

Tidskriften
BÅGSKYTTE

Svenska BågskytteFörbundet

3

Årgång 66
2013

Rolf
Andersson
Månadens
Profil



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



Litet är Vackert

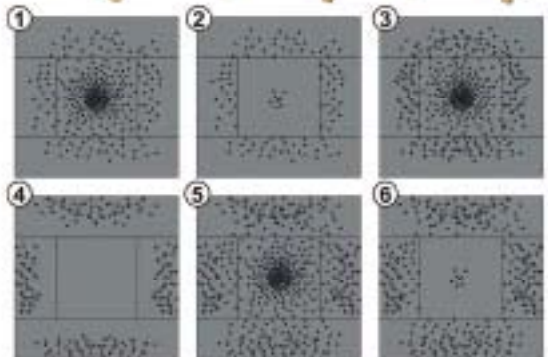
Det lilla formatet, 68x68 cm, gör den lätt att transportera. Du tar den enkelt med i bilen, perfekt för resan.



Köp den vackra lilla DOMINO Target - 1195.00 kr och du får också 2 krokar att fixera tavelstället i marken, 4 DANAGE 3-spot tapeter och 4 DANAGE Target tavelspik. Du får dessutom en rabattkupong värd 275.00 kr som kan användas för att köpa den större modellen av Danage DOMINO Target. När du har köpt din mikro DOMINO Target har du 3 månader på dig att använda din rabattkupong.

Livslängden hos en DOMINO Target kan vara upp till 9 gånger längre!

Det intelligenta modulsyste­met som vi kallar DOMINO systemet är mycket mera slitstarkt än konventionella produkter. Troligen det bästa tavelkoncept som finns på marknaden. Ingen annan tavel har använts i så många internationella turneringar.



1. Hundratals pilar har skjutits.
2. Centrum har vänts.
3. Hundratals pilar till har skjutits.
4. Centrum har bytts ut och de övriga modulerna har arrangerats om.
5. Återigen har hundratals pilar skjutits.
6. Den nya centrummodulen har vänts och är redo för fler pilar.

Fråga din lokala DANAGE handlare eller beställ via e-post: info@bagaropilar.com, tel: 08-20 46 20

DANAGE of Scandinavia Aps,
 Industrivej 13, 6310 Broager, Denmark.
 Tel: (+45) 74 44 26 36
 Fax: (+45) 74 44 26 34
 Email: danage@danage.dk
 Websites: www.danage.dk
www.domino-target.com



DANAGE of Scandinavia

Sportens mest innovativa återförsäljare av tavel- och poängsystem

Ledaren // Tid att förbereda sig	5.
Krönika // Livslångt lärande	7.
Profilen // Rolf Andersson	8.
Teknik & Träning // Besök på Hoyt & Gold Tip	11.
Ungdom // Yngre Junior Trofén	13.
Teknik & träning // Koncentration	16.
Teknik & Träning // Compoundhyllan	18.
Teknik & Träning // Praktisk GS-träning	23.
Tävling // Barometern	27.
Förbundet // Bågskytte för alla	29.
Kost & Hälsa // Tävlingskakan	30.
Nationellt // Hur det började	32.
Tävlingsannonser //	32.

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 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: Anders Grenholm, 070-200 94 01

VÄSTERGÖTLANDS BF

Tel: Christian Joseffson, 0703-123 053

VÄSTKUSTENS BF

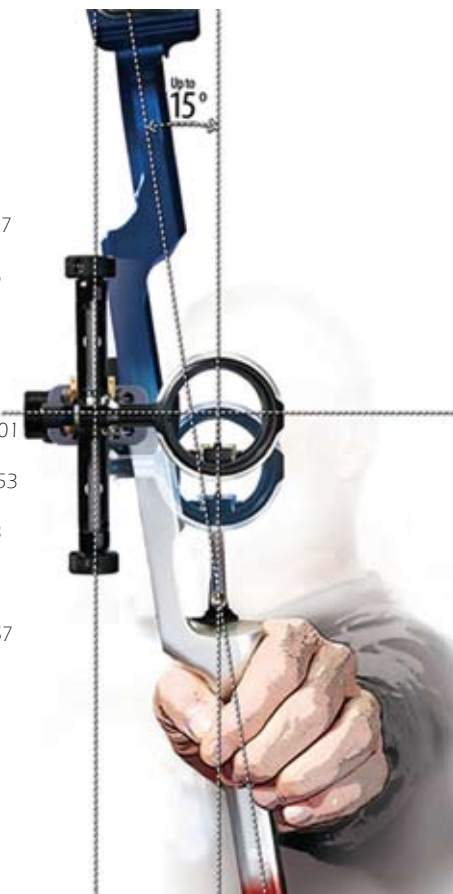
Tel: Andreas Persson, 0704-338 113

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

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	134x 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

Annonspris på omslaget
Helsida utfallande 1 500 kr

Teckenstorlek

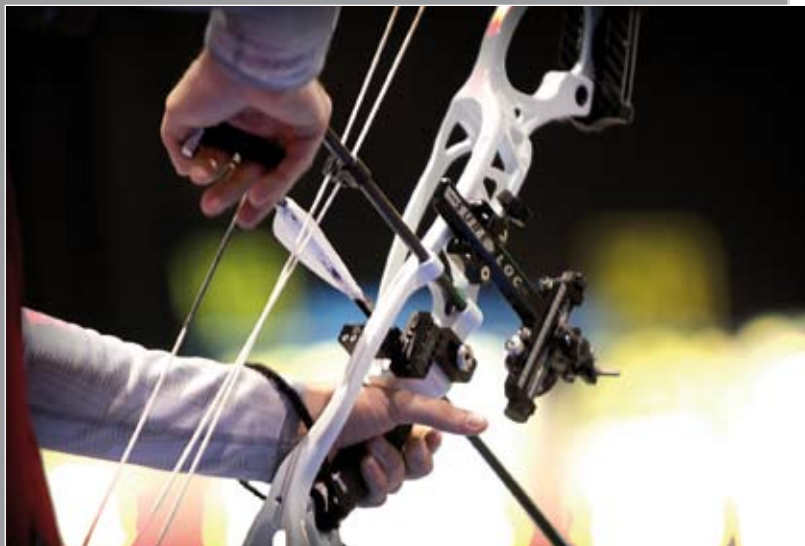
Minsta möjliga teckenstorlek är 8 punkter. De annonser som då inte får plats i beställt utrymme måste skrivas om eller beställas till ett större utrymme.

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





Ledaren

Våren är snart här och precis i dagarna står JSM för dörren och lite senare även senior-SM. Bägge evenemangen är för många bågskytter en av årets höjdpunkter. Nummer tre som du nu håller i handen tar upp en hel del om förberedelser inför utomhussäsongen. "När läste du en bok som gör dig till en bättre bågskytte" frågar sig Per Bengtsson i månadens krönika. Prata bågskytte och inventera kunskaper/erfarenheter är bra att sysselsätta sig med under april månad.

- Vidare funderar vi på konsten att tänka i detalj och förbättra en sak i taget. Hur betar sig till exempel din pilhylla, gör den det du tror att den gör?

- En lite återblick blir det också i form av praktisk GS-träning. Den mänskliga hjärnans förmåga att automatisera och förenkla sådant som vi gör ofta har en betydande roll i sammanhanget. Nu när vi också närmar oss en årstid som också innebär en större ansträngning har jag känt det som en bra idé att röra till en ny energikaka att bjuda kroppen på, innan och även under långa ansträngande utomhustävlingar.

- Håll till godo och lycka till med nästa utmaning på tränings- och tävlingsbanorna.

TÄVLINGSANNONSERING

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

Mikael Svahn, red.

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,

0709-61 64 22



Svenska Bågskytteförbundet

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!





Ständiga förbättringar – en del av livslångt lärande

TEXT PER BENGTTSSON

I nomhussäsongen är snart över, här nere i götaland börjar solen och ljuset inspirera till att skotta upp en stig till utomhusbuttarna och börja med det som i alla fall jag brinner för mest inom bågskyttet – utomhusskyttet. Min hemmaförening tappar dock både kraft och skytтар när sporten går mot sin höjdpunkt och jag är övertygad om att fler föreningar har samma bekymmer. En tävlingsform byts mot fyra och skyttarna sprids vind för våg både vad gäller träningsplats men likväl som vilka tävlingar man åker på. Det som var så enkelt, så naturligt och så roligt socialt under vintersäsongen förbyts mot ensamträning och att sitta i bilen ensam till tävlingar. Detta är något vi behöver komma runt, men hur?

Jag tror att utbildning är en nyckel. Bågskytтар, oavsett skjutstil och om man står i skogen eller på tavefältet, har många saker gemensamt. Hur ska jag göra för att bli lite bättre den här säsongen, kan jag bli mer jämn i resultatnivåerna, när ska jag få till det på tävling och skjuta så bra som jag oftast gör på tävling, är bara några av frågeställningar som vi alla stöter på under vårt liv som bågskytтар. Tänk om vi kunde nyttja de resurser som finns omkring oss av rutinerade skyttar, duktiga utbildare och även de monetära resurser som finns inom den grenen av svensk idrott som heter SISU Idrottsutbildarna. När läste du en bok med syfte att göra dig bättre som bågskytt senast? Hur ofta pratas det i landet inte om att det både är roligt och oerhört lärorikt

att bara prata bågskytte – inte bara fysiskt utöva?

Jag vill att varje förening vid åtminstone ett tillfälle under perioden april-maj prövar att ha bågskyttediskussion med sina aktiva för att se vad det kan ge. Kan det vara så att dessa timmar tillsammans öga mot öga med en kaffekopp i handen ger oss en känsla av tillhörighet med de andra som också brinner för denna, världens kanske vackraste, sport? Jag vet att SISU Idrottsutbildarna runtom i landet har ett batteri av utbildningsmaterial för den förening som inte känner att de kan dra detta själv – och jag vet samtidigt att det finns duktiga skyttar som vid flertalet tillfällen åker ut till föreningar och leder diskussioner/håller workshops med syfte att få igång utvecklingsarbetet i föreningarna.

Boka in en lördag eller söndag i april, där ni aktiva skyttar pratar om er satsning och hur ni ser på ert bågskytte över en kopp kaffe. Att höra hur andra resonerar är oerhört givande för oss seniorskyttar, och tänk vilken inspiration det skulle kunna vara till våra juniorskyttar. Att hela tiden jobba med små, små förbättringar av det vi sysslar med – det tror jag genererar mer handlingskraft än vad en centralt styrd utbildningsatsning kan göra.

Börja fundera redan idag, och hör av er till tidskriften Bågskytten om ni vill ha ytterligare råd och stöd i utbildningsfrågor. Det inte redaktören kan svara på, har han ett stort kontaktnät att förmedla frågorna till.

Rolf Andersson

TEXT & BILD MIKAEL SVAHN



Rolf på tävling i Linköping 2013.

Denna månads profil återfinns i Södertälje och återfinns dessutom också i det övre skiktet av landets resultatlistor. Rolf Andersson är elingenjören och ... pappan som också beskriver sig själv som en noggrann "dålig förlorare". Men han gillar också att "knöla" en hel tävling om skjutningen nu inte skulle fungera.

Jag skjuter nog med Sveriges tyngsta båge, säger han först när vi inleder intervjun. - Jag har en pappa som alltid skjutit gevär och pistol på ganska hög nivå det gjorde även hans pappa så jag har nog skyttat i generna, resonerar Rolf. Jag har tävlingsskjutit med

pistol och gevär sedan jag va 10 år.

Både pistolerna och gevären som jag använde hade jag extra vikter på för att minska rekylen.

- Jag menar att rekylen och all rörelse i skottet tar bågen hand om så att jag bara kan koncentrera mig på att få iväg skottet. - I princip gör jag inget jobb alls mer än vad som behövs för att hålla bågen spänd, fortsätter Rolf. Med mitt tumrelease får jag ett avfyrningsarbete som helt liknar det jag har när jag skjuter gevär. Jag ligger i träffbilden och kramar sakta av skottet, som då blir helt kontrollerat, inga överraskningar. Det betyder inte att jag måste ha en träffbild i mitten som är helt stilla



Bilden till höger är från Trettondagspilen 2013.

men eftersom vapnet är så tungt blir alla rörelser långsamma vilket gör att jag inte så lätt kommer ur mitten. Man kan säga att jag startar ett långsamt avfyrningsförfarande så fort jag kommit rätt i tavlan.

- I det här hänseendet har jag tagit med mig sättet att tänka på från kulvapen till bågen. Där finns mycket tydliga kunskaper om hur man skall skjuta och den grundkunskapen skiljer inte heller så mycket från den ena tränaren till den andra. Hur man håller ihop träffbilden är ett bra exempel. När man skjuter pistol "siktat man inte i mitten" utan allt fokus ligger på riktmedlen som här är a och o. Riktmedlen är skarpa och tydliga medan tavlan är luddig. Man kan alltid hålla i mitten av en luddig prick. - Jag har åtta gångers förstoring i linsen och en stor prick att sikta med. I bågskyttet verkar det vara upp till var och en att klura ut hur allt skall lösas.

- *Är det bra att compound har börjat jobba med sin identitet som egen skjutstil istället för att vara en kopia av rekurveskyttet?*

- Jag tycker att det är bra att "compen" börjar bli en egen gren för de är långt ifrån varandra. Jag tycker att man skall skjuta compound som man skjuter gevär eller armborst, så lite jobb som möjligt för att inte störa bågen.

- Jag har lätt att bli för noga i siktningen

vilket gör att jag blir hängande och inte får iväg skottet, då får man öka avfyringsarbete och forcera för att skottet ska gå i väg. - *Var det via pistolskyttet du kom i kontakt med bågskyttet?*

- Nej egentligen var det en av mina grabbar som behövde ha en hobby och då fick vi kontakt med Södertälje. Det visade sig inte bara vara en bra förening utan här finns massor av trevliga människor också som hjälpte oss att komma igång.

- *Så vad är det som lockar, förutom en bra förening och trevliga människor?*

- Jag gillar den individuella sidan där det är upp till mig att styra själv och att producera resultaten, det går inte skylla på någon annan. Sedan är det ju som sagt så att i bågskyttet kan man inte springa ifrån sin nervositet utan här kan man få "knöla" en hel tävling om det är på det viset, tycker Rolf.

- *Om vi skulle prata träning hur gör du då, är det noga planering eller blir det som det blir?*

- Jag lär nog tänka på det jag gör och ha någon sorts kontroll för varje pil. Jag försöker tänka på varje skott och på det sättet tillför jag något till just varje skott. Varje träning måste ge något, att "det är bättre att skjuta 10 bra pilar än 100 dåliga är en bra devis, menar Rolf.



- På klubben är jag tre kvällar i veckan men så har jag också möjlighet att träna på lite kortare håll hemma vilket jag också gör två gånger i veckan.

Utöver det blir det lite fys en gång i veckan. Jag har ganska obestämda tider inget 8 till 5 jobb vilket gör att man får träna på lite oregelbundna tider, ofta sent. Därför tränar jag en del hemma när det passar mig. Sedan handlar det ju som alltid att prioritera så jag har valt bort ganska mycket tv-tittande.

- *Hur är du som person?*

- Jag är ett så kallat teknikfreak, säger Rolf. Jag är också nogg med allt jag gör vilket säkert kommer en del från jobbet där jag är projektledare inom el på ett rätt stort konsultföretag. Jag har kunder som kräver mycket hög detaljkunskap och noggrannhet i den verksamhet man bedriver.

- *Sätter du upp mål för dig själv i skyttet?*

- Ofta sätter jag mina mål efter familjen, jobbet och tävlingskalendern, säger Rolf.

- *Hur ser målen ut?*

- När jag sköt pistol var satsningen på landslaget målet som gällde, vilket jag uppfyllde några år.

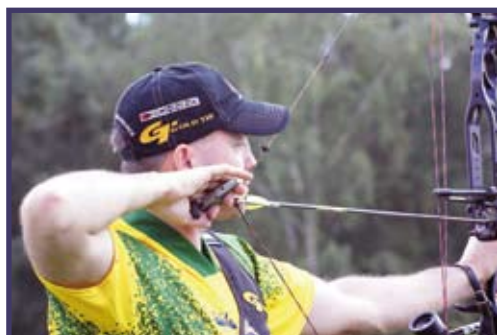
- Men när jag började med bågskytte för 12 år sedan fanns det som ett "underliggande mål" men med familj och jobb är det lite svårt att lägga så mycket tid och pengar på sig själv. Å andra sidan skulle jag önska att modellen för att ta sig till landslaget var tydligare då vore det mera möjligt, funderar Rolf. Däremot kan jag ha det som ett underliggande mål. Jag har alltid full satsning oavsett vem jag möter.

- *Säg en bra erfarenhet som hjälpt dig att bli en bättre bågskytte?*

- Det är nog envisheten av att verkligen inte vilja förlora, den instinkten funkar även på träning. Jag gillar inte "turspel" man måste själv kunna påverka slutresultatet, avslutar Rolf Andersson.

Besök på Hoyt & GoldTip

TEXT MIKAEL SVAHN BILD PETER GRIP



Peter Grip.

Besöket i Hoytfabriken gjordes i samband med världens största inomhustävling i Las Vegas. Peter Grip, Andreas Persson och Tim Gillingham blev enligt egen utsaga mycket väl omhändertagna. Själva upprinnelsen till besöket kommer sig av att Hoyt visat sig intresserade av att sponsra mig i min fortsatta satsning, berättar Peter. Vilket också resulterade i att jag här skulle få se när min nya båge plockades ihop.

På plats möttes vi av Steve Anderson som är en av deras tourguider visade oss runt i den cirka 7000 kvadratmeter stora fabriken, berättar Peter. Hoyt har sedan Earl Hoyts tid hunnit med att skaffa sig en uppsjö av patent från första plungern till senaste bågen. – Vi fick verkligen se hur tillverkningen går till från början till slut och här tillverkas.

- Jag blev imponerad av kvalitetstänkandet hos Hoyt. Allt kontrolleras, inget släpps igenom och alla bågar kontrolleras. Ändå går monteringen av till exempel compoundbå-



gar med en svindlande hastighet. Det tog mindre än fem minuter att sätta ihop min båge, och det gjorde man för hand. Allt var så klart bestämt redan innan vi kom dit vilket resulterade i en båge helt anpassad efter mig, säger Peter och fortsätter, trots detta har man inga hypermoderna maskiner och precisionen är väldigt hög.

- Trimma gjorde vi sedan hos Gold Tip som ligger ungefär 45 minuters bilväg från Hoyt.

Gold Tip

Ett snabbt växande företag som tillverkar pilar och stabilisatorer. Man har gått från en omsättning på 20 miljoner dollar förra året till att omsätta 40 miljoner dollar hittills i år! Nyligen blev man också uppköpta av Bushnell som tillverkar kikare och har nu mer ”muskler” att växa med.

Utifrån detta har man svårt att motivera sig till att satsa stort i Europa när man redan idag ligger på en så hög nivå i USA. Att skyttar i lilla Sverige ändå kan få sponsorkontrakt är fantastiskt, tycker Peter.

- Även här var mottagandet jättebra. Det satt 30 personer och fjädrade pilar hela dagarna, man laddade en robot med fjädrar som sedan skötte limningen, hela processen tog mellan 5-7 sekunder. Med detta jobbade man treskift. Det satt fyra personer som limmade fjädrar efter olika kunders önskemål, all kapning får kunden sköta själv.

”Om du ankrar hårt i ansiktet, hur mycket tror du att papperstestet påverkas?”

”Om du med en penna nuddar strängen i skottet kan du få en reva på flera centimeter!”

”Det kan bli stora förändringar bara i nockpassningen. Hur mycket spelrum har dina pilar i nockläget?”

- Trimningen av min utrustning var minst sagt grundlig, även kapning stod på programmet. Om en pil blev för mycket kapad ja då tog man en ny. Så grundlig har man sällan möjlighet att vara utan en stor sponsor, menar Peter.

- Förutom pilar trimmades också stabbar. Att jobba med olika längder och vikter är inte heller något som hör till vanligheten. Det är mycket värt att få utbilda sig kring hur bågen beter sig med olika vikter. Stabilisatorernas vinklar har mycket större betydelse än man kan tro. - Hur skall vi kunna konkurrera med skyttar som håller på med detta hela tiden,

frågar sig Peter. Rent skjuttekniskt är vi absolut inte sämre än amerikanerna kanske till och med lite bättre men generellt sätt har vi inte samma kunskap kring materielen. Det är bara att gå till sig själv, menar Peter. - Hur mycket tid lägger du ned på att testa materiel bara när det gäller inställningar, som ju inte kostar något, jämfört med hur mycket du skjuter. Fundera sedan över hur mycket tid du verkligen utvecklar, förändrar och testar olika delar av din skjutteknik.

- Är kunskapen kring materielen lika hög på damsidan?

- Absolut! Man är jätteduktiga.

- Ta det här med att välja rätt pil. Man lägger massor av tid och pengar på att hitta en pil som kan behålla sin energi så länge som möjligt. Vilket betyder att man gärna väljer en tyngre pil som hellre förlorar i hastighet men behåller sin höjd. De flesta skjuter med spetsvikter mellan 170-180 grains vilket nästan ingen här i Sverige gör.

SBF-Shopen

Nu kan du
betala med kort!

Vi ses på JSM/SM



135 kr

Yngre Junior Trofén 2013

TEXT: CENNETH ÅHLUND, SBF

Alla tävlingar t o m 2013-03-03

Plac	Klubb	Skyttar	Starter	Poäng
1	Nykvarns BK	23	107	328
2	Lindome BK	16	51	118
3	BS Gothia	11	36	80
4	Järnvägens BF	13	27	65
5	Stockholms BK	13	28	62
6	BK Fiskgjusen	7	21	49
7	Avesta BSK	4	15	48
8	Luleå BS	5	15	36
9	Kungsängens BK	5	10	35
9	Strängnäs BK	7	19	35
11	Falu BK	7	13	29
12	Angereds BS	4	8	25
13	Karlstads BK	6	15	24
14	Uppl/Väsby BF	2	5	23
14	Rejmyre BSK	2	6	23
16	Södertälje BF	8	12	22
17	BSK Enviken	5	11	21
18	Grimslövs AIF	3	8	20
18	BK Dalpilen	2	10	20
20	Kristianstads BK	1	5	19
21	Stallarholmens BK	1	7	18
22	Wij BS	5	9	17
22	Sundsv/Ortv BK	7	10	17
24	Bodens BKP	3	7	16
25	Älvenäs BK	2	6	15
26	Trelleborgs BK	3	5	14
27	Bollnäs BK	4	7	13
27	Östersunds BK	5	10	13
29	Timrå AIF	6	8	12
30	Åtvidabergs BK	1	3	11
30	BK Friskyttarna	4	8	11
32	Huddinge BSK	5	8	10
32	Karlshamns BK	3	6	10
34	Mjölby BF	2	4	9
34	Eskilstuna BS	8	9	9
36	Stocka BSK	4	6	8
37	BK Fjädern	3	6	7
37	BSK Sturarna	6	6	7
37	Tyresö BS	5	7	7
37	Stenbro BS	3	4	7

37	Umeå BK	4	5	7
37	Gävle BK	2	2	7
43	Tranås BSK	3	5	6
43	Karlskrona BK	2	2	6
43	Vetlanda BK	2	2	6
43	Ljungby BSK	6	6	6
43	Rumskulla GOIF	1	2	6
48	Nynäshamns BK	5	5	5
48	BSK Iggesund	2	3	5
48	Helsingborgs BK	2	3	5
48	Borås BS	1	1	5
48	Skogens IF	4	4	5
53	BK Gripen	2	2	4
54	Arvidsjaur BS	1	1	3
54	Huskvarna BK	2	2	3
54	Katrineholms BK	2	3	3
54	Säters IF/BK	2	3	3
54	BS Grästorp	2	2	3
54	Söderhamns BK	2	3	3
54	BSK Gnarp	3	3	3
54	Skellefteå BK	3	3	3
54	IF Ulvarna	1	3	3
54	Nora BK	3	3	3
64	Västerås BK	2	2	2
64	Finspångs BSK	1	2	2
64	BK Siljanspilen	1	1	2
64	Tibro BS	2	2	2
68	BK Vildkaninen	1	1	1
68	BSK Edsbyn	1	1	1
68	IK Österviking	1	1	1
68	Roslagens BK	1	1	1
68	Lammhults BK	1	1	1
68	Linköpings SKF	1	1	1
68	Halmstads BF	1	1	1
68	Skurups BK	1	1	1
68	Växjö AIS	1	1	1
68	IF Karlsvik	1	1	1



Idrottens grunder

- Koncentration, del 1

TEXT LEIF JANSSON, FIL. MAG. I PSYKOLOGI BILD DEAN ALBERGA, WA



Från världscupen i Japan, 2012.

Koncentration anses av flera forskare vara den viktigaste psykologiska faktorn inom prestationspsykologin.

Vad är då koncentration, den psykologiska faktorn? Man kan enkelt beskriva den, i vårt fall, som bågskytt, att ju bättre uppmärksamhet vi har på det vi ska göra, ju bättre koncentration har vi.

- Vi har vår skjutcykel och den ska vi hålla oss till skott efter skott, ha tålamod att upprepa samma teknik och samma tankar om och om igen. Situationen skall vara lika hela tiden. Men väder, regn, vind och ljusförhål-

landen samt att det i skogen krävs olika ställningar påverkar förstås likformigheten, den kan vi återkomma till. Om man försöker hålla kontroll på många saker samtidigt, kallas det split vision, då blir det jobbigt för oss bågskyttar. Zlatan måste vara bra på den delen av koncentrationen, veta var motståndarna och med spelarna är när han ska passa eller skjuta mot mål. Zlatan har tränat mycket på olika fotbollsmoment och behärskar därmed många olika tekniker på ett fantastiskt sätt. För oss gäller mer att ha förmågan, orken, att om och om igen göra samma saker.



Vi måste vara koncentrerade på vår egen skjutcykel och ta en sak i taget, fokuserade på det vi ska göra och ta respektive del i vår checklista i tur och ordning. Tappar vi koncentrationen och kanske rent av börjar tänka på något annat, kan vi helt eller delvis tappa uppmärksamheten på vår uppgift. I värsta fall tänker vi på sådant som aldrig ska få ske och vi skjuter sämre, kanske urdåliga skott.

- Vi som jobbat professionellt med forskning och har praktiska ledarroller kan med ett grovt streck stryka under sådana undersökningsresultat som att koncentrationen är mycket viktig. Resultat som visat på vikten av att tänka rätt och att kanske oftare lita på sin känsla och låta skotten gå iväg med högsta tänkbara automatik, än att med aktiva tankar försöka träffa i mitten. Fel tankar stör automatiseringen.

- Om vi börjar med ett resonemang kring automatiseringen, kan det vara lättare att förstå hur koncentrationen fungerar om den är bra eller dålig. Föreställ dig att du ska cykla på en 5 m. lång och tjock bräda som är en halvmeter bred. Ingen match att göra det, om brädan ligger på golvet. Om vi istället hissar upp brädan 10 meter blir uppgiften mycket svårare. Det kan vara så att ingen av oss ens vågar sig på den cykelturen. Vad händer med vår cykelteknik efter upplyftningen? Ingenting vill jag påstå! Det var istället så att vi började tänka och räkna med risken att falla ned. Om vi nu antar att det är en riskbedömning vi gör, slår vi då ut den väl inövade cykeltekniken bara för att vi är rädda?

- Visst är det så det går till. Vi har lärt oss att göra många uppgifter utan att behöva lägga för mycket tankeverksamhet på dessa. Jag tänker på konsten att knyta sina skor, tända en lampa om det är litet skumt i rummet. Utan störningar går det bra att sköta dessa uppgifter med automatik. Hur många av oss skulle våga tända en lampa om det var förenat med fara för att få en

allvarlig stöt var annan gång man tänder? Hur högt upp i luften hissas jag om det är en tävling? Är jag rädd att misslyckas eller blir jag tänd på uppgiften, är jag bra förberedd? Det kan bara jag/du själv svara på. Fundera på hur du reagerar på en tävlings-situation. Har du en bra back up plan om det börjar strula?

-Vi har ett motoriskt center i vår hjärna (ett center som sköter det vi ska utföra med t. ex armar och ben), detta center sitter mitt i hjässloben, mitt uppe i skallen, och går ner mot våra öron. Det finns i anslutning till detta center också supplemmentära områden i hjärnan, som kopplas in när vi ska kunna lösa svårare motoriska arbetsuppgifter. Från detta centrum överförs signaler via hjärnstammen till våra motoriska nervceller i ryggmärgen. Dessa informerar våra muskelceller vad de ska göra, t. ex att skjuta en pil. I själva motorcentrum bildas det efter hand som vi tränar motoriska kluster (grupper av nerver) som kallas matrix. Det är just dessa som vi tränar att utföra vår teknik. Både nervcellerna och kopplingarna förändras och trimmas samman för att vi ska kunna upprepa det vi lärt oss på allra bästa sätt. Har vi en enkel teknik som är lätt att upprepa går det bättre att automatisera rörelsen, Om tekniken är komplicerad blir det genast svårare att upprepa exakt samma rörelsemönster många gånger.

-Börjar vi tänka på hur vi ska utföra skotten i detalj, kopplas andra delar av hjärnan in. Sådana delar som vi använder när vi är nybörjare. Vad händer då med den automatiserade tekniken? Den blir mer eller mindre utslagen! Den fina känslan vi hade på träningen är plötsligt borta. Vi börjar att intellektualisera skottet, det som tidigare var så lätt, det att skjuta iväg med högsta automatisering, blir svårt.

Vi är nu uppe på 10 m. igen, vi tänker på riskerna att misslyckas.



Triewaldsgränd 3 : 111 29 Stockholm : Tel 08-21 91 68 : Fax 08-999620 : 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





forts. från sidan 15...

- Det ovan skrivna kan kännas tungt att läsa, men läs det en gång till och försök att överföra texten till det du ska träna eller meddela träningsråd. För att bäst förstå koncentrationen har jag tagit med skjuttekniken också, det hänger ju ihop. Det är svårt att förstå sammanhangen om varje del ska behandlas för sig. Försök att följa *en* linje i din teknik inklusive koncentrationen. Du tränare, lär ut en teknik som kräver få justeringar på vägen fram mot elitskyttens fina teknik. Det att tjata om förändringar ger ofta mer problem än utveckling.



Idrottens grunder

- att hålla en hög koncentrationsnivå, del 2

TEXT LEIF JANSSON, FIL. MAG. I PSYKOLOGI BILD DEAN ALBERGA, WA

Nu kommer vi till nästa problem. Det att vi börjar tvivlar på det vi lärt in, den fina tekniken som gjort att vi presterat riktigt bra. Hur kan vi oväntat tappa den? Vi är knappast ensamma om att sådant händer inom vårt skrå, bågskytte. Den som lyssnade och tittade på TV under skidskytte-VM helgen mitt i februari 2013 hörde kanske att Carl Johan Bergman, skidskytten, som i många

år har tillhört världseliten, fick skjutpanik, han orkade vid några tillfällen aldrig trycka av skotten som han egentligen kan. En arbetsuppgift som styrkemässigt är försumbar. Du kanske känner igen problemet, att vi bågskyttar också hamnar i sådana situationer då och då. Under alla mina år som landslagstränare vid bl. a OS, VM och EM har liknande händelser inträffat många gånger. Vi kan knappast skylla på att vi



hissats upp på 10 meter över banan och ska stå där och skjuta.

- Något händer, kan det vara det att vi i tävlingssituationer börjar kalkylera med riskerna att skjuta dåligt?

- Har vi en ökad stress av den nya/annorlunda situationen som får oss att bli rädda att göra bort oss?

Här finns flera förklaringar att välja mellan. Vi talar om guldskräck, GS, gäller nästan som ett samlingsnamn för att beskriva olika svårigheter att göra det vi egentligen kan. Alla drabbas vi av problem under vår karriär i vår sport. Andra drabbas också av problem inom sina verksamheter. Finns det då enkla råd att följa för att slippa hamna i skjutproblem? Eftersom vi drabbas på olika sätt och i olika grad är det svårt att ge generella råd. Men jag vill försöka nämna några tips för att hålla hög koncentrationsnivå nedan.

1) Om vi vill ändra något i vår teknik, tar det tid, krävs envishet och vetskap om

vad jag kan vinna på en förändring. Jag vill påstå att det sker alltför mycket av förändringsiver som gör att tekniken aldrig kan sätta sig så bra att den tål stressade situationer.

2) Tränarna bör undvika att instruera för mycket, för många detaljer, detaljer som kanske ingenting har att göra med problemet i fråga. "Vem är jag som har rätten att nämna dessa råd", kan vara bra att tänka på. Flera skyttar klagar på just detta, att många i all välvilja avge råd tagna från ofta ingenstans. Det är bättre att tiga än att ge dåligt grundade råd.

3) Det som stör den som skall prestera är att man talar högt och tydligt om vederbörande och rent av nämner dennes namn när han/hon ska koncentrera sig på uppgiften. Jag har själv upplevt detta vid psykologiutbildning i USA, hur lätt det är att störa ut en individ.



Om man måste snacka, säg något positivt under tävlingen. Jobbet med tekniken gör vi sedan därhemma.

4) Efter tävlingen kan man fråga sig själv eller sin elev "Vad har jag/du lärt dig i dag?". "Vad känner du att du vill träna på?" "Jättebra, då kör vi med detta med början nästa träning!"

5) Hjälpt dina elever eller kamrater till att ha kul på bågskytte-tävlingen, minimera allvaret. Det kan vara jätteläskigt för våra unga att komma till en tävling, som vi kanske inte tycker är något särskilt.

6) För min del känns det som att det alltid är kul att komma till en bågskytte-tävling nu för tiden. Här har vi en mycket bra grund, hoppas fler känner så.

Det är sådant jag vill höra som coach.

7) Bra förberedelser är grunden. Gå igenom skjutstilen totalt så att du vet hur du ska lösa problem som kan uppstå i tävlings-situationen. Ofta är det våra vanliga problem som dyker upp, det som brukar strula. Om vi förbereder oss med en väl genomarbetad checklista från ställningen till fullfölj fysiskt och mentalt, har vi hunnit en bra bit på väg.

8) Det att ha en bra personlig grundteknik som håller i alla väder, ger ett bra självförtroende och därmed möjligheter till att du kan koncentrera dig på det du ska göra. Göra ja, här har vi en väl maskerad fallgrop. Vi får aldrig tänka på hur tekniken i sig ska utföras. Vi ska istället ha övergripande tankar, eller triggers (en övergripande tanke som hjälper oss att få skottet att gå automatiskt) som vi brukar kalla sådana tankeuppgifter som får att utföra den teknik vi har lärt in.

9) Ha en för tillfället adekvat målsättning, en målsättning som du klarar att nå. Skulle du misslyckas kommer du knappast att skjutas själv. Vilka straff får vi om vi misslyckas? "Jäklar att jag sköt illa i dag,

men nu vet jag i alla fall vad jag måste träna på!"

10) Konsten att kunna 0-ställa sig är att rensa ut sådana "varningar" ur skallen för att ge plats åt det vi måste jobba med under skjutningen. Man kan mentalt/upplevelsemässigt lägga in känslor man haft när det gått riktigt bra. Tidigare inövade moment i skjutningen som känns bra och ger bra resultat.

11) Konsten att skjuta automatiskt i tävling ligger antagligen i förmågan att ha all koncentration inriktad på det du ska göra, en övergripande tanke som inget har att göra med tekniska detaljer. Alla i världseliten har sådana triggers. Men alla har sin/egen, sina/egna triggers. Jag hade rättigheten att intervjua vinnarna i Tavel-VM i USA 2003, direkt efter det avslutat sin skjutning, innan att de påverkats av omgivningen och format egna tankar, vid flera tillfällen. Michele Frangilli, Italien, vann i rekurv, "Min enda tanke var att jobba mot tavlan." Dave Cusins, USA, vann VM i compound 2003, "Om jag ska skjuta bra måste jag hela tiden jobba med att min hjärna aldrig får tänka på annat än det jag ska göra." De sydkoreanska skyttarna hade uppgiften att hela tiden följa den tekniska och mentala planen i förväg upprättat. I intervju med Professor Um Soon Hong framkom att alla skyttarnas siktmoment var reducerat, ingen av skyttarna berättade att siktningen var en avgörande faktor. Det att sikta för mycket kan ta koncentration från andra viktiga delar i skottet. Läs ovan om triggers.



Compoundhyllan

- Det finns en hel del att tänka på!

TEXT BEN ELWING BILD SCANDINAVIAN BOWHUNTING

Det är väl bara att skruva dit pilhyllan och börja skjuta...eller är det så att man kanske skall fundera lite över om man skall trimma den. Pilhyllans uppgift är att håla pilen på rätt plats i bågens hela symmetri. Målet är att pilen skall göra en helt linjär rörelse under skottet, vilket torde vara omöjligt att uppnå.

Problemet är att symmetrin under ett skott inte är helt linjär när pilen passerar hyllan. Detta beror dels på bågens funktion och dels på pilens rörelser under skottet.

- Hyllan skall hålla pilen under skottet, och detta utan att pilen på något sätt påverkas. Skaft och fenor får under skottet inte göra några islag i hyllan. Detta får pilen att studsas och därmed ändra riktning.

- I höjd är utgångsläget att pilen skall ligga i jämnhöjd med plungerhålet. Om man vid trimningen väljer att höja eller sänka pilhyllan i stället för att flytta nockläget kan detta innebära att pilen tillförs en rörelse i höjddled allt efter som symmetrin förändras.

Islag

Varför pilen vill slå i hyllan?

- Bågens inte helt perfekta konstruktion.
- Nockläget rör sig inte linjärt på grund av feltrimmad båge.
- Ojämn utfjädring mellan över och underlem.
- Olika stora krafter mellan över och underlem.
- Båggammarnas geometri och timing.
- Pilens spine.

- Pilens längd.
- Pilens spetsvikt.
- Fenornas storlek och placering.
- Spänningar i båganden eller dålig och ojämn avfyrning.

- En del av dessa parametrar kan rättas till, men det kommer alltid att finnas felaktigheter i pilgången i förhållande till hyllan. För att komma runt detta är det vanliga att pilens nockände placeras något högre än det läge pilen har på hyllan. Detta för att pilens skaft och fenor, under skottet, skall lämna hyllan så snart som möjligt och passera i luften ovanför den.

- Nackdelen blir då att pilen lämnar bågen med en liten vinkel nedåt och det luftmotstånd som pilen möter träffar fenorna och slår ner bakänden. Efter rörelsen neråt kommer bakänden åter att träffas av luftströmmen som vänder bakänden uppåt. Denna pendlande rörelse upp och ner blir mindre och mindre ju längre pilen färdas.

- Med denna trimning kommer pilgången att bli ungefär lika pil efter pil. Detta under förutsättning att spinet är lika och att fenorna är vridna och placerade lika.

- I sidled skall hyllan vara så inställd att den ligger i linje med nockläget vid ospänd och uppdragen båge. Pilen får under skottet inte röra sig i sidled. Då kommer hyllan att trycka pilen snett uppåt.

Spine

Pilens spine är här en viktig faktor, styv pil gör hårdare islag men går lättare att trimma.



Mjuk pil påverkar hyllan mindre men kan vara svår att trimma samman med hyllan.

- **Olika hyllor påverkar pilen olika mycket. En hylla med fjädrande arm** påverkar pilen ganska mycket vid en pilrörelse neråt. Detta för att armens masströghet tillsammans med returfjädern gör att armens startmoment för rörelse nedåt blir ganska stort.

- **En hylla med bladfjäderarm** har mindre pilpåverkan då armens massa och startmomentet blir mycket mindre.

- Armens vinkel mot pilen avgör vilket mottryck pilen får, 90 grains mot pilen ger ett stumt tryck, flackare vinkel ger mindre tryck men risken finns att fenorna inte går fritt för arminfästningen.

- Armens bredd är också viktig, ju smalare pil ju mindre plats finns det för armen mellan pilens fenor. Är armen för smal styr den pilen dåligt i sidled och det är lätt att pilen faller av vid blåst och skakiga uppdrag. Detta går att komma till rätta med genom att ha någon form av fast ”pilstöd” vid hyllans sidor som förhindrar att den faller av.

- Strängkablar med ojämn spänning (vridda lemmar) kan få pilen att röra sig i sidled. Även stockens rörelser under skottet kan ge sidorörelser på grund av osymmetrin i bågen.

- Om det är för tätt mellan strängens nocklägen vill nocklägena i uppdraget klämma om pilens nock och ge den en upplyftande- eller nedtryckande kraft (samma fenomen kan ses om nockarnas gap/spänst varierar). Om pilen får nedtryckande kraft kan man se att pilen böjer sig i en båge nedåt i uppdraget läge. Har man då bladfjäder i tungan kommer denna kraft att trycka ner hyllan. Den böjda pilen kommer då att böja sig ännu mer i skottet, med hårt islag som följd.

- **Fallhyllan** kan lösa en del problem men det kan vara svårt att få denna att helt låta bli att påverka pilen. Detta beror på att hyl-

lan kanske börjar sin fällning för tidigt eller för sent, samt att det innan fällning ger ett väldigt stumt läge för pilen. Pil med rätt spine blir här viktigt så att denna i accelerationsfasen inte böjer sig nedåt mot den ofta för hårda hyllan.

- Fallhyllan säkerställer att fenorna inte slår i, om den hinner med att falla. Fallhyllan tidigt i skottet får man se upp så att denna inte gör ett returslag (studs) och träffar fenorna på uppstuds när dessa passerar.

Sammanfattning

Det är önskvärt att hyllan styr till en rak pilflykt så länge som möjligt under skottet.

- Det är bra om det går att ställa starten av hyllans fall i förhållande till pilens rörelse, detta för att låta hyllan styra pilen en längre sträcka. Men är pilen mjuk och böjer sig i skottet kan sen fällning innebära islag.

- Hyllan skall heller inte falla för tidigt i skottet, med risk för att då kunna lämna pilen hängande i luften innan den accelererat upp i styrfart, vilket då kan rikta pilen åt vilket håll som helst.

- Om fallhylla med utlösning, typ snöre från kardelen används, justeras timingen när hyllan skall falla av snörets längd och fästläget på kardelen.

- Om man vill låta hyllan styra pilen en längre sträcka än vad snöret tillåter kan man fördröja fallstarten genom att mellan snöret och pilhyllan sätta en dragfjäder.

- Målet är att pilen skall göra en helt linjär rörelse under skottet. Även om det kanske är en utopi så finns det mycket att göra för att uppnå detta.



Praktisk GS-träning

- Disciplin är allt

TEXT MARTIN OTTOSSON/MIKAEL SVAHN BILD DEAN ALBERGA, WA



Vid ett flertal tillfällen har vi genom åren skrivit om guldskräck eller tavelpanik. För 10-15 år sedan var det Bernie Pellerit, USA som skrev om sin syn på ämnet. Även Martin Ottosson har delat med sig av sina erfarenheter (nr 11-12 2010). Här presenterar vi ett antal enkla praktiska metoder som är baserade på de ovan nämnda artiklarna.

Vi utgår från att GS härrör från hjärnans förmåga att automatisera och förenkla sekvenser som repeteras ofta, till exempel att knyta skorna, springa i trappor, cykla eller som i bågskytten: uppdrag – sikta – skjut. Det är när hjärnan i vårt bågskyttesammanhang letar efter sätt att förenkla skottsekvensen som vi till slut kan hamna i ett läge där automatiseringen gått lite för långt. Skottet kommer för snabbt, frysningsproblem uppstår i siktingen, eller så upplever skytten att det är svårt att våga avlossa skottet. Dessa varningssignaler är viktiga att lyssna till. Det gäller att omedelbart försöka återfå kontrollen, annars har hjärnan till slut rationaliserat bort siktperioden och då dyker impulsproblemen upp... GS är ett faktum. Detta är viktigt att förstå när du skall börja din träning. Analysera vad som är ditt problem, bryt ner och tag tillbaka kontrollen över din skjutning bit för bit.

”- Genom att med en riktad insats återta kontrollen i enkla moment kan man bryta upp, försvaga och släcka ut en automatiserad sekvens och förändra indikatorer och associationer i hjärnan”.

Steg 0 - Problemanalys

Förberedelser: Ställ dig framför en tom butt på ett avstånd som du är helt bekväm med. Du behöver också ha möjligheten att skjuta på en butt med tavla på samma avstånd, eller aningen längre.

- Börja med att analysera vilken typ av problem du har. Guldskräcken kan vara tavelstyrd, timingstyrd, eller en kombination av de båda. Metoden för att lösa problemet är densamma oavsett hur GS: en artar sig, men ett viktigt steg på vägen är att stanna upp och börja analysera sitt problem, vilket är syftet med den här inledande övningen. En tavelstyrd GS är den vanligaste, men oftast finns också en timingstyrd GS som skytten inte alltid är medveten om.



Skytten har under ett stort antal repetitioner lärt hjärnan att skottet ska komma efter en viss tid. Hjärnan strävar efter att korta ner den tiden för att effektivisera det arbete som ska utföras. När en skytt skjuter med en kraftig tavelrelaterad GS under en viss tid, utvecklas också oftast en timingrelaterad GS. Hjärnan blir helt enkelt van vid att släppa fort och den kommer att vilja göra det även om det inte finns någon tavla framför siktbilden. Du behöver i det här läget knappast testa om du har en tavelrelaterad GS. Det har du med all säkerhet om du är intresserad av den här metoden.

- Blanda skott på den tomma butten och skott på tavlan för att analysera problemet. Sikta på tavlan som vanligt ibland, och skjut på den tomma butten ibland. När du skjuter på tom butt, undvik att fokusera, eller sikta på ojämnheter, eller andra små objekt som blicken fastnar vid. Får du napp även när du inte har någon tavla tyder det på en timingstyrd GS. Vad händer om du ligger stilla i blått på tavlan? Kommer det ett napp ändå efter en viss tid? Är det enbart centrum/gult som innebär problem? Vad är indikatorn som får hjärnan att starta en automatiserad sekvens? Ta god tid på dig och notera vad problemet egentligen är. Ta en stunds vila efter det här första steget, eftersom det förmodligen innebär en hel del brottning med GS-demonerna.

Steg 1 - impulsnedbrytning, grund
Nu ska vi börja träningen. Ställ dig på ett kort avstånd framför en tom butt. Dra upp och håll mellan 4 och 7 sekunder. Om impulser kommer, fortsätt att hålla kvar och se till att helt släcka ut napp och andra störningar innan du går vidare. Notera att i begreppet störning ingår den lätta oros- eller obehagskänsla som mycket ofta är sammankopplad med GS-problematik.

Steg 1 - impulsnedbrytning, grund

Nu ska vi börja träningen. Ställ dig på ett kort avstånd framför en tom butt. Dra upp och håll mellan 4 och 7 sekunder. Om impulser kommer, fortsätt att hålla kvar och se till att helt släcka ut napp och andra störningar innan du går vidare. Notera att i begreppet störning ingår den lätta oros- eller obehagskänsla som mycket ofta är sammankopplad med GS-problematik.



Fokusera på mental avslappning och försök nå en fullständig mental ro i när du håller. Det krypande obehag som många känner i den här övningen är hela grundpelaren i GS:en och den måste släckas ut.

- Fortsätt med att dra upp och rikta mot den tumma butten. Håll i 3-5 sekunder och därefter tar du ett slumpmässigt beslut om du ska skjuta eller ta ner. Oavsett vad du bestämmer dig för ska du alltid hålla minst två sekunder efter taget beslut. Dra upp - håll ett par sekunder - ta beslut ("Skjut" eller "ta ner") - håll ett par sekunder - utför beslut (Skjut eller ta ner).

- Även här ska kontrollen vara 100 % och skjutningen fullständigt fri från impuls-känningar innan du går vidare. Återigen: HÅLL DISCIPLINEN!

Steg 2 - Bryt upp den tavelkopplade impulsstörningen/låsningen

Sätt upp en relativt stor tavla på ett relativt kort avstånd och se till att ha rejält med buttutrymme runt tapeten för att skapa trygghet. Nu är det dags att bryta upp de associationer och den automation som GS:en består av. Du måste ta kontrollen och gå tillbaka till en icke (eller i alla fall mindre) automatiserad nivå av ditt skytte.

Övning

1. Rör siktbilden i ett kryss eller en åtta där du passerar mitten av tavlan utan att släppa. Rörelsen ska göras långsamt, men utan uppehåll. Gör ett antal repetitioner av rörelsen i ett uppdrag, men inte så många så



att du blir trött och ta sedan ner. Byt form på det mönster du ”ritar” då och då. Upprepa tills du inte känner något obehag alls när du passerar mitten. När du känner att du är klar och det börjar bli tråkigt enkelt har du kommit halvvägs. Utför då minst lika många uppdrag till.

2. Ta nästa steg genom att stanna i mitten och därefter gå ut ur mitten på samma sätt som tidigare. Variera dig genom att ibland stanna till här och där, varav en del gånger i mitten, och en del gånger utanför mitten. Visa att du har kontrollen. Upprepa återigen tills du inte upplever några som helst retningar, låsningar eller obehag. Du ska kunna starta, stanna och fortsätta rörelsen helt efter eget beslut, oavsett vart siktet/pilen befinner sig. Det här är också en mycket bra övning att lägga till på en tävling, om du liksom många andra har värre problem där. Ju tuffare situation, desto mer effekt ger övningen. Ligger du på gränsen till att tappa kontrollen på en tävling? Stålsätt dig och genomför det här steget med behårt disciplin.

Förtydligande: Detta är ren hjärnträning. Det kan vara mycket jobbigt och kräver full insats.

Steg 3 - Lägg till skottmomentet

Fortsätt rita mönster men nu lägger du till ett skott. Passera mitten en gång precis som tidigare, och stanna sedan slumpmässigt andra, tredje eller fjärde gången i mitten i två sekunder. Efter två sekunder går du långsamt ut från tavlan och stannar i en tom del av butten. Vänta en till två sekunder efter att du har stannat och skjut skottet i den tomma butten. **SKJUT ALDRIG I RÖRELSE!** Upprepa ett stort antal gånger tills du inte känner något obehag.

När du känner att det är tråkigt, löjligt enkelt och att du är klar, så gör minst lika många omgångar till. Variera dig genom att stanna i mitten vid olika tillfällen och

ta olika vägar ut ur tavlan till olika slutpositioner för skottet.

Steg 4 - Skott med centerfokus

Gör ett vanligt uppdrag och gå in i mitten. Håll kvar i 3-4 sekunder. Håll kvar blicken i mitten, men gå ut med pilen/siktet utanför tavlan och skjut i den tomma delen av butten. Samtidigt håller du blicken fokuserad i mitten. Nästa skott går du in i mitten, håller kvar i 3-4 sekunder och tar sedan ner. Syftet är att vänja hjärnan vid att släppa avslappnat samtidigt som fokus ligger i mitten på tavlan.

- Variera mellan att skjuta och ta ner. Upprepa ett stort antal gånger.

- Det här är för övrigt en bra övning för en skytt som har en tavelstyrd lätt skottimpulsstörning som orsakar stela fingrar i skotten. Tavelfokus i kombination med tombutt ger en ny situation i hjärnan.

Steg 5 - Kontrollövning med rygdrag

Gör ett uppdrag, gå in i mitten och håll kvar. Dra långsamt bakåt som om du hade en klicker på bågen och dra, dra, dra. Efter 4-6 sekunder tar du ner. Upprepa ett stort antal gånger. Skjut ett och annat skott enligt tidigare övningar (tom butt, titta i mitten och skjut bredvid, eller rita ett mönster och skjut bredvid) för att inte bli för stel i fingrarna, och för att behålla variationen.

Lägg till att röra dig mot det läge där du normalt brukar skjuta, t.ex. räta fingrarna en aning, eller öka rygdraget, eller vad du nu brukar göra i ett bra skott. Målet är att hamna i ett läge där du är medveten om att OM du hade skjutit så hade du gjort ett perfekt skott. Det här läget skiljer sig från skytt till skytt, men sträva efter en känsla där du vet att ”hade jag släppt nu, så hade jag skjutit en tia”. Du kommer förmodligen att känna en stark vilja till att skjuta i det läget.

Våga gå så nära ett skott som möjligt utan att skjuta. Visa dig själv att du kan bestäm-



ma över skottet genom att hålla kvar och tar ner istället. Det här är en mycket nyttig övning som jag själv använder regelbundet i min träning och i tävlingsituationer.

Steg 6 - Inblandning av centerskott

Nu är det dags att testa hur det känns att skjuta i mitten. Skjut två-tre skott enligt någon av de ovanstående övningarna lite slumpvis och blanda då och då in ett skott då du går in i mitten och håller i ett par sekunder, och därefter skjuter. Var **BENHÅRD** på att hålla en stund i mitten innan du skjuter.

- Acceptera aldrig skott direkt vid ankomst i mitten, eller i rörelse och var extremt vaksam på om du märker att skottet går iväg strax innan du hade tänkt skjuta. Kom ihåg att du utför GS-träning för hjärnan. Försök att hitta mjukheten i skotten så att du inte känner någon skillnad mellan de skott du skjuter utanför tavlan och de skott du skjuter mot mitten.

ETT MYCKET CENTRALT MOMENT:

Om du känner obehag i siktningen nu eller senare vid något annat tillfälle, håll till varje pris kvar i mitten och ändra strategi i skottet under tiden du siktar till att istället ta ner. Efter taget beslut fortsätter du hålla i mitten och tar ner efter ett par sekunder. En del skyttar (inklusive mig själv) kan i detta läge uppleva att de "stänger av" GS: en när de ändrar målbilden för skottet från att avlossa pilen till att ta ner. Det är ett mycket intressant beteende som ger insikten om att det är hjärnans syn på det förmodade förloppet som styr. Om du klarar av att bryta upp en pågående strid med det undermedvetna och släcka ut impulsökningarna under ett skott, har du kommit mycket långt på vägen i ditt arbete.



"Guldskräck är ett samlingsnamn för de problem, kopplade till skottimpulsen, som en bågskytt upplever i samband med siktning eller skott."

"I de allra flesta fall är automatiseringen något positivt. Dock finns det ett stort undantag från det påståendet, och det är i det läge där hjärnan fortsätter att leta förenklingar i skottsekvensen och till slut hamnar i ett läge där momenten kring avfyrningen ska rationaliseras."

"Plötsligt tar automatiseringen ett steg till och går från att vara en tillgång till att bli en börda."

Slutord - vikten av kontinuerlig träning

Ovanstående träningsprogram är i grunden ganska likt många andra metoder som beskrivs i andra sammanhang. Vad många dock inte påpekar tydligt nog är vikten av att fortsätta med den här typen av associeringskontrollerande träning även efter att problemen har minskats ner till en hanterbar nivå.

Barometern

Herrar Recurve 16,21,50 60

1	Björn Jansson	Stallarholmens BK	587
2	Andreas Skalberg	IF Karlsvik	586
3	Per Bengtsson	Linköpings SKF	578
4	Stefan Nilsson	IF Karlsvik	578
5	Mikael Ekholm	BK Gripen	578
6	Marcus Lindberg	Järnvägens BF	578
7	Sebastian Djerf	Lindome BK	576
8	Pär Lindberg	Helsingborgs BK	576
9	Love Kristoffersson	BSK Iggesund	574
10	Clas Colmeus	BK Gripen	571
11	Anders Carlsson	Trelleborgs BK	570
12	Håkan Andersson	Satsersups IBF	570
13	Dennis Stållkrantz	Huskvarna BK	570
14	Ludvig Flink	Luleå BS	569
15	Göran Bjerendal	Lindome BK	567
16	Jonathan Andersson	Stallarholmens BK	567
17	Andreas Hein	BK Gripen	565
18	Jesper Fredriksson	BK Gripen	565
19	Mikael Anderle	BSK Sturarna	564
20	Daniel Lennstrand	Västerås BK	564
21	Martin O. Danielsson	Lindome BK	563
22	Jimmy Forsbäck	Stallarholmens BK	563
23	Glenn Linsjö	Trelleborgs BK	561
24	Oscar Spång	BSK Iggesund	561
25	Anton Lundström	Lindome BK	561

Herrar Compound 16,21,50,60

1	Magnus Carlsson	Trelleborgs BK	592
2	Carl Henrik Gidensköld	Halmstads BF	589
3	Morgan Lundin	Nsiab.com/BK	588
4	Jonas Andersson	Trelleborgs BK	587
5	Anders Ekman	BS Kil	587
6	Erik Jonsson	Avesta BK	585
7	Daniel Larsson	BK Fjädern	585
8	Håkan Johansson	Skogens IF	584
9	Mats Friberg	BK Gripen	583
10	Stefan Hansson	Kungälvs BK	582
11	Eddy Öyen	BS Kil	582
12	Christian Hedvall	BK Dalpilen	581
13	Mats Inge E. Smördal	Lindome BK	580
14	Anders Sjöberg	Kungälvs BK	579
15	Harri Forsberg	Luleå BS	579
16	Pär Israelsson	Nora BK	578
17	Linus Strömberg	Trelleborgs BK	578
18	Glenn Linsjö	Trelleborgs BK	578
19	Peter Mosén	BK Gripen	577
20	Isak Carlsson	Nora BK	577
21	Magnus Edström	Lindome BK	577
22	Peter Grip	Kungälvs BK	577
23	Christopher Rönnow	Helsingborgs BK	576

24	Tommy Snell	Stallarholmens BK	576
25	Marcel Polan	Kungälvs BK	576

Herrar Barebow 16,21,50,60

1	Martin Ottosson	Västerviks BK	562
2	Bobby Larsson	Stallarholmens BK	559
3	Erik Lundell Bong	BK Pantern	548
4	Tore Petersson	Grimslövs AIF	542
5	Kalle Puman	Eskilstuna BS	539
6	Mats Axeflod	Lindome BK	535
7	Jakob Björklund	BSK Edsbyn	528
8	Peter Poulsen	BS Grästorp	527
9	Bo Hellmark	Angereds BS	526
10	Örjan Karlsson	Motala BK	526
11	Tomas Zetterström	Kungsängens BK	523
12	Hartmut Ziplies	IF Ulvarna	521
13	Erik Håkansson	Avesta BSK	521
14	Michael Ekberg	Grimslövs AIF	518
15	Fredrik Larsson	Linköpings SKF	517
16	Stig Bergström	Nyköpings BK	514
17	Jouko Niskanen	BSK Edsbyn	513
18	Bo Persson	Skurups BK	507
19	Magnus G. Christensen	IF Ulvarna	507
20	Claes Jonsson	Borås BS	506
21	Adrian Lovén	Rejmyre BSK	506
22	Niels Petersen	BK Gripen	503
23	Per Sandgren	Strängnäs BK	503
24	Ingvar Norberg	Södertälje BF	503
25	Rickard Hellstedt	Borås BS	503

LÅNGBÅGE, Damer

1	Kaarina Saviluoto	Nykvarns BK	505
2	Catarina Johansson	Rejmyre BSK	493
3	Eva Aronsson	Timrå AIF	488
4	Berit Bergström	Nyköpings BK	485
5	Christa Bäckman	IF Karlsvik	478
6	Eva Jönsson	Östersunds BK	477
7	Jenny Lundberg	Bodens BKP	460
8	Viola Antman	Wij BS	460
9	Carina Berg Persson	Östersunds BK	459
10	Emma Larsson	Kristianstads BK	446
11	Anette Sundin	IF Karlsvik	445
12	Pia M. Kronvall	Skogens IF	444
13	Ulla Domeij	Gävle BK	443
14	Monika Svartvik	BK Fiskgjusen	436
15	Åsa Lund	Nora BK	419
16	Lisa Björk	Skogens IF	395
17	Eva Eriksson	Wij BS	377
18	Astrid Selling-Sjöberg	Ronneby BF	371
19	Mona Björklund	Gävle BK	364
20	Zara Martén	BS Gothia	363

21	Ida	Karlsson	Gävle BK	356	24	Viola	Bäcklund	Stenbro BS	517
22	Sofia	Svensson	BS Gothia	326	25	Marie	Hallqvist	Ljungby BSK	516
23	Elin	Utby	Gävle BK	319					
24	Lisa	Schlüter	Örebro BKJ	313					
25	Catrine	Karlsson	Gävle BK	308					

LÅNGBÅGE, Herrar

1	Per-Johan	Spång	BSK Iggesund	545
2	Bengt-G	Johansson	Jämtlanfs BSK	533
3	Jan	Elwing	Västbo BS	532
4	Gilbert	Spång	BSK Iggesund	527
5	Leif	Söderberg	Stocka BSK	521
6	Magnus	Ahlberg	Lindome BK	516
7	Egon	Persson	Kristianstads BK	514
8	Patrik	Hjertebloom	Södertälje BF	510
9	Torulf	Claesson	Rejmyre BSK	509
10	Leif	Lovén	Rejmyre BSK	508
11	Nils-Erik	Hessel	Kristianstads BK	506
12	Kenneth	Johansson	Rejmyre BSK	506
13	Kenneth	Letho	Falu BK	505
14	Mikael	Puman	Eskilstuna BS	498
15	Erik	Grantz	Stocka BSK	498
16	Peter	Nilsson	Östersunds BK	498
17	Tim	Larsson	Bodens BKP	496
18	Lennart	Carlsson	IF Karlsvik	496
19	Christoffer	Jonsson	Karlskrona BK	493
20	Jan	Domeij	Gävle BK	493
21	Stefan	Lindholm	Timrå AIF	492
22	Ludvig	Bergöö	BK Fiskjusen	492
23	Stig	Sjöholm	BSK Enviken	492
24	Roland	Bexander	BK Fiskjusen	487
25	Robert	Antman	Wij BS	483

Damer Recurve 16,21,50,60

1	Christine	Bjerrendal	Lindome BK	578
2	Jenny	Jeppsson	BK Gripen	570
3	Erika	Jangnäs	Luleå BS	569
4	Elin	Kättström	Linköpings SKF	569
5	Kaarina	Saviluoto	Nykarvs BK	562
6	Anna	Torseld	Västerås BK	555
7	Maria	Bohlin	Karlskrona BK	543
8	Cecilia	Blomberg	Mjölby BS	543
9	Sandra	Andersson	Nykarvs BK	539
10	Lottie	Djerf	Lindome BK	537
11	Cecilia	Bergström	IF Karlsvik	535
12	Micaela	Karlsson	Mjölby BS	531
13	Johanna	Gullroos	IF Karlsvik	529
14	Jennie	Knutsson	Grimslövs AIF	529
15	Karina	Nilsson	Skogens IF	528
16	Nadja	Börjesson	Skogens IF	525
17	Julia	Mauritzon	Karlshamns BK	525
18	Louise	Eriksson	Varbergs BK	525
19	Thilda	Jensmark	Vetlanda BSK	524
20	Anna	Törnqvist	Helsingborgs BK	524
21	Kajsa	Gingborn	Nykarvs BK	524
22	Petra	Rehnström	BK Fjädersn	523
23	Hanna	Janeke	Huskvarna BK	523

Damer Compound 16,21,50,60

1	Isabell	Danielsson	Lindome BK	582
2	Petra	Ericsson	Lindome BK	580
3	Ingrid	Olofsson	BSK Sturarna	578
4	Sofie	Ståhlkrantz	Huskvarna BK	573
5	Ulrika	Sjöwall	Älvenäs BK	570
6	Zandra	Reppe	Jämtlands BSK	566
7	Edrina	Shabina	Helsingborgs BK	565
8	Malin	Johansson	BS Kil	562
9	Pethra	Petersson	Skogens IF	560
10	Malin	Svensson	Älvenäs BK	560
11	Moa	Andersson	Kristianstads BK	559
12	Anneli	Andersson	Vetlanda BSK	556
13	Sofie	Molin	Södertälje BF	556
14	Helen	Forsberg	Luleå BS	555
15	Ida	Lundgren	Halmstads BF	554
16	Mimmi	Eriksson	Skogens IF	552
17	Lena	Lövström	Växjö AIS	550
18	Anette	Andersson	Kristianstads BK	545
19	Eva	Godlund	Järnvägens BF	541
20	Ingrid	Friberg	Skurups BK	539
21	Susanne	Holgersson	BS Gråstorp	537
22	Monica	Knutsson	Grimslövs AIF	534
23	Felicia	Ingren	Tyresö BS	529
24	Adrienne	Hola	Stockholms BK	519
25	Ingrid	Landqvist	Stockamöllans IF	515

Damer Barebow 16,21,50,60

1	Lina	Björklund	BSK Edsbyn	527
2	Veronica	Lindqvist	Sätters IF/BK	508
3	Annica	Olander	Stallarholmens BK	505
4	Camilla	Gingborn	Nykarvs BK	500
5	Petra	Gingborn	Nykarvs BK	498
6	Jessica	Nilsson	BK Fiskjusen	497
7	Jessica	Larsson	Nora BK	497
8	Anne	Holmgren	Huddinge BSK	489
9	Ingalill	Idéhn	BS Gothia	487
10	Marie	Persson	Tranås BSK	484
11	Agneta	Whin	BK Friskyttarna	480
12	Annica	Berg	Vetlanda BSK	475
13	Margareta	Palm	Angereds BS	474
14	Julia	Hed	BK Siljanspilen	473
15	Malin	Gustafsson	Tranås BSK	469
16	Kaarina	Saviluoto	Nykarvs BK	467
17	Lisberth	Heydon	Eskilstuna BS	464
18	Anna	Jansson	Kungälvängens BK	461
19	Åsa	Kuhlau	Nyköpings BK	458
20	Stine	Bergholtz	Stockholms BK	451
21	Sandra	Lilja	BK Pantern	451
22	Lena	Höglund	Eskilstuna BS	448
23	Agneta	Lundberg	BSK Sturarna	446
24	Jane	Gyllhag	Eskilstuna BS	442
25	Eva	Bergsten	Angereds BS	441



Bågskytte för alla

TEXT CENNETH ÅHLUND BILD BORÅS BSK



Linnémarchen i Borås, 2007.

Svenska Bågskytteförbundet lever efter den av stämman beslutade visionen 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. Kan vi skilja på medlemsavgift och träningsavgift och har vi ledare nog för att erbjuda bågskytte åt alla.

Medlemsavgiften behöver bara vara så att den täcker avgiften till SBF och distriktet, troligen räcker 100 kr per år. Träningsavgiften däremot ska vara sådan att den täcker kostnaderna. En "sämre" skytt som tränar en gång i veckan driver troligen mindre kostnader än en Elitsskytt som nöter flera timmar per dag. En skytt som skjuter merparten av sina pilar i gräset gör mindre ekonomisk skada än den som vräker in pilar i 3D-djuren. Dagtid när hallen står tom kan det vara billigare och träna och så vidare. En billig medlemsavgift skulle också göra förbundet större, vi skulle få mer stöd från RF och indirekt från regeringen.

Ledare åt ALLA

Bågskytte för alla, överallt och alltid ger också vid handen att detta även gäller dagtid. Då krävs att någon är ledig från sitt vanliga jobb, är pensionär eller dagledig av annan orsak. Det borde gå att ha anställa bågskytteledare på de största orterna, lyssna med arbetsförmedlingen. 3D-ranchen i Örebro är en mix av ideell verksamhet och anställd personal, men å andra sidan har de en medlems-/träningsavgift på 3000 kr per år.

Betalklubb

Vi kommer under våren ha möten med flera instanser för att undersöka möjligheten att få till en "betalklubb" i Stockholm. När jag senast pratade med Ulrika Bengtson kunde hon räkna upp tio mycket kända svenskar som köpt pilbåge hos dem de senaste åren, men de har ingenstans att vända sig, alla klubbar är ideellt drivna och tror ni att Sveriges mest kända skådisar skulle ägna sig åt att sitta på gräsklipparen på utebanan eller instruera nybörjare mot att de får betala 800 kr i medlemsavgift? Kanske vi skulle kunna locka dem till oss om de slapp det men istället gärna la 5000 kr per år?

Det finns några grupper (exempelvis de som jobbar mycket, reser mycket, många barn, delade familjer, tummen mitt i handen osv) till i samhället som hellre betalar än jobbar ideellt, varför låter vi dem inte göra det? Det behöver inte alltid vara som det var förr!

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



Tävlingskakan

TEXT & BILD MIKAEL SVAHN



Tävlingskakan

Det finns en hel hög med bra tips och goda råd för dig som konditionstränar på något sätt. Ofta försöker man klämma in sitt träningspass efter jobbet och då har man kanske handlat och hämtat på dagis innan. En macka och en kopp kaffe slinker lätt ner för att stilla den värsta hungern innan man ger sig iväg till träningen.

Men det finns bättre alternativ. Här nedan följer ett recept på TÄVLINGSKAKAN. Den innehåller kolhydrater av hög kvalitet som bränsle för kroppens muskler och inte minst för hjärnan. De tillsatta proteinerna gör att ditt blodsocker håller sig på en jämn nivå. De skärper också din koncentrationsförmåga

så att du orkar hålla fokus hela tävlingen.

Ät den 15-30 minuter innan tävlingen och en under pausen. Funkar också 15-30 minuter innan löparrundan.

Recept (ca 30 kakor)

- 50 pekannötter
- 150 g saltorkade fikon
- 125 g saltorkade aprikoser
- 80 g speltflingor
- 40 g kokosmjöl
- 50 g pumpakärnor
- 80 g fiberhavregryn
- 3 tsk nyponpulver
- 3 tsk finriven ingefära
- 60 g saltorkade tranbär
- 2 msk ljusa sesamfrön



Marinad

1,5 dl fast honung

1 dl creamy jordnötssmör

0,5 dl kokhett vatten

Gör så här

Hacka pekannötter, fikon och aprikoser i små bitar. Knåda alla ingredienser (utom dem till marinaden). Värm honung och jordnötssmör i en stekpanna och håll vatt-net över och låt marinaden koka upp. Vispa hastigt.

- Håll marinaden över massan och blanda ordentligt. Klä en ugnsfast form (34 x 20 cm) med bakplåtspapper och bred ut mas-san. Grädda på nedersta falsen i 200 grader i 20 minuter. Skär ut massan i ca 30 kakor och ställ dem på högkant på en bakplåt. Grädda dem i 20 min i 150 grader.

Kalori

Kalori är ett gammalt ENERGIMÅTT som idag mäts i kilocalorier (kcal), i alla fall när det gäller mat.

- En kalori defineras som den mängd energi det krävs för att värma ett gram vatten från 14,5 till 15,5 grader Celsius under ett tryck av en atmosfär.

- Man har räknat ut att en vuxen person förbränner ca 1500 kcal/dygn i vila och vid normal aktivitet ca 2000-3000 kcal/dygn.

- Generellt kan man säga att om du förbränner mer kalorier än vad du stoppar i dig kommer din vikt att minska och tvärt om. 1 kg mänskligt fett motsvarar ca 7000 kcal, det vill säga för att t ex gå ner 1 kg fett behöver man under en viss tidsperiod förbränna ca 7000 kcal mer än man äter. Se förbränningstabellen här intill.

Kolhydrat

Kolhydrat är ett samlingsnamn för SOCK-ERARTER, se nr 7, 2009 av Tidskriften Bågskytten.

Kolesterol

Kolesterol är ett BLODFETT. De viktigaste blodfetterna är kolesterol och triglycerider. Kolesterol är en LIPID ett fettaktigt ämne och en viktig byggsten för våra celler.

- En mindre mängd tillförs via maten.

Kolesterol har stor betydelse vid vissa biokemiska processer i kroppen till exempel vår ämnesomsättning. Det har också betydelse vid bildandet av hjärt- och kärlsjukdomar.

- Man kan via vårdcentralerna ta ett så kallat blodfettsprov som bland annat visar hur mycket blodfetter man har. Ett normalt kolesterolvärde ska vara under 5,0 mmol/L och under 4,5 mmol/L om man har hjärt-kärlsjukdom eller diabetes. Här kan man också få reda på hur stor andel som är av det "goda kolesterolet" (HDL) hur mycket som är av det "onda" (LDL).

Förbränningstabell

Tabellen avser (kcal) vid 30 minuters löp-träning, med olika personvikter samt fart/ansträngningar:

- Grovt räknat förbrukar man 1,2 kcal per km och kilo.

Västergötlands Bågskytteförbund

Inbjuder härmed till

Årsmöte

Torsdagen den 14:e mars 2013

klockan 1900

i Skövde

Separat inbjudan till berörda klubbar

Hur det började

TEXT & BILD ANNA ÅBERG, ÄLVENÄS BSK

Sommaren, 2008, jag ligger i soffan hos mamma och pappa. Är själv i huset för de andra är på semester med husvagnen. Jag slötittar på en film på Disney Channel, Robin Hood är det som de visar. Jag har aldrig varit överförtjust i filmen som barn men ju äldre jag har blivit så har jag börjat tycka om filmen. En favoritreplik är "Tummen smutsig". Näväl, jag låg där och softade och såg när Robin sköt sina pilar så fick jag en idé.

Det där borde jag testa, det ser roligt ut att skjuta var min tanke. Så jag lånade mammas och pappas dator och googlade fram en klubb i Karlstad. Men utan körkort, bil, jobb och pengar blev det svårt. Även livet kom i vägen så att säga så det blev inget med att jag provade på just då. Men sen 2010 så fick jag se en annons att det skulle vara en tävling i Karlstad så jag och en kompis åkte dit. Det verkar vara en helhäftig sport så jag passade på att skaffa lite information på plats. Men åter igen kom livet i vägen och jag fick fokusera på annat istället. Året försvann och det blev 2011, en ny tävling kom och jag åkte och tittade på den med. Kort där efter tog jag mig mod att åka till Älvenäs Bågskytteklubb för att prova. Jag kände redan efter första pilen att det här är min grej, att detta är jag bra på och kan utvecklas. Så nu har jag skjutit där sedan januari 2011 och älskar den här sporten.

- Jag är nöjd med att tog sådan tid innan jag bestämde mig för att prova. För under de åren så utvecklades jag som person och fick mer muskler som behövs till bågskyttet.



Anna Åberg

I samband med jobbet där man lyfter tunga kartonger så har jag arbetat upp kroppen med starkare muskler så jag orkar med bågen och fått en bättre hållning. Jag har provat en mängd andra sporter genom åren men ingen har varit rätt för just mig. Men nu har jag hittat hem i alla fall.

TÄVLINGSANNONSER

BK Snapphanen inbjuder till Snapphanejakten söndagen den 14 April, 2013

Plats: Halens Naturreservat,
Olofström
(skyltning från väg 121)
Rond: 1 x 30, 3D jakt
Tid: Tävlingen startar kl.10.00
Värmning: kl. 9.00 - 9.45
Klasser: Samtliga enligt SBF
Avgift: Klass 10-13 och motion 150 kr.
Klass 16-60 200 Kr.

OBS! efteranmälan + 50%.

Servering: Kommer att finnas
Anmälan: Senast: 3/4, 2013.
E-post till: bk.snapphanen@gmail.com
eller tel:0705 599629

Välkomna!



Bågskytteklubben Fjädern inbjuder till Charleswood-25:an

Tävlingsstart: Söndagen den 7 april 2013, kl. 10, med uppvärmning därefter start.
Tävlingsplats: Stråhallen, Karlskoga.
Tävlingsform: FITA 25 m / SBF 25 m / SBF 12 m.
Klasser: Enligt SBF's bestämmelser.
Anmälningsavgift: Juniorer och äldre: 160 kr. 10- och 13-klass: 120 kr.
Inbetalning klubbvis till BK Fjäderns plusgiro 14 22 57-5

Anmälan: Senast torsdag den 28 mars 2013
 till e-mail: info@bkfjadern.se
Begränsat deltagarantal.
Ange om 3-spot eller tioringad önskas. **OBS! Tapetvalet för 25 m kan av praktiska skäl inte ändras efter sista anmälningsdatum.**

Tävlingsledare: Rolf Larsson
Servering: Stråhallens ordinarie servering.
Övrigt: **Inneskor är obligatoriskt.**
 Ta gärna med egna campingstolar då det är brist på sittplatser.
 Telefon tävlingsdagen: 070-516 83 52

Södertälje BF Inbjuder till TELGE 3D'n

Plats: Klubbens bana vid Lina Åtorp.
 Karta finns på vår hemsida:
www.sodertalje-bf.se
Tid: Lördagen den 13 april 2013 start
 kl. 10.00, inskjutning kl. 9-9.45
Anm.avg: 21-klass och äldre 200:- övriga 100:-
Klasser: Samtliga godkända klasser enligt SBF.
Rond: 1x30 mål
Anmälan: Senast tisdagen 9 april.
 OBS! efteranmälan + 50%.
 Anmäl (maila) gärna klubbvis till:
bagskytte@sodertalje-bf.se
Frågor: Yngve Malmström 070-27 10 375
 Märten Blomroos 070-165 18 18
Servering: Varm & kall mat, korv, smörgåsar,
 dricka, kaffe frukt och godis.

Meddela ankomst minst 30 min. före start!
 Möjlighet till övernattning finns i vår klubbstuga.

Välkomna till Södertälje!

Tibro Bågskytteällskap Inbjuder till Rankåsjakten 3D + DM Ingår i 3D-touren

När: Söndag den 12 Maj 2013
Plats: Klubbstugan i Rankås, vägvisning
 från väg 201.
GPS: Lat: N 58° 25'1.9"
 Long: E 14° 12'59.1"
Start: Kl. 10:00
Värmning: Kl. 09:00 – 09:45
Rond: 1 x 30 mål 3D bestående av Eleven
 och SRT.
Klasser: Samtliga enligt SBF
Avgifter: Senior och äldre: 200:-
 Junior och Motion: 150:-
Anmälan: Senast måndag den 6 april
E-post: anmalan@tibrobs.se
Servering: Kaffe, Dricka, Smörgåsar, korv...
Hemsida: tibrobs.se
 (Inbjudan, Karta och resultat m.m.)
Info: Tel: 0500-783305 Daniel Leffler.
OBS! EJ ANMÄLAN

Hjärtligt välkomna till Tibro och
 Rankåsjakten 3D



BK Björnen Värnamo
inbjuder till 3D Tävlning

Björnjakten

Lördagen den 27 april 2013

- Plats:** Solgården, 330 15 Bor,
12 km öster om Värnamo
Skyltat från väg 27 i samhället Bor.
GPS: N 57° 7.860', E 14° 10.125'
- Start:** Klockan 10,00 inskjutning 9,00-9,45
- Klasser:** Samtliga enl SBF, ingår i touren.
- Rond:** 1 x 30 mål 3D
- Avgifter:** Senior och äldre 200:-
Junior och motionär 100:-
- Anmälan:** Senast 20 april, gärna klubbvis till:
anmalan@bkbjornen.se
Info: www.bkbjornen.se
Tel tävlingsplatsen: 070-5483822
- Servering:** Sedvanlig bågskytte-servering.
Soppa, korv, mackor, mm.

VÄLKOMNA !

Huskvarna Bågskytteklubb
inbjuder till

Huskvarnapilen

Söndagen den 28 april 2013
3D-tävling med Tourstatus, 1 x 30 mål

- Plats:** Klubbstugan Öxnehaga.
GPS: N57° 46,140' E14°16,332'
- Tider:** Uppvärmning från ca kl 9:00
Tävlingsstart kl 10:00
- Klasser:** Samtliga enl. SBF
- Domare:** Roger Ståhlkrantz
- Avgifter:** Seniorer och äldre 200 kr
Juniorer 100 kr
Knattar och motion 100 kr
- Anmälan:** Senast måndagen den 22 april till:
Tom Pedersen, e-mail:
mrtpedersen@gmail.com
Sen anmälan mot 50% tilläggsavgift.
- Info:** Tom Pedersen, tel. 070-8145701.
- Servering:** Kaffe, smörgås, korv m.m.
- Hemsida:** <http://www.huskvarnabk.se>
(inbjudan, karta, och resultatlista)

VÄLKOMNA TILL TRÄFFPUNKTEN

BSK EDSBYN inbjuder till LOKATTSJAKTEN

Lördagen den 8 juni 2013

- Plats**
Hällstugan, Roteberg. Edsbyn
N61° 24' 9.05" E15°51' 34.53"
- Rond**
15 jakt / 15 3D
- Tävlingsstart**
Kl. 10.00. Uppvärmning 9.00-9.45
- Klasser**
Samtliga enl. SBF
- Startavgift**
Sen. 200 kr, jun 150 kr

- Anmälan**
Senast 24 maj
bskedsbyn@hotmail.com
- Kontaktperson/ tävlingsledare**
Olov Nilsson 070 - 3166351
- Servering**
Kommer att finnas
- Barn och hundpassning**
Kontakta oss för info

VÄLKOMNA !

SBF-Shopen

Armvärmare

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



- Bekvämt 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 Gul Brodyr Turkos

Färg på mössa



- Cerise
- Svart
- Turkos



Mössa inkl broyr, välj färgalternativ

Pris: **135 kr**

Bågskytte väskor i olika modeller



Bågskytte Travel Bag, 50 liter



Bågskytte Sport Bag 35 liter



Bågskytte Backpack, 22 liter

Backpack, 22 liter

Pris: **390 kr**

Sport Bag, 35 liter

Pris: **360 kr**

Travel Bag, 50 liter

Pris: **260 kr**

Skicka din beställning till bagsskytten@Bbagsskytte.se eller ulrika@tagreklam.nu

Låt det synas att du är en Bågskytt!