 kr. Lag 200 kr. Inbetalas samtidigt med anmälan
till Tiveds IF, plusgiro 49 19 21 - 3 Märk talongen Jakt-SM 2012
samt klubbnamn. Efteranmälan i mån av plats, mot 50% förhöjd avgift.
- Ansvarig domare:** Gunnar Nord
Materielkontroll: Frivillig materielkontroll före tävlingen vid tävlingsexpeditionen
Stickprovskontroll sker under pågående tävling.
- Servering:** Finns på tävlingsbanorna.
- Logi:** I omgivningarna finns möjlighet till olika typer av boende.
Information www.tivedsif.se/jaktsm2012
- Upplysningar:** Elin Hellbeck, tel 0707 171798
Dan Wessman, tel 0704 282856
E-post: jaktsm@tivedsif.se
- Tävlingens hemsida:** www.tivedsif.se/jaktsm2012
Inbjudan, logi, karta, anmälda skyttar, resultatlistor m.m.

Ungdomstävling

Parallellt kommer vi på samma banor arrangera en 2 dagars tävling
för 13 och 16 klassare.

- Klasser:** 13 och 16 klasser enl. SBF:s regler. Egna patruller.
Anmälningsavgift: Betalas i tävlingsexpeditionen. Individuellt 200 kr. Gärna klubbvis.
Anmälan: Enl. ovan
Antal deltagare: Kan ev. begränsas av antal deltagare i SM-tävlingen

Välkomna till Tiveden

BOWTECH

UNLEASH THE

INSANITY



www.scandibow.se



YouTube  

BowTechArchery.com

SBF-SHOPEN

Här kan du
köpa t-shirt,
piké, duffelbågs,
utb.material,
pennor, västar,
m.m.

bagskytten@bagskytte.se