


Tidskriften
BÅGSKYTTE

Svenska BågskytteFörbundet

5

Årgång 67
2014

Jakob
Björklund
Månadens
Profil

A photograph of a man in a red t-shirt aiming an arrow. The t-shirt has the text 'Honourable & Liberator' on it. The background is a blurred outdoor setting with trees and a bright sky.

ANSVARIG UTGIVARE BO PALM **REDAKTÖR** MIKAEL SVAHN **TRYCKERI** PRINTEC OFFSET
MEDIENHAUSE **TELEFON** 0709-616422 **E-POST** BAGSKYTTE@BAGSKYTTE.SE

DOMINO

TARGETS - WORLDWIDE



DANAGE har levererat **DOMINO** Buttar till fler än 80 länder – många gånger som stora leveranser, där **DOMINO** Buttarna lastats i containers eller fraktats med lastbil.

Det är också så att **DOMINO** Buttarna kan packas i mindre paket och skickas direkt till din privata adress. Har du ännu inte haft möjlighet att testa en **DOMINO** Butt – skicka en hälsning till danage@danage.dk – och du får ett bra erbjudande - det är möjligt att välja mellan flera olika typer av buttar - erbjudandet gäller naturligtvis även om du redan har skaffat en **DOMINO** Butt – det är alltid bra att ha en extra!



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

Redaktionellt	Bågskytte för alla.	4.
	Ledaren	5.
Nationellt	Årets manliga ledare	6.
Profilen	Jakob Björklund	7.
Förbundet	Att arrangera ett SM eller ett event	10.
Teknik & Träning	Rekurvetrimma nu	11.
Ungdom	Nordligt tjejläger	13.
	Yngre Junior Trofén	15.
Förbund	Förbundets årstämma	18.
Teknik&Träning	Idrottens grunder, Mental träning III	20.
	Få till avståndet	23.
Nationellt	Gammal förening nystartar	24.
Teknik & Träning	Engagera en elittränare	25.
Tävlingsannonser		27.

Nya solglasögon, 130 kr



KANSLIADRESSER

Tidskriften Bågskytten/SBF-Shopen

Luxorgatan 1
591 39 Motala
Tel: 0709 - 61 64 22
E-mail: bagsskytten@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: Eva Aronsson, 070-2101796

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

VÄSTERGÖTALANDS BF

Tel: Monika Bjerendal, 070-7237866

VÄSTKUSTENS BF

Tel: Andreas Persson, 0704-338 113

ÖSTERGÖTALANDS BF

Tel: Stefan Hansson, 070-2728590

ÖSTRA SVEALANDS BF

Tel: Inger Gustavsson, 070-529 36 57

**Utgivning**

10 nummer mellan den 15-20 i varje månad. Ingen utgivning i januari och augusti.
Prenumerationsperioden startar vid betalning. Deadline 25:e i varje månad utom för nummer 7 där deadline är den 20 juni.

Pris: 300 kr för 10 nummer. Lösnummer 50 kr.
PG: 37 90 05 - 2

Tillsviareprenumeration

Det innebär att alla prenumerationer, gamla som nya fortsätter tills kunden säger upp den samma.
Kunden påminns tre gånger samtidigt som tidskriften fortsätter att komma.

Tryckning

Printech Offset Medienhaus, (GER)

Övrigt

Tidskriften ansvarar inte för åsikter i insänt material.
Tidskriften förbehåller sig rätten att redigera i insänt material.

Annonspriser i färg**Reklam**

	Pris	b/h i mm
Helsida	700 kr	134 x 178
Utfallande	700 kr	171 x 246
Halvsida	500 kr	134 x 97
Utfallande	500 kr	171 x 119
Kvartssida	400 kr	85,5 x 116
Åttondel	300 kr	85,5 x 58

Tävlingsannonser

	Pris	Tillägg	b/h i mm
Helsida	700 kr	300	145 x 212
Halvsida	500 kr	100	145 x 104
Kvartssida	400 kr	0	65,5 x 95
Åttondel	300 kr	0	71 x 50

Annonspris på omslaget
Helsida utfallande 1 500 kr

Teckenstorlek

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

Omslagsbild: Lina Björklund
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

Efter att ha tagit del av Gullimars förnämliga statistik vid förbundet stämma i slutet av april kan vi konstatera att svenskt bågskytte går framåt. Under 2013 har antalet medlemmar i förbundet ökat med hela 17% vilket betyder att vi är drygt 7900 bågskyttar i landet. Det är en ökning med 1179 medlemmar.

Vidare har antalet starter totalt sett ökat med 1000 och vi har fått sju nya föreningar. Vägen mot 10 000 medlemmar är utstakad och det skulle inte förvåna mig om vi är där om två år.

Här känns det rätt att slå ett slag för Tidskriften. Visserligen är förbundet den som äger Tidskriften men den är till för er. Man skulle kunna säga att jag som redaktör jobbar åt er... Massor av artiklar kring skjutteknik, trimning, fysiologi, biomekanik, beteendevetenskap, mat och hälsa, träningsplanering och material har passerat revy genom åren. Ambitionen har alltid varit att kunna ha Tidskriften som ett kompletteringsmaterial i förenings- eller distriktsstyrda utbildningar.

Mikael Svahn

Tävlingar på gång i juni, 2014

Grottskottet, Herrgårds-3D: n, Vetlandajakten, Växjö 3D: n, Sundspilen, Burken Open, 3D-Uven, Lille-Mats-träffen, Vitbergspilen, Timråträffen, Alnöpilen, Sigrid Johanssons minne, Testtavla, Billevångsträffen, Jubileumsträffen, Midsommar-pilen, Vikingafejden, Bodenträffen, Inlandsträffen, Hudikpilen.

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.

SBF-shoppen

Beställ de nya

SOLGLASÖGONEN nu!

130 kr

bagskytten@bagskytte.se

Tillfälliga 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



Kjell Fredriksson, Järnvägens BK

Kjell Fredriksson blev utsedd till "Årets manliga ledare" för 2013. Kjell började för nästan 40 år sedan och som så många andra med att skjutsa sina (tre) barn till bågskyttebanan. Han har också varit kassör i hela 30 år så det saknas varken engagemang eller erfarenhet.

Jag och en kamrat tar hand om alla nybörjare som kommer till föreningen, berättar Kjell. Det är människor i alla åldrar, barn, ungdomar och äldre även pensionärer. Föreningen har två träningskvällar i veckan där vi är mellan 20-30 stycken. Efter den gruppen kommer sedan de mer etablerade skyttarna och då är vi ett 50-tal allt som allt. Resten av veckan är det förstås också aktivitet i lokalen, då man tränar, skjuter och fikar eller vad man nu gör.

- Hur kändes det att få en så fin utmärkelse?

- Oh, jag blev förvånad. Men de är duktiga i föreningen och ställer alltid upp när det behövs.

- Hur tycker du att en bra ledare skall vara?

- Oj, det var en svår fråga... Ja man får ju inte skrämna någon i alla fall. Vi brukar säga till

dom som kommer att man får fråga om det är något man undrar över. Det är många föräldrar som kommer hit med sina barn. Ibland är det faktiskt så att föräldrarna är de som blir mest engagerade.

- Vad skulle du önska av förbundet för att stärka er ledare?

- Det var också en svår fråga. Vi gör det bästa vi kan, avslutar årets manliga ledare Kjell Fredriksson.

På förbundets Compläger i början av maj engagerades en mental rådgivare. Specialist på precisionsidrotter från RF:s mentala rådgivargrupp. Kanske något för ditt distrikt att ta efter? Vad kan SISU bidra med?



Jakob Björklund, Edsbyn



Bild Lina Björklund

Jakob Björklund, Edsbyn

TEXT & BILD: LINA BJÖRKLUND

Jakob Björklund började skjuta båge tillsammans med mig, storasyster Lina, när han var nio år och sköt tills han var 16. Han hade då flyttat till Olofström och börjat på gymnasiet där men flyttade upp till Dalarna redan efter första terminen och fortsatte på fordon/transport för att sedan få arbete som chaufför direkt efter lumpen. Idag är Jakob 32 år och har skjutit sedan nio år tillbaka. Han bor tillsammans med sin sambo Madelene och katterna Molotov och Sigrid, i en villa en mil norr om Falun och träningen och tävlandet i skogen är i full gång.

Som junior spelade jag hockey men jag insåg att jag var bättre på att skjuta pilbåge än på att spela hockey, fast jag hade ett ruggigt slagskott, börjar Jakob. Jag passar bättre som en individuell idrottare än lagspelare för jag hade för häftigt humör som junior men det har jag lärt mig tygla nu. Jag har lärt mig att inte lägga energi på negativa saker. En dålig pil kunde tidigare förstöra en hel tävling för mig och sen gick ingenting. I takt med ålder och mognad insåg jag att det inte gjorde någon nytta. Jag sköt bra som junior men skulle ha blivit bättre om jag lugnat ner mig lite.

- Du började på bågskyttegymsiet 2008. Ångrar du att du slutade redan efter en termin?

- Nej, faktiskt inte. Som det ser ut idag är de flesta skyttarna som har gått på gymnasiet, tyvärr inte aktiva idag och risken är nog stor att det hade blivit så för mig med.

- Hur kommer det sig att du tränar i Borlänge men skuter för Edsbyn?

- Jag bor i Falun och jobbar i Borlänge där jag ansvarar för ett litet vattenreningsverk och jag tar även hand om upplastning av spillolja som går med tåg till Tyskland. Jag vill fortsätta tävla för Edsbyn för jag har varit med och startat klubben och vi har Sveriges bästa barebowlag så därför vill jag inte lämna klubben. Jag pratar med Erik Jonsson, Avesta, och Lennart Hed, Siljanspilen, när jag behöver hjälp med teknik och trimning. Annars tränar jag mest ensam utomhus och tillsammans med compoundskyttarna i Dalpilen inomhus.



Jakob Björklund

- Jag åker även ner till Erik i Avesta för att få mer praktisk hjälp och möjlighet att träna fält. Även Rättvik har en fin fältbana som jag brukar träna på.

- Varför har du gått tillbaka till barebow från recurve?

- Jag sköt fristil i ca tio år och min syster lurade mig att jag skulle skjuta en tävling som klassikerskytt och jag tyckte att det var mycket roligare, så efter den tävlingen åkte "grejorna" av. Jag har provat lite recurve efter det men jag träffar bättre i barebow.

- Vilken är det största utmaningen med barebow?

- Att hålla trollden i skallen på plats, och det är inte lätt. Annars är det att hålla drag och tryck i drag- och bågarm så att jag inte kryper och tappar i höjd. Att skjuta barebow skiljer sig mycket från recurve, då det inte finns någon klicker att anpassa draget efter, så det enda jag gör är att försöka hitta samma känsla och samma draglängd hela tiden för att få samma tryck och drag.



- Barebow blir mer statiskt än recurve men det är ju ändå ett arbete i draget för att inte tappa trycket så det blir ändå fel att säga att jag har ett statiskt skytte. Skottet är ju inte statiskt för då har jag en rörelse bakåt med drag i ryggen och ett tryck i bågen.

- *Vilken är din styrka som skytt?*

- Jag är en envis jävel. Jag ger mig inte, utan om jag stöter på problem så SKA de lösas. T.ex. psykiska problem som GS, men också med materiella problem. För om pilarna inte går bra så ger jag mig inte förrän de går som jag vill. Jag är mycket noga i trimningen och använder mig ofta av barskaft och grupperingstester. Jag experimenterar mycket med materialet och är inte rädd för att skruva för att se vad det blir för förändringar.

- *Hur tacklar du dina GS-problem?*

- Jag tvingar mig själv att ligga kvar i gult. Jag har många trix för att komma runt problemen så om vi ska gå in på alla dem så räcker inte den här tidskriteriet till, men det bästa tricket är att lägga all fokusering på att göra ett bra avsläpp med ett bra drag i ryggen och inte lägga för stor fokus på siktningen. Det funkar ibland men när det inte fungerar så får jag, under en tävling, övergå till ett aggressivt skytte. Bara upp, sikta och trycka in pilarna för att sedan hoppas på det bästa. Min effektiva träning med fokus på att lösa problemet med min GS gav utdelning under årets SM för under hela inomhussäsongen i Borlänge har jag tränat stenhårt på att inte släppa genom dåliga skott.

- *Vilken är din största framgång?*

- Jag har flera framgångar. Min vinst i fält på Swedish Open på Brattön 2011 och min andra plats på inomhus-SM nu i mars är de som jag är mest nöjd med. Jag blev också nia på 3D-VM i Latina 2009, ett mästerskap som var så nära att bli mycket bättre. Jag hör till dem som inte gick vidare utan missade "cuten" till kvartsfinalen med en poäng.

- *Vilken är din favoritdisciplin och varför?*

- Fält! Jag anser att där skiljer man agnarna från vetet. 3D blir, enligt mig, för mycket målfå-skytte.



Madelene och Jakob på Brattön 2013.

- *Vad är det som är roligt med fältskytten?*

- Det är längre håll än 3D och när jag sätter tre pilar i gult på ett svårt mål, så ger det mig mer än att sätta en pil på ett 3D-djur som kanske inte ens var ett bra skott. I fält måste jag lyckas med tre pilar och det är sällan man skjuter tre dåliga skott som alla sitter bra.

- *Vad skjuter du med idag?*

- Jag skjuter idag med en Green Horn Sirius med Winwin-lemmar på 38 pound. Hittills är det den bästa kombinationen jag har hittat eftersom jag tycker om balansen i den. Till den skjuter jag 27 tum långa ACE 520 med GasProfenor och Beiternockar utomhus och X7 2314 med kalkonfenor inomhus. Jag använder en Beiterplunger och en Cavalier Free Flyte Elite hylla. Jag har 24 kardeler i strängen och den är gjord av 8190.

- *Vilken vision har du?*

- Att bli bättre och att någon gång få skjuta i fältlandslaget.

- *Vad är den stora anledningen till varför man ska skjuta båge?*

- För att det är en social sport för alla åldrar.

- *Som bror till en världsmästare undrar jag vad du har upplevt för fördelar resp. nackdelar med det?*

- Jag inte märkt av några direkta nackdelar utan mer frågor som om jag är bättre än henne. Poängmässigt så är jag oftast det men vi har ju olika konkurrens. Att vinna i min klass är inte det enklaste när alla duktiga skyttar är med.



Fördelen är ju att alla vet vem jag är; Linas bror! Vi har även kunnat stötta varandra ekonomiskt eftersom det har varit lättare att få sponsorer när det har gått bra för henne.

- *Om du blir rik som ett troll, hur skulle du då utveckla skyttet på ett personligt men också ett nationellt plan?*

- Om jag vore så rik skulle jag skjuta mer och arbeta mindre. Då skulle jag även anställa en personlig tränare som kan hjälpa mig både fysiskt, psykiskt och tekniskt.

- *Hur önskar du att bågskyttesverige ska se ut om ett par år?*

- Fler skyttar och fler fälttävlingar.

Att arrangera SM eller Event

TEXT MIKAEL SVAHN

Vad är skillnaden mellan att arrangera ett SM och att arrangera ett event, även om det handlar om samma tävling? Frågan är i allra högsta grad relevant. Att tänka i termer av antalet besökare till kommunen är ett sätt att gå utanför gängse ramar. Då pratar vi om hotellnätter och restaurangbesök, sådant som drar in pengar och positiva omdömen om själva staden.

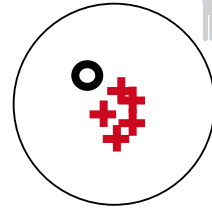
Cenneth Åhlund och Bo Palm var nyligen på ett seminarium som RF arrangerade i Uppsala. Seminariet handlade om evenemang och då främst internationella sådana men också exempelvis SM. Tanken är att vi inom idrotten vänder oss till människor som jobbar med evenemang och räknar intäkter i antalet besökare. Det vill säga att vi vänder oss till evenemangskontoret snarare än till fritidskontoret där de ekonomiska medlen är större. – Här lyckades vi knyta en hel del kontakter med olika kommuner, till exempel Falun som går in och stöttar föreningarna i Falun till två bra SM-arrangemang 2016 och 2017 samt ett eventuellt inomhus-EM lite längre fram, men också att de var med och arrangerade årets förbundsstämma, berättar Cenneth. Liknande samarbeten finns i Malmö inför det första Swedish Open i tavla någonsin under nästa år som är ett jubileumsår (75) för SBF,

Helsingborgs stad nappade också och undrade om vi hade arrangemang som vi kunde lägga där? De var verkligen på hugget och fick med sig den lokala klubben på ett JSM redan 2015, vilket är mycket glädjande för oss alla, tycker Cenneth. – Även Uppsala, och Solna kommun visade intresse med olika idéer och tankar, i Solna om ett möjligt VM i Hagaparken.

I Helsingborgs BK beskriver man kontakten med kommunen så här: - Vi har ett mycket bra och starkt samarbete med Helsingborgs stad angående JSM 2015, säger ordförande Göran Söderberg. Kommunens eventavdelning hjälper klubbar som önskar dito i samband med större tävlingar. Man blir tilldelad en personlig kontakt som hjälper oss med vilka platser som kommunen kan tänka sig kan vara bra för det arrangemang som skall bedrivas. - Vi kan inte begära bättre stöd än vad vi fått, menar Göran.



Rekurvetrimma nu



TEXT & BILD MIKAEL SVAHN

När det gäller trimning handlar det om att bygga en egen erfarenhetsgrund. Det betyder att med tiden vet man vart barskaftet skall sitta för att jag skall få bäst träffbilder. Under förutsättning att inget radikalt hänt med min skjutteknik. Detta är vad trimningen går ut på, inte leta efter kulhål i papperstestet om du inte av erfarenhet vet att du skall ha det.

En annan sak som är bra att tänka på är att man ju faktiskt skjuter den mesta tiden med trötta muskler. Det betyder att det är för det tillståndet som trimningen skall göras. Göran Bjerendal har tidigare berättat att han vill ha sitt barskaft något högt till vänster, dvs lite hårt trimmat just för att även fånga in skott med trötta muskler.

Innan du börjar med själva trimningen skall du absolut kontrollera att du inte har islag. Nedanstående gäller för högerhänta rekurvskyttar. För vänsterhänta skyttar gäller det motsatta.

Barskaftstest

Barskaftstestet handlar i grunden om att få de ofjädrade pilarna att träffa i gruppen av fjädrade pilar.

- Innan du börjar med detta skall du ta bort fenorna på en eller två av dina pilar. Kompensera vikt bortfallet med lika mycket svart isoleringstejp. Balansera sedan barskaftet och en fjädrad pil mot kanten av en linjal. När du fått till rätt mängd tejp väger pilarna jämt.

- Sätt upp en fräsch tapet. Ställ dig gärna på ett för dig längre avstånd tex 30 meter och skjut 6-8 pilar åt gången. Gör bara en justering åt gången.

- Barskaftet träffar högt: Det betyder att dina pilar guppar upp och ned. Flytta nockläget upp-åt tills barskaften träffar i den fjädrade gruppen.

- Barskaftet träffar till vänster: Det betyder att pilarna är lite för styva. Här kan du antingen öka dragvikten eller minska fjäderspänningen på plungern eller öka spetsvikten.

- Barskaftet träffat till höger: Det betyder att pilarna är lite för mjuka. Här kan du antingen minska dragvikten eller öka fjäderspänningen på plungern eller minska spetsvikten.

- Om du får barskaften att träffa ”fel” både i höjddled och i sidled. Börja med att justera en sak åt gången, förslagsvis nockläget först.

Linjetrimning

Se detta som en fintrimning. Börja med en vågrät linje (funkar med tapetkanten på en 122: a) för att finjustera nockläget först. Ställ dig helst på ett långhåll resultatet blir bäst då. Gärna 50 - 70 meter och justera siktet i höjddled. Går inte det försök i alla fall med 30 meter eller det avstånd du känner att du kan skjuta bra skott på.

RÖR INTE SIDAN!

Bild 1



Bild 2



- Skjut 4-6 pilar åt gången på den horisontella linjen. Sprider du i höjddled kan du först testa med att höja/sänka nockläget lite i taget.

- Sitter pilarna enligt bild 1
- justera nockläget upp.
- Sitter pilarna enligt bild 2
- justera nockläget ned.

Byt nu till en vertikal linje.

- Om pilarna träffar i sick-sack justera angreppsvinkeln ett halvt varv ut. Räcker inte det för att få pilarna att träffa i en lodrät linje, fundera på om du har rätt pilar. Justera för att få pilarna att passa poundstyrkan du har eller den

du kan hantera.

Göran Bjerendal, Lindome

Göran ger här nedan sin syn på detta med trimning.

- Det finns så mycket i detta med att trimma utrustningen optimalt, att jag vågar påstå att det inte finns någon perfekt trimmad båge.

- För mig är alltid barskaftstest basen i trimningen. Där vill jag gärna ha en träff som indikerar något hård pil (5 till 10 cm mot kl.10 på 18m). Generella "grundknep" som jag brukar hålla på med är:

- Lätt bakända på pilen. (Lätta fenor ochnock)
- Låg stränghöjd. Lätta pilar som t.ex. ACE fungerar bra med låg stränghöjd. (Prova med lägre stränghöjd än den du grupperat aluminium med inomhus)
- Hårdare plungerinställning än du grupperat aluminium med inomhus. Själv använder jag en progressivt verkande plunger, som lätt startar sin rörelse men som hårdnar snabbt vid kompression. Jag använder plungern i mycket begränsad grad till att trimma en felaktigt kapad/vald pil. Pilen spinar jag hellre upp med kaplängd och, i viss mån, spets- och strängvikt.

- Som sagt. Detta är väldigt generella grunder. Varierar man dessa på ett lämpligt sätt får man, enligt min uppfattning, en förlåtande utrustning, avslutar Göran.

Nordligt tjejläger

TEXT & BILD LINA BJÖRKLUND



Spännande när Lilla Sportspegeln kom på besök.

Helgen efter senior-SM i Bollnäs anordnade Södra Norrlands BF ett läger i Iggesund den 22 och 23 mars för tjejer i 10- och 13-klasserna. Det var 18 tjejer från sju klubbar i hälsingland och från grannlandet Västernorrland som deltog och främst var det recurveskyttar men även fyra barebowdamer och en långbågeskytt.

Tjejerna samlades på lördagen och hade en gemensam presentation och det märktes att det var några blyga tjejer med i gänget, men allteftersom dagen gick började tjejerna prata mer med varandra och många skaffade även nya kompisar, och fick lära känna sina medtävlande på ett annat plan än det som de hinner med när de står på och bakom skjutlinjen.

Elitskyttar på besök.

Speciellt inbjudna till denna träff var jag, Lina Björklund, och Johanna Gullros. Tillsammans berättade vi om vårt skytte och om hur vi tänker och gör i skyttet. Johanna som är betydligt yngre än jag har ett helt annat sätt att se på skyttet än vad jag har och därför har tjejerna lättare att ta till sig informationen än från mig som kan vara deras morsa. Däremot så visar min erfarenhet och alla mina år att det inte alltid är en dans på rosor, att man verkligen måste kämpa och att den person man är som privatperson ibland

inte har något med mig som skytt att göra. Vi betonade att varje människa är unik och att när man kommer till ett läger som detta, så försöker man glömma allt som finns utanför skyttet och fokuserar på det man ska göra och behandlar alla som bågskyttar. Vi har alla vår ryggsäck att bära på med diverse kanske mindre roliga situationer från vardagslivet med ekonomi, familjer

och skola, men på ett läger inriktat mot tjejer får tjejerna vara tjejer med allt vad det innebär och där behöver vi bara vara bågskyttar som strävar mot ett och samma mål; att bli bättre bågskyttar.

- Johanna berättade sin historia om sitt skytte och hur hon tränar och jobbar för att bli en bättre skytt och jag fick berätta lite om mina upplevelser från mina uppdrag. Det var många nyfikna tjejer som efter den här helgen fått mycket mer kött på benen, även om många av skyttarna redan hörde till Norrlandsgruppen och får mycket extra hjälp, men de som inte hade varit ute i skogen fick den teoretiska delen av skogsskytte och vi gick även igenom de olika bågarna och hur de fungerar så att alla recurveskyttar ska veta hur en barebowskytt gör för att "ändra siktet", något som inte alltid är självklart.

Lilla Sportspegeln.

Tjejerna fick redan på lördagen visa vad de kunde för Jennifer och Frida från GävleDala i Falun som filmade åt Lilla Sportspegeln. De deltog med oss under hela lördagen och pratade med de flesta skyttar om deras skytte medan vi andra fortsatte att träna. Det var omöjligt för journalisterna att kunna belysa samtliga skyttar på lägret i den kommande sändningen men tillsammans fick vi göra en påannons för programmet och där skulle alla få synas i TV. Reportaget kommer att sändas under hösten



2014.

Tacos och filmkväll.

Det var väl i stort sett bara under tiden som vi åt, eller när Jennifer från Lilla Sportspegeln utmanade Johanna som det var tomt på skjutlinjen, annars stod det nästan alltid någon där och sköt. Mängden pilar varierade mycket mellan skyttarna, men så gjorde också åldern på tjejerna. Emma från Edsbyn var åtta år och de äldsta tjejerna från Sundsvall skulle fylla femton så tiden som bågskytte men också hur stor träningsmängd man hade varierade stort.

- Lördagskvällen slutade med tacos och en tecknad film. Det var nog den enda gången under kvällen som det var tyst i skjuthallen för när det sedan var dags att sova var det många tjejer som inte riktigt kunde komma till ro, precis som det brukar, och faktiskt ska vara på ett läger.

Mycket skytte

Under lördagen fortsatte skyttet med individuell träning och tips från mig och Johanna. Eftersom vi är två mycket olika personer och framförallt två helt skilda skyttar så var vi båda ganska restriktiva då det gällde att kommentera den andra klassens skyttar. Jag var rädd för att förstöra något hos recurveskyttarna men efter diskussion med Johanna kom vi oftast fram till en bra lösning av tekniken.

- I gruppen fanns en tjej som var ny som skytt och hon hade därför lånat material från klubb-



En del av tjejerna var redan engagerade i Norrlandsgruppen.

en.

- Efter lägret hade hon lärt sig renodla sin teknik och hittat ett helt annat skytte än hon hade tidigare. Hon hade "hittat sitt skytte" och kände sig nu motiverad till att köpa eget material och börja träna på allvar och fick med sig handfasta tips för hur hon skulle utveckla sin teknik. Det var med andra ord en helt annan tjej som lämnade lägret än som kom dit, både beträffande självförtroende och teknik.

Varför bara tjejer?

Många som känner mig tycker nog att det är lite ovanligt att jag förespråkar att tjejer ska ha ett eget läger då jag annars motsäger mig all särskiljning mellan manligt och kvinnligt. I det här fallet när det gäller barn och ungdomar tycker jag att det är viktigt att alla får en chans att vara sig själva, något som kan vara svårt i åldern åtta till 15 år.

- Under det här lägret är jag helt säker på att ingen har känt att någon har tyckt att de har varit fjantiga och gjort töntiga saker. De har kunnat skratta så mycket de velat, gråtit, haft kuddkrig och allt annat som de har känt för,

utan att någon har tyckt att det har varit fel. Vi vuxna har däremot sagt åt dem att dämpa sig och lugna sig, men inte för att de är tjejer utan att de blev "lite för mycket".

Killarnas tur!

Maggan Spång i Iggesund berättar att det är killarnas tur nästa gång men att det kommer att ske inför inomhussäsongen. Under sommaren kommer Lennart "Burken" Carlsson anordna ytterligare ett läger för tjejer och den här gången är inriktningen skogsskytte. Lägret kommer att hållas den 14 och 15 juni i samband med tävling-arna på Alnön i Timrå.

YJ - Trofén, 2014

TEXT CENNETH ÅHLUND, GS, SBF

Alla tävlingar t o m 2014-05-05

Plac	Klubb	Skyttar	Starter	Poäng	48	58	68
1	Nykvarns BK	16	73	219	48	58	9
2	Järnvägens BF	15	50	139	49	5	9
3	Stockholms BK	9	35	94	50	1	8
4	Lindome BK	18	37	88	50	3	8
4	Sundsv/Ortv BK	6	32	83	53	1	7
6	Södertälje BF	6	29	78	53	4	7
7	BK Fiskjusen	10	21	67	53	2	7
8	BS Gothia	14	32	62	56	3	6
9	BK Dalpilen	6	22	56	57	1	5
10	Luleå BS	7	22	49	57	2	5
11	BS Grästorps	4	18	48	57	5	5
12	Rejmyre BSK	2	10	46	57	1	5
12	Stallarholmens BK	3	14	46	61	1	4
14	BSK Sturarna	12	19	44	61	1	4
15	Uppl/Väsby BF	3	11	39	61	1	4
16	Gävle BK	12	16	37	61	2	4
16	Tyresö BS	9	18	37	65	1	3
18	Älvenäs BK	4	11	36	65	1	3
19	Östersunds BK	5	14	35	65	3	3
20	Borås BS	2	7	34	65	2	3
21	Strängnäs BK	5	13	33	65	3	3
22	Trelleborgs BK	4	10	32	70	1	2
22	Helsingborgs BK	4	14	32	70	2	2
22	Nora BSK	1	8	32	70	2	2
25	Finspångs BSK	4	13	31	73	1	1
26	Grimslövs AIF	6	11	30	73	1	1
26	Åtvidabergs BK	3	8	30	73	1	1
28	Angereds BS	4	14	29	73	1	1
29	Mjölby BF	3	11	27	73	1	1
30	Tranås BSK	5	12	26	73	1	1
31	BK Pantern	2	7	24	73	1	1
32	Kungsängens BK	6	10	23	73	1	1
33	Timrå AIF	4	11	21		326	2050
34	Karlstads BK	6	13	20		823	
34	Arvidsjaur BS	2	7	20			
36	Wij BS	4	10	19			
37	BK Friskyttarna	2	8	17			
37	Huddinge BSK	9	11	17			
39	Kristinehamns BK	4	8	15			
40	BK Fjäders	3	9	14			
40	BSK Edsbyn	3	7	14			
40	Säters IF/BK	3	8	14			
40	Skogens IF	4	7	14			
44	Umeå BK	2	8	13			
45	BSK Iggesund	3	4	12			
46	Västbo BK	5	5	10			
46	Bollnäs BK	4	6	10			



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





Förbundets årsstämma

TEXT & BILD MIKAEL SVAHN



Här placerar man en pil på det framtidsförslag man tyckte var bäst. För Rebekka Gannholm gällde det att hålla tungan rätt i mun.

Årets förbundsstämma genomfördes på Lugnets idrottscentrum i Falun och bara detta var en upplevelse. Den avslutande guidade turen visade sig vara en minst sagt imponerande uppvisning i kommunalt engagemang. Då skid-VM arrangeras där under nästa år fick vi lära oss att arrangemanget drar en sisodär 55 miljoner TV-tittare, att man redan sållt 25 000 biljetter och att backhoppning är 80% av intresset ute i Europa för ett VM.

Vidare går Svenskt Bågskytte på högvarv. Under 2013 ökade vårt medlemsantal med hela 17% till 7905. Vi har fått sju nya klubbar, vi har 1800 licenser och vi finns i 120 av landets 190 kommuner.

Faluns idrottsliga engagemang förtjänar några rader till. Uner hela vår vistelse var det aktivitet överallt. SM för studenter, dans- och simtävling på gick för fullt medan det var stor Crossfittävling i en av de separata hallarna.

- Kommunalrådet som också agerade ordförande för årsmötet var mäktigt engagerad och utstrålade den framtidstro som kommer av att hela vägen till framtiden redan är full av aktivitet.

- Lördagens höjdpunkt var ett grupparbete där vi jobbade med 4 målbilder för hur vi vill att det skall se ut år 2025:

1. Hur ser föreningen/distrikten ut.
2. Hur ser bredden ut.
3. Hur uppfattas bågskyttet av media.
4. Elit.

- Detta resulterade i massor av goda ideer och bilder av hur vi vill att det skall vara. Detta kommer nu en arbetsgrupp runt förbundsstyrelsen att jobba vidare med.



Propparna

SBF

Proposition 1 Byte av tävlingsrond på JSM utomhus

Bifölls styrelsens förslag.

Proposition 2 Minskande ordinarie ledamöter i styrelsen

Drogs tillbaka.

Proposition 3 Bågskytten

Avslogs styrelsens förslag.

Tidskriften beslutades att vara kvar i tryckt upplaga. En arbetsgrupp tillsätts av styrelsen som jobbar med finansiering och möjlig nätbaserade kompletteringar till det allmänna kunskaps-höjande arbetet och förbundets informations-flöde.

Proposition 4 Grafisk profil

Bifölls styrelsens förslag.

Skånes BF

Motion 1 Slopas faktureringsavgifterna Skurups BK/Skånes BF

Bifölls styrelsens förslag.

I övrigt se alla beslut i sin helhet på www.bagskytte.se

Nya i styrelsen

Till styrelsen invaldes två personer. Susanne Lundgren fyllnadsval efter Leif Danielsson som ansvarig för ungdom samt förenings- och distriktsutveckling. Christina Priklopsky blev ansvarig för utbildning samt förenings- och distriktsutveckling.

Christina säger så här efter styrelsens konstituerande:

- Min uppgift kommer bland annat att vara utbildning, arbeta mot distrikten och förenings- verksamheten. Det är knepigt att så här tidigt beskriva hur jag kommer att jobba men målet är att få till utbildningar som är lika dana, samma utbildningar med samma intervall så att vi får samma möjligheter och kvalitet oavsett distrikt. Jag tycker att det finns två saker att sträva efter, kvalitet och att tillgodose behovet av fler ledare.

- Hur tänker du om ditt ansvarsområde? Har du kanske idéer redan nu?

- Att utveckla och få en struktur som ska fungera över hela landet, är en vision för utbildning och distrikt. Utbildning finns ju i viss mån för tränare/ledare och domare, men inte för skyttar, mediaträning till exempel.

Det blir ytterligare en utveckling.

- En annan sak blir att arbeta med kvalitet-utveckling (där är ju utbildningarna en del) och ha en struktur som även den ska kunna vara till nytta från föreningsnivå till nationell nivå och som främjar alla inom bågskytte.

-Vad är "prio ett" inom ditt område?

- Lite för svårt att svara på då jag ju först känner att jag sätter mig in i uppgifterna och läser in mig.

- Vad skulle du vilja bidra med?

- Kvalité, nytänk och att bidra till att vi använder alla fantastiska resurser som bågskytte-sverige besitter. Samarbetar vi blir vi oslagbara, avslutar Christina.

Statistik

Gullima Åkerlund på kansliet visade som vanligt upp en imponerande statistik över starter och medlemsantal. Här nedan visas en samlings-tabell över alla starter.

ALLA STARTER	2013	2012	
Totalt	12976	12044	932
Recurve, totalt	4034	3765	269
Barebow, totalt	5494	5175	319
Compound, totalt	3448	3104	344
Recurve, Senior	2028	1856	172
Barebow, senior	1917	1697	220
Compound, senior	2607	2346	261
Långbåge	1799	1719	80
Recurve, junior	1834	1768	66
Barebow, junior	1778	1759	19
Compound, junior	841	758	83
Motion	172	141	31



Mental träning III

TEXT: Jennifer Janson studerar på sjuksköterskeutbildning med specialintresse psykologi och Leif Janson

BILD: DEAN ALBERGA, WA



Hur gör de bästa?

Nu är vi framme vid den tredje artikeln i serien Mental Träning och vi hoppas att det du läst skall vara till hjälp för dig att bättre förstå vad som sker inom oss när vi vill prestera. Framför allt vill vi förstås att du skall kunna hitta lösningar som gör att du kan klara av jobbiga situationer du kan hamna i när du tränar eller tävlar.

Hur gör de bästa? I en kvalitativ studie kring svenska olympiska guldmedaljörer inom olika idrotter, *Leif Janson Athletic Insight*, berättade alla vinnarna att de hade en *övergripande tanke*. En tanke om den helhet som de skulle använda i stället för att utföra detaljkontroll. Detsamma berättade vinnarna i bågskytte från VM i USA 2003. De vinnande koreanerna i rekurveklassen och Michele Frangilli, ITA samt Dave Cousins, USA som vann compoundklassen indervjuades.

- Den snabba intervjun genomförde Leif direkt efter avslutad skjutning och innan någon annan träffat dem. Frågan som ställdes var: *"Hur siktade du?"*. Svaret från koreanerna blev att siktningen bara fanns där, siktet och målet, "jag tänkte bara stenhårt på att jobba igenom skotten." Michele koncentrerade sig på att trycka bågen mot tavlan, inget annat. Dave svarade "Jag jobbade bara med en sak: *blank out my mind!*" För en sådan intervju krävdes särskilt tillstånd.

Sikt bilden finns också i minnet

Studier har visat att vi i *occipitalloben*, synloben bak i nacken, under träning skapat ett bildminne som vi omedvetet kopierar med den sikt bild vi vill ha. *Klick, där har jag bilden*. Vi har alltså en undermedvetenhet som sköter detta och med en betydligt högre grad av precision jämfört med om vi skall sikta, *tänka medvetet och värdera en sikt bild*. Den uppgiften, sikt bilden, tror vi



att vi kan lösa men tyvärr klarar vi knappast det. Alltså bör vi sluta med att värdera våra siktbilder och försöka minska medvetenheten i just siktningen och var *jag* kommer att träffa. Det att lita på automationen, är en svår uppgift men väldigt viktigt. De som varit i riktigt bra form kan säkert instämma i uttryck som: ”Det bara fungerade!” ”Skjutningen gick av sig själv!” ”Jag bara sköt och det fungerade!”

Stillheten i skottet är nödvändig

Vi måste träna upp en sådan stillhet och förmåga, att hålla still genom skottet och förstå att den är omöjlig att kontrollera medvetet. Vi sköter den uppgiften bättre automatiskt. Efter att ha besökt föreningar och träffat kursdeltagande ser Leif att skyttar bland annat ”lärt sig att sänka axlar, rotera armar” på ett sätt som gör att det är omöjligt att träffa i mitten skott efter skott. När de släpper strängen rör sig armen, vilket är naturligt om en spänning släpper, och då blir det svårt att träffa. ”Tränaren” har, säkerligen, med välmening gett sådana råd men vilka blir konsekvenserna av dessa? Det handlar om tiondels millimeter för rekurv- resp. compoudskyttar. Då du lärt dig förmågan att hålla still i skottet skall du se på tusan, resultaten kan komma av bara det skälet.

Lagring av vår teknik

När vi står och skjuter övas som vi vet styrkan i våra muskler och samtidigt tränar vi oss mentalt i varje skott vi skjuter. Vi tränar bra skott och vi tränar dåliga skott och allt vi gör samlas in

i vårt motoriska centra mitt uppe i hjässloben. I en tidigare artikel beskrev jag skjutningens ”lagring” uppe i skallen där vår konst att cykla, kasta sten mm också finns lagrat. Vi kan nu förstå att ju fler bra skott vi skjuter, ju fler bra skott lagras. Om dessa bra skott mentalt återupplevs, man känner inom sig hur skotten gick till, ju säkrare sitter den bra tekniken i vårt neurologiska (nerver i hjärnans motoriska centra) centra för bågskytte.

För oss alla är det i det här skedet viktigt att skjuta bra hellre än att man slarvar iväg skotten för att nå en viss mängd. Det här är den vikti-gaste delen i den mentala träningen. Att kunna skjuta bra pilar ofta och att kunna förstärka dem mentalt. OBS att jag nu skiljer på teknikutövning och mängdträning.

- ”Hur kändes det där skottet Kalle?” Frågar jag. ”Det kändes jättebra!” Svarar Kalle. ”Det såg väldigt fint ut! Kan du försöka blunda och känna inom dig hur skottet kändes?” ”Jag ska försöka, säger Kalle.”



- Kalle har just fått lära sig att repetera (eng. rehearsal) och förstärka ett bra skott. Hur många av oss är det som gör sådan mental träning? Jag tänkte väl det, ganska få. Det fina med mental förstärkning är att vi har lättare att hitta tillbaka till vår bästa skjutning. Utan den träningen har vi mer än dubbelt så svårt att hitta bra skjutteknik när det krånglar i tävlingssammanhang. Vi vet att höjdhoppare, spjutkastare med flera gör en förberedelse innan de skall utföra sin aktivitet. Den mentala processen kallas *retrieval* "dra sig till minnes". Om jag kan hitta min "dolda" teknik inom mig och återuppleva den, kan jag "spela upp den" innan jag skall skjuta. Särskilt viktigt är det för dig som skall skjuta finaler.

Skjutningen kan påverkas av fel tankar

I början nämnde jag vår kognitiva förmåga som en mental del i skjutningen. Det är just förmågan att minnas. Till vårt minne hör också motoriken, *motoriskt minne*. Ju bättre vi tränat in vår teknik, ju lättare har vi att minnas vad vi skall göra. Om vi blir osäkra är det lättare att ta fram vår bästa skjutteknik, om vi blir oroliga och börjar blandar in andra störande tankar i skjutningen. Tankar som "Tänk om jag bommar!" "Nu står jag bara och skakar!" eller "Jag har ingen chans att sikta i mitten!" Ju mer jag blandar in tankarna i den automatiserande processen, ju sämre blir lagringen. Vi har alltför många okunniga hjälpare ute på banorna, det har Leif fått flera telefonsamtal om. Dessa "tycker" att tekniken skall förändras. Man ger flera tips och vi har genast ett problem med inlagringen av en skytts teknik. Alla råd måste ha en grund innan de uttalar och framför allt ges i samråd med eleven man tränar. Jag lovar att du som hjälpare kommer att få större framgång med din coaching om du tar det lugnt och kanske verkligen studerar såväl dina elever som gängse skrivna råd.

Anpassad träning

Vid vanlig träning är det lätt att man står och slöskjuter och tänker på andra saker än det vi skall göra. Den yttersta jämförelsen är för oss skjutningen under en olympisk bågskytte tävling, två helt skilda sätt att skjuta. Visst kan det vara bra att stå ensam och skjuta, men det kan likaväl vara bra att skjuta tillsammans med andra och kunna utföra samma teknik och samma sätt att

tänka på en skjutlinje med flera kamrater. För våra ungdomar kan det vara jobbigt att bara stå på skjutlinjen med andra i hallen. Ökas belastningen genom att man åker till en mindre tävling kan oron öka betydligt hos några av våra elever. Det kan vid sådana tillfällen vara bra att förbereda ungdomarna ordentligt på hemmaplan innan man åker iväg. Berätta om hur det är på den plats man kommer, ordna klubb tävling, använda tidtagning och visselpipa etc.

Vi har alltid något att förbättra

Inför nästa steg i den mentala träningen vill vi att ni alla som läst denna artikel, jobbar med de psykologiska faktorerna till nästa månad i den mentala träningen för just dig. Många är ni, som hört av er efter tidigare artiklar, jättekul! Vi har nått målet vi strävar efter om det som skrivs i vår fina tidskrift Bågskytten kan komma till omedelbar användning. Vi skall försöka vara tydliga i språket och ta ett steg i taget, det viktigaste kanske är just den detaljen, att vi talar enkelt och tydligt. I en stressad situation är vi primitiva i vårt beteende och de instruktioner vi skall ha inom oss måste vara enkla och tydliga. Vi har kommit en bra bit på vägen om vi kan säga: "Jag vet vad jag skall göra!" En devis jag hoppas skall råda ständigt.

- **Till nästa gång, jobba med dessa punkter:** 1) Koncentrera dig på ditt arbete enligt Bågskyttets Grunder! 2) Ha kul! 3) Acceptera din nivå i dag och arbeta/träna från den kunskapen.



Mental sammanställning

- Vi är alla olika och därför behöver vi olika lösningar.

Mental träning I

- Slappna av i dina muskler – hur känns det då?

- Försök att skjuta utan att sikta för mycket.

Mental träning II

- Skriv ned det du vill bli bättre på

Mental träning III

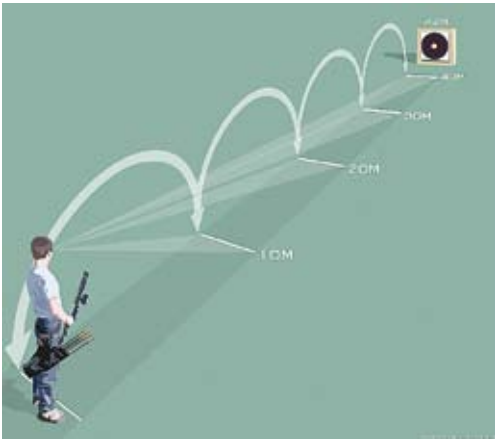
- Koncentrera dig på ditt arbete enligt Bågskyttets grunder – dvs gör det enkelt och en sak i taget.



Få till avståndet

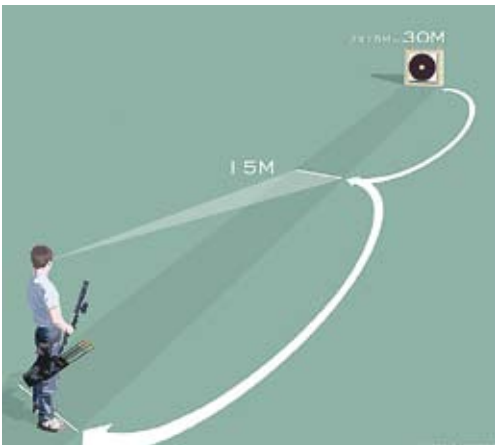
TEXT MIKAEL SVAHN BILD: World Archery, Dean Alberga, WA.

Sålunda, dags för lite förberedelse och då tänker jag närmast på avståndsbedömningen. Här följer lite beprövade metoder kring detta för er som likt mig behöver tänka till.



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.

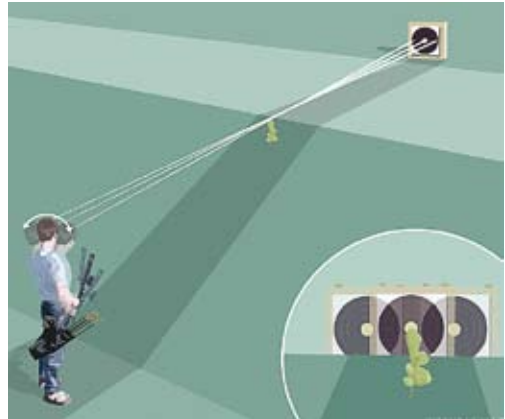


Halva-sträckan-metoden

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

Bågsytte och avstånd

Bågsytte bedrivs på tavela och i skogen. I skogsskyttet förekommer ett på många sätt omdiskuterat inslag. Nämligen avståndsbedömningen. I samtliga våra tre skogsronder, jakt, fält och 3D får skyttarna bedöma avståndet från skjutstationen till själva målet. Målen kan inte stå hur långt- eller hur kort som helst, respektive rond bestämmer detta. Det finns en hel del mer eller mindre vetenskapliga metoder och det gäller att hitta metoder som passar just dig. Om detta kan du läsa här intill.



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 gata. Ett sådant mål upplevs gärna längre än vad det egentligen är.



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

- Att bedöma avstånd till kraftiga nedförs mål fungerar bättre om du bedömer rakt ut 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.

Blinka med ögonen

Förutsättningarna är att i allmänhet sitter våra ögon cirka 4 tumbredder isär det vill säga cirka 12 cm om man antar att en genomsnittlig tumme är 3 cm bred.

- Sträck fram armen och sätt upp tummen framför dig. Sikta på ett objekt tex fälttavlan med ena ögat stängt. Byt sedan öga utan att flytta tummen och uppskatta hur långt din tumme flyttade sig. Multiplicera sträckan du tyckte att din tumme flyttade sig med 8 och du har avståndet. Detta borde funka med något på bågen i närheten av siktet som är 3 centimeter brett.

Gammal förening nystartar

TEXT MIKAEL SVAHN

Sju nya föreningar under 2013 är ett gott betyg. Men man behöver inte alltid starta nytt! Sedan något år tillbaka har bågskytteklubben i Kungsbacka gjort en nystart och tillvaron ser ljus ut enligt ordföranden Håkan Andersson. Annars bildades klubben redan 1958 och var mest framgångsrika under 70- och 80 -talen.

Nystarten började med "Olympic Day" i höstas ett arrangemang av SOK, skolan och kommunen där mellanstadieelever fick testa olika idrotter under en dag. – Bågskyttet blev inte helt oväntat en av de mest populära idrotterna och klubben fick en hel del intresserade ungdomar. Vi har också haft ett flertal veckoslutsarrangemang för funktionshindrade tillsammans med kommunen. Även detta har inneburit fler medlemmar, jättekul tycker Håkan. Just nu känner vi att vi skulle behöva skicka så många vuxna som möjligt på utbildning. Vi försöker även få lite utbyte med andra föreningar i närheten.

- Det som står i kalendern nu är att vi skall vara med något som kallas Idrottsskolan. Det innebär att elever från åk två och sju till nio skall få möjlighet att prova på olika sporter under veckorna . Vi kommer att vara en del

i detta och ha hand om fyra till fem dagar under varje termin. Detta är något som Hallands idrottsförbund, skolan, kommunen och vi kommer att arrangera. Förhoppningen är att det skall bli ett återkommande projekt. - Vi håller också på med en "hälso- och miljö cetifiering" i samarbete med SISU, kommunen och Hallands idrottsförbund . Det gör vi för att det känns bra för klubben att kunna stå för vissa värderingar, och om det skulle hända något, ja då har vi en handlingsplan för detta klar.

- Vad mer? Vi har tyvärr ingen utomhusbana jus nu som är värd namnet. Vi har dock löst problemet så att vi fått hyra en ishall i centrala Kungsbacka hela den isfria tiden av sommarhalvåret. När hela denna utveckling började (förra året) var vi ungefär fem betalande i klubben och nu är vi ett 40-tal, med god förhoppning om att ha dubblat detta till årets slut.

- Som ni ser händer det en del i vår hittills lilla klubb. Vi är dock på stark frammarsch och skall bli att räkna med i framtiden, var så säker!



Engagera en elittränare!

Text Per Bengtsson

Att ta på mig rollen som tränare för några av Sveriges hårdast arbetande bågskyttejuniorer var givetvis en självklar utmaning att anta. Att planera upplägget och veta vilka krav och förväntningar som ställs på mig som tränare krävde en hel del eftertanke.

- Bågskyttesporten som jag är uppvuxen med har alltid definierat sig som en mentalt krävande idrott och det var med detta som grund jag valde att bygga ett träningsupplägg kring begreppen Glädje – Inspiration & Uppmärksamhet. Att utbilda ungdomar handlar för mig mer att hjälpa dem fokusera på att må bra och uttrycka glädje under tiden det tränar, än vilka biomekaniska vinklar som för dem är bäst ur ett prestationsperspektiv.

- När jag nu valt vilket fokus och tillstånd jag vill att skyttarna ska anamma under sin träningsstid går jag vidare med själva träningsupplägget. Vi i bågskyttesporten glömmar ibland att vi är en del av svensk ungdomsidrott och det ansvar för ungdomarnas fysiska utveckling som det innebär – vi ska inte bara få fram duktiga bågskyttar, utan vi ska även ta ansvar för att våra aktiva tränar och utmanar balans, motorik och koordination. Att lära våra ungdomar att träna upp styrkebalansen mellan höger och vänster sida av kroppen likväl som balansen mellan framsida och baksidan samtidigt som balansen mellan överkropp och underkropp behövs för att ge de aktiva en framtida möjlighet att öka sin träningsmängd utan att gå sönder och bli så bra som de kan bli.

- I dagens ungdomsbågskytte finns flera potentiella världsmästare, kan vi behålla stora grupper av ungdomar genom hela junioråldern så kommer vi att genom gemenskapen och kamratandan som uppstår ge fler bågskyttar chansen att nå sin fulla potential. Att knyta en elittränare till era ungdomsgrupper är ett värdefullt grepp att ta till för att inspirera, motivera och stärka en grupp unga bågskyttar att fortsätta träna ihop ett år till.

- Är ni intresserade av att knyta till er en elittränare, ta då kontakt med Gullimar Åkerlund på SBF:s kansli alternativt ungdomsansvariga i SBF:s styrelse Per Bengtsson/ Susanne Lundgren.

- Det behövs alltid fler tränare, så våga gå en utbildning och av distrikten vill jag gärna önska fler steg 2-utbildningar – det är ett fantastiskt bra utbildningsmaterial vi har i steg 2 och vi vill gärna få ut kunskapen till fler tränare i landet. Varför inte ge tränarna i distriktet ett löfte om att steg 2-ledare efter 2-3 år som aktiv tränare i distriktet får sin HTU sponsrad av distriktsförbundet?

- Skjut i mitten och gå en utbildning under 2014, och njut samtidigt!

// Per Bengtsson, SBF Ungdom



Två bilder med ungdomar i Stockholms BS, under träning med Per Bengtsson.





Bågskytteklubben Gripen inbjuder till Sundspilen 2014 Söndagen den 8/6

- Tid** kl 10:00 uppvärmning 2x4 min, därefter start.
- Var** BK Gripens bana på Ribersborgsstigen 1, Limhamnsfältet, Malmö
GPS WGS84:N 55° 35' 32", E 12° 56' 19"
- Vad** FITA 70m, SBF 70m, 60m, 50m, 40m, 30m och SBF Knatterond 20m
2x36 pilar, 6-pilsserier, Elit och Bredd
- Klasser** Samtliga enligt SBFs bestämmelser
- Kostnad** 16-klassen eller äldre 150 kronor/skytt
10- och 13-klassen 100 kronor/skytt
- Anmälan** Anmälan skickas klubbvis senast den 2 juni till anmalningar@bkgripen.org
Ange namn och klass
- Kontakt** Lisa Andersson, tel: 0706-263487 eller lisa.112@hotmail.com
- Övrigt** Lättare servering finns under tävlingsdagen

Varmt välkomna till Malmö och BK Gripen! (www.bkgripen.org)

INBJUDAN VÄXJÖ 3-D:n

Tid och Plats: 8 Juni, kl 10.00, uppvärmning från 9.00

VAIS Torpet, Fylleryd fridluftsområde i Växjö.

Omfattning: 1x30 mål 3-D, i 3 slingor som passerar serveringen vid Torpet (gamla reglerna 1 pil per mål)

Klasser: Samtliga enligt SBF, Tävlingen ingår i 3-D touren.

Avgifter: Seniorer 200:-, Juniorer 100:-. (Inga Lag)

Servering: Vid Vais torpet, korv, smörgås, kaffebröd, kaffe och dricka.

Anmälan på vår hemsida www.vaisbagsskytte.se

(eller om det inte går på) vaisbagsskytteanmalan@gmail.com

senast 30 Juni

Frågor: Lennart Löwström 070-516 31 03

info på www.vaisbagsskytte.se

VÄLKOMNA !!!



SÖDERTÄLJE BF inbjuder till
MIDSOMMARPILEN
 lördagen den 28 Juni 2014

Tävlingsplats: Klubbens bana Lina Åtorp Södertälje
Starttid: 10.00 (Uppvärmning startar 09.30)
Klasser och Ronder: OBS! Begränsat deltagarantal.
 Recurve WA 2x36 pil 70m
 Compound WA 2x36 pil 50m
 OBS! Nedanstående klasser i mån av plats.
 16 klass Recurve Damer 2+36 pil 60m
 21-60 klass Barebow 2x36 pil 50m
 13 klass Recurve + 16 Barebow 2x36 pil 40m
 13 klass Compound 2x36 pil 40m
 13 klass Barebow + 13 LB 2x36 pil 30m
 16-21 klass Långbåge 2x36 pil 40m
 10 klass DR,HR,DB,HB 1x36 pil 20m
 6 pils serier för samtliga, utom 10 klassen som skjuter 3 pils serier
Anm. avg.: Seniorer 250kr och juniorer 150kr vid betalning på plats
 Seniorer 220kr och juniorer 120kr vid betalning via plusgiro
 Vid betalning via plusgiro **339285-9** uppge klubb och namn.
 Om betalning sker för flera skyttar uppge klubb samt namn/initialer på skyttarna.
Anmälan: Senast måndagen 23 juni. **OBS, efteranmälan +50%.**
 Anmäl (via mail) gärna klubbvis till: bagsskytte@sodertalje-bf.se
Kontakt: Yngve Malmström 070-27 10 375
 Märten Blomroos 070-165 18 18
Hemsidan: www.sodertalje-bf.se (vägbeskrivning, info mm.)
Servering: Korv, smörgåsar, dricka, kaffe, frukt och godis

Välkomna till Södertälje!

IK Östervikings BSK
 Inbjuder till
Vikingafejden

Lördagen den 29 juni 2014 kl 10.00

Plats: Månvallen Bottna.
Rond: WA 900-rond.
Värming: 09.30.
Klasser: Enligt SBF: s bestämmelser.
Anm.avg.: Seniorer och äldre 200:-,
 övriga 100:-.
Anmälan: Senast onsdagen den 18 juni till
 A. Welin.
 Telefon: 0121-40015.
 E-post: arne.welin@gmail.com.

Välkomna!

På uppdrag av SÖGBF
 Arrangerar Bågskyttarna Vaggeryd
DM i Skogsskytte

Skyttar utanför SÖGBF är välkomna att delta.

När Lördagen den 5 juli
Plats Friluftsgården Vaggeryd Lat N57°29.380'
 Long E 14°9.360'
Start Kl 10.00 värming från kl 9.00 – 9.45
Rond 10 mål 3D mål – 10 mål Jakt – 10 mål Fält
Klasser Samtliga enligt SBF
Avgift 21 klassen och äldre 180 kr juniorer 80 kr
Anmälan Senast lördag 28 juni (helst klubbvis)
 E-post. bsvaggeryd@telia.com
Servering Korv, Kaffe, Smörgåsar mm.
Väg: Avfarten från E4 Vaggeryd söder
 som norr ifrån.
 Skyltning finns från Jönköpings-
 vägen (gamla E4 genom)
 Vaggeryd samt från väg 30
Övrigt Meddela ankomst minst 30 min
 före start till sekretariat.
 Telefon till tävlingsplats och
 sekretariat 070-608 67 95
Hemsida <http://www.www2.idrottonline.se/>
 BSKVaggeryd-Bagskytte/

Välkomna!



På uppdrag av Svenska Bågskytteförbundet inbjuder

BSK EDSBYN till
SVENSKA SENIORMÄSTERSKAPEN I JAKTBÅGSKYTTE
30 – 31 AUGUSTI 2014

- Plats:** Hällstugan (Roteberg), Edsbyn. (Lat: N 61° 24' 9.05"
Long: E 15° 51'34.53")
För vägbeskrivning se BSK Edsbyns hemsida www.bsksedsbyn.se.
Skyltning från RV 301
- Rond och tid:** 1x30 mål: lör. den 30 augusti kl. 10.00.
Uppvärmning: 8.45 - 9.45.
1x30 mål: sön. den 31 augusti kl. 9.00.
Uppvärmning: 8.00 - 8.45.
- Klasser:** Samtliga klasser enligt SBF:s regler.
- Mtrl. kontroll:** Den som vill ha sin utrustning kontrollerad kan vända sig till tävlingsexpeditionen. Stickprovskontroll kommer att ske under tävlingen. Resp. förenings skjuttröja är obligatorisk samt övriga kläder enligt SBF.
- Expedition:** Avhämtning av startlistor och avprickning sker vid tävlingsplatsen:
Fredag den 29 augusti 18.00 – 21.00
Lördag den 30 augusti 07.00 – 09.30
- Anmälan:** Skall vara BSK Edsbyn tillhanda senast den 27 juli genom anmälan via ArcRez eller mailas klubbvis till bsksedsbyn@hotmail.com
- Anm. avg.:** Individuellt 400 kronor och lagavgift 200 kronor. Betalas klubbvis i samband med anmälan på bankgiro 370-7270. Ange JAKT-SM 2014 + klubbnamn som referens. Efteranmälan i mån av plats mot 50% avgifstillägg. Förbeställning av mat betalas i samband med anmälan.
- Förtäring:** Kommer att finnas vid tävlingsplatsen. Försäljning av hamburgare, korb med bröd, smörgåsar, dryck, frukt, godis m.m. Vi kommer också att servera frukost. För förbeställning av mat och frukost, se klubbens hemsida.
- Logi:** **Camping inom tävlingsplatserna är ej tillåtet!** För logimöjligheter se hemsidan.
- Info:** Lina Björklund, 070-394 46 99 eller bsksedsbyn@hotmail.com

Vi erbjuder barnvakt och hundvakt till de som behöver hjälp med detta. Vi kommer också att ha möjligheten med kortbetalning vid kiosken.



På uppdrag av Svenska Bågskytteförbundet
inbjuder Huskvarna Bågskytteklubb till

SVENSKA MÄSTERSKAPEN I 3D
13-14 september 2014



Tävlingsplats: Träffpunkten, Öxnehaga

Vägvisning: Karta och vägvisning finns på www.3dsm.se

Skjutstilar: B, R, C, LB och I

Klasser: Enligt SBF:s bestämmelser individuellt och lag.

Samtliga 21-klasser blir med beteckningen E(lit), HB/DB 13-60, HR/DR 13-60, HC/DC 13-60, HI/DI 13-60, HLB/DLB 13-60

Omfattning: 2 x 30 mål 3D (lördag 30 mål, söndag 30 mål) Enpilsserier.

Tider:

Fredag 12 september: Anmälan: kl. 17.00–21.00

Lördag 13 september: Anmälan: kl. 08.00–09.00

Uppvärmning: kl. 08.30–09.45

Invigning: kl. 10.00, därefter tävlingsstart!

Söndag 14 september. Uppvärmning: kl. 08.00–08.45 Tävlingsstart: kl. 09.00

Tävlingsledare: Rickard Johansson

Huvuddomare: Tony Lindeberg

Anmälan: Endast via e-post, 3dsm2014@gmail.com. Gärna klubbvis. Ange kontaktman med telefonnummer.

Avgift: Anmälningsavgift betalas klubbvis till bankgiro 622-6930 senast 13:e augusti 2014. Märk **SM-NAMN och KLUBB på inbetalningarna.**

Seniorer 500 kr/st

Juniörer 350 kr/st (13 och 16-klassarna)

Lag 400 kr/st

Anmälningar efter 13 augusti 2014 debiteras med +50 % av ordinarie anmälningsavgift.

Mtrl. kontroll: Sker genom stickprov av SBF:s tekniska ombud båda dagarna.

Servering: Det kommer finnas möjlighet att beställa mat. Se mer info på tävlingens hemsida. Utöver det serveras hamburgare, korv, mackor m.m. vid såväl klubbstuga och i skogen.

Logi: Det kan vara svårt att få boende pga Husvagnsmässa. Sök boende så snart som möjligt. Se hemsidan för alternativ.

Information: Tävlingens webbplats: www.3dsm.se (Föreningens huvudhemsida: www.huskvarnabk.se)

Tävlingsfrågor: Epost: 3dsm2014@gmail.com, Telefon: Rickard, 0704673499 Tony, 0735441097, Tom 0708145701 (sekretariat)

Välkomna till Huskvarna!

BOWTECH

www.scandbow.se

RPM 360

PURE POWER



BOWTECHArchery.com