

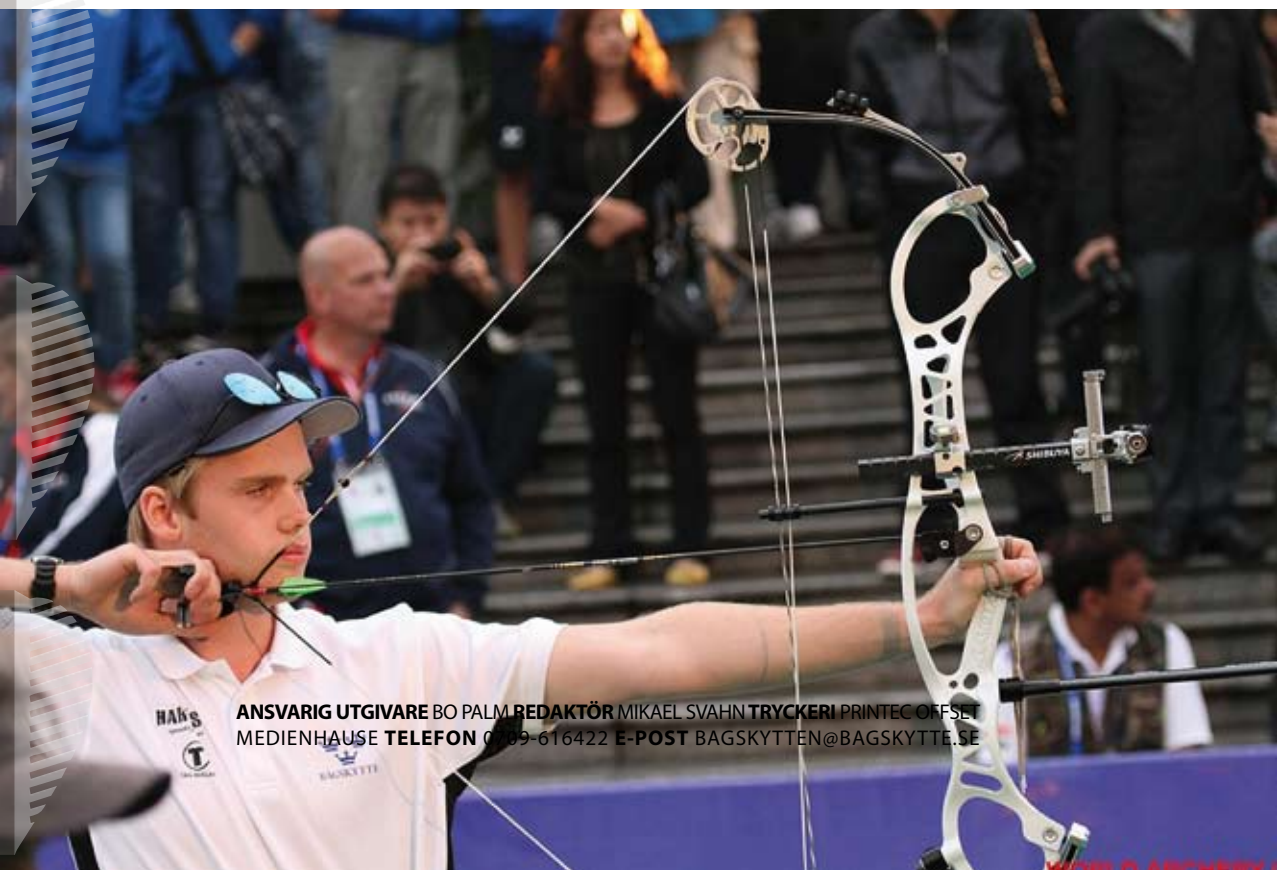
Tidskriften
BÅGSKYTTE

Svenska BågskytteFörbundet

1 1

Årgång 66
2013

Isak
Carlsson
Månadens
Profil



ANSVARIG UTGIVARE BO PALM REDAKTÖR MIKAEL SVAHN TRYCKERI PRINTEC OFFSET
MEDIENHAUSE TELEFON 0809-616422 E-POST BAGSKYTTE@BAGSKYTTE.SE

DOMINO

TARGETS - WORLDWIDE

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



"Vi har nu skjutit på skjutväggen i 6 år. De ändringar, vi har gjort, är att vi har vänt skivorna och även delat dom en gång. Enkelt att göra ändringarna. Vi räknar med att den håller en eller max två säsonger till. Hade vi bara haft recurvskytter, så hade den hållit 10 år till. Borde inte låta bra för en säljare."

Ulf Gidensköld, Halmstad Bågskytteförening



"Skurups BK har nu skjutit på DANAGE DOMINO buttar i över 6 år både ute och inne. Vi har en hel skjutvägg inomhus som vi är väldigt nöjda med. Vi är väldigt nöjda med DANAGE DOMINO därför rekommenderar vi dem till andra klubbar."

Gert Friberg, Skurups Bågskytteklubb

Det är inte bara inomhus som DANAGE DOMINO buttar har testats.



DANAGE DOMINO buttar användes vid Europeiska Mästerskapen 2012 - och utöver detta användes samma buttar också vid de holländska mästerskapen 2012 och 2013, de holländska ungdomsmästerskapen 2012 samt Face2Face-turneringen 2012. Därefter skickades den del av buttarna till Norge där de användes vid NM. Ytterligare byttar skickades till en internationell tävling i Tyskland - man har inte vänt alla DOMINO moduler och ändå är buttarna klara för nya tävlingar.

Tvivelar du fortfarande? - om ja, investera i DOMINO buttar med de bästa foam du kan få till bågskytte - och bli överbevisad om att ekonomin finns där!



För närmare upplysningar - kontakta **Bagar & Pilar**, info@bagaropilar.com, tel: 08-20 46 20 - eller DANAGE i Danmark, danage@danage.dk, tel: +45 73 44 02 55

Ledaren // Destinationer	5.
Förbund // Prop 12	6.
Ungdom // SBF Youth Camp	7.
Profilen // Isak Carlsson	8.
Ungdom // Läger i Hallsberg	9.
Handikapp // Para-VM	12.
Ungdom // Yngre Junior Trofén	13.
Internationellt // JVM i Kina	14.
Internationellt // 3D-VM, Fält-EM/JEM	18.
Teknik & träning // Strängt taget	20.
Teknik & träning // Bågskyttets grunder 3	21.
Teknik & träning // 1100 eller 1400	24.
Förbund // Tävlingar våren 2014	26.
Förbund // Tävlingsannonser	29.

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: 070-6555830
E-mail: bo.palm@bagskytte.se

Förbundskansli

G. sekr. Cenneth Åhlund
Tel: 08-736 00 70
E-mail: sbf@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

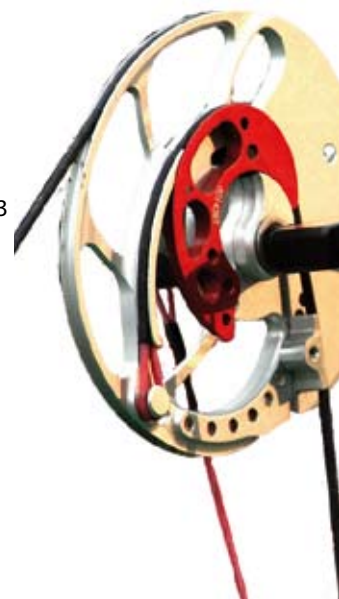
Tel: Andreas Persson, 0704-338 113

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.

Annon priser 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 119
Åttodel	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
Åttodel	300 kr	0	71 x 50

Annon pris 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: Dean Alberga, WA
Fena på omslag: Ulrika Sjöwall
bagskytten@bagskytte.se
0709/61 64 22
PG: 37 90 05 - 2

Bågskytte för hela familjen

4 discipliner & 5 skjutstilar.
Välj det som passar dig.
Året runt.

Tavla	Jakt	Fält	3D
Olympiskt	Compound	Klassiskt	Långbåge
Instinktivt			





Ledaren

Nyss hemkommen från en tvådagarskonferens i Uppsala där vi, Cenneth och jag, träffat destinationer, det vill säga orter som är intresserade av att hysa internationella evenemang, men även nationella tävlingar såsom SM och kanske ytterligare några andra större arrangemang. Vi kunde konstatera att det finns ett stort intresse bland kommuner runt om i landet för våra arrangemang. Tyvärr hann vi bara med att träffa sju-åtta destinationer men alla dessa var väldigt intresserade av ett samarbete med oss. Det vill säga SBF och de lokala klubbarna. Den viktigaste partnern i samarbetet är den lokala klubben men självfallet måste SBF delta som en partner till den lokala klubben. Vad kan då destinationerna hjälpa till med?

- Det varierar kraftigt mellan destinationerna, dels kan det vara av ekonomiskt slag, dels att göra ansökningshandlingar till våra internationella organisationer såsom WA eller vårt europeiska förbund, de kan även vara till hjälp vid investeringar av olika slag. Det vi i första hand presenterade för destinationerna var vårt intresse för att arrangera inomhus EM/VM, skogs EM/VM, NUM 2015, SBFs 75-årsjubileum som kommer att arrangeras 2015 samt våra inomhus-SM. Alla dessa event kommer att resultera i många hotellnätter på destinationerna och det är det som är väsentligt för destinationerna.

- Nu över till något helt annat. Efter några års intensivt arbete med att ta fram ett rikstäckande lotteri i samarbete mellan de mindre förbunden inom RF har det nu tagits fram ett förslag som genomförs i samarbete med Metro och Cherry. Inga kostnader, inget tvång att sälja lotter i klubben inte heller någon form av prenumeration. Lotteriet som kallas KLUBBSSKRAPET kommer att finnas på nätet och varje lottköpare väljer själv vilken klubb som får ta del av inkomsterna. Lotteriet ger dessutom lottköparna tillbaka 50% i form av vinster. Detta är bland de bästa i Sverige. Ytterligare information kring detta lotteri kommer att skickas ut direkt till klubbarna.

Vid tangenterna Bo Palm ordförande.



Tävlingar på gång i december, 2013

Angeredspokalen, Kvällstävling 2 Västkusten, Lutfisken, Balderspilen, Christmas Open, Decemberpilen, Luciapilen, Luciaskottet, Tomtapilen.

Läs mer på www.bagskytte.se

Svenska Mästerskap 2014

JSM	28/2 - 2/3	Strängnäs.
Senior-SM	15-16/3	Bollnäs.
JSM-ute	18-20/7	Angered/Lindome.
Fält-SM	2-3/8	Kil.
Tavel-SM	16-17/8	Visby Gotland.
Jakt-SM	30-31/8	Edsbyn.
3D-SM	13-14/9	Huskvarna.

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

Prop 12

- ett klargörande inför 2014

TEXT CENNTH ÅHLUND BILD ARKIVBILD



I senaste numret av Bågskytten finns en artikel som innehåller en del felaktigheter angående det beslut som fattades vid stämman i år gällande klasser, avstånd mm. Avstånd och klasser kommer gälla från 2014-04-01 gällande de delar som inte redan har införts.

För att klargöra åtminstone en sak som var direkt felaktigt i artikeln: 60-klassen påverkas inte negativt, de föreslagna avstånden på tavla, som nu regelkommittén har att granska och kanske förändra inför slutligt beslut, bibehålls för 60-klassen oförändrade. 50-klassen flyttar till 60-klassens avstånd. I skogen gäller "en påle kortare". OBS det är samma regler som ska gälla på SM(21, 50 och 60) som på vanliga tävlingar, 21A finns inte på mästerskap.

- En äldre skytt som tycker att en påle kortare blir för lätt kan välja skjuta i 21E, övriga kan glädjas åt troligen högre poäng och möjlighet att skjuta med mjukare bågar. En junior kan välja 21A för en lättare rond än i 16-klass i de flesta fallen.

- I arbetsgruppen ingick en junior och tre 50+, två 60+. Ett samlingsmöte med alla distrikt hölls i januari innan styrelsen fastlade sin proposition, stämman justerade litet till samt ålade regelkommittén att se över avstånd mm. Detta är alltså mycket väl förankrat demokratiskt, och är det några som inte är "tillfrågade" så är det de mellan 20-49 år

- Införandet av dessa regler kommer ändra vårt sätt att se på tävling, där de som är elit(21-49) tävlar som elit, 16, 50 och 60 i egna åldersklasser, och övriga, motionskyttar, i åldern 16-99+) i 21A. Det är valfritt i vilken klass man tävlar, så länge man klarar ålderskriteriet för respektive klass. Detta val kan göras från tävling till tävling, gren för gren osv. Antagandet är att vi med dessa ändringar kommer erbjuda ett bågskytte som blir mer tillgängligt för flera.

- Bakgrunden till propositionen och beslutet är flera, bla krav på oss som förbund inom RF att erbjuda ett motionsskytte värt namnet, för alla.

- Många äldre tycker att dagens skogsronder är för svåra, att juniorerna, men också en del seniorer, ofta avstår fält och tavelsskyttet pga för långa avstånd.

- Hjälp oss alla genom att ställa frågor via mail till sbf@bagskytte.se istället för att "hitta" på egna svar och sanningar.

SBF-Shopen



Grå med rosa piping
Brodyr i rosa och vitt
Finns i vuxen- och barnstorlek



Mörn med vit piping
Brodyr i gul och vitt
Finns i vuxen- och barnstorlek



Natur med mörn piping
Brodyr i fuktig och vitt
Finns i vuxen- och barnstorlek



Vit med mörn piping
Brodyr i rosa och mörn
Finns i vuxen- och barnstorlek

HATTAR

Hatt inklusive brodyr

Gjord i bomul,
från 4 år - vuxen.

140 KR

Huvudsaken

-är mössan!

Stickad universalmodell.

135 KR



bagskytten@bagskytte.se

SBF Youth Camp

TEXT PER BENGTTSSON BILD KENT BERGSTRÖM



Ett 20-tal ungdomar hade samlats i Eskilstuna.



SBF Youth Camp är ett utvecklingsprojekt där SBF tillsammans med ett distriktsförbund genomför träningar (camper) för YJ-skyttar (födda 98-01) med syfte att stärka samarbetet mellan den aktive, dennes föräldrar och tränaren (ifall det finns någon).

Många föräldrar för just denna åldersgrupp har väldigt många frågor kring sporten, och genom att få med föräldrarna på tåget tror jag att vi ökar uthålligheten även hos ungdomsskytten så att hon/han kan gå över till 16-klassen när det är dags.

- Campen tar avstamp i SISU: s Plattform, Världens Bästa Coach, vår egen Coachmanual 2 samt Praktisk Idrottspsykologi (Hassmén mfl). Första träffen var en uppstartsträff där vi fick lära känna varandra lite mer, jobba med fysiken och skjuta väldigt mycket.

- Nästa träff ska vi jobba mer med prestationerna och kika på skjuttekniken. Nästa träff är den 10/11 i Strängnäs.

- Jag har börjat med Östra Svealand och kommer under 2014 att jobba vidare, vilka distrikt som ska tas är inte riktigt klart ännu.

Isak Carlsson

TEXT MIKAEL SVAHN BILD DEAN ALBERGA



Isak fick till slut igång sin skjutning men det räckte inte.

Den här månadens profil har just kämpat till sig en fjärdeplats på JVM i Kina. Efter att ha börjat med bågskytte 2007 och fått ett bra uppsving under det här året kändes framgången inte helt oväntad.

Det var spännande att få besöka ett så stort land som Kina och att dessutom får skjuta båge där var inte helt fel, säger Isak i ett försök att beskriva sitt livs första JVM. – Själva tävlingsformatet var ungefär som vi gjort i Europa cuperna men allt runt om kring var så mycket större. – Resultatmässigt gick det så bra som jag hade hoppats. Jag visste att jag kunde prestera resultat som räckte till att vinna över de övriga skyttarna redan innan vi åkte dit men det skall ju göras också. Det är mycket som kan gå fel med transporter, mat och hotell, speciellt i ett land som kina men det fungera smärtfritt. För att inte tala om vädret och här blåste det en del under kvalet vilket säkert drog isär fältet lite.

- Hur förbereder man sig för en sådan tävling?

- Jag vet inte riktigt, jag tränade rejält veckorna innan i alla fall. Skillnaden mellan detta och en vanlig svensk tävling är väldigt stor och inte heller samma mentala press. Men i slut änden är det jag och "metallskrotet" i handen som försöker träffa mittan, vare sig det är i Sverige eller i Kina.

- Hur upplevde du bronsmatchen?

- Ja den var ju spännande, inte alls som hemma. Jag var rätt lugn inför skyttet och det gick bra på träningen. Men när jag väl stod där då stämde inte mycket även om jag fick till det mot slutet men då var det för sent. Annars är det här en jättebra erfarenhet att ta med sig. Jag skulle önska att vi fick öva mer på att i finalskyttet växla skjutningen där man har 20 sekunder var/pil.

- Vem tränar dig?

- Pär Israelsson och jag lobba mycket idéer tillsammans och ibland samlar jag på mig funderingar som jag kan testa själv. Jag vill också passa på att tacka Pär för den fina vän och stöd han är för mig, utan honom hade denna satsning inte varit möjlig.



- *Vad har du blivit bättre på under det här året?*

- Rent skjuttekniskt tror jag inte det är så mycket i år däremot har jag fått mer erfarenhet och utvecklats på ett mentalt plan. Sedan är det så med bågskyttet att när man kommit till en viss nivå då handlar det mycket om erfarenhet. Allt kanske inte kan lösas med det men det är bra att luta sig tillbaka mot sådant man gjort många gånger.

- *Vad betyder det för utvecklingen att ha en tränare?*

- Jag tror att det är viktigt annars är det lätt att gå in på fel spår. Man behöver inte ha en tränare som är jättemeriterad eller mycket bättre skytt än vad man själv är utan man har någon som man kan bolla idéer med. Man driver varandra framåt.

- *Hur jobbar ni?*

- Vi tränar nästan alltid samtidigt, Det kanske inte är ett ständigt pågående arbete att ständigt utvecklas utan bara att ha någon att stödja sig emot. När vi kommer på något testar vi det och bestämmer tillsammans hur vi skall göra.

- *Hur fort går ni fram i utvecklingen av din skjutning?*

- Hur nästa steg skall tas är något jag tänker på ofta men det är svårt att se något klart mönster.

- *Vad tycker du funkar bäst i din skjutteknik?*

- Jag tycker att jag hittat en rätt bra teknik och kommit ifrån det där med att avfyra medvetet, jag har en rak position och ett arbete genom hela skottet. Dessutom klarar jag av att siktet går runt lite utan att jag låser fast mig vid att det måste vara stilla. Det blir lite som att kasta en tennisboll, man bara gör, säger Isak. Det är inte så tankestyrt. Däremot är det bra att ha huvudet med sig och hålla det mönster man är van vid och kunna ta sig tillbaka om man halkar ur. Ju fler gånger man har halkat ur desto fler gånger har man erfarenhet av att ha tagit sig tillbaka, menar Isak.

- *Vad har funkad mindre bra under det här året?*

- Ibland har jag gjort förändringar i "stridens hetta" som inte blev bra istället för att våga lita på det jag verkligen vet att jag kan. Till exempel när skjutningen inte fungerade i bronsmatchen på JVM.

- *Hur funkar det med skola och träning?*

- Det fungerar rätt bra för jag är kopplad till ett idrottscollege som är en form av idrottsutbildning som garanterar att jag får gå ett fjärde år om det skulle behövas på grund av mycket internationellt tävlande. Två mornar i veckan läser vi hälsa, kost och annat sådant viktigt. All bågskytte träning ligger på kvällstid under en vanlig skolvecka.

- *Vad har du för långsiktigt mål med ditt bågskytte idag?*

- Att slå mig in på seniornivå i landslaget och nå en vinnande nivå internationellt.

- *Vad tror du att ditt mål kräver av dig?*

- Det är svårt att göra upp en plan men först sätter jag att utvecklas som jag gjort under det här året kan det gå bra.

- *Har du någon egenhet som du måste övervinna, tex humöret eller vill inte gärna träna om det är dåligt väder osv.*

- Jag tycker nog att jag har fått bra koll på mig själv och börjar förstå vad som krävs. Det blir många frågor som dyker upp i huvudet efter erfarenheten från JVM. I det sammanhanget är det bra att ha någon som kan betrakta allt som hänt utifrån.

- *Gillar du att träna?*

- Ja annars skulle jag nog inte hålla på.

- *Vem pushar dig när det behövs?*

- Det är lite olika alltid finns det någon som ger en dunk i ryggen när det behövs, avslutar Isak Carlsson, Nora BSK.

FAKTA

Familj. Mamma pappa syster och en katt.

Utrustning:

Båge: Hoyt pro Comp Elite XL, 55-60#.

Sikte: Shibuya Ultima CPX.

Hylla: AAE Cavalier Pro Blade.

Pilar: Inne X7 2315, draglängd 30,5".

Release: Carter Just B CUZ.

När började du skjuta båge: HT 2007.

Hur ser dina förväntningar ut inför

2014: Att få åka på de Junior tävlingar som erbjuds och fält-VM samt kvala in för inne-VM.

Allieskolan

ELITIDROTT (NIU) – BÅGSKYTTE

Allieskolan i Hallsberg tillsammans med Svenska bågskytteförbundet och Järnvägens Bågskytteförening har 10 platser gällande Elitidrott, NIU. Kombinera dina studier på VALFRITT nationellt program med ditt bågskytteintresse. Allieskolan erbjuder ett unikt idrottscampus. I direkt anslutning till skolan finns:

- *Egen konstgräsplan
- *Eget stort gym.
- *Två idrottshallar
- * Bad med möjlighet till rehabilitering

Av gymnasiets 2500 poäng kommer du att använda 400 poäng till specialidrotten Bågskytte. Dessa 400 poäng tas från delar av ordinarie programfördjupning samt hela det individuella valet. Du får träna vid minst tre tillfällen per vecka (förmiddag) under din skoltid. Som NIU elev får du träningskläder från skolan.

- * Bågskytteanläggningen är helt komplett, den ligger ca. 5-10 min från skolan. (med bil)
- *Inomhushall som är 8 tavor (25x11m)
- *Tavelplan med plats för 25 tavor
- *Utskjutningsfönster med plats för 30 skyttar ut på tavelplan
- *Skogsbana med 36 mål (fält,jakt och 3D)
- *Ett fullt utrustat kök
- *Allt handikappanpassat
- *All utrustning som krävs för att trimma bågar

Tränarna är utbildade i den nya SBF högre tränarutbildning

Emil Arnesson, Compound. HTU. Domarutbildad

Anders Fredriksson, Recurve HTU. Domarutbildad, Tidigare ledare i Svealandsgruppen, Juniorlandslaget, Para landslaget.

Föreningen har dessutom flera tränare med steg 2 utbildning som står till ert förfogande. Utbildade fystränare står Allieskolan för.

Järnvägens BF är en aktiv förening med 135 medlemmar som årligen deltar på ca. 65 tävlingar inom alla tävlingsformer. Föreningen arrangerar årligen ca. 10 tävlingar.

Det kommer att bli minst 2-3 besök/termin från olika tränare eller aktiva toppskyttar.

SISTA ansökningsdag är 1 december 2013

Ansökan skickas till Svenska bågskytteförbundet, sbf@bagsskytte.se



Kontaktinfo

Ronald Sallh
0582 - 68 52 01
070 - 5258595
ronald.sallh@alleskolan.eu



www.alleskolan.eu

Ungdomsläger i Hallsberg

TEXT & BILD ANDERS FREDRIKSSON



Även skjutning och ett besök på Alléskolans gymnasieprogram för Bågskyttar genomfördes.

Imitten av oktober arrangerades ett ungdomsläger för 10 och 13 klassen, med inriktning på att lära känna varandra och ha kul. Det var Västra Svealands BF & Järnvägens BF som arrangerade detta.

Fredagskvällen inleddes av dropp in med bågskytte träning, när alla väl var på plats blev det pizza. Därefter följde olika lekar och samarbetsövningar, som bland annat bestod av namnlekar och sumobrottning. Den sistnämnda sumobrottningen var mycket uppskattad. Kvällen avslutades med att vi kollade på film.

- Skyttarna delades upp under lördagen i två grupper, 10-klassen åkte till simhallen medan 13-klassen gjorde ett studiebesök på Alléskolan som är Hallsbergs gymnasium. Man arrangerade "Öppet Hus" och till hösten 2014 startas ett Bågskytte NIU. Här fick ungdomarna se hur skolan såg ut, samt vilka linjer som man kan välja på. Alléskolan erbjuder alla de 18 nationella programmen. Sista ansökningsdagen till Alléskolan i Hallsberg är den 1 december. Ungdomarna fick information om Bågskytte NIU

och kunde ställa frågor till både elever och lärare på plats. Kommentarer efter besöket var att det var en väldigt stor och fin skola. På Alléskolan går det i nuläget cirka 1300 elever.

- Efter bad, studiebesök och mat var det dags för ungdomstävlingen Allépilen, som lockade totalt 30 ungdomar. Under kvällen kom Ronald Sällh från Alléskolan och svarade på frågor som ungdomarna kommit på efter studiebesöket. Under tiden var 10-klassen på skattjakt ute på bågskyttebanan. Kvällen avslutades med tacos, lekar och film.

- Söndagen började med sovmorgon och sen frukost, vi städade och tränade bågskytte tills alla ungdomar blivit hämtade. Med på lägret var det totalt 23 ungdomar från Järnvägens BF, Nora BK, Älvenäs BK, Kristinehamns BK, BK Fjädersn, Mjölby BS och Nykvarns BK.

- Ett stort tack till alla deltagare och ledare som hjälpte till under denna helg, det var tack vare er som det blev ett kul och lyckat läger.



Para-VM

TEXT MIKAEL SVAHN BILD DEAN ALBERGA, WA



Zandra Reppe till höger sköt bra i förlustmatchen mot regerande paralympicmästarinnan 137-140.

Damerna blir 9 medan herrarna placerar sig 17 respektive 33. Mixlaget visar klass genom att skjuta högsta mixresultatet någonsin i första matchen.

Bankok Thailand har PARA-VM genomförts. På herrsidan lyckades Pierre Claesson bäst genom att ta sig till 16-delen där Shin Dong Heon, KOR blev aningen för svår, 134-139. Bra jobbat ändå. Håkan Thörnström och Robert Larsson åker ut i 24-delen mot Chagas, BRA 129-133 respektive Morten Johannessen, NOR 132-132 där normannen sköt en tia i shoot offen mot Roberts nia. Pierre slutar 17:e medan Håkan och Robert blir 33:a. Svenskt rekord för Håkan i sin första match med 133p i svenska klassen HaHC50.

- Både Zandra Reppe och Mia Lilja Johansson åkte ut i åttondelen. Zandra fick där bästa

möjliga motstånd då hon fick ta sig an regerande paralympiska guldmedaljören brittiskan Danielle Brown. Zandra var inte långt ifrån vilket visar att allt är möjligt, förlust dock med 137-140.

- Mia förlorar ganska klart mot italienska Eleonora Sarti med 122-133. Personligt rekord blev det dock i kvalet med 620p. Är det någon gång det skall göras så är det då. Bägge damerna placerar sig som nia.

- Herrlaget förlorar direkt mot Finland med klara 213-209 medan mixlaget slog Korea i första matchen med 147-144. Vilket var det bästa ett mixteam någonsin skjutit i dessa sammanhang.

- Turkiet i den därpå följande matchen blev för svåra och respass med 133-152.

Yngre Junior Trofén

TEXT CENNETH ÅHLUND, GS, SBF

Alla tävlingar t o m 2013-11-02

Plac	Klubb	Skyttar	Starter	Poäng					
1	Nykvarns BK	24	337	1093	48	BSK Sturarna	12	16	17
2	Järnvägens BF	16	141	418	49	Nora BK	3	6	16
3	Stockholms BK	14	96	309	50	Vetlanda BK	2	6	15
4	Lindome BK	19	105	253	50	Gävle BK	2	4	15
5	BK Fiskgjusen	11	66	189	52	Arvidsjaur BS	1	4	14
6	Luleå BS	9	64	186	52	Nynäshamns BK	10	14	14
7	BS Gothia	16	75	169	54	BK Pantern	2	6	13
8	Huddinge BSK	7	65	155	54	Borås BS	1	3	13
9	Älvenäs BK	5	41	145	54	Stenbro BS	3	8	13
10	Uppl/Väsby BF	5	32	142	57	Kungälv BS	1	5	11
11	Sundsv/Ortv BK	8	47	120	58	BSK Hudik	3	6	10
12	Avesta BSK	4	31	112	59	BS Grästorps	5	6	10
13	Södertälje BF	10	48	107	60	Karlskrona BK	3	4	9
14	Wij BS	6	43	90	60	Kalmar BS	1	2	8
15	Grimslövs AIF	6	37	85	62	Tranås BSK	3	6	7
16	Kristianstads BK	1	20	80	63	IF Ulvarna	1	4	6
17	Tyresö BS	8	34	73	63	Rumskulla GOIF	1	2	6
17	Mjölby BF	3	20	73	65	Katrineholms BK	3	5	5
19	Rejmyre BSK	2	18	72	66	Stockamöllans IF	1	2	4
20	Trelleborgs BK	3	26	64	66	BK Siljanspilen	1	2	4
21	Huskvarna BK	10	25	63	66	Tibro BS	2	3	4
22	BSK Iggesund	3	15	61	66	Säters IF/BK	2	4	4
23	Östersunds BK	6	33	57	66	Västerås BK	2	4	4
24	Åtvidabergs BK	3	15	51	71	BSK Gnarp	3	3	3
25	Strängnäs BK	7	28	50	71	IF Karlsvik	2	2	3
26	Timrå AIF	9	25	49	71	Lammhults BK	2	2	3
27	Stallarholmens BK	1	19	45	71	Skurups BK	1	2	3
28	BK Dalpilen	4	21	44	71	Skellefteå BK	3	3	3
29	Karlstads BK	7	25	40	76	Söderhamns BK	2	3	3
30	BSK Enviken	5	18	36	76	Finspångs BSK	1	2	2
30	Falu BK	7	16	36	76	Sävsjö BK	2	2	2
30	Helsingborgs BK	5	17	36	76	BS Vaggeryd	1	1	2
33	Kungsängens BK	7	16	35	80	Roslagens BK	2	2	2
34	Karlshamns BK	3	15	34	80	Växjö AIS	1	1	1
35	Angereds BS	4	10	33	80	Halmstads BF	1	1	1
36	Bodens BKP	4	13	30	80	BK Vildkaninen	1	1	1
36	BSK Edsbyn	2	12	28	80	IK Österviking	1	1	1
36	BK Fjädersn	3	17	28	80	Linköpings SKF	1	1	1
36	Bollnäs BK	4	15	28		Totalsumm	402	1947	5142
40	Umeå BK	5	15	26					
41	Eskilstuna BS	8	16	24					
42	Stocka BSK	4	12	22					
43	Skogens IF	5	11	21					
44	Västbo BK	3	9	20					
44	BK Friskyttarna	5	13	20					
46	Ljungby BSK	10	14	19					
47	BK Gripen	2	7	18					



JVM i Kina

- Isak nära pallen!

TEXT MIKAEL SVAHN BILD DEAN ALBERGA. WA



Junior VM 2013 avgjordes i Wuxi, Kina. Wuxi ligger ca 13 mil västerut inåt landet från Shanghai och är en ur Kinesiskt perspektiv vacker och grön stad. Sverige placerade sig på platserna 4, 9 och 17. Bäst gick det för Isak Carlsson med sin fjärdeplacering. Så bra har ingen placerat sig på de senaste 11 åren.

Wuxi som man inte har hört talas om tidigare har ca 6,5 miljoner invånare. Temperaturen var lite ojämn ca 15-25 C + lite regn samt mycket blåst under kvalificeringen.

- Korea tog 9 medaljer följt av Ryssland och USA. Sista medaljen gick till belgiske Robin Ramaekers efter 7-3 mot Sierakowski i rekurveklassen för juniorer, Polen i finalen. Belgaren debuterade som 18-åring i världscupen i augusti

och utmärkte sig där genom att nå kvartsfinalen. Detta var Belgiens första guld för detta mästerskap.

- Efter att överraskande ha förlorat lagfinalen till Ukraina tog de koreanska juniordamerna en gravlig revanch genom att lägga beslag på samtliga rekurvemedaljer. JEON Sungeun vinner på shootoff 10-9 mot SIM Yeji medan LIM Heeseon beseграr turkiska Unsal med 6-5 i matchen om bronset.

Compound

I herrar compound för juniorer visar Danmark att man även ligger bra till för återväxten. Stephan Hansen vinner mot Chauhan, Indien med 139-139. Trea blir ytterligare en indier nämligen Chittibomma. På damsidan är det Colombia som åter drar det längsta strået. Sara Lopez beseграr Meissner, Tyskland i en shootoff 10-9. USA tar bronset genom Johnston. Här har Danmark en sjätteplats.



Juniorlaget längst upp till höger slogs ut i första matchen.



Förbundskapten, Mårten Blomroos

Truppen bestod av sju kadetter, två Juniorer samt tre ledare. - Recurveskyttarna sköt en 1440-rond i grunden på samma dag vilket var lite tufft då man normalt brukar dela upp den på två dagar.

- Under fredagen genomfördes en kvaltävling till Ungdoms-OS i Nanjing, Kina 2014 dit 17 länder kvalificerade sig. Tyvärr kom inte Sverige med i det gänget utan vi får vänta till Junior EM i Ljubljana, Slovenien där Europa har ytterligare tre platser att slåss om. Ludvig Flink och Marcus Lindberg vann sina 48-dels finaler men förlorade i 24-delen som de hade behövt vinna för att få en chans att kvala in bland de 17 bästa. Ludvig sköt mycket bra poäng i sin 24-del men det hjälpte ju inte när motståndaren sköt bättre.

- Juniorerna blev utslagna i första matchen men hade skjutit betydligt bättre än under kvalet.

- I recurvevalet för Cadetterna lyckades Ludvig Flink bäst som sköt 1196. Tyvärr gick det sämre för Marcus Lindberg och Robin Hedenvang som inte tog sig vidare bland de 104 skyttarna. Marcus missade med en poäng.

- Ludvig Flink fortsatte skjuta mycket bra i sina finaler och blev nummer 17 av 119, top-penbra!

- Moa Andersson visade gott skytte vilket resulterade i att hon blev nia av 33 skyttar i detta mästerskap, inte dåligt med tanke på Moas ålder och i sitt första VM.

- Compound Cadett teamet fick tyvärr möta ett laddat Italien i sin första runda, då Italien tangerade det gällande Europarekordet på 231 poäng i finalrundan var det inte mycket att göra. Isak och Moa sköt mixlag, där de vann över Namibia i första rundan men tyvärr förlorade mot Indien i kvartsfinalen.

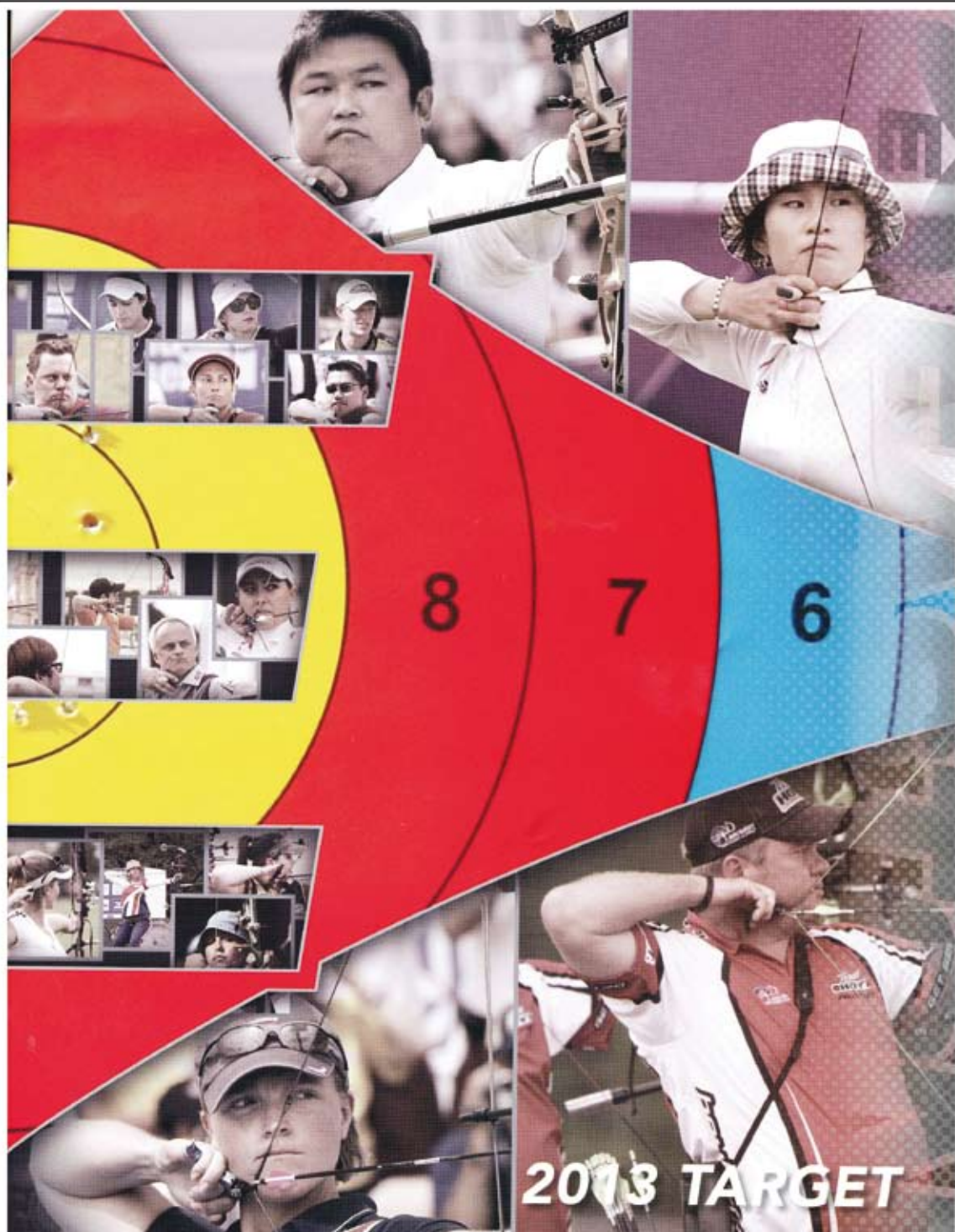
- Veckans höjdpunkt var annars Isak Carlsson som kämpade sig till en plats i bronsfinalen där han tyvärr förlorade mot Vavro, Croatien och slutade då på en neslig 4: e plats. Om någon var värd en medalj den här veckan så var det Isak. Det var 11 år sedan någon Cadett/Junior placerat sig bättre på ett VM så Isaks insats var verkligen kanonbra!

- Sammanfattningsvis tycker jag att Sverige gjorde en jättebra tävling och det verkar som juniorsidan har en stor utvecklingspotential. Tack alla juniorer för ett bra genomfört JVM.

forts på sid 18...



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 sid 15

Juniorlaget

Herrar Recurve Cadett: Marcus Lindberg, Järnvägens BF, Ludvig Flink, Luleå BS, Robin Hedenvang, Trelleborgs BK.

Damer Cadett Compound: Moa Andersson, Kristianstads BK.

Herrar Cadett Compound: Linus Strömberg, Trelleborgs BK, Isak Carlsson, Nora BSK, Hampus Borgström, Helsingborgs BK.

Damer Juniorer Recurve: Cicci Blomberg, Mjölby BS

Herrar Juniorer Recurve: Jonatan Andersson, Stallarholmens BK.

Ledare: Mårten Blomroos, Tommy Flink och Gullimar Åkerlund.



3D-VM/Fält-EM/JEM

- ungdomarna tog för sig!

TEXT MIKAEL SVAHN BILD DEAN ALBERG, WA/MÅRTEN BLOMROOS

Tretton skyttar från Sverige till 3D-VM i Sassari, Italien. I mitten av oktober reste det svenska laget under ledning av Yngve Malmström och Lennart Nordsvahn. Sverige tar tre medaljer, ett individuellt silver och ett brons samt ett lagbrons vilket är ungefär som VM 2011, fast utan guldmedaljen.

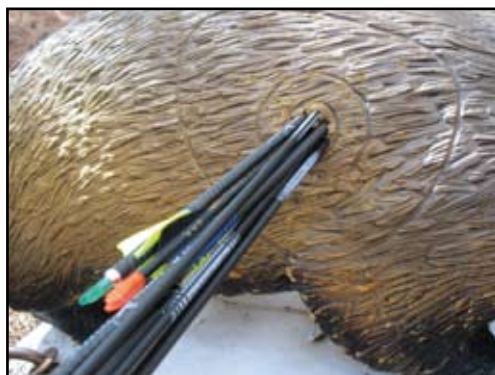
Först Fält-EM/JEM dit Sverige reste med ett mycket starkt lag (bl.a åtta juniorer) och förväntningarna var också stora. Terni i Italien ligger ca 15 mil norr om Rom mitt i landet med många fina tävlingsplatser. Man hade delat upp tävlingen på tre stycken olika tävlingsplatser där vattenfall och gamla ruiner från Romartiden var de bestående minnena.

- Två guld, tre silver och ett brons blir facit och en tredjaplacering för Sverige i medaljmatchen som för övrigt vanns av Frankrike före Italien. På seniorsidan tar Sverige ett brons.



Den här bilden kan vi lätt vänja oss vid.

- Det är framför allt på Långbågesidan som vi behöver höja nivån, säger Yngve om 3D-VM, både dam och herr. I compoundklassen dömer man inte fel (Cousins fyllde i finalen) och materielen är så bra idag att man ser ringarna i scoopt. Men jag tycker att Sverige ändå ligger bra till, det fantastiskt små marginaler som avgör. Roligt för Jessica att ta ett silver. Lina är stabil



Här kan vi se att precisionen är rätt skaplig, jobbigt att skjuta sista pilen där.

på pallen med ett brons och damerna tar även de ett välförtjänt brons.

- *Hur ser fälttrondens position ut i övriga världen?*

- Ibland har intresset från andra länder inte varit så stort men enligt rykten kommer VM nästa år att gå i USA, börjar Yngve. Då tror jag att intresset är större att satsa till ett VM i USA än om det skulle gå i något annat Europeiskt land, men som sagt det är bra min gissning och vad jag hört, säger Yngve. - I Europa har Italien varit bäst i nästan alla mästerskap de senaste åren. Den Svenska barebowklassen håller världsnivå men i övrig tycker jag att vi har tappat.

- I år har det varit fler som skjutit fält och nästa år under kristi himmelfärd är det ett antal klubbar i målardalsregionen som gått samman i en stor Fält-helg.

- Den tävlingen borde bli intressant beroende på vart VM kommer att gå, avslutar Yngve Malmström.

JEM fält, svenska placeringar

Isak Carlsson	Guld
Mimmi Eriksson	Guld
Sandra Andersson	Silver
Jessica Nilsson	Silver
Anton Cekal	Silver

Juniorkapten, Mårten Blomroos

Mimmi, Sandra och Jessica tog en tredjeplats i team tävlingen som dock inte var EM status då det var för få lag som tävlade men bra jobbat, tycker juniorkapten Mårten Blomroos.

- Jonatan Andersson, Isak Carlsson samt Anton Cekal tog en fjärdeplats i teamtävlingen!

- Otroligt roligt med juniorernas insatser, Mimmi som varit borta från bågskytten en tid visade storform när det gällde, jättekul! Sandra tog sin andra fältmedalj i Italien, bra jobbat!

- Jessica och Anton på sina första landslagsupdrag visade musklerna, kanon!

- Isak som i finalen gjorde det onödigt spännande genom att förlora tre poäng på sista målet så det blev lika poängmässigt och sarskjutning med en pil närmast mitten. Sloveniens skytt Stas Modic sköt först med en kant 6:a på linjen, ett bra skott som mycket väl skulle kunna räcka till en guldmedalj men Isak ville annorlunda och satte sin pil mitt i krysset och tog hem guld, mycket starkt jobbat och med en välförtjänt guldmedalj som belöning!

- Det var en mycket stolt juniorkapten som lämnade Italien tillsammans med sina Junior-skyttar och deras insatser, avslutar Mårten Blomroos!



Strängt taget

- en fråga om materialval!

TEXT MIKAEL SVAHN BILD DEAN ALBERGA, WA

I detta inomhussäsongens inledande skede skall vi ta en extra titt på strängmaterial. Yngve Malmström, grenansvarig för Fält- och 3D-landslagen skall här ta oss igenom en del av detta..

Det har absolut betydelse vilken nivå man är på som skytt och vilket strängmaterial man borde välja, menar Yngve. Den drivna skytten av hyfsad kvalitet kör ofta det senaste i materialväg medan yngre skyttar, LB och hela träbågar håller sig till material med lite mer svikt i kastet.

- Är det bättre för nya skyttar att köpa färdigt än att tillverka egna strängar?

- Det där får man ta med sin förening, råder Yngve det är inte helt lätt att ens göra en vanlig enkel rekurvsträng. Här måste man ha hjälp i början av någon som kan. Idag är dessutom materialen så sammansatta att de blivit väldigt ömtåliga för vassa kanter och förslitningar då går det av direkt. Det är till och med så att de moderna materialen har svårt med stark värme. – Om man vaxar sin sträng regelbundet slipper man just det här med att den slits och får en brottyta för där går det av till slut.

Nyheter

Det är inte så mycket nytt men BCY (som är marknadsledande) har just kommit med en modell som man kallar för 8190 och har mycket tunnare kardeler än sin "föregångare" 8125. Tunnare kardeler betyder att man kan ha fler kardeler. – Förr hade man 18-22 kardeler men i dag är man på compsidan uppe på 30 i både sträng och kabel. Ju fler kardeler desto stummare blir strängen som dessutom blir rundare när man tvinnar den. Tunnare och fler kardeler i strängen gör också att man inte tappar fart trots att antalet kardeler har ökat. – När det gäller att tvinna strängen rekommenderar BCY att man tvinnar 0,5-0,75 varv per tum. Ex. Om du har en sträng som är 60 tum lång så ska den tvinnas 30-45 varv.



Färger är den nya trenden.

Material och egenskaper

De nyaste materialen funkar bäst med compound och rekurve av senare modell. Bågar som är 10 år gamla, LB, äldre träbågar och klubbågar bör helst använda tex D97 eller Fastflight.

- Annars har utvecklingen gått mest framåt på bågsidan. Materialet i moderna Långbågar och Barebow nu blivit så bra att dom klarar även det allra senaste strängmaterialet. Men jag skulle ändå rekommendera material med lite mer svikt, säger Yngve.

- *Är något material populärare än andra?*

- Inte egentligen. BCY som är ledande på marknaden toppar med 8125 och 8190. Annars är det lite vad man som skytt satsar på för ronder. I fält och tavla går trenderna till att man har tjocka strängar för att de skall hålla och inte sträcka sig.

- *Hur ser trenderna ut?*

- Det är färgvalet som är trenden. Idag kan du välja i stort sätt vilken färg på din sträng som helst. Hoyt kommer med sina senaste modeller i matchande färg på strängen och du kan till och med få dem i neon.

- *Vilka material är vanligast i de olika disciplinerna?*

- Utöver det som här sagts tidigare finns det speciell lindningsstråd för "tabskjutande" som ju



vill att tabben skall glida av strängen lättare. En compoundskytt vill att det skall vara tvärt om, en lindningstråd som är grov och därför nyper fast lop och nocklägen.

- *Lindade öglor eller inte?*

- Jag rekommenderar lindat. – Bobby Larsson har till exempel aldrig lindade öglor men det är inget allmängiltigt. Viktigt är framför allt att strängen håller. Kardelerna är som sagt väldigt ömtåligt i vissa lägen så vaxa med jämna mellanrum. Det slarvas en del med det.

Bågskyttets grunder 3

- tajming!

TEXT LEIF JANSON BILD DEAN ALBERGA, WA



Samstämmigheten mellan det psykologiska, det muskulära arbetet och materielen måste finnas där i varje skjuten pil för att det skall bli bra.



Bågskyttet

Vi har under denna rubrik pratat om kunskap, kvalitet och styrka i den ordningen. Vi har också pratat om materielen. Här kommer vi in på att få till en samstämmighet mellan det skjuttekniska fysiska arbetet, den mentala sidan och materielen.



gång vi skjuter en pil. Jämför vi med t. ex en tennisspelare, kan denne förlora många bolldueller och ändå vinna en match. Den jämförelsen gör att vi kan förstå att det för oss gäller att i princip aldrig göra några misstag. På så vis ökas den mentala belastningen.

Så har det alltid varit

I en tidigare artikel nämnde jag den *psykofysiologiska principen*. Den skulle kunna sammanfatta vad bågskytten egentligen handlar om. Det är många faktorer som ska samstämma till en helhet för att vi skall kunna prestera riktigt bra. Den betyder i vårt fall att man måste göra ett fysiologiskt jobb, arbeta med våra muskler, och att vår mentala kapacitet skall användas på allra bästa sätt. Vid sidan av denna princip behöver vi också inkludera vår materiels betydelse. Det skrev jag en del om i föregående nummer. Summa summarum blir det tre huvuddelar i en bågskytts helhet. Samstämmighet kan också kallas *tajming*, vilken våra guldolympier i skilda idrotter anser vara en det viktigaste momentet av allt, när man skall tävla på hög resultatnivå. Men det är svårt att beskriva flera faktorer samtidigt, de som skall integreras i helheten. Därför väljer jag att ta en sak i taget och senare försöka sätta ihop delarna.

- Om vi bortser från vår materiel, är vår sport skjuttekniskt sett mycket komplicerad.

- Blandar vi in materielen är det förstås ännu krångligare att förstå vad som måste göras för vi skall kunna skjuta i mitten. Har vi för avsikt att tävla internationellt, skall vi helst om och om igen skjuta pilarna i mitten. För de bästa gäller att kunna finna en i stort sett absolut stillhet när vi nått fullt drag. När skottet skall gå, får bågen i rekurvklassen bara röra sig plus/minus ca 8 tiondels millimeter (i compound med den lilla tian inomhus, gäller ca 4/10) innan skottet går. Det är en svår uppgift att kontrollera den uppgiften. Jag återkommer i en annan artikel om hur man vetenskapligt ser på siktnings hemligheter. När vi klarar den uppgiften skall också skottet avlossas, med allt vad det innebär.

- De två ovan nämnda faktorerna, muskelarbetet och det mentala, måste samstämma varje

i vår sport. Nu har fnalskjutningar tillkommit. OK, det kan hända att man kan vinna en matchskjutning och ändå ha missat några pilar. Det är en ny situation för oss.

- Men vi måste också i det fallet ha hög medvetenhet och en övergripande kontroll över oss själva om vad som skall hända i vår skjutning, utan att störa den inövade automatiseringen. Det här är svårt att förstå och svårt att utföra. Med bra träning kan vi lösa dessa nödvändiga moment som leder till bra skjutning.

Hösten kan kallas grundträningsperioden

Nu är det höst, den tid då vi som tävlat utomhus kanske tar det lite lugnare med träningen ett tag. Hösten innebär också traditionellt för oss utomhusskyttar att grundträningsperioden går igång. Numera är det lite annorlunda med bågskyttetävlingar året runt och ett inomhusskytte i tät samvaro som lockar fler att skjuta båge jämfört med utomhussäsongen. De som ändå vill utvecklas och kanske förbättra någonting i sin skjutning bör ändå satsa på att använda den här tiden för att "börja om från början!". Det att vi i lugn och ro går igenom hela skjutningens alla personliga delmoment, vilket vi kallar *grundstilsträning*. Vad har vi lärt oss under den gångna säsongen? Vad var det jag hade jobbigt med. Har jag tänkt ut en plan för det jag skall förbättra i höst och vinter? En första uppgift kan vara att repetera det vi egentligen skall göra hela tiden. Vi har ingen vind och kanske *ett* avstånd, om man måste anpassa sig till kamraterna.

Kanske att *korthållsskjutning* kan accepteras av alla på träningen, så här i början av inomhussäsongen. I så fall är den träningen att föredra under utvecklingsträning, det vi brukar kalla teknikträning.



Kanske kan alla på träningen acceptera korthållsskjutning en stund.

Något om mina internationella erfarenheter som ledare

Efter en internationell tävling kan det uppkomma många olika reaktioner hos medlemmarna i laget. De skyttar som lyckats, kunde må väldigt bra. Men det fanns ibland skyttar som var orutinerade eller som misslyckats i de mästerskap vi deltog i. När jag i efterhand intervjuade skyttar som skjutit dåligt, kunde jag någon gång höra att de aldrig mer skulle vara med i en internationell tävling. I det fallet frågade jag:

a) Vad tyckte du var jobbigt? *"Jag kände att jag var för feg i skjutningen!" "Jag har sett under flera dagar hur eliten gör, de är jättemycket tuffare än mig och alla ser så säkra ut."*

b) *Uppföljningsfråga:* - Nu när du kommer hem, hur skulle du lägga upp träningen med det du lärt dig efter den här tävlingen? *"Jag skulle vara mycket tuffare i min skjutning i all träning och tävling och träna mer mentalt!"*

c) Bra, då vet du den saken. Om du bestämmer dig för att träna och tävla vidare, ställer jag upp på precis det du säger. Du kan lita på att jag kommer att göra allt för att stötta dig i det du just har sagt.

- I fallet ovan var det, som du läste, skytten som talade om vad han/hon behövde förbättra. Vederbörande är mycket mer motiverad att ta itu med rätt träning när de själva har berättat



Hur gör du själv när någon berättar om hur man upplevt en viss situation?

vad de behöver. Det är intressant att höra skyttarna själva berätta om vilka upplevelser de har. Men det är också lätt att tränaren ställer sig över skyttens egen uppfattning om vad man upplevt och försöker minimera, eller i värsta fall förlöjliga det de berättar. Man kan också chansa och tala om vad skytten behöver träna på och kanske då göra ett uttalande utan verklig grund. Med sådan tränarattityd när vi knappast målet, en bättre träning och högre resultat. Fundera hur du själv gör i liknande situationer.

Vad menar vi med teknikträning?

När vi har gått igenom vår grundteknik och/eller tagit med erfarenheter från säsongen som just avslutats, kan vi ta nästa steg. Det är när man vill utveckla *en specifik detalj i sin skjutning.*



Om en av dina skyttar till exempel har svårt att hålla sin bågarm still i skottet, hur gör du då? 1) Skytten tillsammans med tränaren gör *en analys* av möjliga förbättringar. Kanske att skyttens bågarm är svag eller att den ligger fel efter upplyftet och fullt drag. 2) Starta ytterligare en *dialog med skytten*, vad tror du att du bör förbättra? 3) OK, du tycker att du måste *stå rak i kroppen* och *spänna av i bågarmsskuldran* för att på så vis bättre kunna lägga in axeln i ett bättre läge. 4) Bra, jag stöttar dig i de här detaljerna, då jobbar vi med de där momenten och till att börja med på kort håll, och då bara med dessa detaljer som hänger samman. 5) Blanda aldrig in mer info i det skedet. 6) Vi tränar på detta till dess att du är nöjd, det får ta 14 dagar, 21 dagar eller 2 månader, det får ta sin tid. 7) Nu känner förhoppningsvis skytten att han/hon jobbar med utveckling av sin teknik.

- I början kan det kännas obekvämt med den förändring skytten gjort. Men är ni båda övertygade om att det verkligen är en förbättring, då

kommer det att gå bra när axelns läge hamnat på rätt plats. Helst skall man försöka få till en bra teknik redan från början. Men det är svårt att allt blir perfekt på en gång. Det som missades i början är nu jobbigare att förändra.

- Precis så gjorde jag tillsammans med Tommy Quick, Tibro BS, tidigare (1983) svensk rekordhållare 1322. Tommy kände att han behövde förbättra just bågarmen efter en tävling i Milano i september 1982, där han sköt 1304. Han var säker på att det också fanns mer att göra. När vi läser detta förstår vi att utvecklingen måste gå vidare. Vi har alla små förbättringar att göra.

- Teknikträning är att träna på *en sak, en detalj* som skytten/tränaren vill utveckla. Kom ihåg att alltid ha en dialog med den berörda skytten. Du går aldrig fram och säger att något är dåligt eller att ”*Du måste ändra på det där med bågarmen!*”! Sådan träning är/kan istället vara negativ för skytten.



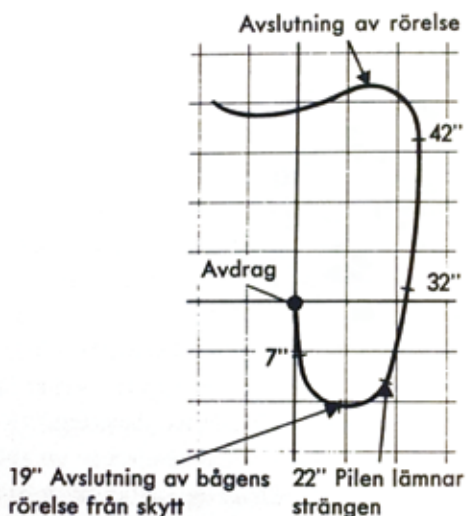
Det brukar gå snabbt att lära sig ofoget att hålla hårt i - eller greppa om bågen, värre är det att lära sig vara avspänd istället. Att låta bågen vara helt silla i skottet är skillnaden mellan att hålla 1100- respektive 1400-fart. Här ska vi titta lite på det.



U tvecklingen av skjuttekniken i bågskytten har gått framåt med stormsteg. Att jämföra hur man sköt för 30-40 år sedan med hur det ser ut idag ställer många "sanningar" på ända.

- När vi filmar dom bästa skyttarna idag kan vi se att deras bågar står helt stilla i skottet, säger Leif Janson. Det kan inte jämföras på samma dag med den rörelse som vi tidigare pratat om i förbundets utbildningsmaterial, se bild 1. En sådan som Christofer Herfindal har tränat mycket på detta och kan nu visa upp en total stillhet i skottet.

Bild 1



- Skillnaden mellan att skjuta 1100p på tavleronden och att skjuta närmare 1400 är enorm. Hur mycket kvalitet ligger det i ytterligare en poäng på 1100-poängsnivå mot att öka men en poäng på 1400-poängsnivå, frågar Leif. Förr "packade" man bågarmen bakåt på ett annat sätt än hur man stabiliserar bågarmen idag.

- Det fick till följd att bågen studsade ur båg handen i skottet och den i ovan beskrivna rörelsen blev resultatet. Idag är det inte längre så, skjuttekniken och kunskapen om hur det behöver vara har ökat väldigt, en kunskap som dessutom är dokumenterad.

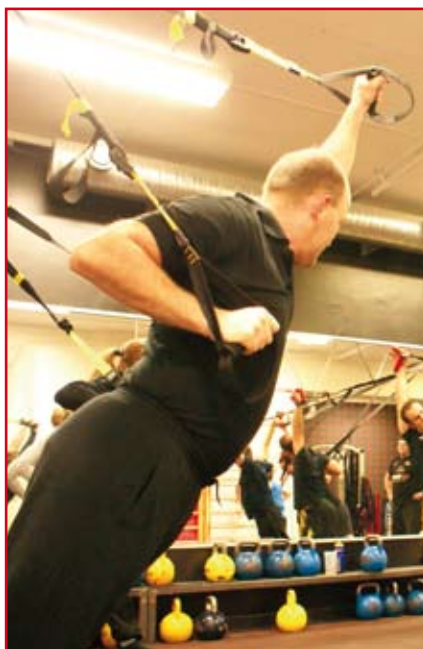
- När man släpper strängen har pilen en genomsnittshastighet ur bågen på ca 50 m/s.

Sträckan ur bågen tar ungefär 15 – 20 millisekunder, beroende av vilken båge och vilka pilar man har. Under den tiden måste bågen vara helt stilla om vi vill träffa mitten.

- Nyckeln till detta ligger i att vara avspänd, menar Leif. Att vara avspänd till skillnad mot avslappnad handlar i det första fallet om att rekrytera rätt muskler för uppgiften och vara avspänd i resten. Det vill säga dels muskler som ingenting har att göra med uppgiften att hålla still dels kopplas bort, dels att sådana motoriska enheter i de muskler som skall sköta uppgiften stillhet är avspända.

Styrketräning

Det är bra att bygga muskler och vara stark. Men det man skall komma ihåg är att muskelbyggande liksom hård träning "bedövar" många av de nerver som för information till hjärnan, de så kallade *afferenta* nerverna. De sensorer som finns i form av *muskelspolar* i våra muskler, känner av längdförändringar alltså hur muskeln förkortas/förlängs. I senor och leder finns andra nervslut vilka skickar annan känslinformation



Hård styrketräning och muskelbyggande får konsekvenser.



som vridningar och böjning i leder eller till hjärnan. Styrketräningar får du räkna med att du har svårt att ha den avspändhet som krävs för att vara stilla i skottet. Men det har visat sig att när man trappar ned på den typen av träning kommer "känslan" tillbaka för det vi kallar finmotorik. Nu pratar vi om normal styrketräning. En del av kvalitetsträningen går ut på att minska sin träning, göra en toppning. Men då gäller det att klara av att skjuta något sämre under hårdträningen utan att självförtroendet påverkas negativt. Den rutinerade skytten klarar den dippen och väntar lugnt på att den bra skjutningen kommer tillbaka och det med besked, förutsett att man gör rätt saker.

- Hur lång tid kan det ta att "återhämta sig" efter hård träning?

- Det är omöjligt att svara på precis. Allt beror på hur mycket (tungt och/eller många reps) och hur lång tid man tränat hårt. Normalt blir man alltmer återställd efter några veckor till en månad, då bör man vara tillbaka till bra känsla igen. En del som tränar mycket byggande av "badstrandsmuskler" kanske aldrig finner sin

finmotorik igen. En övertränad person kan behöva vila över en mycket lång tid.

- För oss bågskyttar måste det gälla måttlig styrketräning och att fortsätta skjuta, känna vad som hänt och fortsätta träna vettigt, menar Leif.

- Jag har jobbat länge med tyngdlyftarlandslaget och här pratar man om att det tar i snitt åtta år att lära sig rekrytera rätt muskler för att kunna prestera i världstoppen, detta har vi skrivit om nyligen säger Leif. Även för dem gäller det i allra högsta grad att vara avspända i sin lyfteknik. Är musklerna avspända, rekryteras de rätta musklerna och lyftet fungerar perfekt, i det vi kallar rätt tajming. Allt samstämmer och i det fallet lyfter jag den tunga belastningen. Det är lätt att falla in i tankar som, "ta i allt vad du kan Leffe", då finns stora risker för att jag spänner mig. Uppmaningen skall på samma sätt som i bågskyttet vara, spänn av Leffe så går det bättre. Det här får vi alla öva på. De bästa kan det, du kan lära dig den "hemligheten"!

Tävlingsprogram VT 2014

Datum	Rond	Arrangör	Tävlingsnamn
01-jan	SBF 18/12 m, 30 pil	Nykvarns BK	Startskottet
04-jan	Fita/SBF 18/12 m	Bodens BKP	Nyårspilen
04-jan	Fita/SBF 18/12 m	Älvenäs BK	Trettondagspilen
04-jan	Fita/SBF 18/12 m	Stocka BSK	Mellandagspilen
11-jan	SBF 18/12 m, 30 pil	BK Dalpilen	Gyllehemsträffen
11-jan	Fita/SBF 18/12 + finaler	Stockamöllans IF	Förstapilen
11-jan	Fita/SBF 18/12 m + final	Vetlanda BSK	Höglandspilen Vinter
11-jan	SBF 12 meter	Östersunds BK	Östersundsträffen
12-jan			
15-jan	SBF 18/12 m, 30 pil	Luleå BS	Kvällstävling nr 1
18-jan	Fita/SBF 25 m	Bollnäs BK	Bollnäs 25:an
18-jan	Fita/SBF 18/12 m	Hässleholms BK	Hässleholms-släppet
18-jan	Fita/SBF 18/12 m	Finspångs BSK	Vallonsträffen
19-jan	Fita/SBF 18/12 m	BS Kil	Värmlandsserien
19-jan	SBF 12 meter	Strängnäs BK	Djäknepilen
25-jan	Fita/SBF 18/12 m	BSK Hudik	Januari Pilen



25-jan	SBF 12 meter	Angereds BS	Angeredspokalen
25-jan	SBF 12 meter	Tranås BSK	Handelsbankens Cup
25-jan	Fita/SBF 18/12 m	Linköping SK	Linköpingsrundan
26-jan	SBF 18/12 m, 30 pil	Nykvarns BK	Extrapilen 1
01-feb	Fita/SBF 18/12 m	Skogens IF	Blå Jungfru Pilen
01-feb	Fita/SBF 18/12 + finaler	BSK Sturarna	Sturepilen 2014
01-feb	Fita/SBF 18/12 m	Östersunds BK	Storsjöpilen
01-feb	Fita/SBF 18/12 m	BSK Nimrod	Nimrodträffen
02-feb	Fita/SBF 18/12 m	Sätters IF/BK	Vinterpilen
02-feb	3D, 30 mål	Västbo BSK	3D inne 2014
04-feb	Fita/SBF 18/12 m	Västkustens BF	Kvällstävling nr 3
08-feb	Fita/SBF 18/12 m	Kristianstads BK	WÅ-Open
08-feb	Fita/SBF 18/12 m	Skellefteå BK	Kopparpilen
08-feb	SBF 18/12 m, 30 pil	BK Dalpilen	Gylleträffen
08-feb	Fita/SBF 18/12 m	BSK Iggesund	Klassträffen, C, LB
09-feb	Fita/SBF 18/12 m	BSK Iggesund	Klassträffen, R, B
15-feb	SBF 18/12 m, 30 pil	Östersunds BK	Östersundspilen
15-feb	SBF 12 meter	Nykvarns BK	Nykvarnsskottet
15-feb	SBF 12 meter	BSK Iggesund	Klassträffen, C, LB
16-feb	SBF 12 meter	BSK Iggesund	Klassträffen, R, B
16-feb	Fita/SBF 18/12 m	BK Fjädern	Värmlandsserien
16-feb	Fita/SBF 18/12 m	BK Fjädern	Värmlandsserien
16-feb	Fita/SBF 18/12 m	Östersunds BK	Östersundsbomben
22-feb	Fita 18 (F&F)	Borås BS	F&F
22-feb	Fita/SBF 18/12 m	Timrå AIF	Timråpilen
22-feb	Fita/SBF 18/12 m	Trelleborgs BK	Värpilen
22-feb	SBF 12 meter	Södertälje BF	Kringelpilen
22-feb	Fita/SBF 18/12 m + final	Luleå BS	Genrepet
23-feb	SBF 12 meter	Lindome BK	Marspilen
25-02 mars	VM-Inomhus	Nimes, Frankrike	
28-feb	JSM	Strängnäs BK	
01-mar	JSM	Strängnäs BK	
02-mar	JSM	Strängnäs BK	
05-mar	Fita/SBF 18/12 m	Västkustens BF	Kvällstävling nr 4
08-mar	Fita/SBF 18/12 m	Skurups BK	Marskatten
08-mar	Fita/SBF 18/12 m	Sundsv/Ortv BK	Midvinter Pilen
08-mar	SBF 18/12 m, 30 pil	BK Dalpilen	Borlängeträffen
08-09 mars	Fita/SBF 18 m	Tyresö BS	Tyresöhelgen
09-mar	Fita/SBF 18/12 m	BK Fjädern	Värmlandsserien
09-mar	Fita/SBF 18/12 m	Skövde BK	Strängasläppet
15-mar	Sen-SM	Bollnäs BK	
16-mar	Sen-SM	Bollnäs BK	
22-mar	SBF 12 meter	Järnvägens BF	Lilla Rallarträffen
23-mar	Fita/SBF 18/12 m (DM)	Sättes IF/BK	Smeipilen
29-mar	Fita/SBF 18/12 m	Katrineholms BK	Vallapilen
29-mar	Fita/SBF 18/12 m	IF Karlsvik	Vibackepilen
05-apr	SBF 18/12 m, 30 pil	Nykvarns BK	Extrapilen 2
06-apr	Fita/SBF 25/12 m	BK Fjädern	Charleswood-25:an

SBF-SHOPEN

Ny t-shirt för engagerade föräldrar.
Utan er stannar bågskyttesverige!

Fler mössor har kommit!

Ett mindre antal hattar har också
kommit... Passa på!



135 KR



Färger i DAMmodell, svensk och engelsk version



Färger i HERRmodell, svensk och engelsk version



Två lager ringspunnen bomull med lycra,
nacktejp, fäkräympt, dubbel söm,
150 g/m²

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

170 KR





Säters IF Bågskytteklubb
inbjuder till

Luciapilen

- Datum:** 8/12, anmälan senast 4/12
Plats: Skyttehallen i Industrihusets 10, skyltat från riksväg 70
GPS: N 60° 20.829', E 015° 45.523'
Tider: Sekretariat från 9.00
Omgång 1: Uppvärmning 10.00
Tävlingsstart 10.30
Omgång 2: Uppvärmning 14.15
Tävlingsstart 14.45
Prisutdelning efter omgång 2
Rond: FITA 18 m och SBF's 12 m
Klasser: Alla enligt SBF
Anm.avg: Seniorer 120:-, ungdomar 80:-
Deltagare: Max 40 stycken per omgång
Info: se Säters IF Bågskytteklubbs hemsida
Anmälan: Ange 3-spot eller 10-ringad och skjutomgång 1 eller 2.
Gärna på e-post till: erik.hjort@dalelven.com. Erik Hjort,
telefon 0225-518 52, 070-216 43 79
Priser: Medaljer till 1:a till 3:e plats samt diplom till alla tävlande ungdomar
Hjärtligt välkomna! (*Fika finns i lokalen!*)



Stocka Bågskytteklubb
inbjuder till Mellandagspilen och Mellandagsskottet

Mellandagspilen

- Tid:** Start kl 9.30 med uppvärmning
Datum: Lördagen den 4 januari 2014
Plats: Sporthallen Gnarp skyltat från E4
Rond: SBF 12/18 meter 30 pil
Klasser: Alla enligt SBF **Startavgift** Senior 90 kr Junior 70 kr
Övrigt: Begränsat deltagarantal

Mellandagsskottet

- Plats Datum:** Samma som ovan
Tid: Start kl ca 11.30 med uppvärmning
Rond: SBF 18 meter 60 pil som skjuts i Matcher om fyra Klasser: C, R, LB och B.
Övrigt: Begränsat deltagarantal 6 st per grupp. Förtur för de som deltar i Mellandagspilen 9:30
I fall det blir fler flera grupper i samma skjutstil sidas skyttarna.
Startavgift 200 kr/180 kr junior förskotts betalning vid anmälan till PG konto 4845921-8, 260 kr/200 kr jun
för båda tävlingarna.
Anmälan senast den 28 december
Anmälan till: och upplysningar C-Å Wallin tel 0705256917, Gunnar Sand 0703594143 eller Erik Gräntz 0702110818.
E post stockabsk@telia.com Anmälda skyttar mm kommer att finnas på
www.idrottonline.se/nordanstig/stockabsk-bagskytte Servering finns.

Välkomna!



Älvenäs Bågskytte Klubb
inbjuder till

Trettondagspilen

Datum: **Lördagen 5:e Januari-2013**

Plats: Wäxnäshallen, Karlstad, *skyltat från E18*

Uppvärmning kl:10,00 därefter tävl.start

Rond: Fita 18/12 meter enl. SBF regler, *ej finalskjutning*

Anm.avgift: 160:- 21klass & äldre ,

100:-juniorer samt lag sista anmälningssdag, **31:a December**. Betalning göres på plats

Anmälan/info via mail till:

alvenasbk.anmalan@gmail.com eller post till: Jan Stolpe, Hantverkaregatan 18, 66440
Slottsbron

Tel: Jan Stolpe 0555-30637, 070-2927415, Daniel Larsson 076-1261800

Servering: Sedvanlig, pastasallad (*ange gärna antal pasta sallader i anmälan*).

Varmt Välkomna!

Bollnäs Bågskytteklubb

inbjuder till

BOLLNÄS 25: an



Tid: lördagen 18 januari 2014, start kl. 09.00 och 13.30 med 3x2min
uppvärmning. Obs! Max 40 skyttar.

Plats: Skjuthallen, Sporthallen Bollnäs. Lat: N 61° 21' 1.44" Long: E 16° 22' 54.05"
Vi är tacksamma om inomhusskor används.

Rond: WA/SBF 25m på 60cm tapet, 2x30 pilar

Klasser: 16 och uppåt enligt SBF

Anmälan: Senast söndag 12 januari med önskad starttid och tapettypp till
tävlingssledare:

Håkan Åsentorp, hakan.asentorp@matarna.se tel 0706019410

Rolf Volungholen, rolf.volungholen@telia.com tel 0705749507

Anm. avg.: 180 kr

Servering: Vi bjuder på kaffe, i övrigt Sporthallens befintliga.

Behöriga domare: Rolf Volungholen

Välkomna!

Sundolitt

Ethafoam – ett självläkande målmateriale för att stoppa snabba pilar

Piltavlor i
färdiga format

Lameller för
taveltillverkning

Standardskivor för
egen anpassning

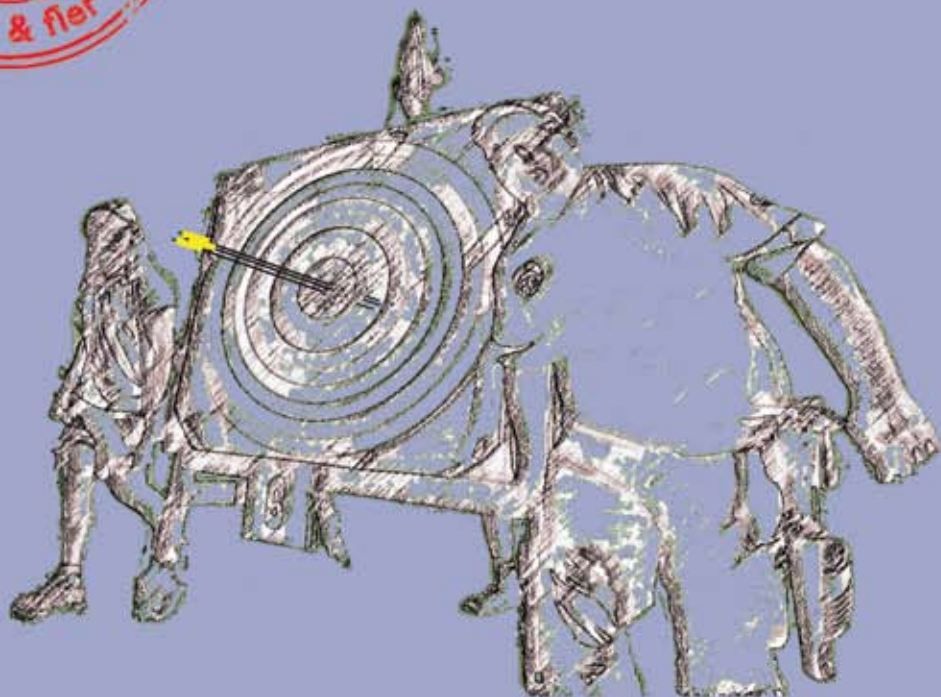


Mer information

Sundolitt ab • Tel 0322-62 60 62 • www.sundolitt.se



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 Pilhylla, Bågrem
- 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

