

Tidskriften  
**BÅGSKYTTE**  
Svenska BågskytteFörbundet

12

Årgång 66  
2013

Lennart  
Carlsson  
Månadens  
Profil



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

# WELCOME ARCHERS

## Small is Beautiful

Its small 68x68cm size makes it easy to transport and fits in any car boot, ideal for travelling.

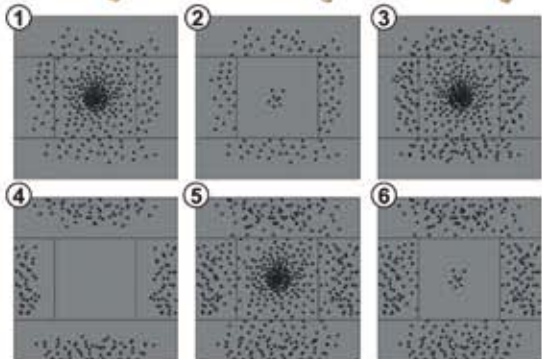


Buy a beautiful small DOMINO Target – €129.00 and you will also receive 2 x pegs for fixing the target to the ground, 4 DANAGE 3-Spot Target faces and 4 DANAGE Target Pins. Furthermore, you will also receive a €35 voucher which can be used to purchase the larger DANAGE DOMINO Target. Once you've purchased your micro DOMINO Target you have 3 months from the purchase date to spend your voucher.

## The lifetime of a DOMINO Target can be up to 9 times longer!

The benefits of a DANAGE Target are the intelligent module system we call the DOMINO system which are much more durable than conventional products.

Probably the best target concept on the market. Surely no other targets have been used in so many international tournaments.



1. Hundreds of arrows have been shot
2. The centre has been turned
3. Hundreds more arrows have been shot
4. The centre has been replaced and the other foam parts have been re-arranged

5. Again, hundreds more arrows have been shot
6. The new centre has been turned ready for more arrows to be shot

**DANAGE of Scandinavia Aps,**  
Industrivej 13, 6310 Broager, Denmark.  
Tel: (+45) 74 44 26 36  
Fax: (+45) 74 44 26 24  
Email: [danage@danage.dk](mailto:danage@danage.dk)  
Websites: [www.danage.dk](http://www.danage.dk)  
[www.domino-target.com](http://www.domino-target.com)



Ask your local DANAGE dealer  
or order via e-mail: [sales@clickersarchery.co.uk](mailto:sales@clickersarchery.co.uk)

# DANAGE of Scandinavia

The sport's most innovative supplier of target and scoring systems

Ledaren // Att göra avsteg .....	5.
Krönika // Kan vill och våga .....	7.
Profilen // Lennart Carlsson .....	8.
Teknik & Träning // Styrketräning för bågskytter .....	12.
Ungdom // Yngre Junior Trofén .....	16.
Internationellt // Mix i Moldavien .....	17.
Tävling // Idrottens grunder 2 .....	18.
Teknik // ATA-mässan .....	22.
Nationellt // Färjestaden får ny förening .....	24.
Handikapp // Christine till talangprogrammet .....	26.
Teknik & Träning // 24-timmars i Polen .....	26.
Teknik & träning // Compoundläger 2 .....	28.
Teknik & träning // Bågskytteindustrin satsar på ungdom .....	30.
Tävlingsannonser // .....	32.

## KANSLIADRESSER

### **Tidskriften Bågskytten/SBF-Shopen**

Luxorcenter  
Luxorgatan 1  
591 39 Motala  
Tel: 0709 - 61 64 22  
E-mail: [bagskytten@bagskytte.se](mailto:bagskytten@bagskytte.se)  
PG: 37 90 05 - 2  
Redaktör: Mikael Svahn  
Ansvarig utgivare: 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](mailto:kansliet@bagskytte.se)

### **Förbundsordförande**

Leif Danielsson  
Tel: 073-5287102  
E-mail: [leif.danielsson@bagskytte.se](mailto:leif.danielsson@bagskytte.se)

### **Generalsekreterare/Antidoping**

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

## LANDETS 12 DISTRIKT

### **MELLERSTA NORRLANDS BF**

Tel: Lennart Carlsson 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	171 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

Annonpris på omslaget  
Helsida utfallande 1 500 kr

### Teckenstorlek

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

Omslagsbild: Christa Bäckman  
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





## Ledaren

Längre fram i tidningen ställer vi frågan om tävling är det enda roliga vi har att erbjuda. I samma andetag kom jag på att vi i Motala liksom på andra ställen faktiskt haft en vinterserie, fast det var länge sedan.

Här omdagen var jag till klubbstugan för första gången sedan det blev vinter på allvar. Faktum är att klockan inte var mer än lite över åtta på morgonen, det var 18 grader kallt och genom det moln som min utandning resulterade i kunde jag se att rök sakta steg ur skorstenen. Det var tydligen fler som var tidigt ute.

I en handen höll jag ett långt fodral med bågen i, lite pilar och ja.. allt som man behöver, i den andra en väska med mackor. Jag drog in den kyliga luften tills näsborrarna nöp ihop, la bågen på axeln och började gå.

Under flera år hade vi haft en Berguv runt klubbstugan och vår utebana, att den fortfarande var kvar får närmast betraktas som ett smärre under då stadens bebyggelse ryckt allt närmare för varje år.

Nu flaxade den upp från sin gren och avtecknade sig suddigt stort, brunt och svart mot den mörka granskogen där solen just höll på att gå upp. Snön yrde efter vingslagen medan mina kängor gjorde decimeterdjupa kärva avtryck.

Jag stampade av skorna på trappen och steg in i det gula ljuset från den gamla gjutjärnskaminen. Muntra tillrop från mina kompisar när jag ställde ner väskan på golvet och fick en rykande kaffekopp i handen.

Vi hade pratat om att återuppta vinterskyttet en tid och som på en given signal hade vi alla dragits hit samtidigt. Kanelbullar och kaffe åtnjöts medan vi ivrigt kastade oss över blänkande träslag hos nytillverkade bågar och pilar i ett myller av färgprakt. Det här med att göra eget hade tagit ny fart. Eva visade stolt upp sitt senaste alster en lång smäcker båge i mörkt trä med ljusa inslag. Jag och Berra hade spenderat mycket tid på att tillverka pilar med vita, gröna och röda kalkonfjädrar. Efter någon timme gav vi oss så ut för att markera vår första vinterbana sedan 70-talet. Här skulle det bli massor av skjutande och det pyrde redan av förväntan i kroppen.

Sä här skulle det kunna låta om vi bara tog ett enda avsteg från det vi alltid gjort.

Mikael Svahn

## Tävlingar på gång i mars, 2013

Genrepet, Marspilen, Extrapilen 2, Storsjöpilen, Kvällsträvling, Borlängeträffen, Kringelpilen, Midvinterpilen, Lilla Rallarträffen, Vibackepilen, Guldskräcken, Oppundapilen, Marskatten.

## 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

## 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](mailto:bagskytten@bagskytte.se),

0709-61 64 22



# Svenska Bågskytteförbundet inbjuder till

## Förbundsstämma

Svenska Bågskytteförbundet avhåller sin ordinarie förbundsstämma söndagen den 21 april klockan 09.00.

Plats: Scandic Väst, Örebro.

Föredragningslista enligt stadgarna.

### Styrelsen

---

### Konferens

Lördagen den 20 april klockan 13.00 - 18.00.

Scandic Väst, Örebro

Under konferenstimmarna diskuteras

Propositioner, m.m.

Kamratmiddag 19.30

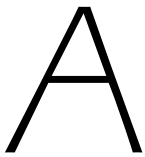
Anmälan skall ske på av Svenska Bågskytteförbundet utsänt formulär!





# Kan, vill och våga

TEXT PER BENGSSON



Att vilja något är det som påverkar vår motivation bäst i rätt riktning.  
Att våga något handlar om att utmana sig själv och de begränsningar vi har satt upp för oss själva.

Att kunna något handlar om fantasiförmåga, tro och övertygelse.  
Ord väcker känslor, positiva och negativa – det är därför kommunikation är så viktigt.

Tänk om vi kunde kommunicera på ett sätt som bara väcker positiva känslor hos oss själva, hos andra, våra nära och kära.

Om vi inte kan vara positiva mot oss själva, hur kan vi då vara det mot dem runtomkring oss.

Om jag kommunicerar positivt till mig själv, skapar jag goda minnen av det jag gör.  
Det jag gör kan vara en idrottslig prestation.

En förberedelse för en god idrottslig prestation kan alltså vara att använda vänliga ord mot mig själv.

Att rikta vänliga ord mot en klubbkamrat hjälper denna att göra en god idrottslig prestation.

Goda prestationer tenderar att smitta av sig.

Flera goda prestationer i ett sammanhang skapar ett starkt självförtroende.  
Starkt självförtroende är bra att ha.

Liksom pengar på banken.

Självförtroende är prestationens bank, där vi sätter in positiva händelser.

Negativa händelser är uttag på prestationens bank.

Finns det inget på kontot, och vi försöker med ännu ett uttag vad händer då.  
Självförtroendekonkurs.

Ramla inte i lyxfällan, utan kommunicera med dig själv och med andra på ett sätt som sätter in på kontot.

Att ge en positiv kommentar är det lättaste sättet att själv få en positiv kommentar.  
Men ge för att ge, inte för att få.

Tyvärr är det få som ger för att ge, för få.

Använd ord som ger kraft och energi, istället för sådana som tar.  
Ge för att ge, inte för att få.

Börja nu, och ha roligt medans ni gör det.

Vi ses på bågskyttebanan under 2013 kamrater!

# Lennart Carlsson

TEXT MIKAEL SVAHN BILD CHRISTA BÄCKMAN

Lennart Carlsson är en man med många järn i elden. Ordförande i Mellersta Norrlands Bågskytteförbund och den som tävlade mest under 2011/2012. För nytilkomna bågskyttar är han långbågeentusiasterna i IF Karlsviks skjuttröja men vi som varit med lite längre kommer ihåg honom när han sköt för BK Pueblo i Kumla. Lennart var tidigt mycket framgångsrik fristilsskytt och var bäst i landet i slutet av 70-talet.



det kunde jag inte skjuta alls.– Det var nog ett av mina värsta bågskytteminnen, säger Lennart.

S om 12 åring 1973 började Lennart skjuta båge i BK Pueblo, Kumla och blev snabbt en duktig skytt. Under sitt första och andra år vann han distriktsfinalen i något som kallades för 70-aden. Regionsfinalen vann han 1975 och blev sedan femma samma år i den stora riksfinalen. 1979 toppade han inomhusbarometern med det förnämliga resultatet 289x284 det vill säga 573 poäng. Så bra som 289 poäng hade ingen skjutit före Lennart. – Jag vann 18 tävlingar i rad och var favorit till SM-titeln inomhus det året i Hudiksvall. Men så skulle det inte bli. – När man spelade singelskivor förr var man tvungen att ha en rund plast bricka för att fylla ut hålet i mitten som en del skivor hade. En sådan hade jag limmat på mitt sikte och när jag tittade igenom hålet såg jag bara gult, berättar Lennart. På kvällen innan SM var det materialkontroll varpå jag felaktigt fick order om att ta bort det. Efter

## Ständigt på resande fot

Lennart har alltid rest mycket i sitt yrke och är byggnadsingenjör i grunden. Jag har bott och jobbat i Göteborg, Sundsvall och Stockholm. Mellan åren 89-92 jobbade jag i Ryska Leningrad där vi hade fått ett stort uppdrag att renovera Hotell Grand Europa. Då bodde jag där ett par veckor åt gången. Det här var precis när muren mellan Öst- och Västtyskland föll och Leningrad omringades av Rysk militär. På Winther Bygg AB blev jag sedan filialchef i Sundsvall 92. Där hade jag jobbat sedan 86 och i dag är jag fortfarande kvar och reser runt mellan Kiruna och Stockholm där jag säljer plåntreprenader. – Jag gillar att ha många järn i elden.

*- Och så tränar du varje dag, skjutet 35 000 pil om året och kör 6000 mil om året i jobbet, hur hinner du med allt?*





Många järn i elden som sagt...

- Jag har alltid haft det bra hemma, säger Lennart. Jag har tre barn från ett tidigare förhållande och med min nuvarande sambo Anette Sundin bestämde vi från början hur familjelivet skulle se ut.

- Eftersom jag har det jobb jag har och kan planera det ganska mycket efter tävlingskalendern så har jag också möjligheter att också tävla väldigt mycket. Alla tävlingssresor är i princip jobbresor, berättar Lennart.

### Allt eller inget

Al in är en bra beskrivning av mig själv, säger Lennart. Det är 100% från början och inga mellanlägen.

- För några år sedan blev du sjuk i kol. Var det sjukdomen som fick dig att börja skjuta båge igen?

- Ja det var det. När jobbet och familjen tog sin tid slutade jag med bågskyttet 86 men återupptog det 2010. Men då hade

jag insjuknat i kol året innan och i princip fick jag ett ultimatum av min läkare, ”sluta röka och börja motionera eller så har du max 5 år kvar”.

- Jag kunde knappt gå 20 meter då och var väldigt överviktig, berättar Lennart. Då tänkte jag att bågskytte är en lagom motion och idag tränar jag hårt. Jag går vanligtvis upp klockan 6 varje morgon för att promenera 1-1,5 timme, det har blivit lite som ett gift, menar Lennart. Jag tränar enormt mycket, 350 dagar om året, konditionsträning varje morgon och styrketräning 2-4 gånger i veckan.

- Ska man orka måste det vara kul och jag skjuter så mycket pil för att kunna vinna bågskyttetävlingar, det har blivit en sporre för att klara av allt. På jakt-SM 2010 sköt jag fristil och kollapsade tre gånger i skogen, då var det väldigt tungt. Men så köpte jag en långbåge till Anette, första skottet jag sköt satt mitt i krysset. Då insåg jag att långbåge var min grej.



I norra Ångermanland har jag ett drömställe endast ett par mil från lapplandsgränsen där hoppas jag på att få fälla något vilt med "tradbågen" i framtiden. Annars bor vi i en lägenhet i Sundsvall.

- Vad är det som lockar med långbåge?

Enkelheten, säger Lennart. Man kan skjuta en bom och ändå vinna tävlingen, det blir mer mänskligt på något sätt. Man tar sina grejor, är klar på ett par minuter och sedan kan man gå runt i skogen någon timme, perfekt för hälsan.

- Vilket är ditt bästa bågskytteminne?

Det är när min då sexåriga dotter fick pris i sin första bågskyttetävling och när hon blev uppropad formligen studsade hon fram för att hämta sitt pris. Det var mitt finaste bågskytteminne.

- Ett annat bra minne är när min sambo Anette satte sista pilen mitt i krysset och vann Tavel-SM 2012.

- Jag kör ju även en Harley Davidson Motorcykel på 1500 kb som det finns en bild på, årsmodell 2000 som jag köpte ny och har nu gått 1400 mil.

### Hela familjen skjuter

Lennart har tre barn från ett tidigare äktenskap. - En 27-årig dotter som har egen frisörsalong i Stockholm, en 24-årig grabb som jobbar som plåtslagare åt mig samt en 23-årig tjej som studerar till psykolog för att förstå sig på sin far, berättar Lennart.

Anette och jag har en liten dotter som är 8 år och heter Felicia Carlsson.

- Sommaren 2010 börjar min då 6-åriga dotter att skjuta och har nu skjutit runt 70 tävlingar på drygt 2 år och blivit totalsegrare i 3D-touren 2012 i DB10. - Vintern 2010/2011 börjar också min sambo Anette Sundin att skjuta och har nu ett svenskt rekord, SM-brons och SM-guld samt nominerad till årets kvinnliga idrottare i Medelpad nu den 7 februari 2013. Vi har även två stycken svenska lagrekord tillsammans.

- Jag har själv ett svenskt rekord och ett SM brons samt åtskilliga femteplatser de senaste två åren. Jag tog också brons individuellt samt i lag på öppna Europa Mästerskapen i 3D, 2011.

### Stor grabb

I somras blev jag äntligen STOR GRABB! - Det har varit ett av mina delmål. Huvudmålet är att vinna 3D-VM 2017. - Jag har även en dröm om att någon gång i framtiden öppna en 3D ranch som jag kan livnära mig på.



## Fler uppdrag

Lennart har under 2011/2012 haft uppdrag i förbundet med att ta fram förslag till SM-ronder och den framtida klassindelningen, vilket pågår under innevarande år också.

- Jag kan tänka mig fler uppdrag i framtiden med träning eller utveckling, säger Lennart.

- Jag måste också berätta att vi har ett jättebra samarbete mellan IF Karlsvik, Timrå AIF och Sundsvall/Ortvikens BK kring något vi kallar för skolalliansen. Vi startade detta projekt 2011 där vi byggt en skogsbana med 15 fasta mål samt 20 helt nya 3D-djur. Vi har arrangerat två skogstävlingar och skall i år även arrangera Norrlandsmästerskapen i skogsskytte och på tavla. Vi har gemensamma träningar varje måndag, då tar vi hand om varandras ungdomar och nya bågskytter.

- *Om du fick omedelbar och oinskränkt makt i bågskyttevärlden vad skulle du göra då?*

- Om vi kunde samarbeta med bågjakten skulle det bli jättebra. Men det skulle också vara mycket hårda skjutkrav och bara för traditionell båge. I jakt med traditionell båge måste man komma mycket nära sitt byte vilket kräver år av träning. De flesta skulle kanske inte komma så när en enda gång. Det skulle heller inte vara för skjutandets egen skull för då är kulvapnet mycket bättre, avslutar Lennart Carlsson.

## Att träna sjuk

I dessa förkylningstider kan det vara svårt att hålla sig borta från träningen även om man känner sig lite vissen. Här redogör Klas Östberg, OS-läkare.

**F**rågan var vad skall man tänka på när man har varit sjuk i vanlig influensa och magsjuka (virus)?

- Om man är sjuk är det enbart negativt att träna. Kroppen behöver jobba för att bli frisk. Dessutom finns ökad risk för exempelvis hjärtmuskul inflammation. Efter sjukdom är det viktigt att öka konditionsträningen successivt (lite i taget) och lyssna på kroppen. Teknikträning som inte belastar hjärta och muskler så hårt kan man starta tidigare med, menar Klas.

- Det är svårt att ge generella rekommendationer i den här frågan, fortsätter Leif Janson, tidigare Generalsekreterare på SBF. - Man måste alltid lyssna till sin egen kropp och aldrig köra hårdare fysträning om man känner av något. Vi upplever att många elitutövare gör just det, kör för tidigt och kör för hårt, säger Leif. Nu senast var det Marit Björgen, med hjärtproblem. Twar är ett virus som många hårt tränande kan drabbas av. Även dödsfall har förekommit. - För vår del gäller mest att man kan få infektioner i musklerna och att det kan vara nog så allvarligt. Vi kör ju aldrig så hårt fysiskt som bågskytter.



# Styrketräning för bågskyttar

## - om vikten och träningen av bålstabilitet

TEXT & BILD MICHAÏL TONKONOĞI, PROFESSOR I MEDECINSK VETENSKAP OCH BÅGSKYTT I BK DALPILEN

Här fortsätter Michail Tonkonogi att berätta om och ge exempel på styrketränningsövningar för bålstabilitet.

För några dagar sedan stötte jag på en intressant artikel skriven av fd världsmästarinna, flerfaldig Europamästarinna och OS-medaljör från Barcelona, Ljudmila Leonidovna Argannikova. I artikeln som heter kort och gott "The Shot" beskriver hon bågskytte tekniken och särskilt den specifika ordningsföljden av de handlingar/rörelser som skapar ett perfekt skott. Denna ordningsföljd har utvecklats under flera decennier av folk i och kring det sovjetiska bågskyttelandslaget. Enligt denna beskrivning påbörjas skottet med att man flyttar tyngdpunkten framåt en aning tills man känner att musklerna i tårna börjar spännas. Därefter utför man en liten, liten rörelse där man utåtrotterar i fötterna (hälar ihop, tårna isär). Det är egentligen inte ens en rörelse, man spänner bara muskler. Inget syns utanpå, utan allt sker inuti skorna. Denna spänning förhindrar bland annat låsning i knäleder. Därefter spänns magmuskler, så att man känner att de finns där. Först därefter börjar muskler i bågarmen spännas.

- Poängen är att innan man ens börjar göra något med armar och axlar ska man skapa ett väldigt stabilt underlag i ben och bål. Spänningen i bålmuskulaturen utgör en nödvändig, stabiliserande länk mellan benen och bågarmen. Ren logik säger att

minsta instabilitet i nedre kroppshalvan förstärks och gör större utslag i axlarna. Om man svajar lite i benen blir svajningens utslag mycket större 1,5 meter högre upp (i axelpartiet).

- En absolut förutsättning för att kunna skapa den stabila plattformen som behövs för ett lyckat skott är, därför, väldigt bra bålstabilitet. Man ska inte glömma att man i bågskytte hanterar stora krafter som frigörs under väldigt kort tid. Det innebär hög effektutveckling och det krävs ordentlig stabilitet om man ska orka hålla emot och stå stadigt. Bålstabilitet – dvs styrka i bålen samt förmågan att aktivera de rätta musklerna är något man kan och bör träna upp om man vill lyckas i bågskytte. Det gäller dock att veta hur man gör och, framförallt, hur man gör det på ett sätt som ger den bästa överföringen till just bågskytte. Så det gäller att välja övningarna noga.

- Nedan följer ett exempel på styrketränningsprogram med inriktning mot bålstabilitet för bågskytte.

**Övning 1.** Bålstabilitet i stödstående fram på armbågar.







- Med stöd på armbågar och fötter inta grundpositionen ”stödstående fram på armbågar”. Positionen hålls i 60 sekunder. Höger arm lyfts från golvet och sträcks ut rakt framåt som en förlängning av linjen rygg, nacke och huvud. Positionen hålls i 15 sekunder. Höger arm återgår till grundpositionen på golvet och vänster arm lyfts från golvet och sträcks ut framåt som en förlängning av linjen rygg, nacke och huvud. Positionen hålls i 15 sekunder.

- Vänster arm återgår till grundpositionen och höger ben lyfts från golvet tills tåspetsen på höger fot är i jämnhöjd med eller något högre än vänster häl. Höger fot hålls uppvinklad.

**Positionen hålls i 15 sekunder.**

- Höger ben återgår till grundpositionen och vänster ben lyfts från golvet tills tåspetsen på vänster fot är i jämnhöjd med eller något högre än höger häl. Vänster fot hålls uppvinklad.

**Positionen hålls i 15 sekunder.**

- Vänster ben återgår till grundpositionen. Därefter lyfts vänster ben och höger arm från golvet.

Vänster fot hålls uppvinklad och lyfts tills tåspetsen på vänster fot är i jämnhöjd med eller något högre än höger häl. Höger arm lyfts från golvet och sträcks ut framåt som en förlängning av linjen rygg, nacke och huvud.

**Positionen hålls i 15 sekunder.**

- Vänster ben och höger arm återgår till grundpositionen. Därefter lyfts höger ben och vänster arm från golvet. Höger fot hålls uppvinklad och lyfts tills tåspetsen på höger fot är i jämnhöjd med eller något högre än vänster häl. Vänster arm lyfts från golvet och sträcks ut framåt som en förlängning av linjen rygg, nacke och huvud.

**Positionen hålls i 15 sekunder.**

- Höger ben och vänster arm återgår till grundpositionen, som hålls i 30 sekunder.

**Övning 2.** Stabilitetsövning för fyrkantiga ländmuskeln och sätesmusklerna (m. quadratus lumborum, mm. gluteus och m. tensor fascia latae).



Man ligger på sidan med sträckt kropp och uppvinklade fötter samt den övre armen sträckt längs med sidan av kroppen. Med stöd av undre underarmen lyfts den sträckta kroppen långsamt från golvet till en position där endast den undre foten och den undre underarmen har kontakt med golvet. Därefter lyfts den sträckta övre armen uppåt och åt sidan tills den pekar rakt uppåt.



I slutpositionen hålls kroppen och den övre armen sträckt i både frontalplanet (ett tänkt plan som är parallellt med pannan och kroppens längdaxel) och sagittalplanet (ett tänkt plan som framifrån skär genom kroppen i hela dess längd). Därefter lyfter man och sänker det övre benet sakta 20 ggr.

Upprepa på andra sidan.

**Övning 3.** Stabilitetsövning för inåtförarmuskulerna (mm. adductores)



Man ligger på sidan med benen sträckta och fötterna uppvecklade. Armen mot golvet hålls sträckt och huvudet vilar på överarmen. Den övre armen ska vara böjd i armbågsleden och handen stödjande mot golvet framför kroppen. Det övre benet lyfts så att det övre och undre benet säras ca 25°. Det övre benet hålls kvar i denna position och det undre benet lyfts långsamt till det övre och sedan sänks igen (20 gånger).



Vid lyft av det undre benet tillåts ingen rörelse i höften.

Upprepa på andra sidan.

**Övning 4.** Stabilitetsövning för hamstringsmuskulerna (mm. ischiocrurales)



- Man ligger på rygg i stödstående på armbågarna med hämlarna uppe på stolen. Höftleden och knäleden är böjd i något mer än 90° vinkel. Hämlarna trycks ner mot ovansidan av stolen så att sätet lyfts från golvet och vinkeln i knäled och höftled blir 90°.





- Därefter lyfts en häl från ovansidan av stolen. Med stöd på armbågar och en häl hålls positionen i fem alternativt tio sekunder. Därefter växlar man ben och håller positionen i ytterligare fem alternativt tio sekunder. Övningen avslutas med att man kontrollerat intar startpositionen med sätet på golvet. Hela rörelsen upprepas 10-20 gånger.

Och så en övning för bågskyttespecifika rygg- och axelmuskler...

Övning 5. Stabilitetsövning för m. infraspinatus och m. teres minor



Man ligger på rygg med benen lyfta i 90° vinkel i knäled och höftled, armarna sträckta rakt utåt sidan och böjda i armbågsleden. Huvudet lyfts lite från golvet utan att hakan rör sig mot bröstet. Man trycker armbågarna mot golvet så att axlarna och ryggraden lyfter från golvet. Positionen behålls i 5-10 sekunder, därefter återgår man till utgångspositionen. Rörelsen upprepas 10-15 gånger

- Programmet kan utföras 2-3 gånger per vecka. Träningsvolym ska ökas successivt. I början utförs varje övning i programmet en gång. Så småningom kan varje övning upprepas 3-5 gånger.

- Det är ganska uppenbart att bågskytte inte är tyngdlyftning. Det är inte så att ju starkare man blir desto bättre bågskytt blir man. Däremot behöver man uppnå en

viss minimal styrkenivå som skapar nödvändiga förutsättningar för framgångsrikt bågskytte. Bristande styrka får inte bli en begränsande faktor. Man bör komma ihåg att denna typ av träning inte ger stora muskler, utan styrkeökning är relaterad till bättre samarbete mellan nervsystemet och muskler (neuromuskulär anpassning). En sådan styrkeökning är en färskvara och behöver ständigt upprätthållas. Så bålstaabilitetsträning bör bedrivas kontinuerligt under hela året.

## Årsmöten

### Södra Norrlands BF Kallar till Årsstämma

Lördag 23 mars 2013 Kl. 12.00 Teorilokalen  
i Bollnäs sporthall, Bollnäs

Ärenden enligt stadgarna: Föredragningslista, verksamhets-, förvaltnings- och revisionsberättelse 2012 samt Förslag till Verksamhetsplan 2013 skickas till berörda föreningar per e-post senast 9 mars.

Förslag till Ärenden som skall behandlas av årsmötet skall vara styrelsen tillhanda senast 2 mars.

Förslag till valberedningen skickas till Margareta SPÅNG senast 16 februari.

Styrelsen

# Slutresultat Yngre Junior Trofén 2012

TEXT: CENNETH ÅHLUND, SBF

Till och med 2012-12-31

Plac	Klubb	Skyttar	Startar	Poäng					
1	Nykvarns BK	20	255	740	46	Ljungby BSK	4	9	20
2	Järnvägens BF	14	227	635	47	BSK Enviken	4	11	19
3	Lindome BK	18	170	460	48	BS Vaggeryd	3	10	19
4	BK Fiskgjusen	7	103	314	49	Karlskrona BK	3	10	18
5	Luleå BS	9	77	238	50	Örebro BKJ	2	9	18
6	Älvenäs BK	4	58	206	51	Strängnäs BK	4	11	17
7	Avesta BK	2	36	175	52	Nyköpings BK	3	9	16
8	Kungsängens BK	10	53	166	53	Bollnäs BK	1	5	15
9	BSK Iggesund	6	37	122	54	Stocka BSK	2	5	15
10	Sundsv/Ortv BK	12	47	119	55	Västbo BSK	1	6	14
11	Trelleborgs BK	4	43	119	56	Linköpings BK	2	8	13
12	Rejmyre BSK	4	27	103	57	Vetlanda BSK	1	5	13
13	Timrå AIF	5	38	90	58	BS Grästorp	5	10	13
14	Mjölby BS	4	29	83	59	Söderhamns BS	2	6	13
15	Tyresö BS	10	32	79	60	IF Ulvarna	3	4	11
16	Säters IF/BK	3	35	78	61	Uppl/Väsby BF	2	3	11
17	Helsingborgs BK	5	24	73	62	Skövde BK	3	3	11
18	BK Friskyttarna	6	27	73	63	Kiruna BK	2	4	11
19	Stockholms BK	10	28	72	64	Angereds BS	3	5	11
20	BSK Edsbyn	6	31	71	65	Rumskulla GOIF	2	5	10
21	BS Gothia	11	31	70	66	Halmstads BF	3	3	9
22	Stallarholmens BK	2	26	68	67	Stenbro BS	1	6	9
23	Åtvidabergs BK	3	18	61	68	Umeå BK	7	8	8
24	Tranås BSK	8	24	58	69	BSK Gnarp	3	3	7
25	Skogens IF	9	28	56	70	Arvidsjaur BS	2	4	7
26	Grimslövs AIF	2	14	56	71	Tibro BS	3	6	7
27	Södertälje BF	8	23	56	72	Alingsås BK	5	5	5
28	Karlshamns BK	8	27	55	73	Uddevalla BK	4	4	4
29	Karlstads BK	6	26	54	74	Katrineholms BK	4	4	4
30	Nora BK	2	15	52	75	Falu BSK	2	3	4
31	Huskvarna BK	11	24	51	76	Ronneby BF	3	3	3
32	Kristianstads BK	1	16	50	77	IK Österviking	1	3	3
33	Lammhults BK	2	15	47	78	Finspångs BK	1	2	3
34	IF Karlsvik	4	19	45	79	BK Danapilen	3	3	3
35	Huddinge BSK	5	19	41	80	Östersund BK	2	2	3
36	BK Siljanspilen	5	16	35	81	Sollefteå BK	1	2	2
37	Eskilstuna BS	7	20	33	82	Djurö SSF	1	2	2
38	BK Dalpilen	3	14	33	83	Växjö AIS	1	1	2
39	Stockamöllans IF	4	13	29	84	Västerås BK	2	2	2
40	Kungälv's BK	4	10	25	85	BK Pantern	2	2	2
41	BS Kil	3	13	24	86	BK Pilen Boden	1	1	2
42	Gävle BK	5	10	24	87	BK Björnen	2	2	2
43	Kalmar BS	5	12	24	88	Wij BS	1	1	1
44	BK Fjäders	4	15	23	89	Trollhättans BK	1	1	1
45	BK Vildkaninen	3	12	23					
							<b>392</b>	<b>2048</b>	<b>5492</b>





# Mix i Moldavien

TEXT MIKAEL SVAHN BILD MIX HAXHOLM

För tillfället är det Moldavien som gäller för Mix och hennes man Petru. Här berättar Mix om hur träningen ser ut, det är strängt, spartanskt och hungrigt.



Här syns fd toppskytten Irena Cecanova med sina adepter.

**D**en ”ryska vintern” håller landet i ett järngrepp just nu. Den trånga grå träningshallen med sina för årstiden igentjepade fönster sjuder av aktivitet. Alla

åldrar och nivåer skjuter samtidigt och coach Irina Cecanova med sina två assistenter håller sträng uppsikt över skyttarna.

- Vi får feedback direkt om skjutningen skulle falla på någon punkt, börjar Mix. Men det märks att hon tycker om sina skyttar för utanför träningen är det en varm stämning.

- Jag skjuter med flera lager tröjor och tre lager sockor i skorna för att hålla värmen, berättar Mix som flyttade till Moldavien med sin man i oktober förra året.

- Jag har inget emot att det är spartanskt eller ”strängt”, jag gillar när jag får feed-

back direkt på min skjutning, förklarar Mix. Visst man har inte alls samma förutsättningar här som i Sverige med lokaler och utrustning men man gör det bästa av det som finns. Det är inte lyxigt men som Irina säger, vi kommer inte till träningen för att glida runt utan för att träna. Stämningen är väldigt hungrig, det känns i luften. Man vill träna, blir bättre, kunna prestera och så vidare.

- Man fick faktiskt fram en bra skytt i Dan Olaru, 15 år till OS i London. Det var han som sköt ut Kaminski, berättar Mix.

Irina jobbar hårt med detta och är på plats nästan varje dag. Då man har mycket ungdomar sker träningen från klockan tre på eftermiddagen. Assistenterna skjuter själva på hög nivå där den ena deltog vid Tavel-VM i Turin senast. - Det passar mig bra att jobba i en sådan hungrig träningsmiljö, det känns i atmosfären att både ungdomar och ledare vill utvecklas och prestera bra. - Hon coachar dem till att skjuta fort och aggressivt vilket även jag anpassat mig till. Min fingersättning är något grundare i dag en den djupa krok jag fick lära mig i Korea. I Danmark fick jag hjälp med att sänka greppet i bågen och jag står rakare med kroppen idag, berättar Mix.

## Tävling

Tävlingsklimatet ser ut att vara i paritet med träningsmiljön. - På de Moldaviska inomhusmästerskapen skjuts hela 120 pilar i grundronden.

Dagen efter är det matchskytte. Här skjuter även de yngre skyttarna på 18 meter och 40 cm tapet. Tävlingar i Sverige är jämförelsevis rena lyxen, tycker Mix.

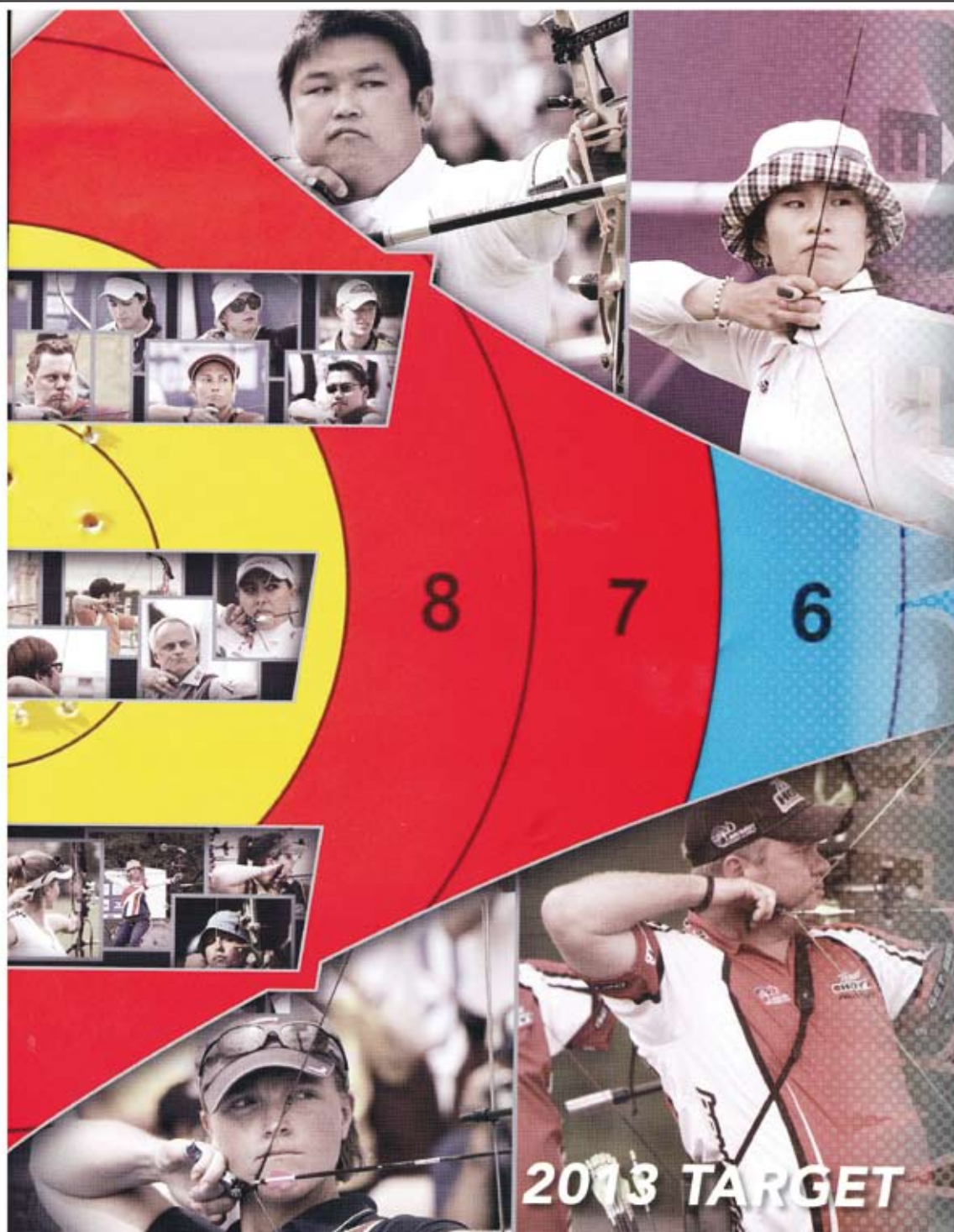
- *Hur länge blir ni kvar i Moldavien?*

- Det bror på vilket fotbollslag min man hamnar i, svarar Mix. Just nu provspelar han för ett Engelskt lag men det kan även bli Ryssland eller Ukraina.

*”I Korea gällde det att man gjorde som coacherna sa.”*



Triewaldsgränd 3 : 111 29 Stockholm : Tel 08-21 91 68 : Fax 08-999620 : [www.bagaropilar.com](http://www.bagaropilar.com)





# 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](http://WWW.BAGAROPILAR.COM)





# IDROTTENS GRUNDER 2

## - självförtroende

TEXT LEIF JANSON BILD GULIMAR ÅKERLUND, MIKAEL SVAHN

Självförtroende är en av de två viktigaste faktorerna för idrottslig framgång. Skjut-sporter och däribland bågskytte är känsliga för psykologiska faktorer. Bra grunder och personliga lösningar ger en bra utgångspunkt för nya skyttar. Alla skyttar tolkar, fungerar och skjuter olika, detta ställer krav på oss ledare.

Flera internationellt kända forskare inom idrottspsykologin har rangordnat faktorer som anses ha störst betydelse för bra resultat inom idrotten och då bl. a bågskytte. Utan jämförelse avses de två psykologiska faktorerna självförtroende och koncentration var de som är viktigast enligt prof. Um Soon Hong i Sydkorea, ansvarig för tränarna i bågskytte. I skjut-sporter och tekniskt avancerade uppgifter är det viktigt att ha bra kontroll på de psykologiska faktorernas inverkan på mig som skytt eller att jag som tränare förstår att överföra bra grunder och bra lösningar för att förbereda en elev om denne har något problem att prestera. Problem kan dyka upp snabbt och oväntat. Självförtroende är enkelt att förstå, det att jag tror på mig själv och att jag kan utföra en given uppgift, i vårt fall skjuta med båg/pil. Att tro på det jag tränat på och att tro att jag kan prestera även om det är tävling.

- Att undvika jämförelser med andra och att bara jobba med den uppgift jag har, är en mycket bra start för alla våra elever. För



Vårt duktiga paralog har bra självförtroende.

en ny kille eller tjej som kommer till vår sport kan det kännas omöjligt att skjuta så bra som en van bågskytt kan. Det att ändå träna på med sin teknik är den lösning vi rekommenderar. Den teknik som just den elevens kropp gör det möjligt att lära ut. Vi är ju som bekant olika också innanför "skalet". Muskelarbetet utförs på olika sätt fastän man lär ut samma saker till flera ungdomar samtidigt. Här kommer tränarens kunskap och skicklighet in. Vilken är den teknik som passar "Kalle" bäst? En har problem med draget, en annan har problem med att hitta rätt läge för bågarmen.

Vi som tränare ska skapa en trevlig miljö där våra elever trivs och där de känner att dit, till bågskytteklubben, är kul att återvända. Med ett bra upplägg kommer vi att lyckas behålla våra ungdomar och vi ska lyssna på det de säger, vill säga. Försök att öppna för en mycket bra dialog mellan dig som tränare/kamrat och eleverna, men





Per Bengtsson längst till höger vid Svealandsgruppens läger 2012.

också mellan eleverna trots att det att gruppen är formell, man har sökt sig till sporten och aldrig tänkt att de som är i klubben är oftast nya bekanta. Det är också en viktig bit att observera, det att man skapar nya relationer. Ingen kan i en förening förvänta sig att alla trivs perfekt tillsammans, men vi har ändå ett gemensamt intresse och det är en jättebra grund. Det är en skillnad när två kompisar kommer till klubben, de har redan inövat en relation som de känner väl.

- Skyttarna ska utan att känna någon som helst press kunna fråga dig om råd eller tips för sin utveckling. Den öppna dialogen gör att dina skyttar vågar mycket mer. Det är just så man kan träna självförtroende. Vår uppgift som ledare är att ge positiv feedback, som knappast ska vara löjlig, att man berömmar en elev vad denne än gör. ”Bra försök” nu är du på rätt väg. Det kan ta månader att träna in en liten förändring.

Du som tränare och eleven måste båda ha tålmod och låta tekniken sätta sig efter hand. Det att ge beröm för det att eleven tagit ett steg, utan att den fulländade tekniken är på plats, kan var mycket bra att ge. Kom ihåg att något som verkar vara enkelt och naturligt för dig, kan vara jättesvårt att förstå för din elev.

Kom ihåg:

- Trevlig miljö
- Ge beröm
- Tala om att du vill göra allt du kan för att hjälpa din elev
- Ha kul
- Ha tålmod



# ATA- mässan

- världens största bågskyttemässa

TEXT & BILD ANDERS GEJER

Världens största bågskyttemässa, den så kallade ATA-mässan genomfördes i år i Louisville Kentucky med hela 2988 återförsäljare, grossister och inköpare på plats.

USA där arenaidrotten bågskytte inte är så stor går utrustningstrenden mot lättare, snabbar och starkare. Men så är det inte hos oss där flera av de allra bästa compoundskyttarna skjuter med bågar under 50 pound, detta medan precisionen rasat i höjden.

## Intryck från mässan

Några nya avtryck/releaser presenterades från Scott med sin nya "Exxus", med samma geometri som ryggsdragsreleaser i Longhornserien. Man har dessutom uppdaterat handledsreleasen "Silverhorn" med krok i rostfritt stål. Carter och TRU Ball med två nya tumavtryckare "The Incredible" se bild, med moduler för 2-3 eller 4 fingrar, dessutom kan du välja swept back eller rak profil beroende på handstorlek och vinkel. Givetvis kan du justera krokens vinkel för minimal påverkan på loopen.



- Dessutom "InsideOut" en ryggdrag-srelease med ett liknande modulsystem för olika antal fingrar!

- Tru Ball/Axcel släpper ett nytt sikte "Achieve" under våren som ser vettigt ut och är mycket lättare än den tidigare AX serien, den kommer både i en recurve-variant och en för compoundbågar.

- Hoyt slog in dörren med sin nya "Pro Elite", bredare lemmar och sikttunnel, mer vridstyvhet och bra prestanda är argumenten! En annan spännande sak är att Hoyt bytt material i sina "Fuse" strängar och levererar dessa från 2013 med BCY 8190, mycket bättre tycker jag!

- Hamskea Archery som tillsammans med Tim Gillingham tog fram pilhyllan "Versaresten" har vidareutvecklat denna kanske finaste pilhylla som tillverkats med en ny mjukare profil.



T.R.U. Ball "Achieve" sikte.



Carter och TRU Ball med ny tumavtryckare "The Incredible".

Accesoarer, vad sägs om lite taggtråd?





# Färjestaden får ny förening

TEXT & BILD FREDRIK LIDZÉN

Färjestaden på Öland har fått en egen bågskytteklubb. Just före jul hade man sitt första möte och i skrivande stund har man fått in 7 medlemsansökningar. Vidare har man precis genomfört en "eventtävling" i köpstaden där 12 skyttar från fastlandet och gymnasiet hjälpte till att visa upp sporten.



Från vänster; Lukas Svenzén, Elin Bäckström, Elias Elling, Max Friberg, Joel Olofsson, William Olofsson, Valfrid Persson, Ulrika Petersson, Siv Markström, Åke Jansson och Carolina Nelsson

**A**nledningen till att vi startade klubben beror helt enkelt på att det saknades en bågskytteklubb i Färjestaden, sen gick det lite fortare än vad vi hade räknat med att få igång den, och detta beroende på att både kommun och förbund har varit väldigt positiva och stöttande.

- Sedan tidigare finns det mest lagsporter i Färjestaden, men alla är inte intresserade av lagsport och då är bågskytte en perfekt sport som vänder sig till den breda massan i samhället.

- Vi hade vårt första möte "Möte för bildande av förening" den 11 december 2012.

Vi som sitter i interimsstyrelsen är jag själv (Ordförande), Anna Eriksson (Kassör) och Christian Lidzén (Sekreterare).

- Hur det ser ut med medlemmar och träningsmöjligheter.

- Det har varit stort tryck på träningarna. Det är till och med så att vi nu fått börja med en intresselista där folk får anmäla sig, sedan hör vi av oss så snart vi har möjlighet att introducera dem i sporten. Vi har plats för ca 12 skyttar varje träning (två skjutomgångar), och dessa platser fyller vi utan problem. Vi tränar 2 ggr/vecka på Ölands Köpstad i Färjestaden, där vi har fått möjlighet att nyttja en butikslokal som står tom fram till och med sista mars.





- Just nu har vi fått in 7 medlemsansökningar, 2 seniorer och 5 juniorer. Vi räknar med att det kommer att trilla in ytterligare fler så snart de tre ”prova på” gångerna är gjorda.

- Samtidigt jagar vi en lämplig lokal för vår fortsatta verksamhet, vår förhoppning är att vi ska slippa hålla till i en gymnas-tiksal.

- Vi har också hunnit med en ”event-tävling” inne på Ölands Köpstad, där 12 skyttar från klubbar runt om ställde upp för att visa upp bågskytten för allmänheten i Färjestaden. Det fanns även möjlighet att provskjuta för de som ville.

## Bågskytte för alla

TEXT CENNETH ÅHLUND

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 våra föreningar mot denna vision då jobbar vi alla åt samma håll.

Allt fler bågskytteföreningar aviserar ett ökat intresse och nybörjarkurserna är fulla. Förhoppningen är nu att detta kommer att synas i medlemsstatistiken för annars har vi ju jobbat i onödan. Junior- och seniorkorren har ökat med ungefär 20% vardera och vi har massor av nya skyttar i resultatlistorna. Samtidigt kan vi också se att av alla de som deltog vid junior-SM 2001 är max 10 fortfarande aktiva bågskyttar! Vi behöver alltså tänka genom detta och komma med idéer, hur behåller vi våra medlemmar?

### Ett bågskytte för alla

Har vi inte alltid välkomnat alla? Nja. Vid en första anblick kanske det ser ut så men tittar vi lite närmare ser vi att så inte är fallet. I en del föreningar får inte barn under 10 år delta i andra är inte compound så välkommet. Det innebär att många jätteintresserade människor inte får vara med. Om vi dessutom vill ha duktiga OS-skyttar och det tar 10 000 träningstim-

mar att nå världselit då måste man börja med det innan man får studieskulder, barn, radhus, hund och Volvo. Därmed inte sagt att det ska elitsatsas i låg ålder, för det ska det inte. Riktigt tävlande med rangordnade prishord ska ske först vid 13 års ålder.

Finns det trevliga utrymmen för lek och avkoppling när det inte är kul att träna? Finns det rena trevliga toaletter och så vidare? Kort sagt går vi in för att skapa en trivsamt klubb? Om så är fallet är min erfarenhet att många fortsätter upp i 13-klassen. Äldre barn, det vill säga de yngre tonåringarna har samma behov men kanske mer av kompisskap med alla i klubben varför mixad träning ofta är att föredra det ger dessutom en bra inlärningsmiljö.

### Hur möter vi olika behov

Har ungdomar samma behov av att tävla som sina föräldrar. Är det kanske så att vi skrämmer bort många vuxna som hellre vill skjuta båge, träffa andra människor och ha kul än att åka på tävling? Har tjejer andra behov än killar, hur gör vi där? Kan man starta föreningar i invandrartäta områden och klarar vi av att möta människor med funktionsnedsättning? Den enskilda föreningen kanske inte kan göra allt på en gång men det går att börja någonstans. Ett litet avsteg från ”hur vi alltid gjort” kan göra underverk.

I nästa nummer tänkte jag prata om medlemsavgifter, träningsavgifter och betalklubbar.



# Christine i talangprogrammet

TEXT MIKAEL SVAHN BILD DEAN ALBERGA, WA

Före jul blev Christine Bjerendal antagen till SOK:s topp- och talangprogram. Det betyder att Christine på ett helt avgörande sätt nu kan fokusera på träning och tävling.

**G**rattis till uttagningen i SOK's topp- och talangprogram!

- Vad kände du när du fick beskedet?

- Jag blev såklart jätteglad när SOK's Thomas Engdahl, ringde och meddelande att jag kommit med i topp-och talangprogrammet, säger Christine.

- Vad innebär det här för din fortsatta satsning?

- Nu har jag ju möjligheten att träna hela dagar utan att känna stressen att åka till jobbet för att få ihop det rent ekonomiskt. Nu får jag även möjligheten att verkligen fokusera på min skjutning och inte på de människor jag tagit hand om på jobbet. Träningen och tävlingar är mitt jobb nu.

- Betyder det här att du får lättare att hitta sponsorer?

- Jag har faktiskt inte tänkt så mycket på det här med sponsorer. Om jag börjar leta nu så får vi se om det blir någon skillnad

- Jag har redogjort för SOK hur jag vill lägga min träning. Nu ska jag prata ihop mig med Tomas Johansson och pappa Göran och kolla över mitt träningsupplägg och dem kommande tävlingar.



- Mitt stora mål med detta är ju självklart OS 2016 där jag vill placera mig bra. Jag kan till och med se mig högst upp på pallen. Men jag har en del mindre mål att nå först. Många mål ligger i tekniken och min skjutning. Det är mycket som måste klaffa för att jag ska ta mig till mitt stora mål. Men jag tror på mig själv.

---

## 24 hours i Polen

TEXT SANDRA LILJA BILD HÅKAN RÖNNDAL

Vi från bågskytte-gymnasiet, Kajsa Gingsborn, Sandra Lilja, Jesper Fredriksson, Eric Ledström, Ales Stafeichuk samt en inhyrd som heter Rasmus Björling har varit i Polen och skjutit en tävling som heter 24 hours, det innebär att du skall skjuta i ett lag i 24 timmar. Du tävlar då både i lag och individuellt.



Vid prisutdelningen fick de svenska skyttarna ta emot en medalj då Sandra Lilja blev trea i juniorklassen.

**D**et började med att vi åkte minibuss från elevhemmet till Karlskrona hamn där Stena Vision skulle ta oss till Polen och staden Gdynia. Väl där stannade vi på IKEA och åt frukost och lunch, sedan började vi den långa bilfärden till Radzymin utanför Warszawa. På tävlingsplatsen blev vi varmt välkomnade av arrangören, de hade ordnat kvällsmat till oss. En del av maten var god men inte allt.

- Vi sköt lite grann för att sedan åka till hotellet där vi skulle bo en natt. På morgonen åt vi frukost och stack till tävlingen. Väl på plats packade vi upp våra saker, så som luftmadrass och sovsäckar.

- Sedan skulle Sandra och Jesper ta en lapp från en hink där hela laget skulle stå och skjuta under tävlingen.

- Det var väldigt spännande när tävlingen drog igång, vi visste aldrig vad som skulle hända så vi fick tänka mycket på att spara energin till bågskytten. Håkan Rönn Dahl (vår tränare) fick tjata på oss att gå och lägga oss för att vi skulle orka skjuta mitt i natten. - Det var lite svårt att somna mitt på dagen men fram mot natten ville man gärna sova. - Vi sköt 30 pilar på 60 minuter och vi var tvungen att skjuta minst 180 pil. Det var inte så jobbigt att skjuta men vi blev psykiskt trötta.

- När tävlingen väl tog slut landade alla på helt olika placeringar, i herrklassen kom Jesper Fredriksson på 11:e plats, Ales Stafichuk på 50:e plats, Eric Ledström på 51:a plats och Rasmus Björling på 30:e plats.

- I damklassen kom Sandra Lilja på 9:e plats i Seniorklassen och 3:e plats i Juniorklassen. Kajsa Gingborn kom på 14:e plats i Seniorklassen och 4:e plats i Juniorklassen.

- Det var en väldigt bra träning och en rolig upplevelse. Helt klart värt att testa!

## Bågskyttematerial behövs till Moldaviska ungdomar

- I en stad som heter Tirasupol på gränsen till Ryssland finns många bågskytteskjutande ungdomar, berättar Mix Haxholm. Men det är brist på allt skyttematerial. - Om du har vad som helst i bågskytteväg, till exempel koger, armskydd, tabbar, bågar, strängar och vill skänka det till ungdomarna. Tag kontakt med mig på:

mix.haxholm@yahoo.se.



# Compoundläger 2

## - George Ryals

TEXT MIKAEL SVAHN BILD PETER GRIP



Intresset var stort för vad George Ryals hade att berätta.

Dagens precision har tvingat fram en nästan fanatiskt jakt på detaljer i materialet och i skjuttekniken. Man kan lätt lära sig skjuta höga poäng men sista biten kräver extrema åtgärder. Vad man koncentrerar sin träning på, själva avfyrningen och trimningen av utrustningen är sådant som de amerikanske proffsen lägger ned mycket tid på.

**T**ill viss del var årets compoundläger med George Ryals en påbyggnad av förra året. Det kommer alltid nya saker och den här gången berördes träningsmetoder, skjutteknik och trimning.

### Nya/gamla träningsmetoder

Idag lägger proffsen ned extremt mycket tid på att sätta sin grundteknik, börjar Peter. Det är korta avstånd, med och utan tapet något som vi här i Sverige inte gör så ofta. Det handlar om att lära sig utnyttja den egna kroppens anatomi för att ha så lite muskelspänning inblandad i skjutningen som möjligt och att vara så stabil som möjligt. Målet är att kunna skjuta "hål i hål" vilket underlättas med en enklare skjutteknik där kroppen och hjärnan kan fungera med så "rena" signaler som möjligt. – Lyft fram grundteknikträningen och mata kropp och hjärna med enkel information om och om igen, var rådet vi fick. – Ta bort ovidkommande belastningar som avstånd, tapet, poängräkning och tävling när du trä-





nar din grundteknik. Sådant kan du lägga på varefter.

- På lägret gick träningen ut på detta, George gick sedan runt och påpekade saker i skjutningen. Vart har just din kropp stöd och bra arbetsvinklar.

- Inomhus skjuter allt fler runt 50 pound. Med så låg poundstyrka måste du vara stabil i bågarmen för att kunna sikta, medan själva arbetet ser ut som för en rekurskytt.

### Avfyrning

Skottet kommer när du slappnar av i draghanden. – Releaset skall vara så hårt ställt att du kan lägga på tummen med belastning och känna att du har ett arbete. George förordar också ett grovt grepp om releaset så att du får mycket tumme på avtryckaren. På det sättet blir avslappningen i draghanden tydligare och mer konsekvent på avtryckaren och skottet kan utlösas utan en massa spänningar i dragarmen. När skottet går låter man det bara ske.

- Allt faller tillbaka på hur bra du satt din grundteknik. Kvaliteten på din grundteknik avgör hur avslappnad du kan vara och hur bra du kan sikta. Många ställer sig faktiskt bara och siktar en hel träning, säger Peter. Både Terry och Michelle Ragsdale som var tongivande på 80-90-talen gjorde just så. Idag har man gått tillbaka till detta och blandar det med nya skjuttekniska kunskaper.

### Trimning

Idag lägger man också mycket tid på att trimma in och skjuta in kolfiberpilar även inomhus. Kolfibern är rakare medan aluminiumpilar böjer sig för mycket. Man lägger också extremt mycket tid på att hitta den rätta längden och rätta vikten för där man grupperar bäst.

- Precisionen blir allt bättre vilket gjort det lönsamt, till och med avgörande, att leta detaljer. Således kan man ge sig till att kapa en pil 4-5 mm åt gången tills det blir som man vill. Om man skjuter genom papper kapas pilen tills den börjar ge oregelbundna hål då har man hittat gränsen för vad den pilen tål. – Man vill gärna ligga lite mjukt i trimningen och sedan lägga sig något över den gräns där pilen blir för mjuk. – Nu har inte alla råd att offra pil på det här sättet men det är så här det ser ut, förklarar Peter.

- Man menar att ett litet teknikfel med en för styv pil påverkar mer än motsvarande fel med en pil som ligger mer åt det för mjuka hållet. Även spetsvikt och styrförmåga är viktiga detaljer.

### Typ av hylla

Valet av pilhylla menar man är en fråga om att välja den hylla man själv tycker att man kan klara av att trimma. I det sammanhanget skall vi titta lite på en artikel som skrevs i Bågskytte för ett par år sedan. Det var Ben Elwing som delade med sig av sina erfarenheter när det gäller att få fallhyllor att fungera på ett bra sätt.

### COMPOUND-tillbehör till salu

	Nypris	NU
Doinker Stabilizer 29" + vikt	1 495:-	500:-
Carter Target 4 releaser	1 995:-	700:-
Carter Evolution + releaser	1 995:-	700:-
Bågväska Black Sheep	c:a 200:-	100:-
String Tamer sträng	c:a 300:-	100:-

dämpare

Eventuell frakt betalas av köparen

Kontakta Weine  
Mejla wesa@telia.com  
eller ring 0707-772712

# Bågskytteindustrin satsar på barn & ungdom

TEXT MIKAEL SVAHN BILD MIX HAXHOLM

Mix Haxholm bågskyttets egen globetrotter har just farit mellan hemmet i Moldavien och världens största bågskyttämässa. Va' bodde inte hon i Danmark nyss? Jo, precis och det kan bli antingen Ryssland eller Ukraina härnäst.

Det senaste nedslaget blev som sagt den årliga ATA-mässan där många nu satsar stort på barn och ungdom.



Mix hos Victory Archery.

Förra året blev Mix sponsrad av Victory Archery och i år ville man förlänga detta samarbete - Därför var jag på plats för att jobba i deras monter och skjuta på deras testbana, berättar Mix. Victory Archery tillverkar carbon pilar och annat material åt fem olika företag och ägs numera av Japanska Mitsubishi. Lagom till mässan och i dyningarna av bland annat Brave på bio och de Olympiska spelen har man tagit fram nya färg glada juniorpilar i carbon. En silverfärgad med det passande namnet The Gamer som ser likadan ut som de pilar som användes i den populära filmen, Hunger Games. Alla pratar om att fler ungdomar och framför allt tjejer letar sig fram till sporten.

## Barn och ungdom

I entrén möttes vi av det amerikanska bågskytteförbundet som stort marknadsförde sina försök att få in bågskytte på skolschemat.

- Ytterligare en flört med yngre generationer kommer starkt. Det är något som heter Archery Tag och är som paintball fast

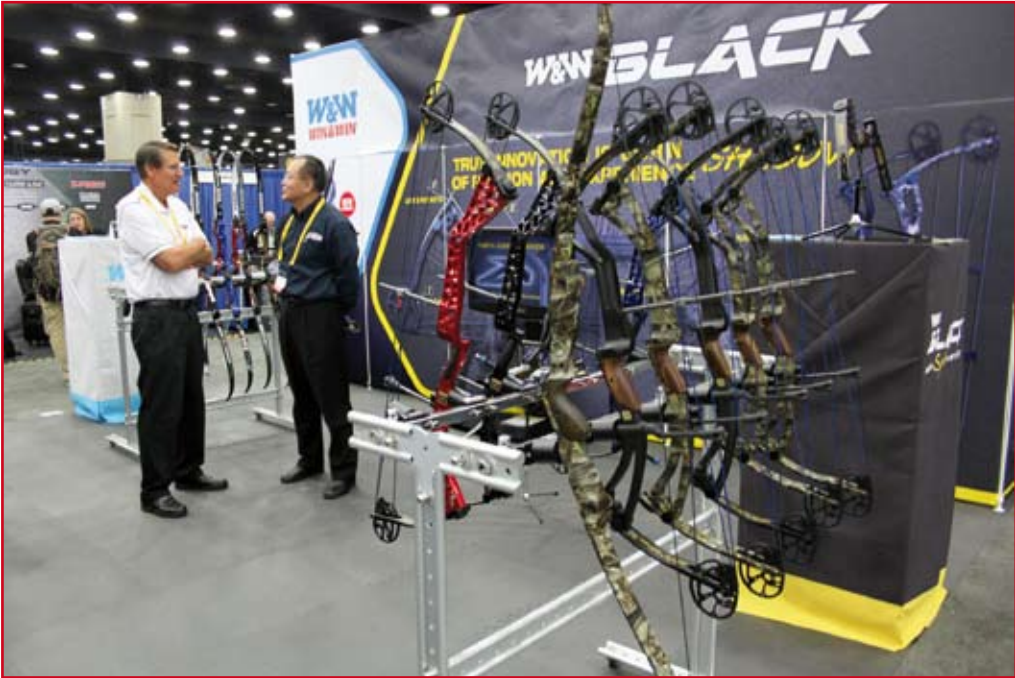


Den nya ungdomspilen The Gamer från Victory Archery.

med båge och pilar också tillverkat av Victory, berättar Mix.

I linje med detta letar sig allt fler företag också ut på de sociala medierna.

- Bearpaw, en av de största tillverkarna av traditionella bågar hade en anställd med sig, som enbart tog bilder för att uppdatera hela resan på twitter, Flickr, Facebook, hemsida, blogg och gjorde youtubevideo på plats från mässan. - Man måste synas och ta plats på ett helt annat sätt idag. Fler montrar med bågskytte marknadsförde sig mot barn och ungdomar, det är en tydligt inslagen kurs, menar Mix.



Win&Win ger sig in på compoundmarknaden.

### Mer grejer

På en mässa av den här storleken finns det så klart också en väldig massa andra intressanta saker. Allt från lysande nockar, maffiga fågelfjädrar till babykläder för jakt-familjer. Men att W&W nu släpper sin första compoundbåge känns som ett bra bevis på att Korea nu på allvar ger sig in i compoundvärlden. Sedan förstår ju alla att ska man vara kvar på marknaden i USA då krävs det att man tillverkar compoundbågar. - Vidare skjuter nu det amerikanska rekurvlandslaget med ett nytt sikte från TrueBall. Det beror nog på att de hade fått ett bättre sponsorkontrakt, då de tidigare skjutit med Sure Loc.

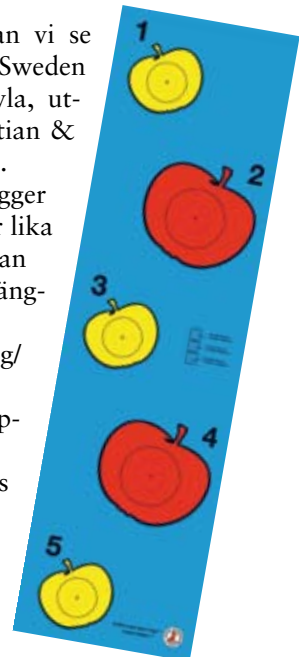
- Jag fick också möjlighet att träffa kvinnan som förestår Gateway Feathers. Företaget tillverkar kalkonfjädrar åt Victory och Easton. Visste ni att det sitter människor och handmålar mönstren på fjädrarna?!

- Här intill kan vi se Björn Bengtsson Sweden AB's nya måltavla, utformad av Christian & Ulrika Bengtsson.

- Måltavlan bygger på 5 träffpunkter lika skidskytte och man har reducerat poängnivåerna till två;

5 eller 10 poäng/äpple = max 50poäng/serie. Äpplet är ett utsnitt av Bågar & Pilars logotype.

- De ville göra något kul inspirerat av Wilhelm Tell.





# TÄVLINGS ANNONSER

På uppdrag av Svenska Bågskytteförbundet

## KUNGSÄNGENS BK BJUDER IN TILL JUNIOR-SM INOMHUS 2013

**LÖRDAGEN OCH SÖNDAGEN 16-17 MARS  
I UBG HALLEN I KUNGSÄNGEN**

**Tävlingsform:** SBF 12 m FITA 18 m 60 pil för placering i finalstegar för 13 och 16 klass  
**Lagtävling:** Onominerade 3-mannaklubblag

**Klasser:**  
Samtliga 13-16 klasser enligt SBF's regler  
samt 10-klasser i upp till tretton

**Tävlingsexpedition:**  
fre 17.00-21.00  
lör 07.30-18.00  
sön 08.30-14.00

### DAG 1

**Kvalificeringsomgång 1**  
kl 08.30-12.00

**Kvalificeringsomgång 2**  
kl 12.30-16.00

**Lagfinaler: kl 18.00**  
**Prisceremoni upp till tretton  
och lag**

### DAG 2

**kl 08.30 Individuella finaler**  
**Brons och Guldfinaler**

**Prisceremoni ca kl 13**

**Avgifter:** Individuellt 400kr, upp till tretton 200kr & lag 300kr  
Efteranmälan mot 50% tillägg. Betalning sker till PG 618057-4  
eller Bg: 5596-7087 samtidigt med anmälan. Sista anmälningsdag  
är den 17 feb.

**Anmälan** sker klubbvis till: juniorsm2013@gmail.com eller via brev  
innehållande namn, klass, klubb, tapetty, önskad skjutomgång, ev lag.

Information om boende, mat, resor m.m hittar ni på:  
[www.kbk.be](http://www.kbk.be)

Vid frågor maila gärna till: juniorsm2013@gmail.com  
eller ring Anna på 073-663 90 55







30-31 mars



## Eslövshallen

Onsjövägen 3, 241 34 Eslöv

Tävlingsform: **WA/SBF 18m**, samtliga klasser 21, 50, 60 samt Ha

Kvalificeringsomgång: **2x30 pilar**. Finaler: Bäst av 5 set om **3 pilar**.  
Samtliga deltagare får skjuta minst en finalomgång

Lagskytte: onominerade **3-mannaklubblag C, R, B, LB**

Finaler: **8 bästa lagen i varje klass, 4x6 pilar**

Anmälan göres helst klubbvis på anmälningsblankett som kan laddas ner från hemsidan till [stockamollanif@gmail.com](mailto:stockamollanif@gmail.com) senast 28 februari.

Antalet platser är begränsat till 400

Avgifter: Deltagare 450kr vid klubbvis anmälan, 500kr vid enskild anmälan, Lag 300kr

Efteranmälan i mån av plats mot 50% tillägg

För övrig information se hemsidan <https://sites.google.com/site/baagskyttesminne2013>

# VÄLKOMNA!

Stockamöllans IF i samarbete med BK Gripen på uppdrag av Svenska Bågskytteförbundet

# Skövde Bågskytteklubb

Inbjuder till  
Strängasläppet  
Lördagen den 23 Feb 2013

- Start:** Provpilar kl 08.30, 12.30 och 16.30  
**Klasser:** Enligt SBF dock minst 3 i varje klass.  
**Plats:** Skövde Bågskytteklubbs klubbstuga, Claesborg. Vägvisning från väg 49.  
**Anm. avg:** Seniorer 140:-, Juniorer 10-16-klass 80:-  
**Anmälan:** Mikael Johansson  
 Tfn. 0500-48 73 78 eller e-post:  
 mikael.k.johansson@telia.com  
 Senast Måndagen den 18 Februari!  
**Info:** Mikael Johansson 0500-48 73 78

Gymnastiskor obligatoriskt  
SERVERING

VÄLKOMNA TILL  
SKÖVDE BÅGSKYTTEKLUBB

## INBJUDER TILL ”Lilla Vallonträffen” LÖRDAGEN DEN 2 mars 2013

- START:** Uppvärmningsskjutning från kl. 09.30 med start i omedelbar anslutning.  
**ROND:** 2 x 30 pil från 12 meter. Vid anmälan meddela om Du vill skjuta på 3-spot.  
**PLATS:** Arena Grosvad. Vägvisning från väg 51.  
**KLASSER:** Alla enligt SBF:s bestämmelser.  
**DOMARE:** Anders Johansson.  
**ANM. AVG:** 100:- kr.  
**FÖRSÄLJNING:** Godis och kaffe. Restaurang finns i närheten.  
**AVGIFTEN BETALAS IN KLUBBVIS I GOD TID FÖRE START.**

**OBS!!!** Tävlingsdräkt enligt SBF:s adresslista 2012 och inneskor är obligatoriska. Vi kan ta emot ca: 32 skyttar

- ANMÄLAN:** Senast den 25 febr. till : Bo Andersson/Inger Pettersson Mellangrindsv. 22  
 612 37 Finspång tfn: 0122-155 09, 070-243 55 50  
 eller via e-mail bo.inger.andersson@telia.com

VÄLKOMNA!!!

## Södertälje BF Inbjuder till Kringelpilen 2013

- Plats:** Klubbens bana vid Lina Åtorp. Karta finns på vår hemsida:  
[www.sodertalje-bf.se/](http://www.sodertalje-bf.se/)  
**Tid:** Lördagen den 9 mars 2013, start kl. 10.00 med 2x4min uppvärmning  
**Anm. avg:** 120 kr  
**Klasser:** 10 och 13 klass  
**Rond:** SBF 12m, 2x30pil  
**Anmälan:** Senast torsdag 7 mars. Anmäl (maila) gärna klubbvis till:  
 bagskytte@sodertalje-bf.se

Vid frågor kontakta:  
 Mårten Blomroos 070-165 18 18  
 Yngve Malmström 070-27 10 375

Ange i anmälan: namn, klubb, klass, tapet  
**Servering:** korv, smörgåsar, dricka, kaffe frukt och godis.

Tag med inneskor!  
**Välkomna till Södertälje!**

## Katrineholms Bågskytteklubb Bjuder in till Oppundapilen

Tid: Söndagen den 23mars  
 Plats: Valla sporthall i Valla,  
 Mellan Flen och Katrineholm  
 Start: 10.00 med 2\*4min,  
 Därefter tävlingsstart  
 Rond: Fita 18/12 m 2\* 30 pil  
 Ej finalskjutning

Anmälan: [ola.apelkvist@one.se](mailto:ola.apelkvist@one.se)

Mobil: 0766 32 67 23  
 Max 84 deltagare

Servering finns

**Sundolitt**

# Ethafoam – ett självläkande målmaterial för att stoppa snabba pilar

Piltavlor i  
färdiga format

Lameller för  
taveltillverkning

Standardskivor för  
egen anpassning



Mer information

Sundolitt ab • Tel 0322-62 60 62 • [www.sundolitt.se](http://www.sundolitt.se)



# 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](http://www.hoyt.com)

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