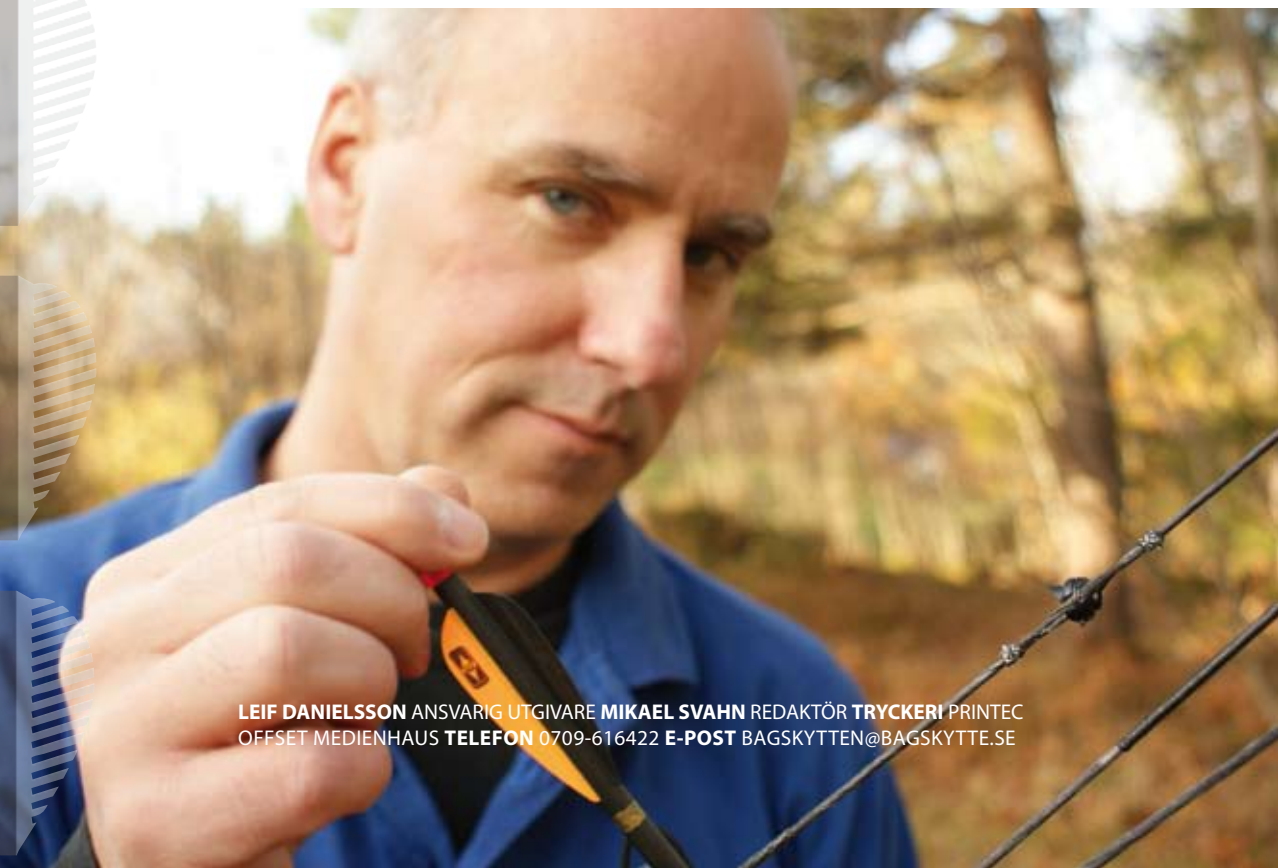


Tidskriften
BÅGSKYTTE
Svenska BågskytteFörbundet

12

Årgång 65
2012

Anders
Hellman
Månadens
Profil



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

DANAGE PRODUCTS - WORLDWIDE

DOMINO TARGETS - POWER STOPS - HANDHELD SCORING SYSTEMS
TIMER SYSTEMS - TARGET PINS - NETTINGS - 6 SPOT TARGET FACES



GOD JUL OCH ETT GÅTT NYTT ÅR TILL ALLA
BÄGSKYTTEÄLSKARE OCH TACK FÖR ATT NI
ANVÄNDER PRODUKTER FRÅN DANAGE

BÄSTA HÄLSNINGAR



DANAGE OF SCANDINAVIA



THE SPORT'S MOST INNOVATIVE SUPPLIER OF TARGET AND SCORING SYSTEMS

DANAGE OF SCANDINAVIA, INDUSTRIVEJ 13, 6310 BROAGER, DENMARK.
TEL: (+45) 74 44 26 36 FAX: (+45) 74 44 26 24 EMAIL: DANAGE@DANAGE.DK
WEBSITES: WWW.DANAGE.DK WWW.DOMINO-TARGET.COM

Det sägs att den världsberömda danska författaren - Han Christian Andersen -
skapade världens första flätade julhjärta

THIS CHRISTMAS
DECORATION IS
TRADITIONAL THROUGHOUT
DENMARK

Ledaren // Tävlingsannonsering 2013	5.
Krönika // Våga träna - Våga satsa	6.
Profilen // Anders Hellman	7.
Förbund // Vad kan ni göra i vinter?	10.
Teknik & Träning // 10 X Medecinbollen	12.
Insändare // 3D-regler måste försvenskas	15.
Ungdom // Yngre Junior Trofén	17.
Internationellt // WFAC i Argentina	19.
Bågskyttehistoria // Scorton Archers	23.
Teknik & Träning // Idrottens grunder	25.
Tävling // Julosten	28.
Ungdom // Svealandsläger	30.
Förbund // Holt internationell domarkandidat	32.
Tävlingsannonser //	33.

KANSLIADRESSER

Tidskriften Bågskytten/SBF-Shopen
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 Åhlund
Tel: 08-736 00 70
E-mail: cenneth.ahlund@bagskytte.se

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: Anders Grenholm, 073-029 88 03
VÄSTERGÖTLANDS BF
Tel: Elin Hellebeck, 0520 - 44 44 69
VÄSTKUSTENS BF
Tel: Mats Inge Ericsson 070-532 12 09
ÖSTERGÖTLANDS 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

Printec Offset Medienhaus, Kassel (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	1000 kr	134 x 178
Utfallande	1000 kr	171 x 246
Halvsida	700 kr	134x 97
Utfallande	700 kr	171 x 119

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
Åttandel	300 kr	0	71 x 50

Annonspris 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: Mikael Svahn
Fena på omslag: Ulrika Sjöwall
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





TIDSKRIFTEN
BÅGSKYTTE
ÖNSKAR ALLA
EN
GOD JUL
OCH ETT
GÅTT NYTT ÅR!



UTBILDA MERA!

www.bagskytte.se
www.sisuidrottsutbildarna.se
www.idrottsbokhandeln.se

Utdrag ur tävlingskalendern för 2013 Sidan 38

Svenska Mästerskap 2013

JSM inne	16-17 mars	Kungsängen
SM inne	30-31 mars	Eslöv
JSM ute	17/18/20 juli	Östergötland
Tavel-SM	19-21 juli	Norrköping
Fält-SM	03-04 augusti	Avesta
3D-SM	24-25 augusti	Oskarshamn
Jakt-sM	14-15 sept	Skövde

TÄVLINGSANNONSER

Från och med 1 januari är tävlingsannonsering inte längre obligatorisk i Tidskriften.

Tävlingsreklam

Men kom ihåg att ni också kan göra reklam för era tävlingar i Tidskriften till en rimlig kostnad kontakta:

bagskytten@bagskytte.se

Priser och storlekar

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 x 95
Åttandel	300 kr	0	71 x 50

Från och med detta nummer finns utdrag ur tävlingskalendern med avseende på närmast kommande tävlingar.

Mikael Svahn, red.

Skribenter sökes!

Du som vill skriva om skjutteknik, träning, material och trimning hör av dig till Tidskriften Bågskytten. Du kan skriva ur alla upptänkliga infallsvinklar, bara fantasin sätter gränser!

Känns det jobbigt att skriva hjälper jag till.

Börja med att skriva ned följande:

- En infallsvinkel, en ingång.
- Varför är detta intressant?
- Vad vill jag ha sagt?

Nu är det mesta av jobbet redan klart!

Ingen deadline.

E-posta eller ring: bagskytten@bagskytte.se,

0709-61 64 22



Våga träna – våga satsa

Av Per Bengtsson

Nu är vi där igen, år 1 i olympiaden mot Rio de Janeiro 2016. Organisatoriskt har vi en ny förbundsordföranden, en tränarorganisation i uppbyggnadsstadiet och en Sportkommitté med vakanta platser – givetvis inte det optimala för idrottslig framgång, men ambitiösa bågskyttar kan göra mycket på egen hand och tillsammans. I sommar har vi ett tavel-VM i Turkiet samtidigt som skyttarna från EM-truppen i år ännu inte har någon uttalad satsning och får räknas som högst osäkra kort. De recurveskyttar som har ambitionen att slå sig in i seniorlandslaget har detta kommande år ett gyllene tillfälle som inte bör missas.

Vad kommer att krävas för att bli uttagen till internationella uppdrag 2013?
- Träningsmässigt handlar det om att skjuta mer än 500 pil i veckan med bibehållen kvalitet, här krävs en genomtänkt planering med fokus på att variera intensiteten mellan hårda, medel och lätta skjutpass för att inte träna sönder sig fysiskt eller mentalt. Tävlingsmässigt handlar det om att genomföra så många tävlingar som möjligt med fullt fokus på genomförandet av skjutningen istället för poängfokus kommer att ge ”rätt” mental hårdhet inför det som komma skall.

- Jag skulle även vilja planera in ett träningsläger för satsande recurveskyttar under Valborgshelgen i antingen Olofström eller Hallsberg där vi tillsammans arbetar med materialet, skjuter långhåll och ser över skyttarnas fysiska status. Med detta som grund är det sen helt upp till var och en att skrapa ihop resurser för att kunna åka på en internationell tävling med egna medel. Det rekommenderas varmt att göra den internationella debuten vid en mindre tävling än just ett VM, och då rekommenderar jag en Grand Prix.

- Den sista, men ack så viktiga delen i en idrottares satsning är att kommunicera ut att man gör en satsning. Sportkommittén, lokalpressen, familjen, kansliet med flera behöver få veta om era planer så att de kan stötta er. En idrottssatsning är svår nog att göra, och utan stöd från de som kan påverka en satsning är den tyvärr dömd att misslyckas.

- Våga satsa – ett minne för livet, gör det smart och med ett leende på läpparna så har ni stora möjligheter att lyckas. 2013 är DITT år!

Anders Hellman

TEXT & BILD MIKAEL SVAHN



Anders Hellman i Åtvidaberg började som klassiker men gick över till compound 92. Anders med fru Åsa har två söner i Martin och Simon som även de är framgångsrika compoundskyttar. Stora grabbars märke (nr 131)erövrade han 2009. Störst framgångar har Anders haft inom skogsskyttet och då närmare bestämt i jaktskyttet.

Åtvidabergs Bågskytteklubb är nästan alla ledare aktiva. Alla vill skjuta och det gäller även denna månads profil nämligen Anders Hellman. – Jag tycker att mitt eget skytte ger mig så pass mycket att jag inte bara vill ägna mig åt ledarsidan utan vill nog vara lika mycket skytt i framtiden som nu, börjar Anders när vi satt oss ned vid köksbordet på Västgötavägen 12 i Åtvidaberg. När jag började med bågskytten i Åtvidaberg för tjugo år sedan, fortsätter Anders var det bara jag och Sören Wikingsson som tävlade aktivt. Idag är vi nog ett 20-tal aktiva varav 10 nya som vi fick till klubben under en aktivitet vi hade på sportlovet i våras. – Jättekul att de flesta har hängt på och börjat köpa egna bågar, det tyder på att vi gör något rätt, säger Anders. Inomhus har vi två tider i veckan. En tid för alla med egen utrustning oavsett ålder och en för nybörjare och juniorer. Vi är fyra instruktörer som sköter om träningen och vi försöker

vara på plats även andra tider än det schema vi har. De flesta skjuter compound men det finns också en och annan klassiker.

– Anders och Åsa har två söner, Martin och Simon. Bägge sönerna skjuter som bekant compound och det på ett förträffligt sätt. – Oftast vill dom själva träna, säger Anders och mycket. Ingen av dom har någon annan idrott som de sysslar med, men båda spelar gitarr. Utomhus har vi i princip samma upplägg även om det då blir ytterligare träning som dyker upp mer spontant. – Vår familj brukar träna ihop en del med familjen Kempe och om någon vill ha mer träning försöker vi ge dem det.

- Det låter som mycket bågskytte, tar ni aldrig paus?

– Jo ibland tar vi paus och så är det inte lika intensivt alla perioder på året, tycker Anders.





Anders har fräst två egna stockar, dock inte den på bilden.



- Hur är det med ambitionerna?

- Från början var ambitionen den att ta "Stora Grabbars märke" och det lyckades jag med 2009 genom att det året vinna Jakt-SM i Huskvarna. Nu handlar det om att ta medalj på något SM ibland för att visa att jag fortfarande är en bra skytt, säger Anders. Inne är målet att skjuta 580 eller mer. Det krävs ett riktigt bra skytte för att lyckas med det. Ett annat mål är att ha ett starkt lag i föreningen. Här lyckades Linus Kempe, jag själv och Simon ta brons på 3D-SM nu senast. Extra kul att det var två juniorer i laget, tycker Anders.

- Men hur kom det sig att du började skjuta båge?

- Jo jag spelade fotboll tidigare men så skadade jag knät och behövde hitta något annat att syssla med. Då, 1991, hade jag en jobbarkompis som tog med mig till en förening som hette SAAB och det var där det började. Efter det tog jag kontakt med klubben i Åtvidaberg och förutom Sören Wikingsson fanns också Wille Rask som hade hand om det administrativa. Sören lärde mig och Åsa att skjuta klassiskt, men redan 1992 gick jag över till compound. Det var

många i Linköping och SAAB som sköt compound då, bland annat Kjell Ericsson. Jag tränade en del med Linköping och Kjell i början för att lära mig, berättar Anders.

- Hur ser skjuttekniken ut idag jämfört med hur det var i början?

- Jag skjuter något annorlunda idag, svarar Anders. Jag har bland annat rakare bågarm och har försökt prova på lite olika skjutställningar enligt en film med Cousins och Grimwood. Men den öppnare fotställningen passade inte mig. Annars har jag ökat trycket något mot tavlan redan när jag går in i ansiktet så att jag är närmare skottet när jag kommer in i ankringen.

- Jobbar som?

- Jag jobbar som programmerare av NC-maskiner och redan 1996 fräste jag min egna stock och ytterligare en två år senare. Den stocken hade Browning 6T6 som förlaga och deras lemmar passade därför i den stocken. Sedan tog jag med den till BowPro där Ulf Persson monterade lemmar från Browning och encamshjul från Mathews.



Hela familjen kan träna på den butt som står uppställd bakom huset.

- Det var med den bågen jag tog silver på 3D-SM i Eskilstuna samma år, extra kul att ta medalj med något jag själv tillverkat, tycker Anders.

- Bra bågskytteminnen?

- Simon drog i sin första båge under första 3D-SM i Borlänge 97, då var han bara två år. I år tog Simon, Martin och Linus 10 JSM-medaljer på 11 starter, fyra guld, två silver och fyra brons. Några andra trevliga minnen var när vi sköt dinosaurier i slottsruinen i Borgholm och när Jakt-SM gick i Näs 1993 och det var fint höstväder med frost på morgonen och en mycket fin miljö runt slottet. Efter att ha vunnit Jakt-SM i Umeå 94 och Jakt-SM i Ronneby 95 fick jag motta "Åtvidabergsplaketten" som varje år delas ut för betydande idrottsprestationer. "För värdefull insats, Åtvidabergs kommun" står det på plaketten. Att jag sedan kunde vinna mitt tredje Jakt-SM 14 år efter det andra kändes också mycket bra.

- Värsta bågskytteminnet då?

- Det var nog det fyra timmar långa spöregnet på 3D-SM i Gnosjö förra året, avslutar Anders Hellman.

FAKTA

- Gift med: Åsa samt sönerna Simon och Martin
- Tre SM-guld i jakt. En fördel jag har i skogen är att jag har ganska lätt för avståndsbedömningen, men på senare tid har jag också börjat uppskatta tavelskytten.
- Bågar: Har tre stycken. Hoyt Trykon med Z3-cammar (custom) i skogen. Hoyt Katera XL med Z3-cammar (tavla ute och inne). Min egengjorda stock med Browninglemmar och Matthewskam. Jag skjuter med 59 # ute och 53 # inne.
- Draglängd: 26,5".
- Pilar: Lightspeed 500 och ACC 3-18 på tavla utomhus. X7 Eclipse 2314 inomhus.
- Sikte: Shibuya CPX på Trykon och Sureloc Challenger 400 på Kateran.
- Scoop: Viper på Trykon och Superscope på Kateran. Har sex gångers förstoring.
- Pillhyla: GK Premier på båda.
- Release: Carter Sensation, tumme. Har en Carter Evolution som går av vid ett visst tryck, men det är svårt att gå ifrån tumreleaser efter 20 år.

Vad kan föreningarna koncentrera sig på i vinter?

TEXT CENNET ÅHLUND BILD



Bågskytte överallt! Bilder från Gothia Safari 2008 och WC i Shanghai 2011.

Fick frågan från vår redaktör Mikael Svahn. Med ett enda ord skulle jag vilja säga, Tillväxt! Men jag ska utveckla det hela något. Det är inget unikt för just denna vinter men ändå känns det som en nystart. Vi antog i Svenska Bågskytteförbundet vid senaste stämman en ny vision:

Bågskytte för Alla, Överallt, Alltid.

Den sammanfattar vad vi behöver göra i endast fem ord, om vi väger allt vi gör i föreningarna mot denna vision så vet vi att vi gör rätt. Givetvis är visionen mer eller mindre en utopi men sätter vi den i samband med exempelvis ett tydligt mål, ex 1 % av befolkningen ska vara med i en bågskytteförening, så blir det tydligare. - Hur är det möjligt? Ja det krävs att vi då blir ungefär lika stora som Basket, Bandy, Tennis eller Orientering. Men det är ju omöjligt! Nja, kanske på kort sikt och för hela landet, men vi vet att det går på vissa orter. Exempelvis går det i Hallsberg (1 %), Lindome (3 %), Stallarholmen (2 %) och Nykvarn (1,5 %).

- Ja men de tar från andra orter också. Det stämmer men det är inte förbjudet. Stockholm skulle behöva ca 20000 medlemmar för att klara 1 % i länet. Det inser vi alla att det inte går med nuvarande föreningar, det krävs helt enkelt flera nya föreningar och med bra lokaler och ledare.

- Men vi orkar inte mer! Det stämmer säkert, om vi gör som vi alltid gjort får vi det som vi alltid haft det. Vi måste alltså göra på ett annat sätt.

- Jag ska utveckla detta litet under respektive del i visionen:

Bågskytte för Alla:

Det kan vara barn, ungdomar, vuxna, arbetslösa, pensionärer, personer med funktionsnedsättningar, invandrare, elit, motion, homosexuella, rika och fattiga med flera. Vi kanske inte kan göra allt samtidigt i den enskilda föreningen men vi kan börja någonstans. Står lokalen/banan tom dagtid? Vilka skulle kunna träna då? Företag, pensionärer, skolor, arbetslösa osv. Då får vi plats med flera i befintliga lokaler och föreningar. Hur ska det kunna göras? Troligen behöver vi då le-



dare som har ersättning för att göra jobbet, då det krävs att vara ledig från sitt vanliga jobb. Det borde gå att ha anställda bågskytteledare på de största orterna. Jag träffade häromdagen ett eventföretag som gör 3-4 bågskytte-event i veckan i Stockholm, tror ni de gör det gratis?

- Min önskan är att vi i slutet av vårterminen har anställda personer i våra tre största städer på föreningsnivå. Ja det var dagtid, hur gör vi med vår vanliga verksamhet?

- Först ska vi sluta göra saker som är bortkastat arbete, vi ska bara göra genomtänkta åtgärder som vi följer upp resultatet för.

- Några exempel, "Prova på" sker på föreningsens normala tider (även om det till exempel är en sportlovsaktivitet), då når vi de som har tid just den tiden även kommande veckor. "Prova på" ska kosta pengar för den som provar, ex 50 kr för en timme. All annan "Prova på" ska genomföras enbart för att tjäna pengar, ex 10 kr för tre pilar på marknader, eller göra reklam i allmänhet, kommunaktiviteter, där mervärdet ligger i att visa upp sin goda vilja för kommunen och allmänheten (men försök ändå ta betalt), dela ut presentkort på Prova på/rabatt på Bågskytteskola till skolstarten, då får ni de som är intresserade och är beredda att satsa tid och resurser.

- Jag önskar att vi kan få igång ett "pensionärskytte" på flera orter, de är i andra änden en otroligt bra resurs i föreningen som ledare desutom. Invandrare, när får vi se en förening ha en majoritet av de tävlande med utländska namn? Idag är vi en mycket "vit" sport, inte ett dugg bättre än de normalt "vita" sporterna såsom Golf och Tennis. Vi kanske ska starta nya föreningar i de berörda invandrartäta orterna? Personer med funktionsnedsättning, klarar din förening av att ta emot dem? Hur är det med toaletter, räcker skjutlinjen, finns det parkering och så vidare? Klarar ni inte det, sök bidrag från kommunen eller distriktsidrottsförbundet och lös det. Personer med annan tro, personer med annan sexuell läggning än hetero, känner de sig välkomna i en lokal där det svingas svordomar, könsord och nedsättande uttalanden? Hur har vi det med etiken?

Bågskytte Överallt

Här krävs det helt enkelt nya föreningar i de flesta distrikt, endast Gotland och Blekinge har

en förening per kommun. Det finns 290 kommuner, vi finns i 115, så det finns en del att göra, Överallt! Kanske distrikten ska ha som mål att starta en ny förening per termin? Ja det blir svårt i några distrikt men borde gå i de andra. Det gick på 50-talet. Så detta är ingen ny idé.

Bågskytte Alltid

Det kräver egna anläggningar, vilket vi får allt fler av i landet, senaste tillskottet var i Hallsberg som genom bra samarbete med kommun, näringsliv och distriktsidrottsförbund lyckats bygga en helt ny egen anläggning på kort tid. Så ta redan nästa vecka en diskussion i er förening vad nästa steg skall bli för att jag och mina kompisar ska kunna utmana varandra i bågskytte en fredagskväll innan middagen på just din ort.

- MEN vi får inte glömma de som redan är bågskyttar, säger du då!

- Nej det har du rätt i, men i vad ovan blir det tråkigare för den enskilde medlemmen om vi lyckas? Fler starka lokala föreningar orkar genomföra fler och roligare aktiviteter. Roligare aktiviteter ger gladare bågskyttar vilket i sin tur skapar en bra spiral som också kommer att ge oss bättre tävlingar utan långa bilresor. Det ger oss en tuffare och mer stimulerande miljö för de som sedan ska vinna medaljerna åt föreningen och Sverige.

- Som sagt, antingen gör vi som vi alltid gjort eller så gör vi litet annorlunda och ser hur det blir.



10 x Medicinbollen

TEXT & BILD MIKAEL SVAHN /CHRIS MULING

Som vi tidigare varit inne på när vi skrev om Gummibandet (nr 8-9, 2012) är det svårt att klämma in extra träningstid och hur många är beredda att byta ut en skjutträning mot en fysträning? I det här numret skall vi titta lite på medicinbollen. Det finns lite olika sorter, slam ball med och utan studs, medicinboll med grepp och tornado ball.

stan i Motala. Som vanligt när det gäller träningen på Spartan är det bara fantasin som sätter gränser. Även dessa övningar med olika typer av medicinbollar är inriktade på överkroppen. Rygg, axlar, mage och bröst. Rörelser av den här typen med fria vikter ger bra balans, koordination och ett bra rörelseuttag.



Vi börjar med en slam ball med studs. Den kan även användas mellan två eller flera utövare.



Börja med att böja knäna i 90 grader. Håll bollen tätt intill bröstet och armbågarna tätt intill kroppen.



Res dig upp och kasta bollen rakt upp. Fånga den och böj i knäleden.



Armhävningar går utmärkt att göra.



ÖVNING 3

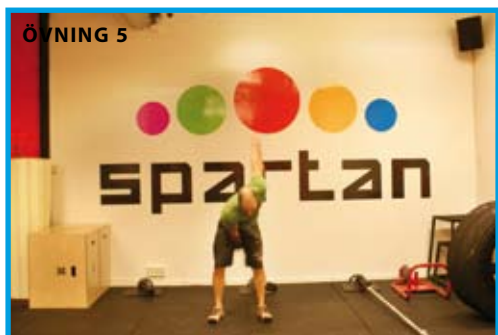
I tredje övningen gäller det att kasta bollen mot en vägg från sidan. Vridande muskulatur tränas.



ÖVNING 4



Se till att vara rak i ryggen genom hela övningen.



ÖVNING 5



Nästa boll är en medicinboll med grepp på sidan. Svinga den mellan benen och upp över huvudet.

Stanna där och påbörja nästa sving. Håll ryggen rak.



ÖVNING 6
Samma boll även i den här övningen. Sitt med lätt böjda ben och bollen vid sidan.



Var rak i ryggen och flytta bollen från sida till sida.



ÖVNING 7
Den här övningen stärker framför allt magen och axelparitetets muskler. Samma boll igen och håll den framför dig, lätt böjda ben.



Gå ned mot underlaget och håll bollen ifrån dig.



Res upp överkroppen med bollen över huvudet. Håll ryggen rak.



ÖVNING 8
Ytterligare en typ av slam ball i en annorlunda variant på den klassiska armhävningen.



Sänk ned kroppen mot underlaget samtidigt som du låter ena armen rulla ut med bollen.



ÖVNING 9

Nu en slam ball utan studs. Den är till för att med full kraft kastas mot underlaget. Här visar vi övningen med en hand.



Byt hand varannan gång.



ÖVNING 10

Sista bollen är fäst i en lina och kallas tornado ball. Övningen går ut på att stående med ryggen mot en vägg. Slå bollen i väggen, först på ena sidan och sedan på den andra sidan.



Detta kunde vi inte visa på plats. Här ser man dock utgångsläget.



3D-reglerna måste försvenskas!

TEXT LEIF CARRFORS, KARLSTAD BK BILD MIKAEL SVAHN/FREDRIK NYGREN



Bilden tagen under 3D-SM på Öland 2010.

Jag har alltid hävdad att SBF ska följa World Archerys (f d Fita) regelverk så nära det bara går. Detta förstås för att underlätta internationellt utbyte på alla nivåer.

Den några år gamla regeländringen för 3D, där SBF följde WA/Fita (och som i sin tur var hämtad från IFAA), innebar bland annat att skyttarna skulle skjuta en och en och med foten mot pålen. Fördelarna var uppenbara. Alla skyttar hade exakt samma yttre förutsättningar.

- Men i våras bestämde det Parisbaserade WA att regelverket ska göras i stort sett gemensamt med fältdisciplinen och i konsekvens med tidigare principbeslut antog SBF de nya reglerna med hull och hår. - Som jag ser det innebär det en katastrof för svenskt 3D - framför allt på sikt.

”Gubbarna i Paris” har förmodligen aldrig talas om svensk allemansrätt – som faktiskt inte betyder att man får härja hur som helst i skogen.

- Som tävlingsledare för 2012 års SM fick jag skriva på kontrakt med Karlstads kommun, på vars mark tävlingen avgjordes, att några ”gator” inte fick röjas.

På nåder fick vi tillåtelse att klippa lite sly. Inte heller fallna träd fick kapas för att underlätta passage.

- Eftersom vi fick sanktion för SM:et innan de nya reglerna infördes behövde vi inte följa dem fullt ut och vid några av målen gavs heller inte plats för två skyttar.

- Jag är rädd för att vi, eller någon annan arrangör, i framtiden gör ett övertramp vilket skulle kunna utlösa ett riksomfattande kommunalt larm vilket i värsta fall stoppar allt 3D-



bågskytte på kommunmark och i naturvårdssområden. I så fall skulle vi (vilket förmodligen fallet är nere på kontinenten) hänvisas till mer eller mindre dyr privat mark.

- Ovanstående var min syn som arrangör och banläggare på den olyckliga regeländringen.

- Som skytt vill jag ha smala skjutgator. Jag vill stå med foten mot pålen och jag vill kunna välja vilket djur vid ett dubbelmål jag ska försöka träffa.

- Att sätta ut två 3D-djur intill varandra är inte samma sak som att fästa ett par fälttaper på en butt. Dels är djuren ofta handmålade och ser alltså inte exakt likadana ut, dels går det oftast inte att sätta dem i exakt samma vinkel. Förhållandena blir således olika för de båda skyttarna om de ska skjuta på varsitt i förhand bestämda mål.

- Även vinklingen av endjursmål kan göra att målet upplevs olika av de två skyttarna vid pålen.

- Ska 3D-skyttet bli en form av fält står vi nog snart på just ett öppet fält med kända avstånd till målen. Det är nog så illa att WA slagit fast minimiavstånd för de olika djurgrupperna. Där verkar dock SBF besinna sig och istället välja en rekommendation.

- Skulle svenskt 3D-skytte följa fältskytten vore det illa. Vi vet ju alla vilken tynande tillvaro det för här i landet.

- Jag uppmanar Sveriges alla 3D-skyttar och 3D-arrangörer att begrunda och diskutera ovanstående rader. Och sen måste de som tycker som jag agera. Är vi tillräckligt många inom förbundet är det inte en omöjlighet att ändra reglerna igen så att de passar svenska förhållanden.

S B F - S H O P P E N

Fler Julklappar!

bagskytten@bagskytte.se

320 kr utan tryck

350 kr med tryck



30 L 360 kr

50 L 390 kr



170 kr

Yngre Junior Trofén

TEXT: CENNETH ÅHLUND, SBF

Till och med 2012-12-03



Järnvägens IF (bilden) har nu fått lämna över ledningen till Nykvarn.

Plac	Klubb	Skyttar	Startar	Poäng
1	Nykvarns BK	19	233	667
2	Järnvägens BF	10	206	579
3	Lindome BK	18	170	460
4	BK Fiskgjusen	6	94	289
5	Luleå BS	9	77	238
6	Älvenäs BK	4	56	201
7	Avesta BK	1	34	165
8	Kungsängens BK	10	52	163
9	BSK Iggesund	6	37	122
10	Sundsv/Ortv BK	12	47	119
11	Trelleborgs BK	4	42	115
12	Rejmyre BSK	4	27	103
13	Timrå AIF	5	38	90
14	Mjölby BS	4	29	83
15	Säters IF/BK	3	33	74
16	Helsingborgs BK	5	24	73
17	BK Friskyttarna	6	27	73
18	BSK Edsbyn	6	31	71
19	BS Gothia	11	30	69
20	Stallarholmens BK	2	25	67
21	Tyresö BS	8	27	67
22	Stockholms BK	10	25	62
23	Åtvidabergs BK	3	18	61
24	Tranås BSK	8	24	58
25	Södertälje BF	8	23	56
26	Skogens IF	9	28	56
27	Karlshamns BK	8	25	53
28	Grimslövs AIF	2	13	53
29	Nora BK	2	15	52
30	Huskvarna BK	11	23	48
31	Kristianstads BK	1	15	48
32	Lammhults BK	2	15	47
33	IF Karlsvik	4	19	45
34	Karlstads BK	4	20	42
35	Huddinge BSK	5	19	41

36	BK Dalpilen	3	14	33
37	Eskilstuna BS	7	20	33
38	BK Siljanspilen	5	15	32
39	Stockamöllans IF	4	13	29
40	Kungälvvs BK	4	10	25
41	Gävle BK	5	10	24
42	Kalmar BS	5	12	24
43	BS Kil	3	12	23
44	BK Vildkaninen	3	12	23
45	Ljungby BSK	4	9	20
46	BS Vaggeryd	3	10	19
47	Örebro BKJ	2	9	18
48	BK Fjädern	4	12	18
49	Strängnäs BK	4	11	17
50	Karlskrona BK	3	9	16
51	Nyköpings BK	3	9	16
52	Stocka BSK	2	5	15
53	Bollnäs BK	1	5	15
54	Västbo BSK	1	6	14
55	Vetlanda BSK	1	5	13
56	Söderhamns BS	2	6	13
57	BS Grästorps	5	10	13
58	Skövde BK	3	3	11
59	BSK Enviken	2	7	11
60	Upppl/Väsby BF	2	3	11
61	Kiruna BK	2	4	11
62	Angeredes BS	3	5	11
63	Linköpings BK	2	7	11
64	Rumskulla GOIF	2	5	10
65	Halmstads BF	3	3	9
66	IF Ulvarna	2	3	9
67	Umeå BK	7	8	8
68	Arvidsjaur BS	2	4	7
69	BSK Gnarp	3	3	7
70	Tibro BS	3	6	7
71	Stenbro BS	1	5	7
72	Alingsås BK	5	5	5
73	Katrineholms BK	4	4	4
74	Uddevalla BK	4	4	4
75	Falu BSK	2	3	4
76	Finspångs BK	1	2	3
77	Östersund BK	2	2	3
78	IK Österviking	1	3	3
79	Ronneby BF	3	3	3
80	BK Pilen Boden	1	1	2
81	Växjö AIS	1	1	2
82	Sollefteå BK	1	2	2
83	BK Björnen	2	2	2
84	Djurö SSF	1	2	2
85	Västerås BK	2	2	2
86	BK Pantern	2	2	2
87	Trollhättans BK	1	1	1
88	Wij BS	1	1	1
Totalt		375	1951	5238



WFAC i Argentina

- Peter Grip, Kungälv blir världsmästare!

TEXT: MIKAEL SVAHN BILD IFAA



Lägg märke till field- och huntertapeterna.



Efter 23 timmar väntan på olika flygplatser och en seg bilresa på över sex timmar i mickrobil anlände Peter Grip till Världsmästerskapen WFAC i Argentina. Fem tävlingsdagar senare står han som världsmästare i detta fältförbund.

Det var en ”resa” bara att ta sig dit, berättar Peter. I Sverige missade jag flyget på grund av strömavbrott. Sedan blev det att vänta i Frankfurt (med övernattnig) i Amsterdam och i Paris. Totalt fick jag vänta 23 timmar innan jag till slut landade i Argentina.

Till tävlingsplatsen i Miramar var det en bilresa på 6,5 timme och här visade det sig att ”hyrbilen” var en så kallad microbil. – Jag fick fälla ned allt som gick för att få plats med bågädan och all packning. Vägnetet var rena skämtet med stora hål överallt, det blev en fruktansvärt jobbig resa. – Nu var det så, fortsätter Peter att det var i det närmaste omöjligt att få en kontakt på plats för bokning av hotell med mera så det blev att improvisera.

– I Miramar fick jag tag i en ganska fin lägenhet för 150 kr/natt. Maten var heller ingen höj-dare, mycket fint kött vilket blev lite enformigt till slut, berättar Peter.

Tävlingen

I normala fall brukar det finnas banor när man kommer, särskilt på ett VM men inte i det här fallet. Detta resulterade i att lagen från bland annat Sydafrika, USA och England fick börja med att bygga banor. Men det blev riktigt bra till slut, tycker Peter. Banorna låg i direkt anslutning till stranden så underlaget bestod mest av sand med lite träd här och var.

– Totalt deltog 370 skyttar uppdelade på alldeles för många klasser. Jag som tidigare inte skjutit EFAA förut men gjort lite tävlingar i den europeiska proffsserien (där jag tjänat ca 1200 euro) blev på grund av det klassad som proffs.

– Detta var andra gången som proffsklassen fanns representerad, berättar Peter och förra gången sköt amatörerna bättre. Så i år hade man bestämt för en ny regel. För att få bli världsmästare var man tvungen att skjuta bättre än amatörklassen.

– Jag blev första proffsskytten som gjort det, säger Peter stolt.

Det var inga skyttar med som vi hör om här men Sydafrikas främsta skytt Koos De Wet som även skjutet WA: s Fält-VM var där. Christopher Beston vars pappa grundade BSY var också där.

forts. på sidan 22...

PRO COMP ELITE™

ProComp Elite är Hoyts senaste tillskott i tavelsortimentet med mängder av nya teknologier som förbättrar världens redan bästa compoundbågar.

ProComp finns i 37 och 40" utförande med den oerhört mjuka GTX-cammen eller den supersnabba Spiral X-cammen.

Beställ din nya ProComp hos oss på Bågar&Pilar idag.

Läs mera på vår hemsida.

Bågar&Pilar

Postorder 08-21 91 68

Butiken 08-20 46 20

WWW.BAGAROPILAR.COM





EASTON 2012



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





... forts. från sidan 19.

- Hur går tävlingen till?

- Jo man tävlar i fem dagar, berättar Peter. Varje dag är det 28 mål med 4 pilar på varje. Man skjuter Fält första dagen följt av hunter (svart tavla med vit spott), märkt jakt, fält och så avslutar man med hunter.

- Det låter som rätt jobbigt?

- Jo jag var ganska slut efter det. Man går upp vid nio och är hemma vid sex på kvällen. Vi var fyra skyttar som låg i topp med bara en poäng emellan oss. Det var ganska tungt mentalt. Efter första dagen blev vi fyra seedade i samma patrull och då hade vi full koll på allt som hände.

- Får man många nya vänner?

- Jo visst får man det. Jag umgicks mycket med Österrikarna vi åkte tillsammans och bodde på samma ställe. Efteråt har jag fått förfrågan om att prata bågskytte i både Rumänien och Bulgarien. Man vill ha hjälp med allt från trimning till skjutteknik.

- Sedan jag vann där borta har jag fått massor av erbjudanden från olika båg- och piltillverkare, berättar Peter. När det gäller pilar har jag ju redan ett väl fungerande koncept med Gold Tip. PSE på bågsidan har ställt upp massor så det är svårt att bara byta sponsor. Man måste verkligen tänka till ordentligt. Jag skall försöka att hålla huvudet rent och bara skjuta med det jag tycker fungerar. Sedan får vi se vad det blir.

- Det hela har inneburit fantastiskt mycket och jag är speciellt stolt över att jag lyckades hålla så många dagar när det var så tajt. Hela säsongen har gått bra med guld på 3D-SM och silver på Fält-SM. Där har jag nu tagit två guld och ett silver de senaste tre åren.

- På F2F i Amsterdam hade jag gärna gått vidare till andra omgången men nu gick inte det. Men jag hade kul och det känns viktigt något som faktiskt lossnade när jag upptäckte 3D-skyttet, säger Peter. Jag hade en jättepress på mig under 3D-EM men jag blev mycket väl bemött i laget. Ledarna gjorde också ett fantastiskt bra jobb vilket gjorde att jag ändå lyckades prestera.

- Hur tränar du?

- Jag tränar kondition tre gånger i veckan, styrka två gånger och fyra skjutpass. Det får bli på kvällar och innan jobbet. Så kommer jag att köra fram till 3D-VM nästa år och den professionella fältserien.



Lägg märke till fält- och huntertapeterna.

- Jag blev också inbjuden till det amerikanska mästerskapet i fält med allt betalt men det gick inte att planera in. I början av nästa år är det både Nimes och Las Vegas även om jag inte tänkt att åka till Nimes. Vi får se vad sponsorna säger, vill dom att jag skall åka så får jag ju göra det. Jag kan inte prata om vilka sponsorer som hört av sig men till Las Vegas åker jag en vecka innan för att besöka fabriken. Här får jag en möjlighet att bygga min egen utrustning med trimning, tillgång till delar osv, en enorm möjlighet, menar Peter.



SCORTON ARCHERS

TEXT & BILD: MIKAEL SVAHN

Lite bågskyttehistoria, tävlingsregler från förr. Texten är hämtad från *Anecdotes of Archery* av E. Hargrove, utgiven i York, England, 1792. Scorton Archers tävlar ännu 2012 om *The Captain's Arrow* med nästan samma regler. Man har dock gjort ett tillägg, skytten med flest pilar i grönt utnämns till *Temple Archer* och får ett särskilt pris. Deltagarantalet (fram till 1792) har varierat, från som mest 24 åren 1713 och 1738, som sämst 1773, 1774 och 1777 då tävlingen ställdes in eftersom ingen deltagare kom till platsen.

SCORTON ARCHERS

Begynte att tävla om en Silverpil i Scorton, nära Richmond, i Yorkshire den 14 maj 1673, och har fortsatt ända sedan dess.

STATUTER

Överenskomna om av Scortons Bågskyttars Sällskap, den 14 maj 1673, att tillämpas vid den årliga övningen i målskytte om en Silverpil.

FÖR DET FÖRSTA

Att varje person som avser att skjuta vid denna, eller någon annan årlig övning i framtiden, skall deponera och betala till Kaptenen och Löjtnanten för bågskyttarna (eller till någon annan person som dessa har delegerat eller utsett till förtroendemän för Sällskapet för året) summa fem shillings eller varje annan summa som tid efter annan majoriteten av bågskyttarna fastställer och överenskommer; detta skall göras i sådan tid innan man möts för att skjuta mot dessa måltavlor, vilken tidpunkt offentligt tillkännages, att man skall kunna anskaffa fat och sådana andra priser som omnämns nedan i god tid.

2:a PUNKTEN

På den dag som utses för sagda övning, skall alla berörda personer infinna sig på den för ändamålet angivna platsen (vilken skall fastställas av den för året utsedda Kaptenen för Bågskyttarna, och vilken plats alltid skall befinna sig inom ett avstånd om sex miles från Eriholme upon Tees i grevskapet York, såvida





inte annat överenskommes av en majoritet av de bågskyttnar som är närvarande vid skjutningen mot sagda måltavlor) klockan åtta på morgonen, när och varest en lista skall upprättas med dem som avser att delta i skjutningen (Kaptenen och Löjtnanten undantagna) och lottdragning om deras nummer skall göras av en oberoende person; dessa nummer skall avgöra i vilken ordning de skall skjuta; och de som anländer sedan lottningen är gjord skall skjuta efter alla de andra och i den ordning de kommer.

3:a PUNKTEN

Det skall där och då finnas färdiga genom Kaptenens och Löjtnantens försorg (som därmed är och skall förbli befriade från att erlagga någon penningssumma så länge som vederbörande kvarstår i sitt ämbete) två tavlor med fyra ringar, tydligt kännetecknade av olika färger, den innersta skall vara förgylld eller gul och skall gälla för Kaptenens pris, den nästa skall gälla för Löjtnantens pris, och den tredje och fjärde, de yttersta ringarna, skall gälla för sådana skedar eller andra priser av större eller mindre värde, beroende på de penningar som erlagts, som anskaffats och fördelats av Kaptenen och Löjtnanten, tillsammans med tre av Sällskapets medlemmar, där och då närvarande.

4:e PUNKTEN

Sagda måltavlor skall vara uppställda på något öppet och plant fält, på två mattor av halm, i brösthöjd över marken, vardera minst åtta tjug yards från den andra, på vilket avstånd tre omgångar skall skjutas av varje deltagare, vardera bestående av den sorts pil (men högst två pilar) var och en väljer. Kaptenen och Löjtnanten börjar alltid, därefter fortsätter bågskyttarna två och två allt efter deras lottade nummer, tills sagda antal omgångar skjutits, varefter man flyttar tio yards närmare och skjuter tre omgångar där, och så framåt igen och så vidare tills alla priser har erövrats, dock skall avståndet aldrig tillåtas vara mindre än femtio yards, på vilket avstånd man förblir och skjuter färdigt om alla priser, om de inte redan har erövrats.

5:e PUNKTEN

Den person som i vederbörlig ordning först genomborrar eller med sin pil berör någon del av Kaptenens pris, det vill säga att någon del

av pilen skall vara inom cirkeln som avgränsar det gula från det röda, skall tilldelas Silverpilen, och skall högakts och utnämnas till Kapten för Bågskyttarna, och skall åtnjuta alla de privilegier som tillhör ämbetet, under det följande året, ytterligare skall han erhålla tjugio shilling av de penningar som erlaggs av Sällskapets medlemmar inför nästa års övning i målskytte, varvid han skall medföra sagda Silverpil på det att det åter skall tävlas om den enligt ovan sagda. Detta skall han och alla följande Kaptener anordna årligen omkring Pingsten. Likaså den som först genomborrar eller berör Löjtnantens pris eller cirkel skall tilldelas det fat eller det pris som anskaffats härför och av Kaptenen utses till Löjtnant under det kommande året. Likaså den som först genomborrar någon av de andra cirkelarna skall tilldelas en sked (eller sådant annat pris som utsetts för denna cirkel enligt ovan sagda) och för varje pil med vilken någon sedan genomborrar eller bryter denna cirkel skall han ha ett pris såvida inte alla redan utdelats. Likaså den som genomborrar eller berör någon av de inre cirkelarna, vars alla priser redan erövrats, skall tilldelas ett av de bästa priserna som tillhör den närmaste cirkeln utanför den han träffat, det förutsätts att de skedar och andra priser som tilldelats de yttre cirkelarna skall vara av två eller flera olika värden, och de bättre av dem skall gälla för cirkeln närmast Löjtnantens pris.

6:e PUNKTEN

Om någon i Sällskapet skjuter eller försöker skjuta en pil i fel turordning, skall han förlora sin tur i den omgången eller om den redan tidigare skjutits, i nästa omgång. Om någon är frånvarande vid sin tur att skjuta skall den som står näst i tur skjuta, på det att ingen tid skall förloras, och skall ha sådant pris som han erövrar. Dock får en sådan frånvarande skytt när han återkommer till platsen, skjuta sin pil i den omgången, om Kaptenen så önskar och beslutar antingen vid återkomsten eller vid slutet av omgången, förutsatt att han återkommer innan nästa omgång börjar.

7:e PUNKTEN

Eftersom utövandet av Bågskytte är lagligt, lovligt, hälsosamt och oskyldigt, och för att Herrens heliga namn inte av Sällskapet på något sätt skall vanhelgas, överenskommes och förklaras



att om någon under den dagen förbannar eller svär så att någon annan i Sällskapet hör det, och detta kan påvisas för Kaptenen och Löjtnanten, skall han erlägga för varje utsagd ed en shilling, som av Kaptenen skall fördelas att användas av de fattiga på den plats eller ort där skjutningen äger rum. Om vederbörande vägrar eller försummar att betala detsamma, skall han uteslutas från den fortsatta skjutningen tills summan enligt det sagda erlagts.

8:e OCH SISTA PUNKTEN

Alla bågskyttarna i Sällskapet skall på dagen för målskjutningen enligt ovan sagda, dinera med Kaptenen och Löjtnanten på något ställe som därtill utsetts i närheten av platsen för skjutningen, och om någon av dem vägrar eller försummar detta och inte dinerar med dem, skall den som sålunda visar ringaktning förlora och förverka rätten att skjuta i nästa omgång efter middagen.

Idrottens grunder

- Att bedriva rätt träning för barn och ungdom

TEXT: LEIF JANSON/MIKAEL SVAHN BILD: MIKAEL SVAHN



Träning på Spartan.

Den här frågan är alltid lika aktuell och sysselsätter alla som tränar i någon form. Tränar jag mina adepter på just det sätt som gruppen och varje individ behöver? Är vi effektiva och kommer vi att nå våra mål och hur viktigt är det att nå målet fort? Ja, frågorna hopar sig och i träningen av unga människor hamnar vi lätt för långt bort från deras upplevelser av idrott. Vi lägger stor vikt vid prestationsträning. Är det så, att träning får ett värde bara om den kan mätas i poäng, tid eller något annat "tävlingsvärde"? Idag pratas det allt mer om vikten av att få unga människor att röra på sig mer och att behålla dem i någon form av idrottslig aktivitet långt upp i åldrarna.



- Idrottens grunder började vi formulera för något år sedan, först som ett arbetsnamn, berättar Leif Janson. Projektet avser att visa idrotten vad man bör göra i stället för att det man undvika att göra.

- Vi som jobbar med projektet är ett ganska stort antal yrkeserfarna människor inom idrotten från läkare till utövare i världsklass, säger Leif och fortsätter. - Från Klas Östberg, tidigare OS-läkare och känd i media för just det att vi måste förändra träningen av barn och unga, Johnny Nilsson, dr i fysiologi och tf. professor vid idrottshögskolan i Norge och Tommy Söderberg, fotboll. Dessutom är Anders Gärderud och Stikkan Pettersson med i gruppen, båda kända olympier. - Vi utgår från att alla kan bli bättre, det kan ju skilja fysiologiskt och mentalt hela fem år mellan olika individer i unga år. I ett lag är det förstås samma sak. - Normalt är barn avspända och att vi tränare/ledare skall jobba med att försöka bibehålla den naturliga avspänningen. En massa måsten har motsatt effekt.

- Alltid jobba med grundträning, även vi vuxna bör tänka på "Back to Basic", är en del. Avspänning en annan och det att jobba med självförtroendet är vår stora tränaruppgift, ge positiva omdömen så mycket du kan. Ge bara en uppgift i taget. Barn har svårt att sortera många råd, även om de är goda. Ta bort all felsökning och tala i stället om vad din elev själv vill bli bättre på. Du är ingen bra tränare om då låter eleven lägga fokus på det denne gör på fel sätt enligt dig. Här gäller istället att ha tålmod.

- Att vi lär ut och tar in på olika sätt, inte bara verbalt är också viktigt att tänka på. En instruktion som bara är verbal ger upphov till mer arbete. Det därför att barn har svårt att förstå och översätta det vi menar till en handling.

- Det är viktigt för en tränare att ha tålmod och att blanda lek med träning/tävling så att alla känner att man haft kul. Barn har lätt att lära sig tekniker som att knyta skor, cykla, skjuta båge och så vidare. Den bästa tränaren kanske vi skall ha just i början och för barnen istället för hos den som elitpresterar. Barnträning handlar i första hand om koordination. Först koordinerande rörelser och senare kan man ta det där med teknik och olika moment i skjutningen. Börja med det istället för att efter första kvarten fundera över skjuttekniska "felaktigheter". Vidare är det viktigt att vara försiktig med belast-

ningar i unga år innan skelettet utvecklats ordentligt. En barnhand saknar till exempel den förbening i skelettet som en vuxen hand har och då måste man vara försiktig med styrkan på bågarna. Var finns våra gamla plaströrsbågar? Bågar tillverkade av elrör som var lätta att dra och kunde släppas utan pil. Den var ett bra verktyg ända upp till och med landslagsskyttarna om de ville utveckla något i sin teknik. - Vad händer med unga människors naturliga avspändhet när man skjutit båge ett tag, frågar sig Leif. Vad har instruktionen, träningsmiljön för roll i en ökad anspänning?

Skadorna ökar

Skador bland unga ökar stadigt inom många idrotter och här behöver man förstå att all träning/uteckling tar tid. Idrott kan vara ett sätt att få unga människor att tycka om fysisk aktivitet själva och tillsammans med andra och då är chansen större att det blir en del av ens liv. Att människokroppen slits med åren är normalt men att unga människor i allt större utsträckning blir skadade är oroande. Beror det på otur, eller för mycket stillasittande eller på att vi har en felaktig syn på ungdomsträning? Miljön har stor betydelse för allt från att ta till sig idrott som en del av livet till att prestera resultat på tävling. För oss bågskytta gäller svaga bågar och inlärning av grunderna först. Därefter ökat antal skjutna pilar först därefter ökar bågstyrka.

Om träning kan man säga:

- För mycket resultatintriktad, flera kul tävlingar t. ex på av barnen egna tecknade tavlor.

- Alla utvecklas olika, här kommer den individuella träningen in. Vad behöver "Kalle och Lisa" var för sig träna på?

- Träning skall vara "processinriktad" (lära känna, prata, utvecklas, ha kul)

Mål-sättning

"Bågskytte för alla, alltid och överallt" eller "fullt lag till OS 2016". Det ena utesluter inte det andra men det första ger mer på sikt.

- Att komma tillbaka efter en skada behöver ta tid. Den träning man då tar sig tillbaka till kanske måste förändras för att undvika att samma sak händer igen. Den behöver anpassas efter den kapacitet som skytten har för tillfället. Vilket i sin tur betyder att man kan blanda lättare bågar



med den egna bågen för att gradvis helt övergå till den egna bågen när styrkan väl är återuppbyggd. - Eftersom spontanidrotten har minskat bland barnen behöver många av barnen annan träning för att klara av att träna. Vi bör uppmana barnen att springa, simma, leka och spela idrotter för att få en bättre allmän träning.

Den prestationsinriktade träningen

En ung människa är inte färdig fysiskt och mentalt men man lär sig fort. Det är lätt att belasta för hårt, även mentalt, det kan finnas barn som tycker att det är obehagligt att tävla. I dessa fall, när vi märker det, kan vi försöka minimera allvaret och påta oss ansvaret för deras resultat. ”Om du bara deltar, så får vi reda på vad det är vi behöver träna på”, kan vara ett sätt att minska stressen. Kom ihåg att barnen kan känna mycket mer av allvar i en tävlingsituation jämfört med det du själv känner.

- Att få folk att hålla på med bågskytte, fotboll eller vilken social aktivitet med fysiska inslag

som helst långt upp i åldrarna är idag ett uttalat mål inom idrotten. Det är därför idrottslyftet finns, inte för att köpa saker utan för att skapa en bra miljö och medvetenhet i föreningen.

- Att i unga år etablera en resultatnriktad träning kan skapa ett allmäntillstånd av oro, för att inte prestera eller bli bättre snabbt nog. Det kan knappast vara rätt väg till idrott för alla, hela tiden och överallt. Annars blir bågskytte bara kul i proportion till poängen.

Processinriktad träning

I träningssituationen möts olika människor som över tid skall lära känna varandra, kartlägga hur det ser ut just nu, bestämma hur var och en skall utvecklas, diskutera nästa steg, ge tid för återkoppling och en hel massa annat. Allt detta tar tid. Ge skytten en frizon där det saknas prestationskrav och resultatmål. Träning skall med andra ord vara ”processinriktad”, träna, ha kul och växa tillsammans.

Veteraner i Kungsängen

TEXT & BILD MIKAEL SVAHN



En pratstund runt fikabordet gör susen.

I slutet av november besökte jag Leif ”Lacke” Janson, tidigare generalsekreterare i SBF och bosatt i Kungsängen. Efter att ha pratat om idrottens grunder (se artikel här intill) besökte vi den återkommande veteranträffen i Kungsängen.

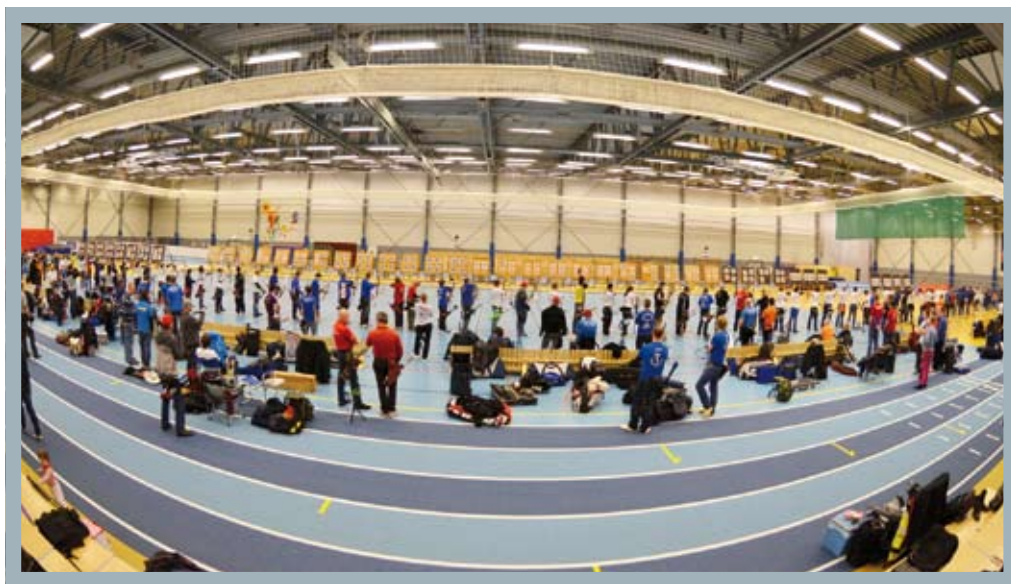
Varje vecka träffas man, skjuter, fikar och snackar. Det hela är populärt och till slut är man ett 10-tal och lokalen sjuder av aktivitet. – Nu hittar jag inte mina kortstappar, säger Leif med bägge händerna i bågväskan. Snart är fler engagerade i letande. – Här är dom, utbrister Leif efter ett tag, dom låg längst ned.

- Många är grannar med Leif och det märks att man känner varandra. En rundvandring i lokaln visar att följande skyttar är där. Owe Lindgren skjuter egentligen för Stockholms BK och började för fem år sedan. Gunnar Nord, Kungsängen/Tiveds IF, Hans Olofsson, Upplands Väsby/Kungsängen, Sven-Olof Göransson, Kungsängen har skjutit i 4 år, Johnny Bengtsson, Stockholms BK, Lasse Kult, Kungsängen har skjutit i ungefär 3 år samt Ingela och Janne Aldentorp också skjutande i Kungsängen. Ingela och Janne sköt mycket förr i tiden men har hittat tillbaka.

- Under fikat blir det massor av diskussioner om allt möjligt och det är med inspiration Leif och jag ger oss iväg för att fortsätta våra diskussioner om idrotten grunder.

Julosten

TEXT MIKAEL SVAHN BILD MIKAEL SVAHN, HANNES KRUSELL



Nya idrottshallen i Motala funkar bra för bågskytte.

Även i år var det mer eller mindre fullt på Julosten i Motala. Den nya hallen ger en trevlig inramning även om det blir lite kallt framåt eftermiddagen. Inga jättehöga resultat i de stora klasserna men massor av glada ostvinnare fick vi se på prisutdelningen.

Närmare 170 deltagare hade letat sig till Motala precis när "Kung Bore" bestämt sig för att dra igång årets första riktiga vinterkyla. Vi är inte helt ovana vid det så brukar det vara när Julosten skall skjutas. Kul att så många som 52 barn och ungdomar upp till 13 fanns med.

Svealandsgruppen

- Kvällen innan pratade vi lite med Lisa Schlüter, Örebro som då såg ut att stryka sig från tävlingen. Hon har under hela året kämpat

med smärta i en arm som inte vill ge med sig. Men under kvällen fick hon hjälp med lite massage av nacke och axlar vilket tydligen gjorde susen. För Lisa lyckades genomföra tävlingen nästan helt utan smärta och med ett leende på läpparna förklarade hon att så här bra hade det inte varit på länge.

- Mot slutet fick vi också en liten pratstund med Camilla Gingborn, Nykvarn som efter sarskjutning i DB21 lyckades vinna över Annicka Berg, Vetlanda (5-5).

- Hur känns det att vinna med en sarskjutning?

- Oj det var nervöst, väldigt nervöst! Utbrister Camilla. Det var första gången och jag var helt tom i huvudet men det gick vägen, säger en glad Camilla.

- Per Israelsson, en av ledarna i Svealandsgruppen och segrande i HC21 ville vi också prata med.



Här frontas skjutlinjenav långbågeklassen.



Lisa Schlüter, Örebro var riktigt nöjd över att ha kunnat genomföra tävlingen utan smärta.

- Per hade väl inte väntat sig att ”gå segrande ur striden” men när det nu blev så kändes det bra. – Jag har gjort lite små justeringar i skjutningen den senaste veckan och då brukar man få betala med lite sämre resultat, menar Per. Jag kommer in lite snabbare i ankringen nu och i övrig har det blivit lite enklare.

- Per har skjutit allt bättre under hösten och nu blev det ett personligt rekord med 4 poäng.

Hela resultatlistan kan du se via:
www.bagskytte.se

RESULTAT 10 klass

DB10 (3)

					Totalt
1	Matilda André-Sjöberg	BK Friskyttarna	240	237	477
2	Ellinor Jarl	Finspångs BSK	237	208	445
3	Cassandra Sekobon	Motala BSK	201	201	402

HC10 (2)

					Totalt
1	Sebastian Davidsson	Åtvidabergs BSK	237	244	481
2	Gustaf Merving	Åtvidabergs BSK	238	238	476

HB10 (8) Totalt Semi Brons Guld

1	Oscar Soth	Järnvägens BF	270	264	534
2	Erik Riberg	Järnvägens BF	252	244	496
3	Hampus Harrysson	Rejmyre BSK	240	225	465
4	Adrian Mattson	Västervik BK	209	244	453
5	Joel Persson	Tranås BSK	215	206	421
6	Simon Vall	Mjölby BS	183	167	350
7	Jonatan Gustafsson	Tranås BSK	158	114	272
8	Hampus Johansson-Swar	Västervik BK	96	117	213

HR10 (4)

					Totalt
1	Måns Gehrke	Järnvägens BF	274	260	534
2	Oscar Riberg	Järnvägens BF	253	254	507
3	Isak Winsth	Linköpings SKF	228	232	460
4	Carl Holmén-Hägerdahl	Åtvidabergs BSK	130	116	246

Svealandsläger

- Lika, lätt eller likt

TEXT & BILD MIKAEL SVAHN



Inför Julosten i Motala var det kortläger med Svealandgruppen och detta genomfördes på Tidskriften Bågskyttens redaktion. Ulrika Sjöwall skulle prata om tävlingsförberedelser och Erik Larsson, Huskvarna om skjutteknik.

Ulrika inledde med ett tankevärt framförande kring ett antal stödord som har med tävlingsförberedelser att göra.

Att blir en vinnare

- Attityd
- 100%
- Analys
- Morgondagen

Att vinna är ingen slump inleder Ulrika och tittar ut över långbordet där alla sitter. Det är "inför-julosten-läger" på Tidskriftens redaktion i Motala och Ulrika fortsätter.

- Det är en fråga om hårt arbete, planering och bra förberedelser. Ta det här med ditt material, försök att ha koll, hur många är det inte som efter första dagens skjutningar på ett SM skjutit in en ny siktskala? Osäkerheter om sin egen skjutteknik, att vara oförberedd eller inte veta hur materialet beter sig när det till exempel blåser eller regnar kan verkligen ställa till det.

- *Vad är en vinnare?*

- Någon föreslog att det kunde vara en person som backar för en skada men inte för en dålig pil eller att en vinnare har kul. - En vinnare kan också vara den som aldrig ger upp förrän sista pilen sitter i tavlan, menar Ulrika som hade en hel lista på utmärkande drag hos en vinnare.

Attityd

Det här är viktigt! Att vända saker som händer till något positivt som man kan lära sig av eller få

chansen att öva på är många gånger avgörande för om tävlingen blir något kul eller en plåga. En stor del av prestationen sitter just här, säger Ulrika. Och så får gruppen en övning. Man får tre ord: Begåvning – Förmåga – Attityd. Bedöm din egen status på en femgradig skala...och alla sätter igång med det.

- När jag gjord det lägger jag ihop min första bedömning med den förmåga jag tycker att jag har och sedan multiplicerar jag detta med hur jag bedömer min attityd.

- Det kan då bli: $2 + 2 \times 5 = 20$. Jag kan med andra ord ha mindre talang och skicklighet men en bra attityd och komma ganska långt på det.

100%

Vad är en 100%: are? - Jo, säger Ulrika det är en person som är hundra procent koncentrerad på det han eller hon gör just nu. Just den här tävlingen, den här serien och den här pilen. En sådan person är lika dan i alla sammanhang. Är man med familjen så är man med familjen, är man i skolan så är man i skolan.

Analys

Här handlar det om att ”boosta” sig själv med bra saker.

Morgondagen

Hur jobbar ni inför en tävling? Det är vanligt att sätta upp resultatmål. Sådana är nästan uteslutande utanför skyttens kontroll och det är lätt att ett resultatmål blir för snävt och för högt ställt. Lite som en önskedröm. - Det är bättre att koncentrera sig på det jag gör på linjen och så får resultatet bli som det blir, avslutar Ulrika.

Erik Larsson, Huskvarna

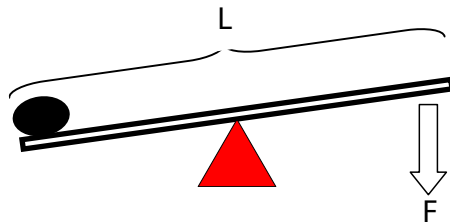
Skjutteknik är som bekant en kompromiss. En salig röra ibland av vedertagna sanningar, kunskap, erfarenheter och personlig anpassning. Är det rimligt att sträva efter något som kan upprepas exakt pil efter pil.

- Kan man upprepa en sak exakt lika gång på gång? Jag vill nog hävda att det i princip är omöjligt, det är alltid något som skiljer, en vindpust som inte fanns där under förra skottet osv.

- Så varför göra något svårare än det behöver vara, säger Erik Larsson och kastar ut frågan bland skyttarna i Svealandsgruppen och Erik har

ju rätt! – Vad kan jag ta bort i min skjutteknik, fortsätter han. Försök skala av så att du kan genomföra din skjutning så likt som möjligt.

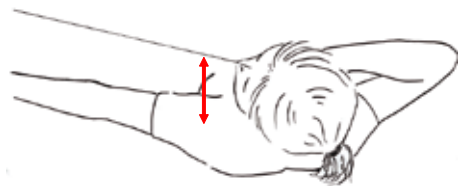
- Det är viktigt att hålla koll på vinklarna. En dålig hävarm kostar massor av kraft som istället kunde användas på andra ställen, menar Erik. Vad är då en hävarm, fortsätter Erik. Jo det mest klassiska är ju gungbrädan. Om brädan väger jämt går det bra att gunga upp och ned sittande i var ände. Men om brädan gradvis skjuts åt ena hållet då blir hävarmen allt sämre och till slut är det inte möjligt att gunga alls.



- Formeln för hävarm är: (F) Kraft x (L) hävarmens längd. Till exempel $F=10 \text{ kg} \times L = 1 \text{ meter}$ och anhållet placeras 5 decimeter från stenen. Hur mycket kraft utsätter vi stenen för?

$10 \text{ kg} = 100 \text{ Newton}$. Om avståndet mellan anhållet (den röda triangeln) är 5 decimeter blir förhållandet 1:5. $5 \times 100 \text{ N} = 500 \text{ N}$. Det betyder att med 10 kg tryck (100 N) utsätter vi stenen för en kraft på 500 N vilket kanske får den att lyfta.

- När blir det lätt för kroppen? – Jo det är när hävarmarna blir så gynsamma som möjligt. Se bilden nedan. En muskel är dessutom starkast någonstans emellan sina ändlägen, inte längst ut och inte när till exempel en arm är som mest böjd.



Den röda pilen i bilden visar avståndet mellan strängen och axelleden. Ju kortare avstånd desto bättre hävarm.

- Att ha bröstet för mycket vänt mot tavlan gör det mycket svårt att jobba förbi klickern eller att beibehålla sin draglängd.

- Det är som sagt nästan omöjligt att upprepa en rörelse precis lika pil efter pil. Det är massor av saker som kan hända och som påverkar.

Därför är det "snällare" mot en själv att istället försöka skjuta så "likt" som möjligt varje gång. Gör det enkelt för kroppen!

- Efter detta och tacos till kvällsmat var det dags att natta kudden.

Peter Holt

TEXT & BILD MIKAEL SVAHN



Peter Holt.

World archery internationell judge candidate så lyder den pampiga titel som Peter Holt nu kan sätta framför sitt namn. Det betyder att Peter nu får döma bågskytte tävlingar över hela världen. Utbildningen och uppgraderingen genomfördes i Tyska Weisbaden tidigare i år.

Att vara internationell domarkandidat innebär dock inte att Peter får döma ett Olympiskt spel. För detta krävs en uppgradering till ytterligare en nivå med samma långa titel, förutom

ordet "kandidat" på slutet. – Då gäller det att ha varit verksam några år och visat att man platsar, förklarar Peter. Dessutom är det så att internationell domarkandidat kan man bara bli om det finns en ledig plats.

- Själva utbildningen genomfördes i Tyska Weisbaden hos det Tyska skytteförbundet DSB som är paraplyorganisation för allt skytte i landet. Morten Willman, från WA: s regelkommitté skötte utbildningen som innehöll både teori och praktiska fallstudier. Det var ett 20-tal närvarande varav inte alla var där för att uppgradera. Vi var 17 stycken från 14 länder som blev godkända. Detta med fallstudier är viktigt, fortsätter Peter. Vi förväntas ju kunna det normala men när det ena absurda autentiska exemplet efter det andra radades upp är det lätt att inse vikten av välutbildade och erfarna domare.

- Jag kan ta ett exempel jag själv var med om förra året på Fält-EM i Italien. Rätt var det är ser jag över en liten dalgång, ca 500 meter bort, en äldre kvinna med ett litet barn som verkar vara inbegripen i en diskussion med en av funktionärerna. Eftersom jag var närmast fick jag ta mig dit och se vad som stod på. Det visade sig att kvinnan ville visa bågskytte för sitt barnbarn och hade då promenerat rakt igenom tävlingsbanan. Först gällde det att få stopp på skjutningen och sedan att övertyga henne om att följa med till en säkrare plats. Detta var lättare sagt än gjort. Kvinnan vägrade och inte ens de italienska funktionärerna kunde övertyga henne om det fördelaktiga med ett sådant förfarande. – Nu slutade det bra eftersom jag fick stopp på skjutningen och hon kunde ta sig upp till sekretariatet med pojken i släptåg.

- Jag har också en hel del kontakt med mina domarkollegor runt om i världen, främst via Facebook. Här blir det en hel del pratande om saker som händer och vi kan ge varandra lite feedback.

- *Hur ser framtiden ut?*

- Ja, avslutar Peter det vore kul att få döma ett OS.



Stocka BSK inbjuder till Mellandags-Pilen

- Datum:** Söndagen den 13 januari 2013 Klockan 10.00
- Plats:** Gnarpviljans idrottshall vid skolan i Gnarp ca 5 mil söder om Sundsvall skyltat från E4 OKQ8 macken.
- Uppvärmning:** kl 10.00 3 x 4 min
- Tävl.form:** PAA rond 5 x 12 pil på 5 ringad 40 cm blå vit tapet (5 pilserer på 3 min)
Med finaler i skutstilar med mer än fyra deltagare.
- Klasser:** Enl. SBF:s bestämmelser 18 meter 10 o 13 klass 12 meter
- Anm. Avg:** Seniorer och Äldre 200 KR Juniorer och 10 klass 100 KR.
- Övrigt:** 5 pilsserier för alla begränsat deltagarantal.
Finalskjutning i set match eller utslagning beroende på deltagarantal
- Anmälan:** Senast lördagen den 5 januari adress se nedan
- Adress anmälan:** E-post: stockabsk@telia.com
Carl-Åke Wallin 0705256917 eller Carina Gräftegård 0705119100

Strängnäs Bågskytteklubb
inbjuder till ungdomstävlingen
DJÄKNEPILEN
söndagen 13 JANUARI 2013

- Tid:** Skjutlag 1: kl.10.00 med 2x4min uppvärmning
Skjutlag 2: ca kl.13.00 med 2x4 min uppvärmning
Skjutlag 3: kl.16.00 med 2x4min uppvärmning
- Plats:** Klubbens inomhushall Eldsund byggnad 63, Strängnäs. **OBS** Ny lokal och adress
GPS: N: 59.38547 E: 17.00172
Infart från E20 avfart 136 (Lunda) och väg 55 (Enköping).
Skyltat från väg 55 avfart Strängnäs V (Eldsund).
- Rond:** SBF:s 12m 2x30 pil
- Klasser:** Enligt SBF:s bestämmelser
- Anmälan:** Senast tisdagen 2013-01-08 till:
tavling@strangnasbagskytte.se
Vid anmälan ange önskat skjutlag, klass samt ev taveltyp. Begränsat deltagarantal, max 20 tävlande per skjutlag.
- Anm. avg:** 100 kr. Förbetalning till
PlusGiro 670074-4 ger 10 kr rabatt per deltagare.
(Tillägg vid efteranmälan +50%)
- Info:** Inger Gustavsson info@strangnasbagskytte.se
Servering: Kaffe, te, läsk, fikabröd, godis, toast mm
OBS!
Inneskor **obligatoriskt** för såväl skyttar som medföljande.

VÄLKOMNA till STRÄNGNÄS!



BOLLNÄS BÅGSKYTTEKLUBB
inbjuder till
Bollnäs 25:an

- Tid:** lördagen 19 januari 2013, start kl. 09.00 och 13.30 med 3x2min uppvärmning.
Obs! Max 40 skyttar.
- Plats:** Skjuthallen, Sporthallen Bollnäs
Lat: N 61° 21' 1.44"
Long: E 16° 22' 54.05"
Vi är tacksamma om inomhusskor används.
- Rond:** WA/SBF 25m på 60cm tapet, 2x30 pilar
- Klasser:** 16 och uppåt enligt SBF
- Anm:** Senast lördag 12 januari med önskad starttid och taveltyp till tävlingsledare:
Håkan Åsentorp, hakan@asentorp@matarna.se
tel 0706019410
Rolf Volungholen, rolf.volungholen@telia.com
tel 0705749507
Anm. avg: 160 kr
Servering: Vi bjuder på kaffe, i övrigt Sporthallens befintliga.
Behöriga domare: Rolf Volungholen

Välkomna!

Inbjuder till sin årliga ungdomstävling

Handelsbanken cup

Lördagen den 26 januari 2013, kl. 10.00

Plats: Klubbens inomhusanläggning i Junkaremålsskolan, vägvisning, södra infarten 1:a rondellen. GPS-koordinater Tranås BSK N: 58.028519 E: 14.994231.

Tävlingsform: SBF 12 m, 2x30 pil. Uppvärmning 2x2 minuter, omedelbart innan start.

Klasser: Vi delar ut vandringspris till bästa förening.

Begränsning: Max 60 skyttar.

Anm. avg.: Individuellt 100:-. Föreningstävlingen är avgiftsfri.

Prisbord: Plaketter till alla som fullföljer.

Anmälan: Oss tillhanda senast torsdagen den 17/1 2013.

Anmälan till: Thommy Persson 0380-454 34, E-post: thommy-persson@telia.com eller Kjell Gindahl 0140-134 04.

Övrigt: Servering med ett rikligt utbud och humana priser erbjuds.

ORF
Gymnastikskor obligatoriskt.
Telefon tävlingsplatsen: 0705-68 06 82.

Välkomna!

BSK HUDIK
inbjuder till

JANUARPILEN
18m och 12m

LÖRDAGEN 26/1 2013

Plats: Hudiksvalls idrottshall
(vid badhuset)

Start: Kl10 med uppvärmning 2x4 min

Rond: Fita/SBF 18/12m

Klasser: Enligt SBF bestämmelser

Avgift: 16-60 & LB 160 kr, 10-13 80 kr

Anmälan: Senast 20/1 till
bsk Hudik@gmail.com eller
tel.0650-74 14 73

Servering finns.

**Östersunds bågsytteklubb i
samarbete med Jämtlands
bågsytteklubb inbjuder till
STORSJÖPILEN**

Datum: 2:a februari 2013. Inskjutning: 10.00
kl. 10.30

Start: Gövikshallen Gunder häggs vägen i
Östersund norra delen

Plats: GPS: N 63°11'39.00 och E 14° 38'27.17)

Klasser: Enligt SBF

Rond: WA 18 m. SBF 12 m. 2x30 pil

Startavgift: 21-klass och äldre 180 kr. 10-16 klass
130 kr

Anmälan: gosta.persson1@hotmail.se
0705708614 eller 06321727

Senaste anmälan: 26 Januari 2013

Servering: Finns i anslutning till lokalen

Övrigt: Begränsat antal deltagare

Skyltning: Skyltat från korsning E 14
(Litsvägen) E45 till lokal.

**Välkomna till en återstart
av tävlingar hos oss
i Östersund.**



Bågskyttarna Kil Inbjuder till
Nya Vinterträffen

Söndag den 3 februari 2013

Elitserierond inomhus 18 m

Grundskjutning 30 pilar.

Därefter matchskjutning för de 16 bästa i varje klass.

Klasser:

Compound. Recurv. Barbow. Långbåge.

Penningpriser till pallplatserna i varje klass

Premie till segrare i grundskjutning för varje klass.

Premie till varje "Perfect score" i matchskyttet.

Start kl 09.30 med varmskjutning 2 x 4 minuter

Tävlingen startar direkt efter uppvärmningen.

Tävlingen genomförs i Fageråshallen utanför Kil

Vägvisning från Rv 61

Startavgift 300 kr

Anmälan senast den 25 januari till: bskil@hotmail.se

eller tel 070-2466334

OBS begränsat antal skyttar

Enklare servering kommer att finnas

För mer info om tävlingen se hemsidan www.bskil.se



Skogens IF Inbjuder

Till

Blå Jungfrupilen

Lördagen den 2 februari 2013 – kl 10:00

- Tävlingsplats:** Oscarsgymnasiets B-hall, Oskarshamn. Vägvisning från E22 och RV37/47.
Klasser: Enligt SBF. Ingen Lagtävling
Omfattning: WA 18 m, SBF 12 m. 2 x 30 pilar. Obs! Endast två skjutomgångar.
Vandringspris: Blå Jungfrun till högsta resultat på 18 m. Compound och Recurve.
Tävlingsledare: Tommy Appelqvist
Avgift: Senior och äldre 200 kr, Junior 120 kr. Betala gärna klubbvis på BG 58 93 – 67 58.
Anmälan: Senast söndagen den 27 januari, 2013.
 Ange 3-spot eller 10-ringad tavla, samt kontaktnamn med tel-nummer och eventuell e-post. Anmälan till: Niclas Börjesson
 E-post: skogenanmal@gmail.com (Bekräftelse på alla anmälningar kommer)
Meddela din ankomst på tävlingsdagen till sekretariatet senast 30 minuter före tävlingsstart.
Start: Kl 10:00. 2 x 4 min uppvärmning, därefter tävlingsstart.
Servering: Skogens egen enklare servering på plats.
Övrigt: Begränsat antal deltagare. I år endast två skjutomgångar. Först till kvarn gäller!
Upplysning: Lämnas av Niclas Börjesson 070-635 71 86,
 Sune Appelqvist 0491-148 64, Håkan Johansson 076-1281985,
 eller Klubblokalen 0491-100 71.

OBS!! Inomhusskor är obligatoriskt
 Skogens IF hälsar alla varmt välkomna!

Strängnäs Bågskytteklubb

inbjuder till

THOMASPILEN 2013 + ÖSBF DM

söndagen 10 FEBRUARI 2013

På uppdrag av ÖSBF ingår DM i samma tävling.

Separat inbjudan till berörda klubbar.

- Tid:** Skjutlag 1: kl.08.30 med 2x4min uppvärmning
Skjutlag 2: ca kl.12.00 med 2x4min uppvärmning
Skjutlag 3: kl.16.00 med 2x4min uppvärmning
Plats: Thomashallen, Hertig Karls väg 7, Strängnäs
 GPS: N: 59.22746 E: 17.01977
 Infart från E20 avfart 136 (Lunda) och väg 55 (Enköping). Skyltat från väg 55 avfart Strängnäs V (Eldsund).
Rond: WA 18m, SBF 12m 2x30 pil
Klasser: Enligt SBF:s bestämmelser, knattar och motionärer i mån av plats
Anmälan: Senast tisdagen 2013-02-05 till Inger Gustavsson 0152-13657. Vid anmälan uppge önskat skjutlag, klass samt ev taveltyp. Begränsat deltagarantal.
Anmälningsavgift: Seniorer och dito lag 200 kr, juniorer 100 kr
 Förbetalning till **PlusGiro 670074-4** ger *10 kr rabatt per deltagare.* (Tillägg vid efteranmälan +50%)
Upplysningar: Inger Gustavsson 0152-13657
 info@strangnasbagsskytte.se
Servering: Kaffe, te, läsk, fikabröd, godis, korv mm

OBS!

Inneskor obligatoriskt för såväl skyttar som medföljande.

VÄLKOMNA till STRÄNGNÄS!



**Inbjuder till
SÄTERS IF/BK's DIPLOMTÄVLINGAR
2013
samt DM-inomhus för NSBF**

Datum:	3/2 -13, Vinterpilen (Ungdomstävling), anmälan senast 30/1	Datum:	24/2 -13, Smedpilen och DM för Norra Svealands Bågskytteför- bund anmälan senast 20/2
Tider:	Sekretariat från 9.00 Uppvärmning 10.00 Tävlingsstart 10.30	Tider:	Sekretariat från 9.00 Omgång 1; Uppvärmning 10.00 Tävlingsstart 10.30 Omgång 2; Uppvärmning 14.15 Tävlingsstart 14.45 Prisutdelning efter omgång 2
Rond:	WA 18m och SBF's 12m	Rond:	WA 18 m och SBF's 12 m
Klasser:	10, 13 och 16 klasser	Klasser:	Alla enligt SBF
Anm. avg:	80:-	Anm. avg:	Seniorer 120 :-, ungdomar 80:-
Max antal deltagare:	40 stycken	Max antal deltagare:	40 stycken per omgång
Priser:	Medaljer till 1: a till 3:e plats samt diplom till alla deltagare.	Priser:	Medaljer till 1: a till 3: e plats samt diplom till alla tävland ungdomar.

Plats: Skyttehallen i Industrihusets 10, skyltat från riksväg 70

GPS: N 60° 20.829', E 015° 45.523'

Övrig information: se Sätters IF Bågskytteklubbs hemsida

Anmälan: Ange 3-spot eller 10-ringad och skjutomgång 1 eller 2
Gärna på e-post till erik.hjort@dalelven.com
Erik Hjort tel. 0225-51852, 070-2164379

**HJÄRTLIGT VÄLKOMNA!
(FIKA FINNS I LOKALEN!)**



BSK Sturarna inbjuder till Sturepilen 2013

Lördag 2 februari 2013

Rond

SBF 12m och FITA 18m med finaler för 16 & 21-klass. Klasser enligt SBF:s tävlingsbestämmelser. Ansvarig, behörig domare: Patrik Armuand

Plats

UTK-hallen i Uppsala, inomhusskor ska användas. Karta och vägbeskrivning finns på klubbens hemsida. www.sturarna.se.

Tävlingsstart

Tävlingsstart: kl. 09:30, uppvärmning från kl. 09:00.

Finaler

Upp till de 16 bästa i & 21-klass går till final. För små klasser börjar finalskjutning i 1/4- alt. semifinal. Finalsteg anges på tävlingsplatsen. Inteckning i vandringspris för finalsegrarna.

Tapetval

Kom ihåg att anmäla val av tapet. Vertikal 3-spot och 10-ringstapet kommer att kombineras vilket gör att tapetbyten blir svåra när tavelindelningen väl är påbörjad. För mer information se vår hemsida: www.sturarna.se

Anmälan

Sista anmälningsdag: onsdag 30 januari
Anmälan skickas till: anmalan.sturarna@gmail.com
eller ring Christer Hedlund: 070 838 6834

Anmälningsavgifter

Rabatterat pris ges vid inbetalning till klubbens Plusgirokonto: **29 82 21-3**.

Vi ser gärna att ni betalar till plusgirot.

Anmälningsavgift för klass 21 och äldre: 200 kr
Rabatterat pris vid betalning till plusgiro: **160 kr**

Anmälningsavgift för klass 16 och yngre: 120 kr
Rabatterat pris vid betalning till plusgiro: **80 kr**

Vänligen ange vid anmälan hur ni betalar.

Övrigt

Ni som vunnit vandringspris, kom ihåg att ta med priset till tävlingen.

Servering finns på tävlingsplatsen.

Efter anmälan, kontrollera att angivna uppgifter stämmer med anmälningslistan på vår hemsida. www.sturarna.se

Välkomna till Uppsala

Utdrag ur tävlingskalendern 2013

Dat Rond	Arrangör	Tävlingsnamn					
Jan							
01	SBF 18/12 m (30 pil)	Nykvärns BK	Startskottet	03	WA/SBF 18/12 m	BS Kil	Vinterträffen
05	WA/SBF 18/12 m	Ålvenäs BK	Trettondagspilen	03	SBF 12 meter	Sätters IF/BK	Vinterpilen
06	WA/SBF 18/12 m	Bodens BKP	Nyårspilen	06	WA/SBF 18/12 m, 30 pil	Angered's BS	Västkustpilen nr 2
12	SBF 18/12 m, 30 pilar	BK Dalpilen	Gyllehemsträffen	09	WA/SBF 18/12 m	BSK Nimrod	Nimrodträffen
12	PAA /SBF 12 meter	Kiruna BK	Lapplandspilen	09	SBF 18/12 m, 30 pilar	BK Dalpilen	Gylleträffen
12	WA 18/12 meter	Stockamöllans IF	Första-pilen	09	WA/SBF 18/12 m	Kristianstads BK	Wä-Open
12	SBF 18 m + finaler	Vetlanda BSK	Högländspilen, vinter	9-10	WA/SBF 18/12 m + finaler	Borås BS	Boråshelgen
13	PAA + finaler	Stocka BSK	Mellandagspilen	9-10	WA/SBF 18 m	BSK Iggesund	Klassträffen 1
13	SBF 12 meter	Strängnäs BK	Djåknepilen	10	WA/SBF 18/12 m	Strängnäs BK	Thomaspilen
13	WA/SBF 18/12 m	BS Kil	Värmlandsserien				
19	WA/SBF 25 m	Bollnäs BK	Bollnäs 25:an	16	WA/SBF 18 m	Skellefteå BK	Kopparpilen
19	WA/SBF 18/12 m	Hässleholms BK	Hässleholms - Släppet	16	WA/SBF 18/12 m	Skurups BK	Skånefinalen
19	WA/SBF 18/12 m	Linköpings SKF	Linköpingsträffen	16-17	SBF 12 meter	BSK Iggesund	Klassträffen 2
19	WA/SBF 18/12 m	Angered's BS	Angeredspokalen	17	WA/SBF 18/12 m	BK Fjäders	Värmlandsserien 8
20	SBF 12 meter	Nykvärns BK	Nykvärnsskottet	17	SBF 12 m (30 pil)	Nykvärns BK	Extrapilen 1
26	SBF 12 meter	Tranås BSK	Handelsbanken Cup	21	WA/SBF 18/12 m, 30 pil	Lindome BK	Västkustpilen nr 3
26	WA/SBF 18/12 m	BSK Hudik	Januari Pilen	23	WA/SBF 18/12 m	Skövde BK	Strängsläppet
27	WA/SBF 18/12 m	BK Fjäders	Värmlandsserien 7	23	WA/SBF 18/12 m	Timrå AIF	Timråpilen
				23	WA/SBF 18/12 m	Trelleborgs BK	Värpilen
30	WA/SBF 18/12 m, 30 pil	BS Gothia	Västkustpilen nr 1	23-24	WA/SBF 18 m + finaler	Tyresö BS	Tyresöhelgen
				24	WA/SBF 18/12 m	Sätters IF/BK	Smeipilen
Feb							
02	WA/SBF 18/12 m + finaler	BSK Sturarna	Sturepilen				
02	WA/SBF 18/12 m	Skogens IF	Blåjungfrupilen				



JULKLAPPS tips

Beställ din "julklipp" senast den 24 november och få leverans i mitten av december!

Armvärmare

Samt bra "strumpa" för att hålla undan bylsiga ärmar, t.ex regkläder/jackor.



- Bekväm att bära och hög värmeisolering tack vare ruggad insida.
- Elastiskt och håller formen.
- Integrerade gummi halkskydd för perfekt passform.
- 90% polyester, 10% elastan, 200 g/m2.
- Storlek: S/M, L/XL.



TRYCK A

TRYCK B

TRYCK C



Ett par armar inkl tryck på ena armen, välj färgalternativ

Pris: 189 kr

Ett par armar exkl tryck

Pris: 159 kr

Tuff Mössa

- Stickad mössa som kan användas med eller utan uppvik.
- 4 sömmar på toppen.
- Material: Akryl.

- Finns i svart, cerise och turkos.
- Tre olika valmöjligheter på brodyrens färg.



Brodyr Cerise	Brodyr Silver	Brodyr Turkos	Färg på mössa
			Cerise
			Svart
			Turkos

Mössa inkl brodyr, välj färgalternativ

Pris: 135 kr

Mössan går endast att förbeställas t.o.m den 24/11, ev kommer det finnas ett mindre lager mössor i Bågskytteshoppen.

Bågskytte väskor i olika modeller



Bågskytte Travel Bag, 50 liter

Bågskytte Sport Bag, 35 liter

Bågskytte Backpack, 22 liter

Backpack, 22 liter
Pris: 260 kr

Sport Bag, 35 liter
Pris: 360 kr

Travel Bag, 50 liter
Pris: 390 kr

Skicka din beställning till bagskytten@bagskytte.se eller ulrika@tagreklam.nu

Låt det synas att du är en Bågskytt!



SPYDER™

BORN FOR ONE PURPOSE.

THE HUNT BEGINS NOW

The all-new Hoyt Spyder. The most compact bow we've ever built. 30" axle to axle. 3.8 lbs. The Ultimate Predator. Only at your Hoyt dealer. (Also available in 34" axle to axle and a high-performance Turbo model.)



www.hoyt.com

www.scandbow.se