

Tidskriften
BÅGSKYTTE
Svenska Bågskytteförbundet

7
Årgång 66
2013

Adrian
Lovén
Månadens
Profil



ANSVARIG UTGIVARE BO PALM REDAKTÖR MICHAEL SVAN TRYCKERI PRINTEC OFF SET
MEDIENHAUSE TELEFON 0709-816422 E-POST BAGSKYTTE@BAGSKYTTE.SE

DOMINO

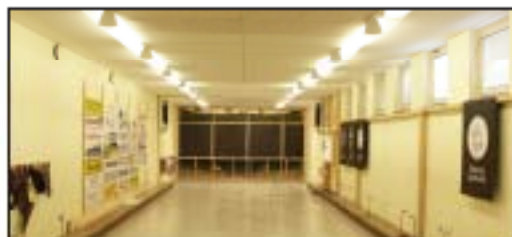
TARGETS - WORLDWIDE

Om du vill testa en skjutvägg på det "klassiska" sättet - ja, då är det på inomhusbanan. Här är två exempel på test över flera år; Halmstad Bågskytteklubb i 6 år och Skarps Bågskytteklubb i 7 år.



"Vi har en skjutvägg på skjutbänken i 6 år. De återkommer, vi har gjort, är att vi har ett skjutrum och denna del är vår skjutvägg. Enkelt och gylla återkommer. Vi återkommer med ett stort antal av alla möjliga skjutväggar till. Här är vi även haft skjutväggar och även ett stort antal 10 år till. Detta är ett bra exempel på en skjutvägg."

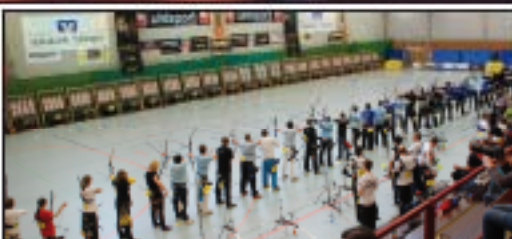
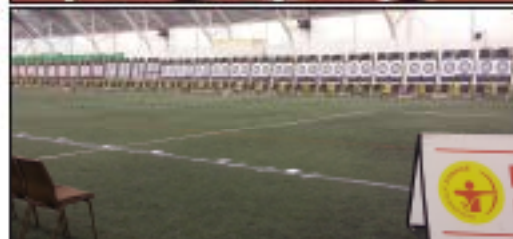
LW Olofsson, Halmstad Bågskytteklubb



"Skarps Bågskytteklubb har en skjutvägg på DAMAGE DOMINO i över 6 år. Detta är ett bra exempel. Vi har en skjutvägg i skjutrummet som vi är väldigt nöjda med. Vi är väldigt nöjda med DAMAGE DOMINO skjutväggar eftersom vi har ett stort antal skjutväggar."

Christi Pålsson, Skarps Bågskytteklubb

Det är inte bara inomhus som DAMAGE DOMINO bänkar har testats.



DAMAGE DOMINO bänkar användes vid Europiska Mästerskapen 2012 - och återkommer eftersom bänkar också vid de världsmästerskapen 2012 och 2013, de världsmästerskapen ungdomsmästerskapen 2012 samt Face2Face-turneringen 2012. Därefter skickades ett stort antal bänkar till Norge där de användes vid NMB. Ytterligare bänkar skickades till en internationell tävling i Tyskland - även här inte ett enda DAMAGE DOMINO bänk och ett stort antal bänkar blev återkommande.

Twittr du fortfarande? - om ja, invertera i DOMINO bänkar med de bästa fören du kan få till bågskytte - och bli överbevärad om ett **skansermin firus där!**



För närmare upplysningar - kontakta Bengt & Pär, info@bengorpär.com, tel: 08-20 48 210 - eller DAMAGE! Denmark, damage@damage.dk, tel: +45 73 44 02 88

| | |
|--|-----|
| Ledaren // Bågskytte för alla | 5. |
| Kränika // Bågskytten i centrum | 6. |
| Profilen // Adrian Lovén | 7. |
| Teknik & träning // Rotation i sidvind | 10. |
| Compoundträning | 10. |
| Förbund // Skollens dag i Visby | 12. |
| Ungdom // Ungze Juniors Trofén | 9. |
| Teknik & Träning // Rörelser i pilen | 16. |
| Stress | 18. |
| Skollens grunder | 20. |
| Årståndsbedömning | 28. |
| Färlingsannonser // | 28. |

KANSLIADRESSER

Tidskriften Bågskytten/SBF-Shopen

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: Bo Palm

Förbundsordförande

Bo Palm
Tel: 0708-627009
E-mail: bo.palm@bagskytte.se

Förbundskansli

G. sekr. Cenneth Åhlund
Tel: 08-736 00 70
E-mail: cenneth.ahlund@bagskytte.se

Föreningskansli

Gullimar Åkerlund
Fagerviksvägen 22
860 30 Sörberge
Org-nr: 802000-5065
Tel: 060-570 130
E-mail: kansliet@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 Volungholen, 070-5749507

SKÅNES BF

Tel: Magnus Carlsson, 0706-712346

SYDÖSTRA GÖTALANDS BF

Tel: Erik Carlsson, 073-3620503

VÄSTRA SVEALANDS BF

Tel: Kurt Lundgren, 054-87 44 87

VÄSTERBOTTENS BF

Tel: Anders Grenholm, 070-200 94 01

VÄSTERGÖTLANDS BF

Tel: Christian Josefsson, 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 | 134 x 97 |
| Utfallande | 500 kr | 171 x 119 |
| Kvartssida | 400 kr | 85,5 x 116 |
| Åttandel | 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 |
| Åttandel | 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 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 |
| Instinktivt | | | |





Ledaren

Tänk så mycket vi bågskyttnar bekymrar oss över. Är det jag som är orsaken till att pilarna inte träffar där jag tänkt mig eller är det kanske materialet eller bara ren otur? Men tänk om den grekiske filosofen och matematikern Zenon från Elea hade rätt, att rörelse är en illusion.

Zenon levde mellan 490 f.kr. till omkring 430 f.kr och hävdade att när vi ser en pil susa genom luften och träffa tavlan långt där borta då är detta i själva verket en illusion som vår hjärna skapat. Pilbanan blir verklig för att det är logiskt. Zenon utformade ett antal paradoxer för att stödja sin tanke och en av dessa är det vi kallar för "Pilens paradox". En paradox är en oöverensstämmelse mellan vad som sägs i teorin och vad som är förnuftet säger.

- När det gäller pilens bana från bågen till målet resonerade Zenon så att för att pilen skall nå fram till målet måste den först tillryggalägga halva den sträckan, vilket vi svårligen kan neka till. Men för att ta sig dit måste den också ha avverkat halva den sträckan...och sedan halva den och sedan halva den... och så vidare i all oändlighet. Detta menade han bevisade att i teorin kan pilen omöjligt röra sig framåt alls.

- Nåja, på sidan 16 kan du i alla fall läsa om rörelser i pilen. Månadens profil Adrian Lovén huserar i Östgötska Rejmyre, läs om det på sidan 7.

- Onsdagen den 3 juli var det idrottens dag under Almedalsveckan på Gotland där 13 idrotter arrangerade fullt med aktiviteter, kolla in sidan 12. På sidan 17 får vi lära oss lite om stress och därefter fortsätter artikelsviten om "idrottens grunder" med avspänningens betydelse.

- Nummer 7 avslutas med en bildserie kring avståndsbedömning och sist lite tävlingsannonser.

Väl mött på SM!



Tävlingar på gång i augusti/ september, 2013

WG Colombia, Fält-SM, MG Italien, Billerågssträffen, Gävlebockens, GM, Thors-3D, Ankepilen, Almeviks-jakten, Augustipilen, Sägverksträffen, Grenadjär-jakten, WC4 Polen, 3D-SM, Rövarjakten, Älgjakten, Skånevargen, Stenvallspilen, Katrineholms 3D, Norrlandsmästerskapen, Oppundajakten, Ålajakten-3D, Jakt-SM, Mjölbyjakten, WC-final Frankrike, Stockapilen, Spirbåkpilen, Lejonjakten, Tavel-VM i Turkiet.

Läs mer på www.bagskytte.se

Skribenter sökes!

Du som vill skriva om skjutteknik, träning, material och trimning hör av dig till Tidskriften Bågskytten. Du kan skriva själv eller så intervjuar jag dig. INGET BINDANDE!

bagskytten@bagskytte.se

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 |



Bågskytten i centrum

TEXT PER BENGTTSSON

Orienteringsförbundet har under några år arbetat utifrån devisen ”den aktive i centrum”. Detta kan ses som en lek med ord, men poängerna är flera. Genom att sätta den aktive i centrum får de aktiviteter vi gör ett tydligt målfokus. Lek med tanken att vi skulle göra samma sak inom bågskyttesporten, hur skulle det kunna se ut? Viktigt för många aktiva är känslan av gemenskap och att ha kunniga ledare omkring sig som både har förmågan att förmedla kunskap likväl som förmågan att agera bollplank. De aktiva jag har jobbat med vill helst ses varje vecka eller i alla fall varannan, och det tar jag som ett exempel på den aktives behov. Kunniga ledare till förfogande vill jag sammanfatta det behovet, som jag upplever hos många aktiva.

- Vi vet att vi stimuleras av att vistas i en miljö tillsammans med andra duktiga/intresserade idrottare, träningsgemenskapen är viktig både för den idrottsliga likväl som utvecklingen av våra sociala förmågor. Att tävla mycket är också ett bra sätt att utvecklas, och det är kanske känslan av att ständigt utvecklas som är centralt när vi arbetar med ”den aktive i centrum”.

- Jag gillar idén som orienterarna har när de väljer att arbeta med den aktive i centrum, undrar lite stilla vad man annars har i centrum om det inte är den aktive? Jag tänkte avslutningsvis ta upp en del aktiviteter som jag skulle vilja se för att närma oss tanken om att sätta den aktive i centrum – överallt och alltid!

- Tävlingar i distriktet, små och enkla tävlingar i närområdet för att hålla igång skyttarna under hela året i alla distrikt.

- Trimningshjälp, många skyttar och föräldrar upplever detta som en djungel. Tänk om vi kunde ha ”trimningsstationer” i landet dit alla kunde vända sig.

- Fler och bättre utbildade tränare som finns tillgängliga i föreningarna.

Idrottspsykologisk rådgivning, i dagsläget är det bara landslagsskyttarna som eventuellt har tillgång till detta. Tänk om vi kunde få våra ungdomsskyttar att tänka ”rätt” redan från början.

- Föräldrabyte vid tävling, hjälp ungdomarna att hålla isär föräldra- och tränarrollen. Låt föräldrarna byta barn under tävlingarna och se vilken effekt det har för ungdomarnas tävlande.

- Fysisk behandling och träning. Att utveckla hela idrottaren är en del av Idrotten Vill. Vi behöver tidigt föra in träning för hela kroppen och även ha tillgång till medicinsk kompetens för att undvika snedträning och belastningsskador.

- Skytt-utbildning. Vi har idag tränarutbildningar och jag skulle vilja komplettera den med en skytt-utbildning som har fokus på hur man ska göra (tränarutbildningarna fokuserar ibland lite för mycket på frågan varför och blir därigenom lite för detaljerad). Idag springer jag på duktiga skyttar som tyvärr tappar i utvecklingsfart på grund av att de tar beslut som de har för dålig utbildning om.

- Kan vi succesivt bygga upp en serie aktiviteter där vi sätter den aktive i centrum, så tror jag att vi både får fler skyttar och att dessa skyttar får den utveckling de önskar.



Adrian Lovén

TEXT & BILD MIKAEL SVAHN



Adrian Lovén i Rejmyre har skjutit både sedan han var fem år och blev svensk junior mästare i barebow tidigare under våren. Adrian beskriver sig själv som en väldigt lugn person med höga prestationsmål. Gillar mest att skjuta inomhus där skjutskickligheten och nerverna är mer viktigt än utomhus. Han har precis tagit studenten och planerar inte att studera vidare direkt utan ska jobba och under sommaren på ett äldreboende.

Fastnade för bågskytten efter att ha följt med grannarna en kväll. Det var Tobias Heintze som tog med Adrian och hans äldre bror. – Jag tycker bäst om att skjuta inomhus, säger Adrian. Det är något med hela konceptet som jag gillar att en perfekt teknik och skicklighet är viktigt. Skogsskyttet är inte alls lika lockande, det brukar bli fem tävlingar under en säsong och då har det mest blivit 3D, Fält har jag inte skjutit alls.

- Tränar du mycket?

- Just nu är det inte så mycket, jag jobbar natt inom

äldreboenden som gör det svårt med träningen. Inomhus är det bättre då tränar jag minst två gånger i veckan, fotbollen är ungefär lika mycket plus matcher. – När man skjuter i de lägre åldersklasserna funkar det att inte träna så mycket och så har det varit för mig. Men steget upp till junior var stort, menar Adrian. Jag fick GS nästan direkt och lite svårt med motivationen när inte poängen kom lika lätt som jag var van. Det tog tre år att få ordning på GS: n och fortfarande dyker det upp ibland.

– Det är främst min pappa och Torulf som fungerar som tränare, fortsätter Adrian. Jag har ganska höga prestationsmål och när det inte fungerar blir jag besviken och arg på mig själv. Pappa säger att det syns när jag skjutit en dålig pil så vi brukar diskutera mina mål och han vet hur jag tänker. När det nu är på det här viset har vi brutit ned min skjutning till att jag försöker ligga i en rak linje först och sätta pilarna inom ett visst område för att var nöjd. Då har det också blivit mycket lättare, tycker Adrian.

- Jag tränar också alltid med tapet och testar lite att skjuta med två fingrar då ringfingret ändå belastas så lite. Det är också en sak jag tränat mycket på, att hitta



något som känns bra där. Vidare är jag lite dragdominant i min skjutning vilket är lättare att handskas med så länge bågarna är lätta i 13-klass men nu kräver det en bättre balans.

- Hur ser din skjutteknik ut?

- Jag har inget som sticker ut och har en ganska lugn skjutstil, förklarar Adrian. Tekniken är inte riktigt som för en recurvskytt eftersom vi ankrar högre och då upplever jag det svårare att få ett bra drag i ryggen. Det är också låsningen av bågarmaxeln som jag får jobba mest med för att den inte skall röra sig i skottet. Jag har också en tendens att låta bågarmen fara iväg lite åt vänster i skottet. Jag har faktiskt testat lite recurve också och när jag sedan gick tillbaka till barebow gick det mycket bättre, så det var något med recurven som gjorde att barebow tekniken blev bättre

- Har dina framgångar påverkat dina ambitioner?

- Att det skulle gå så bra trodde jag inte när vi åkte dit. Jag sätter alltid ut ett realistiskt mål och inför JSM i våras var det att försvara silvret jag vann året innan. Att jag slog Kalle Puman hade jag inte räknat med, jag

”Vi har en tavla på tomten där jag och Hampus Harrysson, vår granne tränar lite.”

menar det är ju inte varje dag man gör det. Kalle Puman och jag har mötts många gånger och på JSM var det första gången jag slog honom. Hela situ-

ationen gav faktiskt lite blodad tand, tycker Adrian. Tanken är så klart att försvara guldmedaljen nästa år. Inomhusskytte är mer psykologiskt än vad man kanske tror, även när man inte skjuter eftersom alla finns på en begränsad yta och det passar mig.

- Hur är du som person?

- Jag är en väldigt lugn person och jag stressar inte upp mig. Visst kan jag bli irriterad på småsaker men det är inget som stör mig när jag skjuter. Skjuter jag en dålig pil brukar nästa gå bra och då lugnar jag ner mig. Jag tänker igenom vad jag skall göra och ger aldrig upp.

- Vad har du för starka sidor?

- Jag har en förmåga att prestera som bäst när jag är som mest nervös. Jag kopplar ifrån och låter grunderna komma fram och då släpper det.

- Svaga sidor då?

- Det måste vara mina höga prestationsmål, säger Adrian. Blir jag besviken på någon tävling kan pappa



lugna ner mig. Det här med höga krav kommer sig av att jag alltid presterat bra men när jag gick över i 16-klassen blev det svårare att få till poängen.

- **Har du andra intressen än bågskytte?**

- Det senaste året har jag tränat mycket på gymmet och det har hjälpt till massor, avslutar Adrian.

Yngre Junior Trofén

TEXT CENNETH ÅHLUND, GS, SBF

Alla tävlingar t o m 2013-07-07

| Plac | Klubb | Skyttar | Startar | Poäng |
|------|-------------------|---------|---------|-------|
| 1 | Nykvarns BK | 23 | 241 | 741 |
| 2 | Järnvägens BF | 14 | 80 | 214 |
| 3 | Lindome BK | 18 | 87 | 198 |
| 4 | Stockholms BK | 13 | 61 | 177 |
| 5 | BS Gothia | 16 | 71 | 156 |
| 6 | BK Fiskgjusen | 10 | 52 | 142 |
| 7 | Luleå BS | 7 | 42 | 101 |
| 8 | Uppl/Väsby BF | 4 | 23 | 94 |
| 9 | Huddinge BSK | 7 | 42 | 88 |
| 10 | Älvenäs BK | 5 | 28 | 85 |
| 11 | Avesta BSK | 4 | 27 | 84 |
| 12 | Södertälje BF | 9 | 34 | 74 |
| 13 | Sundsv/Ortv BK | 8 | 25 | 53 |
| 14 | Rejmyre BSK | 2 | 13 | 53 |
| 15 | Kristianstads BK | 1 | 14 | 51 |
| 16 | Strängnäs BK | 7 | 27 | 49 |
| 16 | Wij BS | 6 | 25 | 49 |
| 18 | Grimslövs AIF | 6 | 22 | 47 |
| 19 | Huskvarna BK | 7 | 16 | 39 |
| 20 | Trelleborgs BK | 3 | 16 | 38 |
| 21 | Karlstads BK | 7 | 23 | 36 |
| 22 | Tyresö BS | 8 | 20 | 33 |
| 23 | Åtvidabergs BK | 2 | 8 | 31 |
| 24 | BSK Iggesund | 3 | 8 | 30 |
| 25 | BK Dalpilen | 3 | 14 | 29 |
| 25 | Falu BK | 7 | 13 | 29 |
| 25 | Kungsängens BK | 7 | 14 | 29 |
| 25 | Mjölby BF | 2 | 10 | 29 |
| 29 | BSK Enviken | 5 | 14 | 28 |
| 29 | Angereds BS | 4 | 9 | 28 |
| 31 | Stallarholmens BK | 1 | 12 | 26 |
| 32 | Helsingborgs BK | 4 | 11 | 25 |
| 32 | Östersunds BK | 6 | 18 | 25 |
| 34 | Bodens BKP | 4 | 11 | 24 |
| 35 | Timrå AIF | 8 | 15 | 23 |
| 36 | Bollnäs BK | 4 | 12 | 22 |
| 36 | Stocka BSK | 4 | 12 | 22 |
| 38 | Umeå BK | 5 | 12 | 20 |
| 38 | BK Friskyttarna | 5 | 13 | 20 |
| 40 | Västbo BK | 2 | 8 | 18 |
| 41 | BSK Sturarna | 12 | 16 | 17 |
| 41 | Karlshamns BK | 3 | 9 | 17 |
| 43 | BK Fjädern | 3 | 10 | 15 |
| 44 | Skogens IF | 5 | 8 | 14 |
| 44 | Ljungby BSK | 9 | 11 | 14 |
| 46 | Eskilstuna BS | 8 | 11 | 13 |
| 46 | Gävle BK | 2 | 3 | 13 |
| 46 | Nynäshamns BK | 10 | 13 | 13 |

FAKTA

Namn: Sten Adrian Lovén

Familj: Mamma/pappa/storebror och en lillebror.

Båge: W&W stock med Sebastian Flute-foamlemmar.

Jag är lite sugen på att byta till en stock mer anpassad för barebow. Den här är balanserad efter rekurveskyttet och det märks.

Plunger: Sebastian Flute: Viktigt vilken hylla man har, det kan göra en hel del på skyttet. Jag är inte särskilt märkesberoende, det viktiga är att det passar till just mig.

Mitt bästa bågskytte: Tror det var i 13-klassen på en tävling i Karlskoga. Jag kom trea och det var det året det var många som var bra. Vilket gjorde det svårt från första matchen och i kvarten var jag tvungen att skjuta en tia vilket jag gjorde men förlorade sedan i semifinalen mot Alfred Westberg,

BS Gothia med en poäng. Jag gillar spänningen när det är tufft.

Mitt sämsta minne: Det måste vara SM i Oskarshamn. Det var mitt första år i 16 klassen "katastrof" jag hade pilar överallt. Det var bara att packa ihop och åka hem.

- **Om du fick träna med vilken skytt som helst i världen för en dag vem skulle du välja då?**

- Då skulle jag välja Martin Ottosson tror jag, han skjuter precis så som jag skulle vilja skjuta.

- **Vad är det som fattas?**

- Det är nog lugnet som tror jag. Det ser väldigt naturligt ut när han skjuter, utan ansträngning och pilen sitter i mitten.



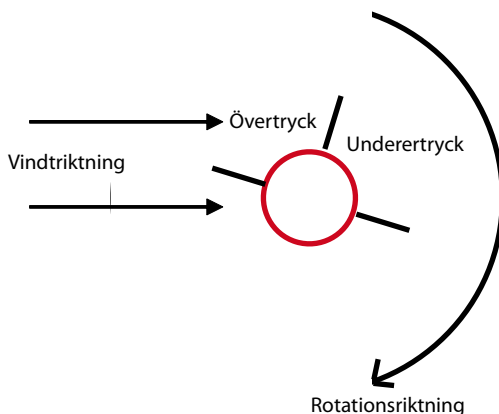
| | | | | |
|----|-----------------|------------|-------------|-------------|
| 49 | Stenbro BS | 3 | 7 | 12 |
| 50 | Kungälv BK | 1 | 5 | 11 |
| 50 | Arvidsjaurs BS | 1 | 3 | 11 |
| 50 | BSK Edsbyn | 2 | 6 | 11 |
| 53 | BK Gripen | 2 | 4 | 8 |
| 54 | Vetlanda BK | 2 | 3 | 7 |
| 54 | Karlskrona BK | 3 | 3 | 7 |
| 56 | Rumskulla GOIF | 1 | 2 | 6 |
| 56 | Tranås BSK | 3 | 5 | 6 |
| 56 | IF Ulvarna | 1 | 4 | 6 |
| 59 | Katrineholms BK | 3 | 5 | 5 |
| 59 | Borås BS | 1 | 1 | 5 |
| 61 | Västerås BK | 2 | 4 | 4 |
| 61 | Tibro BS | 2 | 3 | 4 |
| 61 | Säters IF/BK | 2 | 4 | 4 |
| 64 | Skellefteå BK | 3 | 3 | 3 |
| 64 | Nora BK | 3 | 3 | 3 |
| 64 | BS Grästorp | 2 | 2 | 3 |
| 64 | Söderhamns BK | 2 | 3 | 3 |
| 64 | Skurups BK | 1 | 2 | 3 |
| 64 | BSK Gnarp | 3 | 3 | 3 |
| 70 | Finspångs BSK | 1 | 2 | 2 |
| 70 | Kalmar BS | 1 | 1 | 2 |
| 70 | BS Vaggeryd | 1 | 1 | 2 |
| 70 | BK Pantern | 2 | 2 | 2 |
| 70 | Roslagens BK | 2 | 2 | 2 |
| 70 | BK Siljanspilen | 1 | 1 | 2 |
| 76 | BK Vildkaninen | 1 | 1 | 1 |
| 76 | Växjö AIS | 1 | 1 | 1 |
| 76 | Halmstads BF | 1 | 1 | 1 |
| 76 | Linköpings SKF | 1 | 1 | 1 |
| 76 | IK Österviking | 1 | 1 | 1 |
| 76 | Lammhults BK | 1 | 1 | 1 |
| 76 | IF Karlsvik | 1 | 1 | 1 |
| 76 | Halmstads BF | 1 | 1 | 1 |
| | | 372 | 1376 | 3321 |

Rotation i sidvind

TEXT & BILD MIKAEL SVAHN

Vi har tidigare pratat om vikten av att lägga ned tid på att sätta sin grundteknik, timing eller vad som händer i olika situationer. Här skall vi titta på vad som händer när en pil roterar i sidvind.

På bilden här intill kan vi se att pilen har en rotationsriktning (för högerskytt) och en vindriktning. Om vinden kommer in från vänster kommer det att bildas ett övertryck på vindsidan om pilens fjädrar medan det bildas ett undertryck på läsidan. Det betyder att fjäderns rotationsrörelse får större verkan på vindsidan och trycker pilens bakände nedåt vilket kan leda till en högre träffpunkt. Om vinden kommer från höger blir resultatet det omvända med en lägre träffpunkt.





PILHYLLAN

- recurve

TEXT: MIKAEL SVAHN **BILD:** DEAN ALBERGA, FITA

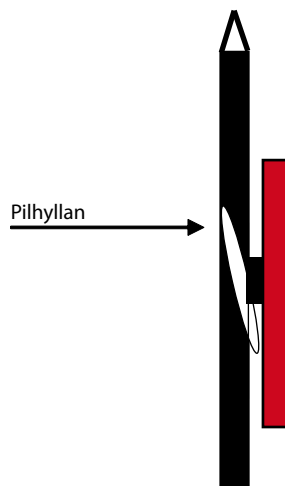
Ni som har sett hur det ser ut i slow-motion när man skjuter vet att det inte bara är pilen som sätts i svängning. Hela bågen ser ut som vore den gjord av gummi. Självklart uppstår frågan vilken betydelse pilhyllan har i den trimning som skall hålla pilen så rak som möjligt ur bågen.

Frågan gick till Göran Bjerendal som här ger sitt svar.
 - Pilhyllan har stor betydelse för vilken höjd man får pånockläget. - En hård pilhylla (hårt motstånd nedåt) ger ett relativt högt nockläge och vice versa.

- Har man en lätt pil med lätt spets är det en fördel för trimningen om man använder mjuk hylla. - Är pilen tung, t.ex. en aluminiumpil med tung spets kan det vara ren katastrof med för mjuk hylla.

- Det kan ge en hel del att grupperingsprova med olika pilhyllor. - Men man måste tänka på att varje hylltyp kräver sitt unika nockläge.

- Det blir inget rättvist prov att bara skifta hylla rakt av.



Inpassning

Pilhyllans arm skall sluta jäms med pilen.

Undvik att den sticker ut och se till att den håller pilen kvar på hyllan.



Idrottens Dag i Almedalen

TEXT CENNETH ÅHLUND BILD BILDBYRÅN RF



BK Vildkaninens Prova På-dag var uppskattad.

Riksidrottsförbundet arrangerar årligen en Idrottens Dag under Almedalsveckan i Visby. Det som normalt är en politisk vecka, men som vi alla vet är även Idrott också politik i mångt och mycket.

Svensk Idrott har de senaste åren fått kämpa mot många olika onödiga företeelser i exempelvis konflikt med olika verk såsom Konkurrensverket (Bilsport som drogs till Marknadsdomstolen och förlorade!), Fortifikationsverket (Orientering m.fl. om hyra av mark för tävling!) och Livsmedelsverket (generellt angående tillfälliga tillställningar i samband med idrott). Detta har skett utan att lagstiftarna, politikerna har ändrat sin syn, samtliga partier anser att Ideella föreningar skall behandlas på annat sätt än kommersiella företag. Verken har helt enkelt ändrat den tänkta tolkningen



Fallskärmsflygning var en av de 13 idrotter som visade upp sig.

på egen hand. Det blev också huvudämnet för RF:s aktiviteter rent politiskt under Almedalsveckan, en kamp som troligen kommer att bli både lång och svår. Vi kunde under de seminarier som genomfördes, konstatera att inga nya politiska beslut tagits de senaste 5-10 åren som underlättar Ideell verksamhet, vilket dock av bl.a. RF har efterfrågats, t.ex. skatteregler.

- BK Vildkaninen, Gotlandsklubben, genomförde en mycket uppskattad Prova På i samarbete med 13 andra idrotter. Ni kan ju gissa vilken idrott som

verkade mest populär. Önskvärt vore att kunna dela ut ett presentkort på en fri prova på som gäller exempelvis under september månad i hela landet. En idé som borde kunna genomföras om vi alla bestämmer oss för ett växande bågskytte, ett sånt presentkort skulle kunna distribueras av förbundet via hemsidan för utdelning på alla Prova På under sommaren (vilka skall vara kostnadsbelagda om inget annat krävs av huvudarrangören).

Öppna EM i Ungern i HDH-IAA

TEXT & BILD ULF GRANSTRÖM

Tre guld blev det för de svenska skyttarna vid öppna 3D-EM i Ungern i slutet av maj. Anne Holmgren i DB21, Wilma Lennartsson i DLB21 och Jan Domeij i herrarnas veteranklass för långbåge.

- Öppna Europeiska 3D-mästerskapen innebär tre dagars skjutning med sammanräkning varje dag och seedning redan dag två. I år gick tävlingarna i Sopron, Ungern. Stora svenska framgångar med tre guld, notera att Wilma Lennartsson guldmedaljör i DLB21 bara är 13 år.

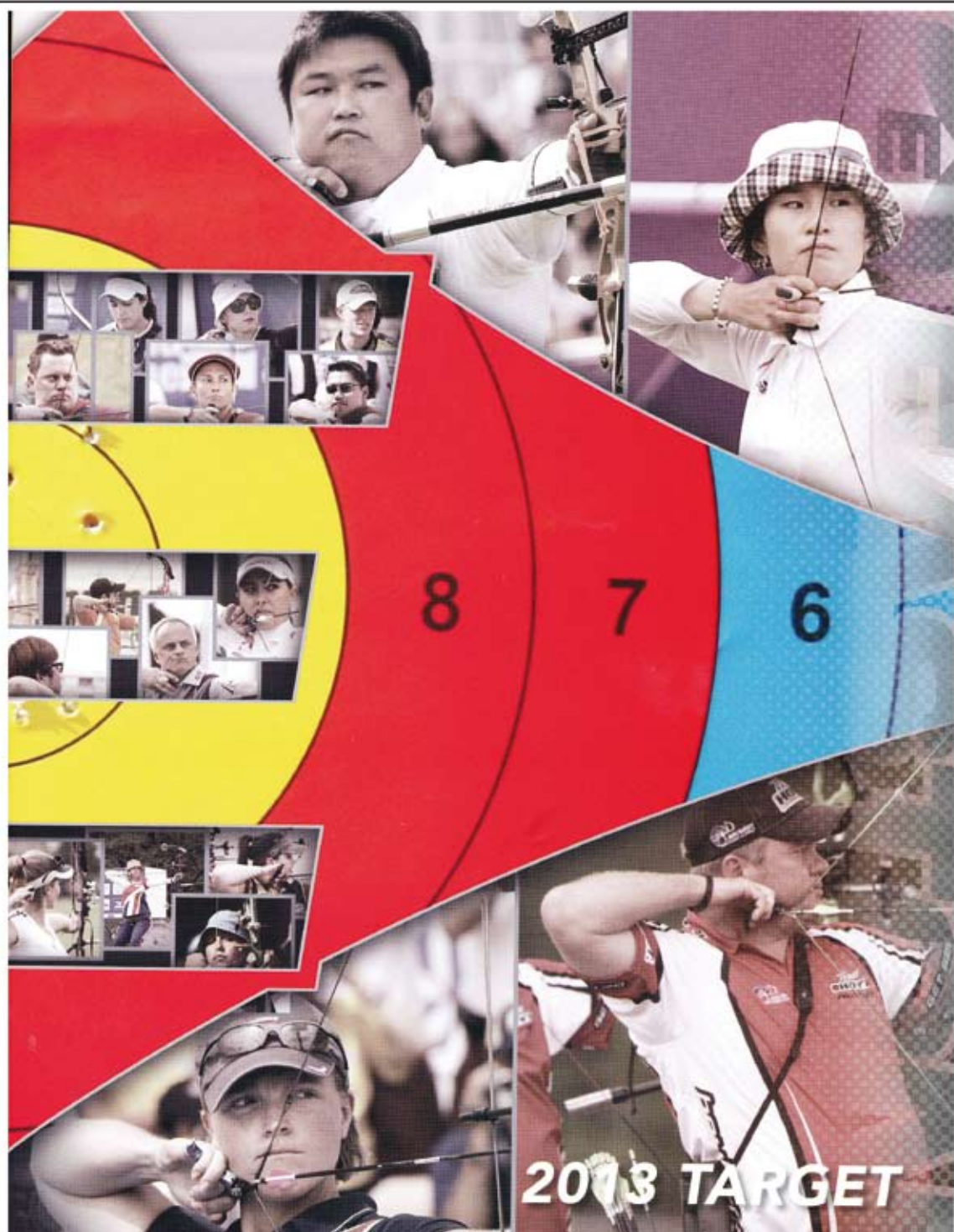
- I ungdomsklassen erövrade Rasmus Wallner silver i långbåge. Compoundklassen blev utan medaljer men två hedrande fjärdeplatser är inte dåligt. Detta stod Linda Rundberg och hennes pappa Sonny Rundberg för. Sammanlagt deltog ett drygt 30-tal skyttar från Sverige.



Glada miner på prispallen med Wilma Lennartsson överst.



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





Rörelser i pilen

TEXT MIKAEL SVAHN BILD JARI HJERPE/DEAN ALBERGA, WA



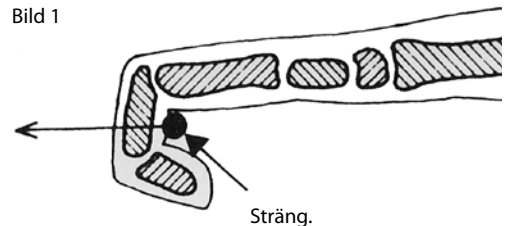
Tänk vad vackert det är när pilen i en hög båge flyger genom luften och mjukt borrar sig in i målet. Tanken har säkert slagit dig när du sitter där och betraktar din son eller dotter på skjutlinjen. Men hur mycket är det som går för fort för att ögat skall hinna med att se? Hur kommer pilen att röra sig i skottet och vad är det vi vill att den skall göra. Här pratar vi bara om rekurve och högerskyttar.

När skytten släpper strängen kommer fingrarna inte att hinna undan varför strängen för en högerskytt börjar vika av i en sidorörelse åt vänster in mot skytten, se bild 1.

-Pilen böjer sig därefter åt andra hållet och fortsätter med detta upp till ca 12-15 meter innan den har stabiliserat sig. Så länge intenocken har passerat pilhyllan pilen hinner den med att böja sig ungefär 3 gånger, se bild 2. Att accelerera från 0 till 50-60 meter/sekund över en sträcka av 50 cm tar beroende på bågstyrka mellan 13-16 millisekunder.

Stringwalking

Bild 1



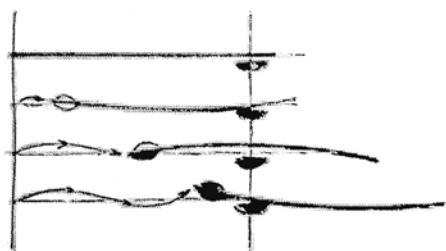
Att greppa strängen olika långt undernocken kallas för stringwalking och underlättar siktningen för barebowskytten. Längre ned undernocken för korta avstånd och tvärt om för långa.

- Detta medför också att ju längre ned undernocken du greppar strängen desto mer kommer belastningen att öka på den undre lemmen.

- Den lemmen är redan från början starkare än den



Bild 2



Nockänden har svängt tre gånger när pilen passerar pilhyllan.

övre vilket får till följd att den undre lemmen accelererar fortare i skottet och drar därmed pilen nedåt. När den övre lemmen accelererar ifatt dras pilen uppåt innan den släpper från strängen. Nu har man således adderat en upp och ned rörelse till pilens sidorörelse.

- Skjuter du ofta med fingrarna långt under pilen är det lätt att få islag, håll koll på det.

Rotation

Svängningar är en sak som vi skall försöka minimera så mycket det går medan rotation i normalfallet är något bra.

- Om pilens fjädrar limmas rakt på pilen kommer pilen att glidflyga i luften vilket avsevärt försämrar möjligheterna att träffa där man tänkt sig. Att limma fjädrarna snett samt använda någon av de otaliga modeller som ibland kan se ut som en propeller hjälper till att få snurr på pilen, se bild 3. I tester ur skjutmaskin har det visat sig att ju mer snurr man får på pilen desto mer krymper träffbilden ihop.

Vibration

Hur mycket en pil roterar bestäms således av vinkeln på fjädrarna samt med vilken hastighet pilarna skickas iväg. Hög hastighet och stor vinkel ger högre rotationshastighet för att ta ett exempel. Dessutom är det så att pilen vibrerar med en frekvens av mellan 50-90 svängningar/sekund medan rotationen håller sig mellan 20 och 100 varv/sekund.

- Om vi då tänker oss att jag har pilar i mitt koger som vibrerar olika och dessutom roterar olika fort för att min fjädringsapparat är oexakt.

Då kommer mina pilar att också träffa olika. Just detta om vibrationer har vi skrivit om i Tidskriften Bågskytten nummer 6, 2012.

- Slutsatsen i denna diskussion är att hastigheten med vilken dina pilar roterar och frekvensen med

Bild 3



Skovelformade SpinWing.

vilken dina pilar vibrerar inte bör sammanfalla.

För bättre pilgång ur bågen

- Var noga med grundtekniken från början.
- Välj bågstyrka efter vad du klarar av.
- Välj pilar efter bågstyrka och skjutteknik.
- Inga islag, (I det ingår rätt anfallsvinkel, nockläge, stränghöjd).

NUM

Det blev flera guld till Sverige på årets NUM, genom Johan Backman, Luleå, Compound Nordic Cadet, Casper Schandersson i Barebow Junior och Micaela Egnér Mattsson i Barebow Nordic Cadet, båda Nykvarn, Isak Carlsson, Nora, i Junior Compound och Johan Priklonsky, Stockholm i Barebow Nordic Cadet. Dessutom blev det flera silver och bronsmedaljörer.

HR/DR16

Placeringarna 1-4 tas av Finland. Finland tar sju av de 10 främsta placeringarna, bästa svensk först på en 10:e plats. På damsidan är det Danmark i topp före Norge med Johanna Gullros på femte plats.

- På damsidan blir Johanna Gullros femma medan Danmark tar guld före dubbelt Norge.

- I lag blir Sverige sexa medan Finland tar gud och silver.



STRESS

TEXT LEIF JANSON/MIKAEL SVAHN BILD DEAN ALBERGA, WA



Sett ur evolutionens perspektiv är människans kropp och hjärna fortfarande byggda för de krav och den verklighet som stenåldersmänniskan kunde ställas inför. I detta perspektiv formades människokroppen och våra hjärnor för över 8000 år sedan men det kunder lika gärna ha varit igår. En mycket tydlig konsekvens av detta är att blodets förmåga att koagulera ökar i en stressad situation (en gammal nedärvd reaktion ifall man skulle bli sårad i strid).

Således är stress en reaktion på den verklighet människan levde i för tusentals år sedan. Det som påverkar oss kallas stressorer, som än idag utlöses av stress, det vill säga de symptom som uppkommer om en stressor påverkar mig. - Dessa processer har knappast förfinats och slipats på till en fulländning genom dessa årtusenden, förklarar Leif Janson. Vi reagerar fortfarande på samma sätt. Ett exempel är att stress per automatik skapar spänningar i våra muskler vilket får konsekvenser för hur väl vi kan genomföra vår skjutteknik.

- Lyckligtvis har vi färre saker att oroa oss för idag. Det som dagligen påverkar oss mest är medias rapporteringar, idrottstävlingar och väderleken, knappast av svårigheterna att skaffa mat och värme till vårt hem. Precis som med all träning blir vi bra på det som tränas och i sammanhanget stress funkade det på samma sätt. Att tänka ”jag misslyckas alltid när jag tävlar” kan vara resultatet av att ofta ha tänkt på det viset. Det betyder inte att det är så, du kanske bara haft för högt

ställda förväntningar.

Kamp/Flykt

Är ett bekant begrepp inom idrottspsykologin. Det kan beskrivas som att vi ställs inför ett hot. - Vi kan då välja att motstå hotet med risk att skadas t. ex om en rånare vill ha våra pengar. Inom oss sätts en kemisk process igång direkt, olika hormoner produceras i vår kropp bland annat adrenalin, vilket ger skel- ettmuskulerna bättre förmåga att kämpa emot hotet. Adrenalin förbättrar vår förmåga att kämpa eller fly situationen. Men det produceras också andra hormoner som gör att vi är helt inriktade på den uppkomna situationen. Några av oss får panikångest och kan kollapsa, man blir handlingsförlamad.

- Om vi i bågskyttesituationen, tävling, upplever att vi vill kämpa vidare, är det bra att ha övat på alla möjliga uppkomna situationer (faktorer som stressar oss ”stressorer”), för att därmed minska dess påverkan (vår stress), föreslår Leif. Men kom ihåg att vi med anledning av situationen, hormonpåslagen, kan prestera bättre. Detta måste vi berätta för våra elever, att det knappast är farligt att man känner sig annorlunda inför en tävling. Det gör att du har möjligheter att prestera bättre om det hanteras på rätt sätt.

- Rutiner är bra att hålla sig till, en bra tränare som förstår situationen är också jättebra att ha nära sig. Det att skjuta en OS-final är svårt att simulera i förväg, men det att tävla i stora sammanhang ger erfarenheter som är värdefulla. Man tränar sig i att tävla på en allt högre nivå.



- Om man väljer att fly, kan vi i bågskytten börja med försvarsmekanismer som ”jag har så ont i armen”, ”jag har sovit dåligt i natt”, ”min säng är värdelös, jag får se hur det går idag”. Sådana försvarstal har jag hört många gånger, säger Leif. Men är det bra att försvara sig på det viset? Ja, om det hjälper vederbörande så är det OK för mig, som tränare måste jag hålla färgen och ta skyttens förklaringar på allvar. Jag som coach håller informationen inom mig.

- Om vi väljer kampen kommer alla muskler över midjan att behöva tillräckligt med syre och bränsle för att överleva. Väljer vi istället att fly blir behovet det omvända så till vida att alla muskler nedanför midjan tilldelas merparten av kroppens resurser.

- Vissa människor tål väldigt mycket belastning även under längre tid men en sak är helt säker och det är att den vardagliga stressnivån vi lever med den tar vi också med oss in i bågskytten när vi tränar och tävlar. Behöver vi bry oss så mycket i all den information vi får?

Håll kroppen i balans

Det finns många sätt att hålla kroppen i balans. Att acceptera fakta som inte går att ändra på är kanske bättre än att slösa energi på, lätta på en del måsten, säg nej och unna dig avkoppling.

Följande saker är också bra att ha med:

- Sömn
- Motion
- Ät regelbundet
- Sluta röka

- Hur kan vi hantera den plötsligt uppkomna stressen och den långvariga underliggande vardagsstressen (livsrytmen)?

- Alla stressorer påverkar oss, förklarar Leif. Vi kan öva oss i att klara det mesta. Man har gjort många olika test på det genom åren. I svenskt bågskyttesammanhang verkar man ha slutat jobba med sådant numera. Förberedelser är lösningen till detta. Man ska knappast bli överraskad av någonting.

- Kan du ge exempel på sådana stressorer som ni övade på förr i tiden?

- Det vi tränade kunde vara: Dåligt väder, dåligt boende, att vi skulle hjälpa varandra inom laget, vad som händer om jag skjuter bra först och dåligt sedan, materialfel,

- Alla i gruppen hade varit med om att tala om olika lösningar för var och en. Det var förberedelser inför internationella tävlingar. Är man bra förberedd kän-



Förberedelse, inte minst mentalt är stressreducerande.

ner man sig tryggare och olika stressorer påverkar oss mindre.

- Finns det bra stress?

Ja det finns det! Man talar om eu-stress som bra stress och neu-stress som något normalt.

- Att ha svårt för att i en stressad situation tänka klar eller att få en ”blackout” vad handlar det om?

- Normalt är Black out det att man tappar verkligheten för en stund, man får en fråga om något man normalt kan, men det har svårt att komma fram. Allt för hög belastning gör att medvetandet förändras, avslutar Leif.



Idrottens grunder

- Avspänningens betydelse

TEXT LEIF JANSON BILD MIKAEL SVAHN, MIKAEL GUSTAVSEN



Orka vara avspänd.



God rörlighet är en bra grund att ha med sig från början.

Betydelsen av att vara avspänd är av stor betydelse för kvalitén i skjutningen. En dålig teknik leder till anspänning i musklerna så kallad *inertia* och som i sin tur leder till en tröghet i muskulaturen. Det är också det som är anledningen till att vi blir tröttare med en dålig teknik. Leif Janson fortsätter här sin redogörelse för idrottens grunder med att prata om vikten av att från början lära sig om avspänningens betydelse. Vidare berättar han om "vart den teknik sitter som vi lär in?". Där kroppen anpassar sig efter tex förelser som vi ofta gör och hur svårt det är att i efterhand lära om till något annat.

Det finns risk att anspänningar förorsakar *inertia*, tröghet i muskulaturen, och/eller *occlusion*, tillslutning av blodflöde mm. Det är en förklaring till varför vi blir tröttare med dålig teknik eller att vi är dåligt tränade, vilket vi studerat i flera idrotter bl. a löpgrenar, där stela ben knappast kan vara med och springa fort. Vi får också dålig borttransport av slaggprodukter som *laktat* eller det vi allmänt säger mjölksyra, MS, vilket har bildats lokalt i musklerna vid tung ansträngning utan att syre deltar i förbränningen.

Syre som ingår i normal förbränningen, musklernas energidepåer levererar också tre olika sorters bränsle. När vi går och rör oss lågintensivt gäller *fett* som bränsle. När vi gör ett medeltungt arbete gäller *kolhydrater* som bränsle. När vi står där med bågen i fullt uppdrag blir det en annan sorts förbränning utan att syre som kommer åt att förse berörda muskler med energi från lokala förråd den energin heter *adenosintrifosfat, ATP*. Det är nu det bildas MS, som vi kan lära kroppen att tåla bättre.

- Den träningen sker genom att man ökar antalet pilar i sina skjutserier eller att man håller pilen några sekunder längre. Många utövare som tränat mycket med dålig avspänning har skapat tröghet i musklerna och det har, förutom det ovan nämnda, också givit sämre rörlighet. Den "regeln" gäller också för idrottare på hygglig nivå. Med rätt beteende kan MS transporteras bort eller spjälkas (blir bl. a ny energi) på några sekunder, annars kan det ta timmar att bli av med den.

- Vi vet många av oss hur det känns när orken tar slut vid ett kort tungt arbete. Om man står med bågen spänd en längre tid än normalt t. ex vid blåsväder känner man trötthet i musklerna, något man med träning kan förbättra. Hur bra hade sådana skyttar blivit med bättre vägledning redan från början? Intressant



att fundera på! Nu tänker vi framåt. En sak som man direkt kan ändra är att skytten efter skottet alltid skall spänna av i armmuskulerna för att snabbare få bort oönskade slagg produkter som just MS.

- Studier med fysiologen Artur Forsberg, forskare på GIH, av landslagsskyttar på Idrottsinstitutet Bosön, utanför Stockholm, av deras agerande på skjutlinjen, har visat att det inte fanns någon större koncentration av MS i blodet vid kapillärtest i finger. Även om de sköt 10-pilserier, utan vila mellan skotten, var höjningen knappt mätbar, trots att skyttarna var helt slut i armarna. En stor lokal ansamling av MS i berörda muskler påverkade förmågan att orka. Med lokal MS i musklerna märkte också att pulsen ökade om man slarvade med avspänningen. Bara det att undvika att hålla armarna böjda och verksamma hela tiden och undvika att ta upp kikaren för fort och istället låta armarna hänga rakt ned några sekunder extra hade stor betydelse för att skotten skulle bli bra. Studien gjordes när vi hade många riktigt bra tavelsskyttar i jämförelse med världseliten.

Andra idrotters avspända teknik

Ovan nämnde jag studier av löparens teknik. Tillsammans med friidrottsförbundet och SOK: s läkare Klas Östberg genomförde jag bl. a åtskilliga test på i första hand svenska landslagslöpare på medel- och långdistans. Deras resultat jämfördes med kenyanska elitlöpare vid tester på Bosön. Skillnaderna var frapperande. Alla löpningsstudier registrerades med telemetri, små sändare och lätta elektroder under tävling och träning, och mottogs via antenn, myometer (muskelmätare) och dator. Avspänningen i benen och rörelserna över

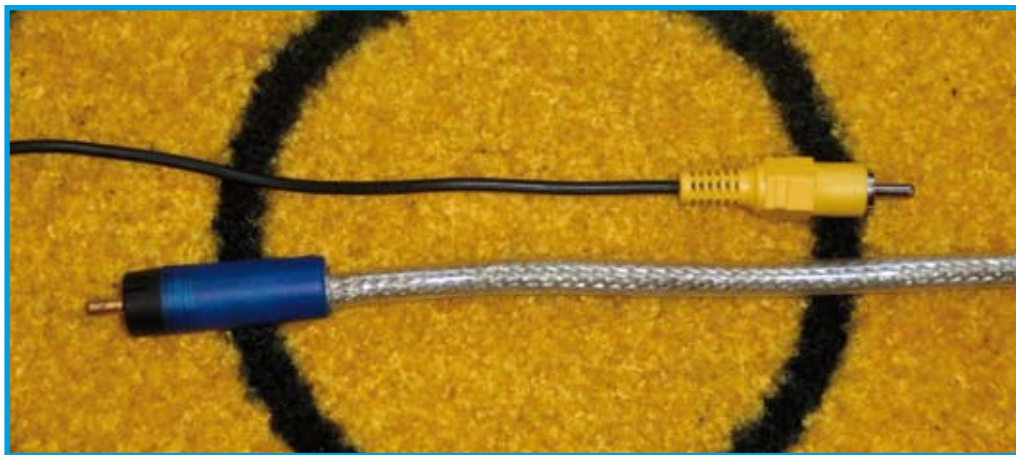
knäleden var i det närmaste total hos kenyanerna. De kunde i och med avspänd löpteknik rekrytera mer kraft i varje steg jämfört med mer eller mindre spänd "svensklöpning". Parallellt med löptestet utfördes också flera rörlighetstest, aktiva och passiva. Kenyanerna hade betydligt lättare att röra sina ben medan svenskarna ovetande hade övat sig i att "handbromsen" skulle vara påkopplad när man springer.

- Hur ser bågskyttars muskelarbete ut i test som detta? Självklart varierar tekniken i lika hög grad och det vore enkelt om jag berättade att de bästa ser ut som kenyaner och de sämsta skyttarna som något helt annat.

- Avspänning och resultat hänger ihop. Mer om löpstudien finns att läsa i Svensk Idrottsforskning, utgiven av Idrottens Forskningsråd, Riksidrottsförbundet.

Var "sitter" tekniken vi lär in?

Den kommer att sitta i hjärnans *motoriska centra*, finns i hjässloben, bildligt talat mellan öronen. Där har vi ett område med minne för rörelser. Den teknik vi lärt in finns i ett s. k *matrix*, eller kluster (grupper) av nervceller som lärt sig din skjutteknik. Nervcellerna i klustret har under din träning utvecklats till att bättre "ta in information", benämns efter grekiskan "träd/grenar", tentakler till cellen som ökar vid krav på mer information *till* cellen och kallas *dendritisering*. Cellen lär sig också att "snabbare avge signaler" *från* cellen via omkopplingar till musklerna. Utgående information sker genom att *axonet*, nervtråd från cellen med utgående information omges av s. k *schwannceller*, fettceller som kallas *myelin*, det har skett en *myelinisering*, cellordern går



En innövad rörelse ger bättre signaler, snabbare och högre kvalitet. Nervtrådarna blir också bättre isolerade (tjockare).



Bra teknik från början och vi slipper lära om, ändra och felsöka.

snabbare och väljer just den cellen att ”göra så här!” Summa summarum: Nerverna kan ta in mer information och leverera informationen snabbare. Den teknikens utförande känner vi igen och kan mentalt föreställa oss hur det känns att skjuta ett skott.

- Det tråkiga är, att om jag vill förändra min teknik som jag tränat så mycket på, blir det svårt att genomföra därför att det kluster som bildats kan aldrig återbildas. Dendriterna och myeliniseringen finns kvar! Om jag ändå vill förändra, utveckla, om jag lärt in en dålig teknik, är jobbet med en förändring så arbetsam att jag måste ha all skärpa på all träning. Jag måste verka för att den nya tekniken blir så dominant över den gamla att förändring kan ske.

- Forskarna inom det här området menar att båda teknikerna finns kvar. En tidigare landslagstränare i golf ringde till mig förra året efter att han tillsammans med vår juniormästarinna övat in en förändring av handisättningen, hur klubban hålls på. De reste till Florida och tävlade där. När vår golfare skulle tävla återföll hon till sin ”gamla teknik”. Frågan till mig var: ”Lefte vad gjorde jag för fel i min instruktion?” Mina svar på den frågan finns i texten ovan. Vi bågskyttnar är knappast ensamma om den här sortens problem. Flickan hade fått alldeles för kort tid på sig att förändra. Den gamla tekniken kändes tryggare när det blev tävling.

- Förklaringen ovan är jobbig att läsa, men visar att det är så viktigt att vi lär ut rätt teknik redan från början. Då slipper vi lära om, ändra och ”felsöka”, begrepp som jag önskar att vi aldrig skall behöva använda. Utveckling kommer i stort sett alltid att ske, den blir lättare att genomföra med bra instruktion om grunder från början och vår roll som tränare, coach, blir att påminna om det skytten skall göra. Sådana

saker som skytten själv vet sedan tidigare och är med på att jag säger till denne. ”Det här gör vi en överenskommelse om!” Mer av mentala faktorer som hjälper skytten att skjuta på ett bra sätt. Om en detalj missat under tävlingen skall skytten få möjligheten att berätta vad som brast. Därefter kommer ni överens om vad ni skall göra nästa och nästa och nästa träning.

- I nästa nummer: Vad kan tränaren se?



Avståndsbedömning

TEXT MIKAEL SVAHN BILD WORLD ARCHERY

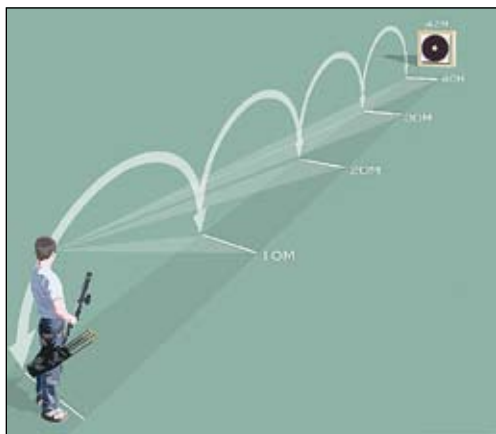
Det är inte utan ett visst pirr jag noterar att combacken på tävlingsbanorna närmar sig. Samtidigt får de ju inte gå för fort heller, skynda långsamt och allt det där. Nu när min dotter blivit större kan jag heller inte ha henne som ursäkt för att inte hinna med bågskyttet. Jag var i gång redan förra hösten men som tur var lyckades jag bli skadad och på den vägen har det varit sedan dess. Men nu ser det inte bättre ut än att kroppen är på väg att läka. Sålunda, dags för lite förberedelse och då tänker jag närmast på avståndsbedömningen. Här följer lite kring detta för er som likt mig behöver tänka till, det är om vi skall vara ärliga inte "rocket science" precis.

När det gäller avstånd är det två saker som är viktiga:

1. Hur bedömer jag avståndet?
2. Vilka konsekvenser får yttre påverkan på just mig.

Intervallmetoden

Den enklaste metoden går ut på att lära sig hur långt 10 meter är för att sedan lägga den sträckan efter varandra tills du nått målet och dra av eller lägga till om det inte skulle gå jämnt upp.



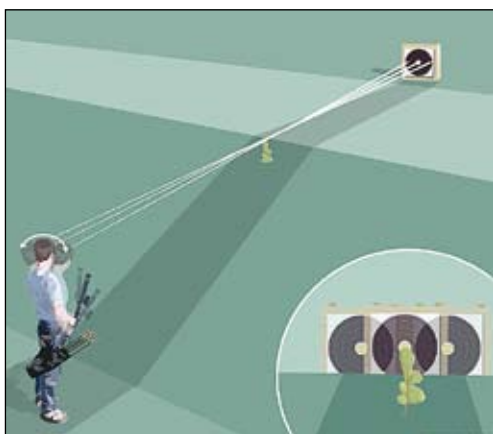
Halva-sträckan-metoden

Detta betyder att du försöker lära dig ta ut halva avståndet till målet, bedöma dit för att sedan dubbla detta.



Uggle-metoden

De här går ut på att vrida huvudet från vänster till höger tills du ser den punkt mellan dig och målet som inte rör sig. Den punkten utgör då halva sträckan. Bedöm ditt och dubbla.





Yttre påverkan

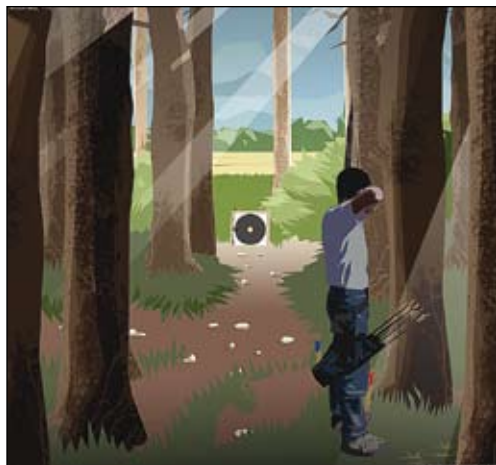
Konsekvenserna av att allt bli blött när det regnar är värt att ta reda på. Träffar det olika i höjd och sidled? Ett mål i starkt solljus upplevs närmare än samma mål i mörker. Det samma gäller mål som skjuts i en trång gåta. Ett sådant mål upplevs gärna längre än vad det egentligen är.

- Vad händer vid långa uppförs- och nedförsmål? Får du kanske addera eller dra ifrån metrar för att kompensera?

- Att bedöma avstånd till kraftiga nedförsmål fungerar bättre om du bedömer rakt ut kanske till ett träd som står i närheten av målet. Det är lätt att ta till för mycket om du försöker bedöma på marken i ett sådant läge.



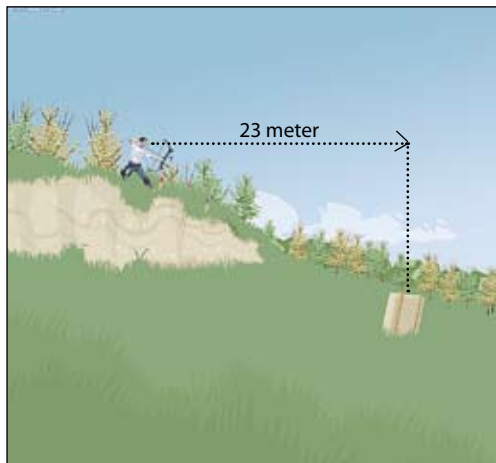
Att ta hjälp av omgivningen funkar bra.



Ett mål placerat i starkt solljus när du skjuter genom en mörk korridor får målet att se kortare ut än vad det är.



Ett mål placerat i en korridor gör att det ser längre ut än vad det är.

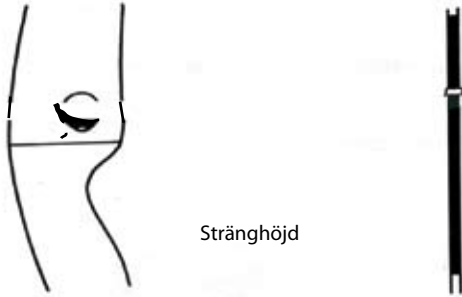


Lättare vid kraftigt nedför att dömma rakt ut till en tänkt linje rakt ovanför butten.



Trimma med stränghöjden

TEXT & BILD MIKAEL SVAHN



Stränghöjd

En av de äldsta trimningsmetoderna är att höja och sänka stränghöjden. Här kommer lite att tänka på.

Förr var möjligheterna att trimma begränsade. Stränghöjden var och är en effektiv fintrimningsmetod. Det är viktigt att bågen känns mjuk att skjuta med och är tyst i skottet.

- Beroende på bågens längd finns ett stränghöjdsintervall inom vilket de flesta till slut hamnar.

- Att trimma med stränghöjden kan för recurveskytten ha stor inverkan på träffbilder och härrör till det vi kallar för fintrimning. Detta skall göras med små justeringar åt gången.

- Här följer en tabell över rekommenderade stränghöjdsintervaller beroende på båglängd.

- **64"**- 7 3/4" to 9" (19.7 cm to 22.9 cm)
- **66"**- 8" to 9 1/4" (20.3 cm to 23.5 cm)
- **68"**- 8 1/4" to 9 1/2" (21.0 cm to 24.1 cm)
- **70"**- 8 1/2" to 9 3/4" (21.6 cm to 24.8 cm)

Stora steg

- Att justera stränghöjden i respektive intervall kan ha stor inverkan på pilens spine. Samma påverkan har strängens vikt och mittlindningens vikt. Faktiskt kan skillnaden mellan ett nockläge av tråd och ett av metall få samma effekt på grund av viktskillnader.

- Börja på den lägsta rekommenderade stränghöjden och justera lite i taget (3-4 varv) tills bågen känns

mjuk och är tyst i skottet. Om strängen är lite tvinnad tar det längre tid att få någon effekt av de justeringar man gör medan en sträng som är tvinnad många varv fortare reagerar. Kontrollera dina justeringar med gupperingstest.

- Jag och övriga långbågeskyttar trimmar mycket med stränghöjden, säger Torulf Claesson i Rejmyre BSK. – Det är väldigt viktigt när man skjuter långbåge. Detta är en metod som funnits med sedan medeltiden och säkert längre en så. Spänn bågen några tum, släpp och lyssna. Hur låter bågen och hur mycket vibrationer är det? Tvinn några varv åt gången och gör om samma sak. När vibrationerna är som lägst och bågen är som tystast då har du hittat din stränghöjd.

- Sedan kan man ju undersöka sådant som pilflykt, gruppering och testa tills man är nöjd, det här är ytterst individuella saker, menar Torulf. Långbågen är till sin konstruktion mycket mer oförlåtande än recurvebågen.

IWA:s material

- I WA:s material antyds det att bara av att justera stränghöjden i det rekommenderade intervall kan göra ett helt "spinsteg" tex 18xx – 19xx. Är det så?

- Ja, det verkar stämma, säger Claes Colméus. Ändring av stränghöjden har stor inverkan. För mig flyttar det barskafet från vitt/svart på vänster sida till centrum på 30m. Kolla gärna vad Joe Tapleys skriver: <http://www.tap46home.plus.com/mechanics/>

- Välj Bow Mechanics och Bracing Height

- Att öka stränghöjden minskar dragstyrkan i bågen ! och ökar risken för stacking. Dessutom minskar pilhastigheten. En del bågar (min till exempel) har ett område med låg stränghöjd och ett med hög stränghöjd där den är tyst, däremellan kan den smälla duktigt, avslutar Claes.



HUSKVARNA BÅGSKYTTEKLUBB

inbjuder till
ÄLGJAKTEN

Lördagen den 31 augusti 2013
Nationell tävling 1x30 Jakt

- Plats:** Klubbstugan på Öxnehaga. Vägvisning finns på hemsidan.
GPS: N 57°46,140' E14°16,332'
- Tider:** Uppvärmning från ca kl 09:00. Tävlingsstart kl. 10.00.
- Klasser:** Samtliga enl. SBF
- Tävl. ledare:** Rickard Johansson
- Avgifter:** Seniorer och äldre 180:- kr, Juniorer: 100:- kr
Knattar-Mo 100:- kr
- Anmälan:** Senast söndagen den 26 augusti till Tom Pedersen
e-mail: mrtpedersen@gmail.com. Efteranmälan mot 50% tillägg.
Ange kontaktman i anmälan.
- Info:** Tom Pedersen tel. 070-8145701. E-mail mrtpedersen@gmail.com
- Servering:** Kaffe, smörgåsar, korv m.m.
- Hemsida:** <http://www.huskvarnabk.se>

VÄLKOMNA TILL TRÄFFPUNKTEN



Kristianstads Bågskytteklubb
inbjuder till

Ålajakten 3D, söndag den 8 september

- Plats:** Furuboda, Vägvisning från väg 118
- Start:** Kl. 10.00. Uppvärmning 09.00-09.45
- Klasser:** Samtliga enligt SBF
- Rond:** 1 x 30 mål 3D-djur, 1 pil/mål
- Avgift:** Senior 200 kr, junior/motion 150 kr
- Anmälan:** Senast fredag 30/8-2013
Anmälan görs gärna klubbvis via e-mail till:
dvdroger@hotmail.com eller via tfn: 044-21 41 48 till Roger eller Anette. Avansmälan efter 30/8 debiteras. Begränsat antal platser: 120.
- Servering:** Korv, hamburgare, smörgås, kaffe, mm.

Välkomna!

Motala BSK
inbjuder till

LEJONJAKTEN
-3D

Med hänvisning till:

www.motalabsk.se

Välkomna!



supporter T-SHIRT 2013



Färger i DAMmodell, svensk och engelsk version



Färger i HERRmodell, svensk och engelsk version



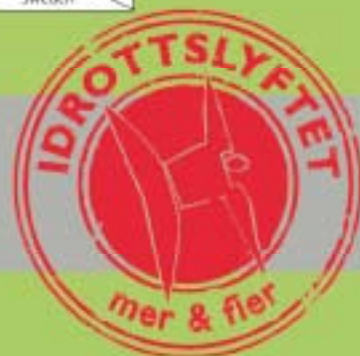
Två lager ringspunnan bomull med lycra, nacktejp, förkrympt, dubbel söm, 150 g/m²

- Tryck i två utförande, svenska och engelsk.
- Finns i flera olika färger och storlekar.
- Dam- och herrmodell.

170 kr

PREMIÄR PÅ SM-VECKAN!

bagskytten@bagskytte.se • 0709-61 64 22



idrottslyftet



TEMA rekrytera unga skyttar 2013

Tillsammans med Bågar & Pilar erbjuds alla klubbar nedanstående Idrottslyftspaket från Bågar & Pilar. Sök bidraget (5600 kr) på idrottonline efter GDK beställes detta via info@bagaropilar.com

Idrottslyftspaket

5 st Lyon/SF Axiom Träbåge (svaga styrkor max 18 lbs)

- Inkl. Sträng, Enkel Pihylla, Bågreg
- 15 st Beman Flash Pil 1000 - 1400 Spine
- 5 st Bateman Underdragstab
- 5 st K & K Armskydd



Delar ej utbytbara.

Pris 5,590 kronor

Priset inkluderar mvs 25% Ev. frakt tillkommer

