

Tidskriften
BÅGSKYTTE
Svenska BågskytteFörbundet

6
Årgång 67
2014

Lennart
Hed
Månadens
Profil



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.
Profilen	Lennart Hed	6.
Teknik & Träning	Skjutteknisk diskussion	9.
Ungdom	Yngre Junior Trofén	13.
Nationellt	Bågens historia	16.
Teknik & Träning	Mental träning IV	20.
Ungdom	Ungdomar på Gävlebockens 3D	23.
Teknik & Träning	Juniorlandslagslägret	23.
Tävlingsannonser		24.

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: 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

VÄSTERGÖTLANDS BF

Tel: Monika Bjerendal, 070-7237866

VÄSTKUSTENS BF

Tel: Andreas Persson, 0704-338 113

ÖSTERGÖTLANDS BF

Tel: Stefan Hansson, 070-2728590

ÖSTRA SVEALANDS BF

Tel: Inger Gustavsson, 070-529 36 57





Utgivning

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

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

Tillsvidareprenumeration

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

Tryckning

Printech Offset Medienhaus, (GER)

Övrigt

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

Annonspriser i färg

Reklam

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

Tävlingsannonser

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

Annonpris på omslaget
Helsida utfallande 1 500 kr

Teckenstorlek

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

Omslagsbild: Håkan Lindqvist
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

Första helgen i juni var det rekurve- och PARA-läger i Hallsberg. Undertecknad som närvarade i egenskap av redakör för Tidskriften fick plötsligt chansen att inte bara serva PARA-laget utan även bidra med lite hm... "sparring". Lite stilla matchskytte under fredagen var stärkande för själen men söndagens lagfinaler blev en helt annan femma. Ett spännande uppvaknande i blåst dessutom. Jag hade helt glömt vilket fokus och vilken inställning som krävs när det hettar till. Även om det bara var "övning" infann sig tävlingsnerverna per omgående och genast var man tillbaka i gammalt tänk. Men som tur var fanns mina lagkamrater i PARA-laget på plats också och med uppmuntrande positiva tillrop visade man hur det skall gå till inte bara i lagsammanhang... Bra linje!, snyggt skott, bra höjd osv. Stort tack!

På sidan 9 kan du läsa mer om rekurvelägret och före det kan man möta Lennart Hed i denna månads profil. Därefter blir det att dyka ned i bågens historia och mental träning IV. Gävlebockens 3D och avslutande tävlingsannonser.

I nästa nummer ser vi hur det har gått för satsningen på kadett/juniorlandslagt, Mårten Blomroos berättar.

Mikael Svahn

Tävlingar på gång i juli-augusti, 2014

Katrineholmspilen, Trollpilen, Stallarholmsträffen, Julifälten, JSM, Döderhultspilen, Tavel-EM, Stenvallspilen, Långsjö-3D, Aurorafälten, Hjortjakten, Siljandsträffen/DM, Fält-SM, Rövarjakten, Värmlandsvargen, Augusti Pilen, Göingepilen, Sägverksträffen, Grenadjärjakten, Tavel-SM, Hamnträffen, Almviksjakten, Ankepilen, Stockapilen, Trekungamötet, Spirbåkspilen, Skånevargen, Gothia Safari, Jakt-SM.

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.

RÄTTELSE

I artikeln om Nordligt tjejläger i nr 5 skall Iggesunds BSK stå som arrangör av lägret och inte Södra Norrlands BF.

Rankåsjakten på sidan 12. Trekungamötet & Gothia safari på sidan 19.



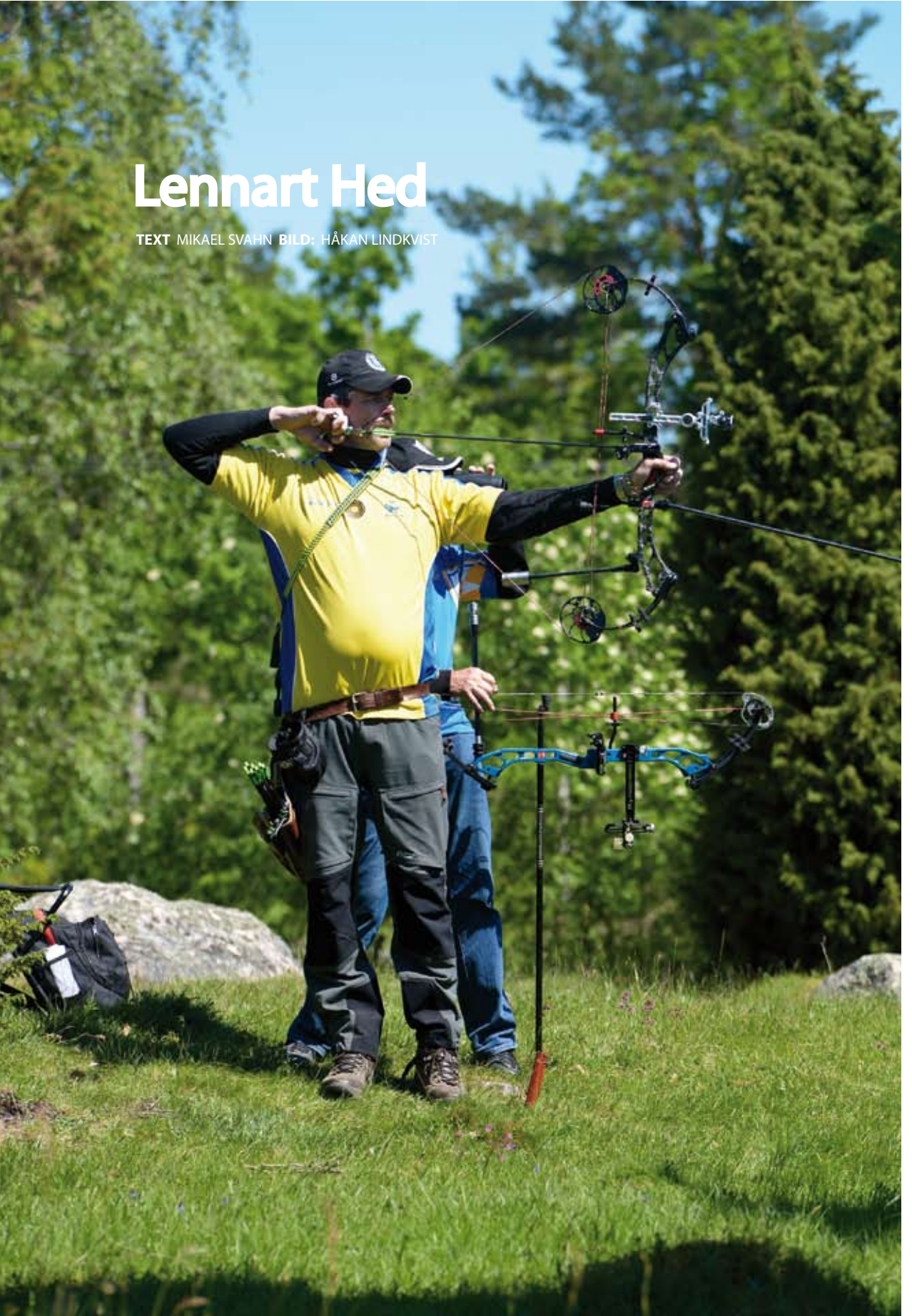
Skribenter sökes!

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

Lennart Hed

TEXT MIKAEL SVAHN BILD: HÅKAN LINDKVIST





Denna månads profil heter Lennart Hed och har varit med länge. Lennart skjuter för BK Siljanspilen i Rättvik och tog i en bågen första gången 1978. Är en inbiten skogsskytt med fyra SM-guld totalt och ett lagsilver från Fält-VM i Bolzano, Italien 1988.

Lennart som nyss fyllt 50 jobbar som platschef på AB Karl Hedin Emballage i Rättvik. På ett konfirmationsläger i slutet av 70-talet fick man testa bågskytte. – Jag spelade Hockey då men tyckte att bågskytten var roligare och på den vägen är det, berättar Lennart. Första kontakten blev barebow eller stink som vi sa på den tiden, fortsätter Lennart. - Runt 90 gick jag över till rekurv och sköt med det fram till 98-99 någon gång då det blev compound. Fast min första compoundbågen köpte jag redan 90 vid ett besök på BowPro utanför Lund. Min första kontakt med landslaget var på för-VM i Bolzano 1987 i fält och då i barebow, och jag blev individuellt sexa och fick ett lagsilver på det VM: et påföljande år. Därefter hade jag ett uppehåll från bågskytten mellan 2003 och 2010. Sonen spelade hockey då

med matcher, resor och träningar, det fanns helt enkelt ingen tid.

- Men sedan tog det fart 2011 när Julia började. När hon sedan kom med i Svealandsgruppen fick jag frågan om jag kunde var med lite som ledare där och så är det nu. Sedan 2012 skjuter även sonen Joakim, då i comp. Jag har en äldre dotter också som heter Josefin men hon skjuter inte båge.

- *Bästa egenskap som skytt?*

- Jag är nog ganska allround, funderar Lennart men om jag skall säga något så är det avståndsbedömningen.

- *Upptränat eller är det bara något som funkar?*

- Nej det är upptränat, säger Lennart. Det har med åren blivit massor av skogstävlingar, för att inte tala om träning. Jag kom med i Svealandsgruppen 1983 och under en period fram till första landslagsuppdraget var det träning varje dag. Jag sköt nog 1000-1100 pilar i veckan och det var också vad en kevlarsträng på den tiden klarade av. Jag kommer ihåg att jag fick byta sträng en gång i veckan.



- Hur tränar du för att hålla formen?

- Det tors jag knapp berätta, säger Lennart. Jag tränar ungefär två gånger i veckan och så lite simning på det, det låter inte mycket men det är i alla fall regelbundet. Sedan bor vi på en gård vilket gör att vi kan träna hemma också om vi vill.

- Men tavlans lockar inte?

- Nej, det har aldrig riktig fastnat hos mig sedan så är ju BK Siljanspilen historiskt sett en skogsklubb.

- Vad är viktigast för att vara bra på i skogen?

- I Svealandsgruppen försöker jag bidra med mina erfarenheter. Jag är nog inte extremt bra på en sak utan mera bra på mycket, tycker Lennart. I skogen handlar det om att resonera med sig själv, hur ser uppgiften ut vad är det som påverkar i terrängen, om det blåser osv. Bara att vara noga med att loda bågen och att ha bra skor på fötterna är bra detaljer att komma ihåg.

- När det gäller avståndsbedömningen som vi var inne på tidigare så gör jag inte något märkvärdigt alls. Jag har alltid kört den gamla hedliga intervallmetoden om 10 meter i taget.

- Om du fick bestämma allt i bågskyttevärlden, vad skulle du göra då?

- Det första som slår mig är att förändra den omärkta fältronden så att den inte blir så lätt att mäta avstånd på. Kanske flera tavelstorlekar och att det är upp till arrangören att bestämma hur många storlekar man vill ha. - Självt gillar jag den omärkta fältronden och det vore synd om den skulle försvinna, det andra är i sådana fall att få bort 2 pil på 3D, jag tycker det blir för stort slitage på dom dyra djuren, och även kanske en del onödig pilkross, avslutar Lennart Hed.

FAKTA

Familj: Fru och tre barn.

Jobb: Platschef

Meriter: Individuellt sexa på Fält-VM i Bolzano 1988. Lag silver vid samma VM, tre NM-brons i Jakt o Fält, fyra på WG i Tyskland 1989 och fyra SM-Guld 3st i jakt och 1st i 3D.

Utrustning

Båger: PSE Freak, 32” draglängd och 60#.

Stabbar: Fuse Carbon Blade ES.

Pilar: Till fältskyttet har jag GoldTip Ultralite 300 med 150 grains spets.

Till 3D/jakt har jag GoldTip 22 Pro-serien med 80 grains spets.

Scoop: Till fälten har jag Viper med sex gångers förstoring och grön lins i peepen.

Till 3D/jakt har jag Sure-lock med sju gångers förstoring samt röd lins i peepen.

I scoopet på 3D har jag fiber att sikta med men på fälten har jag istället en större ring. Jag tycker det bli lugnare att sikta då.

Releaser: Skjuter med Carter gorilla från början av 90-talet. Men jag träna mycket med backtension av olika modeller också.

Pilhylla: Cavalier Freekshow överdragshylla cirka 5,5 cm bakom plungerhålet.

Sträng/kablar: Winners choice.



Skjutteknisk diskussion

- Teori och träningsflit på landslagsläger

TEXT & BILD MIKAEL SVAHN



Ett drygt 20-tal skyttar och ledare vässade formen i Hallsberg.

På det i början av juni genomförda landslagsläger för rekurve och PARA diskuterades det här med skjutteknik flitigt. Flera ledare var inbjudna till olika delar. Per Bengtsson anförde det mentala teoripasset. Medan Göran Bjerendal och Gullimar Åkerlund höll i den skjuttekniska diskussionen.

Att hitta fram till en effektiv skjutteknik anpassad för svenska förhållanden är inte lätt. Den svenska modellen i slutet av 70-talet var ett resultat av flera års arbete med att undersöka hur andra då tillsammans med Sverige framgångsrika länder resonerade kring skjuttekniken.

- Erfarenheter från USA, Italien, Frankrike, Finland, Ryssland och oss själva låg till grund för den skjuttekniska linje som sedan blev "Svenska modellen". Av denna kunskap har vi levt sedan dess. När Koreanerna "tog bladet från mun" för kanske 15 år sedan fick vi en ny input till den existerande kunskapen. Den koreanska kunskapen eller delar av den tycks ha spridit sig långt utan-

för landets gränser, till Australien, Latinamerika, USA och Europa.

- Detta behöver inte betyda att den svenska kunskapen och erfarenheten blivit gammalmodig och det är därför som vi på rekurvesidan inte är så tongivande längre. Ett förhållande som kan ha helt andra orsaker.

- Här skall vi ta en liten titt på vad som idag sägs från lite olika håll till dig som ledare om en del av skjutcykeln. Nämligen axelpositioner och arbetet förbi klickern. Det blir inte uttömmande, för det skulle krävas ett stort utrymme men vad säger Mr Kim och KiSik Lee i sina böcker och vad säger man på landslagets rekurveläger. Även Göran Bjerendal resonerar här kring sin personliga uppfattning, något som också återfinns kring våra rekurvelandslag.



Här är det lagmatcher. Toresson till vänster ingick i det lag som till slut slog PARA-laget i finalen.

Gullimar Åkerlund (Förbundstränare)

Gullimar Åkerlund, förbundstränare ställer upp tre viktiga delar i skjuttekniken:

1. Båg handen
2. Bågarmen
3. Avdraget

- Alla världsskyttar betar sig olika och man kan ha olika skjuttekniska skolor men alla har en sak gemensam och det är att alla har en rörelse på dragsidan genom klickern, säger Gullimar och Göran Bjerendal. Att ha en viss fart genom klickern har vi skrivit om förut i Bågskytten, att du styr över klickern och att sluta underkasta sig det motsatta.

- För att lösa den uppgiften finns det med andra ord olika tekniker. Vi kan studera hur man gör i Korea, i Tyskland, USA, Ryssland och även i Sverige, menar man. - Vi kan se att många av de stora amerikanska skyttarna drar långt precis som Darel Pace och Rick Mckinney gjorde på sin tid, fortsätter Göran men det betyder inte att alla andra måste göra det också. Dom har bara löst uppgiften om att ha denna rörelse på dragsidan genom klickern på det sättet.

- Uppgiften handlar också om att ha "fart genom klickern", menar Göran. Då blir klickerljudet en kontrollpunkt för att kunna dra lika långt varje gång. Skottögonblicket kommer därefter. Att behålla det fysiska och mentala arbetet förbi sista kontrollpunkten, klickern, fram till dess att pilen lämnat bågen blir då avgörande.

- När vi under lägret studerade filmupptagningar av skyttarnas skjutning blir det tydligt att det finns ett tidsavstånd mellan klickerljudet och skottet. Alla närvarande skyttar kunde visa upp detta i sin skjutning. Ingen, vad jag såg, tappade fram pilspetsen på klickerljudet, se faktarutan.

- Det är inte heller "livsavgörande" med en perfekt linjering. Är det kanske viktigare att ha en ankring som är upprepningsbar? Göran resonerade lite kring det här med "delning".

- I en delning där skytten drar och trycker mot tavlan samtidigt är det fysiskt lättare att dra än att trycka vilket kan leda till inkonsekvens i skottögonblicket. - Jag tycker, men det är bara min personligen uppfattning, att en stabil,



Niklas Andersson, Avesta och Gullimar i diskussion.

avspänd bålgarm är att föredra och att man lägger ner mer arbete på själva draget och hålla emot på trycksidan. Här nedan kan ni läsa lite till om hur Göran ser på ämnet för dagen.

- Summeringsvis skulle man kunna säga att våra mentala och fysiska olikheter styr det sätt på vilket vi löser uppgiften att ha en rörelse och fart på dragsidan genom klickern. Detta får konsekvenser för hur vi behöver jobba som ledare. Basen för utvecklingen av just den skytten blir då en dialog istället för att bara informera om hur det skall vara.

Göran Bjerendal

Har man ett perfekt uppdrag, som alltid hamnar lika inom 1 mm, kan jag tänka mig att det går att komma igenom klickern på ett kontrollerat sätt, med expansion. Detta förutsätter ett stort antal skjutna pilar för att träna upp. Jag skulle aldrig komma på tanken att försöka lära ut något sådant i Sverige, med det antal pilar vi anser som relevant träningsmängd.

Jag anser att finns det två axiom i tekniken:

1. Stabil Bålgarm. Som skall vara stadig och fungera likt ett fundament i skottet.
2. En draghand som skall röra sig ifrån strängen under tiden fingrarna öppnas.

- För mig är det så enkelt att skjuttekniken lärs in så att dessa axiom infrias. All träning för vänstersidan går ut på att få en förbättrad stabilitet och "stuns". Detta med att placera axeln i en bra position t.ex. går ut på att det första axiomet infrias. All träning på högersidan går följaktligen ut på att handen skall ha en rörelse bakåt när fingrarna öppnar kroken. Då tycker

jag att det är lämpligt att eftersträva en bakåtgående rörelse (att rotera runt ryggraden) på armbågen, som inträningsmetod.

- Vad måste jag göra för att draghandsen skall röra sig ifrån strängen under tiden fingrarna öppnas?

- Om man då tänker sig en rörelse uppåt-runt får man, på köpet, ett bra anlägg i ankringen.

- Det finns alldeles för många tränare som går in på små detaljer i tekniken utan att definiera vad man vill uppnå. Ibland kan man få känslan att man inte vet själv vilket resultat man är ute efter, eller, ännu värre, att man bara kopierar vad någon annan, som har någon form av bågskyttestatus, säger eller gör.

- Det är viktigt att inse att du som ledare anlitas av skytten på grund av att han/hon litar på dig och då skall inte du behöva svara för hur andra, tex Mr Kim tycker att vi skall lära oss skjuta här i Sverige. Jag var själv med och lyssnade på Kim när han var här, och tyckte att det, i sig, var trevligt och givande.

- *Här följer de två ledande koreanska profilerna. Man skall komma ihåg att deras uppfattning om skjutteknikens genomförande riktar sig till extremt elittränade människor. Lee är mindre "mallberoende".*

Kim, Hyung Tak

Överkroppens, axelpartiets och armarnas arbetsvinklar är slutprodukten för det vi kallar för arbetet förbi klickern. Under själva expansionen skall båggreppet och bågarmsaxeln bestämt tryckas mot tavlan. Centrumlinjen i båggreppet, pilen och armbågen på dragsidan skall vara i en rak linje. Dragarmbågen roterar runt mot ryggsidan samtidigt som vinkeln mellan över och underarm bibehålls. Kraftcentrum i detta skede ligger mitt emellan skulderbladen.

- Fördelningen mellan tryck och drag 50/50 samt den fasta ankringspunkten bibehålls för ett bra skott. Tiden för själva expansionen är två till tre sekunder, menar Lee. Balansen mellan tryck och drag skall utgå från kroppens centrum. Trycket skall vara rakt mot tavlan och draget i en rak linje med utgångspunkt från armbågen där underarmen på dragsidan hänger avspänd i strängen.



Ankringen

Detta är den viktigaste grundförmågan. Därför att detta är utgångspunkten för balansen mellan tryck och drag. Ankringen skall vara fast och bestämd mot käkbenet.

- Draghanden skall vara avspänd. Tummen avspänd och placerad inne i handen utan att tvingas till en viss punkt. En avspänd bakhand är platt. En avspänd tumme och lillfinger hjälper till att göra avdraget avspänt.

- Det är lättare att få till en bra linjering om ankringspunkten i ansikte ligger lite vid sidan av munnen och att strängen nuddar mitt på näsan. Strängen på näsan gör det lättare att hålla koll på vart strängen är i förhållande till bågen. För ett bra arbete förbi klickern är det också viktigt att armbågen på dragsidan är placerad någon över den förlängda linjen längs med pilen och bakåt. En för hög dragarmbåge får ringfingret att tappa kontakten med strängen.

Ki sik Lee

Det är viktigt att komma ihåg säger Lee att när vältränade bågskytter skjuter ser det ut att vara enkelt och utan ansträngning. Det gör det för att skyttarna koncentrerar sig på själva rörelsen man vill utföra snarare än vilka muskler som skall utföra den. Detta är en mycket viktig skillnad, menar Lee.

- Följande muskler tillsammans med rätt "benkontakter" ger dig styrkan att skjuta enkelt och konsekvent. Trapezius mellersta och lägre delar, Triceps och Deltoid. Detta är de starkaste rygg- och armmusklerna.

- En viktig punkt är ett område som kallas för LAN 2 och som är placerat sett bakifrån precis där en kortärmad skjortärm slutar. Koncentrera dig på att röra den punkten under arbetet förbi klickern. Uppdraget ser, säger Lee, sett uppifrån ut som om armbågen på dragsidan roterar runt ryggraden.

- Lee pratar om begreppet "LOADING" som innebär en kraftökning i de mittersta- och lägre delarna av Trapetzius till en position efter uppdraget men före ankringen. Här är draghanden placerad ungefär en tum under hakan. Båghand och draghand höjs sedan upp till en stabil ankring mot käkbenet. Kom ihåg att behålla fördelningen mellan tryck och drag.

- Nästa begrepp är "TRANSFER" och handlar om överföringen av kraft från dragarmen till dina ryggmuskler Trapetzius mellan och låg. Fokusera på att röra baksidan av din axel på dragsidan (LAN 2 punkten) något nedåt och bakom dig. Nu skulle vi kunna säga att vi "kommit in bakom bågen" till något som kallas för "HOLDING". Här känner man en stark kontakt från armbågen på dragsidan genom mittersta- och nedre delarna av Trapetzius till tryckpunkten i greppet. Nu kan du sikta.

Expansion

Det är samma rörelse som under begreppet "TRANSFER" men mindre och mer internt.

Tibro Bågskytteällskap
Inbjuder till

Rankåsjakten

Ingår i DM

När: Lördag den 6 september 2014

Plats: Klubbstugan i Rankås, vägvisning från väg 201

GPS: Lat: N 58° 25' 1.9" Long: E 14° 12' 59.1"

Start: Kl. 10:00

Uppvärmning kl. 09:00 – 09:45

Rond: 1 x 30 mål

Klasser: Samtliga enligt SBF

Avgifter: Senior och äldre: 180:-

Junior och Motion: 100:-

Anmälan: Senast måndag den 1 september

E-post: anmalan@tibrobs.se

Vi ser gärna att avgiften betalas in innan tävlingen på bg. 5638-6782. Märk med namn och klubb!

Servering: Kaffe, Dricka, Smörgåsar och Korv m.m.

Hemsida: tibrobs.se (Inbjudan, Karta och resultat m.m.)

Förfrågningar: Tel: 0500-783305 Daniel Leffler. OBS! EJ ANMÄLAN

Hjärtligt välkomna till Tibro och Rankåsjakten!

YJ - Trofén, 2014

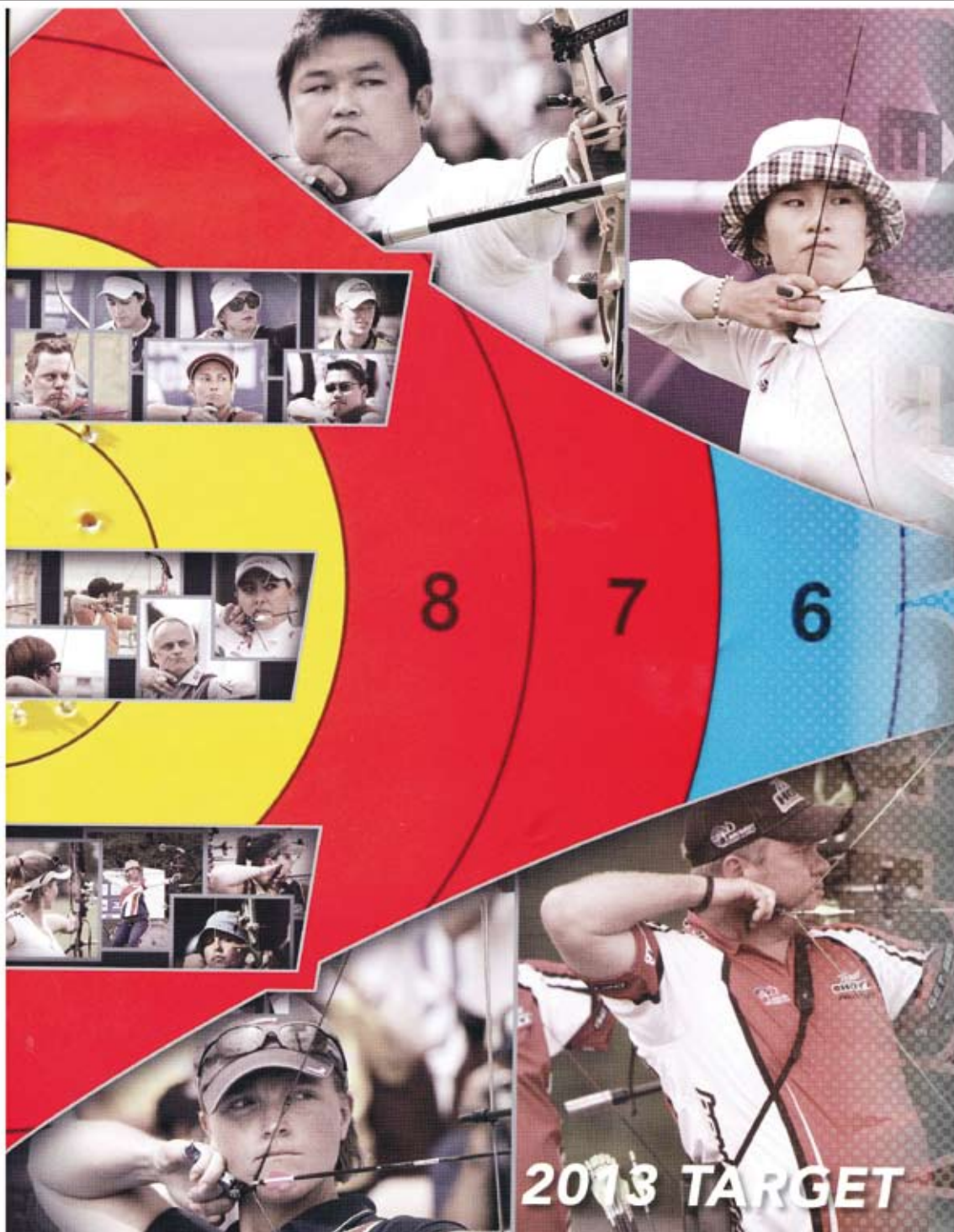
TEXT CENNETH ÅHLUND, GS, SBF

Alla tävlingar t o m 2014-06-08

Plac	Klubb	Skyttar	Starter	Poäng					
1	Nykarvns BK	17	103	281	47	BSK Iggesund	3	4	12
					49	IF Karlsvik	1	6	10
2	Järnvägens BF	15	79	222	49	Bollnäs BK	4	6	10
3	Stockholms BK	9	54	145	50	Eskilstuna BS	3	5	9
4	Södertälje BF	7	48	125	50	Huskvarna BK	3	5	9
5	BK Fiskgjusen	10	39	116	50	Jämtlands BK	3	5	9
6	Sundsv/Ortv BK	6	44	107	50	Falu BK	4	8	9
7	Lindome BK	18	41	95	54	BK Gripen	1	3	8
8	BS Gothia	14	36	71	54	BSK Enviken	3	5	8
9	Uppl/Väsby BF	3	19	62	56	Kristianstads BK	1	1	7
10	BK Dalpilen	6	24	59	57	Skövde BK	1	3	5
11	Rejmyre BSK	2	13	56	57	Nynäshamns BK	5	5	5
12	Luleå BS	7	24	54	57	Katrineholms BK	1	3	5
13	Stallarholmens BK	3	18	51	57	Rumskulla GOIF	2	2	5
14	BS Grästorp	4	18	48	57	Sävsjö BK	1	2	5
14	Helsingborgs BK	5	20	48	62	Lammhults BK	1	1	4
16	BSK Sturarna	12	21	46	62	BSK Kungsbacka	1	1	4
17	Gävle BK	12	21	45	62	Vetlanda BSK	2	4	4
17	Älvenäs BK	6	17	45	62	Linköpings BK	1	2	4
19	Grimslövs AIF	6	18	43	66	Motala BSK	1	1	3
20	Östersunds BK	5	16	41	66	BK Björnen	1	2	3
21	Nora BSK	1	12	40	66	Stenbro BS	3	3	3
22	Trelleborgs BK	4	14	39	66	BSK Hudik	2	2	3
22	Borås BS	2	9	39	66	Nyköpings BK	3	3	3
24	Mjölby BF	3	15	38	71	Västerås BK	2	2	2
24	Tyresö BS	9	18	37	71	Karlskrona BK	2	2	2
26	Åtvidabergs BK	3	10	34	71	BSK Gnarp	1	1	2
26	Strängnäs BK	5	14	34	71	BK Danapilen	1	1	2
28	Angereds BS	4	16	33	75	Bjärje BS	1	1	1
29	Finspångs BSK	4	13	31	75	Växjö AIS	1	1	1
30	Wij BS	5	16	29	75	Kalmar BS	1	1	1
30	BK Pantern	2	9	29	75	Roslagens BSK	1	1	1
32	Skogens IF	4	12	27	75	Uddevalla BK	1	1	1
33	Tranås BSK	5	12	26	75	Bodens BKP	1	1	1
34	Kungsängens BK	6	11	24	75	Karlshamns BK	1	1	1
35	Timrå AIF	5	12	23			337	1070	2609
35	Säters IF/BK	4	11	23					
37	Karlstads BK	6	15	22					
38	Västbo BK	6	12	20					
38	Arvidsjaur BS	2	7	20					
40	BK Friskyttarna	2	8	17					
40	Huddinge BSK	9	11	17					
42	BSK Edsbyn	3	8	16					
43	Ljungby BSK	2	6	15					
43	Kristinehamns BK	4	8	15					
45	BK Fjädern	3	9	14					
46	Umeå BK	2	8	13					
47	IF Ulvarna	1	6	12					



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



Bågens Historia

TEXT & BILD: GÖRAN WEILAND LANDSTRÖM

Långbågen är en oftast ”lång båge” där strängen löper fritt frånnock tillnock, utan att vidröra lemmarna. Bågtypen är indelad i två grupperingar. Den som brukar benämnas engelsk båge eller ibland bara just långbåge, den har ett runt, ovalt eller D-format tvärsnitt på lemmen. Den andra gruppen är flatbågar, den har ett mer tillplattat tvärsnitt på lemmarna. Båda typerna har existerat sida vid sida genom årtusendena. Det äldsta fyndet i Europa är från mesolitisk tid (10 000-4000 år f.kr.). Det är en ej komplett D-format båge. 24,8 cm lång och av tall. Fyndet gjordes vid en boplatz i norra Tyskland.



Göran Weiland Landström

båge av idegran. Den var av ”engelsk” modell. Så mycket för den ”typiska engelska långbågen”. Han kanske var en tidig anglofil? Just den ”engelska bågen” är omgärdad med myter och falsarier. Inte sällan kan man läsa i litteraturen att den bågtypen kom med vikingarna till England. Eller att det var en bågtyp som växte fram under medeltid. Nåväl, Ötzis båge, plus ett 25-tal andra fynd, borde ju ha satt stopp för dylika missförstånd kunde man tro. Inte ens det faktum att det på dom Brittiska öarna har hittats ett flertal förhistoriska bågar i mossar av just modell ”engelsk långbåge” har haft någon inverkan på myten. (till exempel The Rotten Bottom bow). Totalt i västra Europa finns ett 25-tal sådana

Från neolitisk tid (se tabellen), i Spanien, finns grottmålningar som visar tidiga recurvbågar (4000-1700 år f.kr.). Den 5300 år gamla mumifierade man som fick namnet Ötzi (se faktarutan) bar på en

Tabell

Paleolitikum	ca 13 000 f.Kr.	– 10 000 f.Kr.
Mesolitikum	10 000 f.Kr.	– 4000 f.Kr.
Neolitikum	4000 f.Kr.	– 1700 f.Kr.
Bronsålder	1700 f.Kr.	– 520 f.Kr.
Förromersk järnålder	520 f.Kr.	– Kr.f.
Romersk järnålder	Kr.f.	– 375 e.Kr.
Folkvandringstiden	375 e.Kr.	– 550 e.Kr.
Vendeltiden	550 e.Kr.	– 793 e.Kr.
Vikingatiden	793 e.Kr.	– 1042 e.Kr.

Faktaruta

Ötzi eller ”ismannen” hittades infrusen i en glaciär mellan Ötztalalperna och Schnalstal i Italien. Kroppen hittades 1991 och daterades till cirka 3300 år f. Kr. en period som kallas kopparstenåldern. Bågen som Ötzi bar var en långbåge, ungefär 1,8 – 1,9 meter lång. Bågen saknade handgrepp och urtag vid bågnockarna där strängen skulle fästas. Fjorton pilar hittades också samt ett koger.

bågar från förhistorisk tid. Så gott som samtliga är byggda i idegran.

Bir-El-Ater

Arkeologi och meteorologi har det gemensamt att de inte är några exakta vetenskaper. Det handlar om en blandning av att veta och att göra en rad mycket avancerade gissningar.

- Om vi för ett ögonblick lämnar Europa och landar i det nuvarande Tunisien. Närmare bestämt vid en plats som kallas för Bir-El-Ater får vi ytterligare en bit av bågens historiska resa. Utanför byn i en grotta har det gjorts fynd av vad man är ganska säker på är pilspetsar. Dessa är uppskattade till att vara cirka 50.000 år gamla. Här har vi nu ett redskap som förmodligen är minst 50.000 år gammalt och dessutom människans första anordning för att lagra energi.

- Som alla förstår finns det inga klara gränser mellan bågens funktion som jakt- eller stridsvapen och dess funktion som ett redskap för nöje och avkoppling.

- Men det finns en sak som är gemensam och det är utövarens önskan att träffa en utvalt punkt med sin pil. Det må vara en råbocks hjärt-



Robin Ericsson Tibro i 1400-talsmundering.

lungområde, den lilla glipan i rustningen eller i tavlans mitt.

Övning ger färdighet

Redan i båghistoriens början måste övningskjutandet ha varit en viktig aktivitet. Säkert fanns där tidigt också ett tävlingsmoment. Vem träffar? Vem träffar bäst?

- Tyvärr finns inte några riktigt tidiga belägg eller fynd som stöder det här. Men, för att kunna hantera och skjuta tillfredställande måste man öva.

- Vad vi har är ett flertal exempel på skelettfynd som berättar om en skytts liv, och den träning som var ett måste. 1545 sjönk det Brittiska skeppet Mary Rose. Med sig ner i djupet tog hon nästan alla ombord. Endast ett fåtal överlevde. Vid utgrävning och bärgning av skeppet gjordes bland annat undersökningar av de skelett som fanns ombord. En del av dessa har säkert kunnat sägas vara bågskyttar. Förslitningar och skellettförändringar visade sig vara resultat av långvarigt utövande av bågskytte med mycket kraftiga bågar. En nutida engelsk skytt, Simon Stanley, uppvisar efter skiktröntgen likadana symtom. Han skjuter som tyngst en 160 # båge.

- Men vi har på närmare håll egna exempel. Vid en utgrävning av en kyrkogård från 1200-talet i Jönköping fann man en man i 35-50 årsåldern med samma skellettförändringar. Bl.a *Os acromiale* i vänster axel (benutväxt). Grävledare var Camilla Vretemark. Känd från utgrävningarna i Varnhem.

- Men vikten av övningsskytte stöds även av skriftliga källor. I Homeros Iliaden, beskrivs en bågskyttetävling till den döda Patroklos ära. Det var en tidigt beskriven papegojskjutning. Faktiskt en tävlingsform som bedrivs än idag.

- År 1100 instiftas en lag av Henrik den I. England. Den befriar varje man från ansvar om han råkar döda någon under bågskytteträning.

- År 1363. England. Alla män var beordrade till träning varje söndag. Ingen man över 24 år fick skjuta på mindre än 11 score yard (203,5 meter).

För adel, präster och borgare

Under 1300-talet bildas båggitellet "Guild of the Archers of st. Sebastian" i Belgien. Så att stadens borgare kunde öva bågskytte.



- Från och med 1500-talet kan man nog säga att bågens funktion som jakt och rekreationsobjekt ökar på bekostnad av dess mera krigiska användning. Det sistnämnda upphör inte, det bara minskar. Faktum är att bågens roll som vapen i krig aldrig riktigt har dött ut. Runt om på vår jord finns det fortfarande platser där bågen används i sådana sammanhang. Sydafrika, Sydamerika, Asien, delar av Indien.

- För oss i Europa som inte skjuter på varandra är det ett viktigt århundrade. År 1544 ger Roger Ascham ut den bok som kommer att präglade bågskyttet under lång tid i Europa. Hans efternamn betyder faktiskt "bågställ av ask", taget namn kanske?

- Han var lärare åt den blivande drottning Elisabeth. Och boken dedikerades också till henne. Belöningen uteblev inte. En mycket frikostig livränta gjorde att han kunde dra sig tillbaka. Kanske för att göra det han tyckte bäst om. Att skjuta med båge.

- Ytterligare en regent på den engelska tronen hade ett stort intresse för bågskytte. Stora summor pengar förloras av Henrik den 8: e. Så stora att parlamentet till slut måste reagera då pengarna kom från stads-kassan!

- För övrigt kan man läsa i John Stows bok från 1603 "Survey of London" att det före hans tid var brukligt att höga dignitärer, bl.a. stadens Lord Mayor och stadens sheriffer tillsammans med de olika gillenas åldermän, mötes i bågskytte-tävlingar på Finsbury-fältet. Just Finsbury-fältet kom att bli något av ett centra för bågporten i England vid den här tiden. Resultatlistor från platsen finns bevarade från 1658-1757 vilka stärker indikationen på att det där fanns en tidig organisation.

Organisation och tävling

Förutom centrat vid Finsbury-fältet var Scorton i Yorkshire ett annat tidigt centra. Där instiftades det pris "The Scorton Arrow" (1673) som man 334 år senare fortfarande tävlar om. Men

det äldsta priset från de Brittiska öarna som det fortfarande tävlas om är Musselbergh Arrow som instiftades i Edinburgh år 1603.

- Skottland har liksom England en stark bågskytte-tradition. Det halvt militära Royal Company of Archers i Edinburgh har fört noggranna listor över tävlingar sedan 1676. Organisationen är också formellt en del av det engelska konungahusets livgarde.

- Under 1700-talet början får bågskyttet en nedgång. Men från cirka 1750 tar det åter fart och 1781 bildas Royal Toxophile Company. Fyra år senare den 15 november 1785 bildas Woodmen of Arden, vid ett möte på värdshuset "The Bulls head" i Meriden. Dom skjuter fortfarande på samma bågskyttebana och den huvudsakliga tävlingsformen är cloutshooting.

- 1754 antogs den poängindelning som sedan kom att kallas för the Prince reckoning (Prinsens uppräknings). Prins Fredrik of Wales och Finsbury Archers börjar sin poängsättning med 9 i centrum och följs därefter av 7, 5, 3 och slutligen 1 i yttersta ringen. Samma prins såg också till att vi har dom färger vi idag har på våra tapeter, och i den ordningen "The Prince colours". Tidigare var det nästan omöjligt att poängmässigt jämföra resultat från olika tävlingar på ett rättvist sätt.

- På kontinenten fortlever bågskyttet som sport framför allt i Belgien och i norra Frankrike, plus i Paris. Till skillnad mot utvecklingen i England, där sporten är en överklassföreteelse är den här en sport för folket. De flesta av de Belgiska och Franska nu existerande bågskytte-gillena har sitt ursprung i en slags borgargården. I den nordfranska, och mycket gamla staden, Soissons överfördes år 826 kvarlevorna efter bågskyttarnas skyddshelgon st. Sebastian. Staden var länge ett nav i området för bågutövande och var så ända fram till andra världskriget. Under Franska revolutionen gjordes fruktlösa försök att förbjuda gillena.

- Vid andra världskrigets utbrott räknar man med att det fanns ca 700 gillen i Frankrike. De flesta då tillhörande Federation des Compagnies d'Arc de France. Federationens två största tävlingar Concours Generaux och Bouquets Provinciaux var veritabla folkfester och kunde pågå i flera veckor och ha 1500-3000 deltagare vardera. Den samlade prissumman kunde vid en tävling uppgå till hissnande 50 000 francs.

En populär tävlingsform var "Tuppskjutning" (papegojskytte) där en fågel, ofta av trä, skulle skjutas ner från en cirka 30 meter hög stång.

I nästa nummer tittar vi närmare på nordiskt bågskytte.

Kungälv BK
inbjuder till
Trekungamötet
Lördag den 23:e augusti 2014

Tävlingsplats: Bohus Fästning i Kungälv
57°51'43.8"N 12°0'7.5"E

Rond: 3D (30 mål) - 1-pil

Status: Internationell tävling

Klasser: Enl. SBF:s bestämmelser.

Starttid: Kl. 10:00.

Inskjutning: Från kl. 0845 - 0945.

Avgifter: Vid betalning på plats:

Junior 250 kr / Senior 300 kr.

Vid förskottsinsbetalning till Plusgiro **479826-0**:

Junior 200 kr / Senior 250 kr.

OBS! Glöm inte ange namn och klubb.

Om betalning sker för flera skyttar uppge klubb samt namn/initialer på skyttarna.

Anmälan: Senast onsdag den 23:e juli 2014 till

trekungamotet@gmail.com

Med namn klubb och klass

Deltagarbegränsning, max **240** skyttar.

Vid anmälan efter sista datum uttages avgift med 50% av startavgiften.

Servering: Sedvanlig bågskytte servering kommer att finnas

Entre: På Kungälvs kommuns begäran är det en entre avgift för icke skyttar denna dag. Till ett reducerat pris.

Kolla gärna in på www.bohusfastning.com

Välkomna till Kungälv!

Powered by

BS Gothia inbjuder till
Gothia Safari
och DM i 3D
Ingår i 3D - Touren
Söndagen den 24 augusti 2014

Tid: Kl: 10.00 med uppvärmning
09.00 - 09.45

Plats: BS Gothias utomhus bana i
Tuve.

Rond: Lat: N57 44' 32" Long: E 11 56' 22"
1 x 30 mål 3D bestående av
McKenzie, Eleven och SRT

Klasser: Samtliga enligt SBF

Avgifter: Seniorer och äldre: 225,-,
juniorer och motion: 100,-
Inbetalning bör ske till vårt
bankgiro 5901-0587 och gör det
gärna klubbvis, glöm inte att
ange klubb. För de som väljer
att betala kontant på plats är
startavgiften 250,- respektive
125,-

Anmälan: Senast söndagen den 17 augusti
endast till: ellinor.ryra@gmail.com
För övriga frågor kontakta
Raimo på 0705 54 31 36

Servering: Sedvanlig bågskytte servering
kommer att finnas.

Hjärtligt välkomna till BS Gothia
och Gothia Safari 2014 (www.bsgothia.com)



Mental träning IV

TEXT: Jennifer Janson studerar på sjuksköterskeutbildning med specialintresse psykologi och Leif Janson
BILD: DEAN ALBERGA, WA



Nu är vi framme vid den fjärde artikeln i serien om mental träning. Tänk att det är så många faktorer att hålla reda på, om man vill träffa i mitten så ofta som möjligt. Ett dilemma uppstår dock om man säger att det kan vara dåligt att tänka för mycket. Hur kan nu detta gå ihop, att några skriver flera artiklar om olika problem situationer, men samtidigt säger att man skall tänka mindre? Kanske det är just det vi kan förklara i denna månads upplaga av den mentala träningen.

När man kommer till tävlingar får man ofta höra av några konkurrenter om deras krämpor och hur svårt de haft att få tid att träna. Samma förklaringar eller bortförklaringar hör vi också internationellt. Varför gör man just dessa bortförklaringar eller förklaringar? Kan det vara så att man vill tala om i

förväg att man är bättre än vad man kan prestera just idag? Bakgrunden kan vara den att man inom sig är rädd och försvarsmekanismer sätter in som en "räddning": "Jag är en förlorare, det går alltid dåligt för mig!" För många ger dessa förklaringar om problem de haft en lättnad under det tryck man känner inför stundande tävling. "Nu har alla hört hur illa jag haft det innan tävlingen, nu vet de att jag kan misslyckas." Detta kan göra att skytten i fråga nu känner att han/hon kan skjuta friare.

Försvarsmekanismer, skall vi ha sådana?

Försvarsmekanismer finns i 7 (sju) olika nivåer och de skall finnas där för att vi skall kunna överleva på ett bra sätt. Men är det bra att man lägger en massa tid på olika bortförklaringar? "Hade jag inte missat det sista målet hade jag vunnit!" Tänk om motståndaren, vinnaren, missade det tredje sista målet eller serien. Försök



Ibland vågar man inte ens titta.

nu sluta med bortförklaringar, hycklande och nedvärdering av motståndarna för att du skall klara dig bättre. Vi som tvingas lyssna på dem som använder dessa metoder förstår precis var du vill ha fram. Du vill vara stjärnan, men det fungerar dåligt just därför att du använder för mycket koncentration på förklaringar i stället för att använda den till din skjutning.

Mycket "snack" om problem

Mycket talas det också om andra problem, alltför mycket. Det vore bättre att fokusera på den uppgift vi skall lösa istället för problemen som uppstått. Om man råkar ut för ett problem, då finns vi gamla skyttar där för att ge råd. I stort sett alla bågskyttar hamnar förr eller senare i någon formsvacka och olika problem kan uppkomma, problem som för det mesta går att lösa på ett eller annat sätt. Det gäller att ta itu med svårigheter skytten hamnat i direkt, ju snabbare man hjälper till ju lättare kan det vara att lösa svårigheten. Många världsstjärnor har haft problem med sin skjutning och många av dem säger att "det var först efter det att jag löst mina problem som jag blev en riktig bågskytt" bland andra rekurskyttarna Darrel Pace och Rick McKinney, båda världsrekordskyttar,

världsmästare och olympiska mästare och medaljörer. Samtalen Leif haft med dem har betytt mycket för att förstå att det finns möjligheter att lösa skjutningens hemligheter även om det varit motgångar. I Sverige har vi också haft mästare/skyttar/världsmästare som drabbats av problem, innan de presterat i världsklass. Det mesta går att lösa, men det kan vara svårt att alldeles själv chansa på en lösning. Vi är alla olika och olika lösningar kan vara bra att fundera på. Absolut och sträng disciplin är ett första steg att ta.

- I alla dessa situationer måste både skytten och tränaren vara ödmjuka. Förklaringar som att vi är många som hamnar i olika svårigheter. Tillsammans skall vi lösa detta, kan vara ett sätt att börja dialogen. Skytten bör acceptera den nivå vederbörande befinner sig på för tillfället. Om han/hon gör det har man redan funnit en väg till lösning. För ett antal år sedan arbetade Leif med en världsstjärna inom idrotten, en stjärna som efter skada var på väg att dala. Samtalen började på det sätt som ovan beskrivits: a) relationen mellan den aktive och terapeuten (hjälparen), b) acceptera att du hamnat i formsvacka, c) ge tid, inom två år är du tillbaka i världseliten, jag tror på dig. Just detta med att ge tid upplevs ofta av en mindre framstående idrottare som att



det måste gå fortare, medan andra idrottare som vill prestera upplever det att man har tid som mycket positivt. I det nämnda fallet var vederbörande världsstjärna tacksam för att han fick tid. Nu kunde han börja jobba steg för steg, utan att ha pressen på sig, tack Leif för att jag fick tid. Allmänt har man alldeles för bråttom att lösa problemen, som psykoterapeut kan man träffas under 1 - 1½ år för att lösa problem. En sådan process måste få ta tid. Snabba lösningar kan vara rent av dåliga. Detsamma gäller vår skjutteknik, den skall få ta tid att sätta in ordentligt. Det behöver knappast ta flera år, men att man har "fått tid" ger bra distans till problemet och man kan prova olika metoder att lösa dem.

Rädsla

De flesta som förklarar för Leif hur de upplevt problemen menar att de varit alldeles för medvetna om detaljer som siktningen och var de skall träffa i stället för att hålla koncentrationen på *det de skall göra*, hålla ordning på sina övergripande tankar på sitt utförande. Det att tänka för mycket gör att vi stör den automatiserade tekniken vi lärt in. En bra förklaring till hur vi fungerar är att vi med lätthet kan cykla på en bräda 10 meter lång och 70 cm bred, inga problem. Om vi istället hissar upp samma bräda 10 meter blir det många av oss som aldrig ens skulle våga försöka cykla på brädan. Vad är det som händer med oss när vi skall utföra det senare testet? Vi börjar genast kalkylera med riskerna. Tänk om jag ramlar ner. För oss bågskyttar: "Tänk om jag missar!" Nu har vi redan tagit fram ett problem.

- Liknande känslor får många av oss, som på träning skjuter riktigt bra, men i tävling har betydligt svårare att prestera anständiga resultat. Vi är olika och vi reagerar olika på nya situationer och olika tävlingsmoment. Vi kan träna upp förmågan att klara stressorer (sådana omständigheter som ger oss stress), även vi som kanske är litet rädda. Med bra vägledning och professionell tränarhjälp går det att lösa det mesta. Vi har tidigare nämnt just stresshantering, i nästa artikel försöker vi utveckla den faktorn ytterligare.

Jobba med din förmedvetenhet

I tidigare artiklar har vi nämnt något om hjärnans förmåga att verka inför en utmaning.

Sigmund Freud kallade den förmågan vi fått *förmedvetenhet*. Därmed kan vi innan vi ställs inför en tuff situation mentalt förbereda oss inför vad som skall göras av oss. Den förmågan kan vi påverka långt i förväg, just innan en tävling eller under tävlingen utnyttja på ett effektivt sätt. Förutsättning ett är att vi aldrig funderar på svårigheter. Nu programmerar vi in det vi skall utföra, inget annat. I din hjärna har din teknik inprogrammerats, din bästa teknik finns där, kanske maskerad av dina dåliga skott. Förhoppningsvis domineras ditt motoriska minne av bra utförda skott. Dessa bra skott har vi förmågan att ta fram mentalt, uppleva dem om och om igen. Det är nu du har chansen att förstärka din bra teknik, innan du skall skjuta skottet. Ta fram det ur minnet, förstärk känslan och du kan uppleva att det verkliga skottet blir bättre. Det kan vara svårt att direkt få bästa effekt av denna träning, förberedelse för skott. Men det lönar att jobba med den träningen, vi lovar det. Vi tror också att många av oss bågskyttar gör så, men kanske mer eller mindre omedvetet.

- På TV kan vi ganska ofta se att många friidrottare inom sig upplever sitt utförande innan själva hoppet eller kastet. De gör en genomgång i det förmedvetna. Det är så vi också kan göra. En annan människa, som få andra, kan visa förmedvetenheten tydligare än Zlatan Ibrahimovic på fotbollsplanen, där han kan få många olika situationer att registrera, de ändras ju ständigt i en sport som fotboll. Han vet redan när bollen är på väg mot honom vad han skall göra, han har en idé till lösning, kanske han missar någon gång, men för det mesta går det riktigt bra. Zlatan "vet" också var motståndarna och medspelarna finns, han har en inre bild av situationen, den kan kallas *split vision*.

En studie om straffläggare

Just nu är Leif handledare för en student som forskar inom straffläggning i fotboll, allsvenskan, och ishockeys, SHL. De preliminära resultaten visar att förberedelserna är i stort sett helt avgörande för om straffläggaren skall lyckas. I nuet intervjuas också målvakterna i en kvalitativ studie. Vi skriver detta för att vi alla bör ta till oss enkla metoder för att vi alla skall få ut det bästa av oss. Det går, många har bevisat den tesen



Skjutningen skall ske med automatik

Automatiskt utförande och övergripande tankar på det du skall utföra gäller och kommer alltid att gälla. Därmed är det mycket olämpligt att ge tekniska råd om detaljer under tävling. Man kan gärna påminna om det man kommit överens om under träning och inför ett internationellt uppdrag. För mycket information är för det mesta av ondo för skytten. Enkla ord om att stå rakt, spänn av och gör det du kan, är sådant ni kan ha kommit överens om. Vi är lite primitiva på skjutlinjen då är det dumt att snacka sönder skjutningen. Efter tävlingen kan det vara bra att fråga vad vederbörande lärt under tävlingen. Där kan du få en riktigt bra bild av vad skytten sysslat med på banan.

- För mycket information kan ge oönskade sidotankar ”alla tittar på mig”, ”alla ser att jag gör fel, som tränaren säger”. Mina erfarenheter är att många skyttar, även internationellt tror att alla tittar på just dem när de skjuter. Tänk om de tittar på någon annan skytt, sin elev eller... Många tittar förstås på eliten när det börjar dra ihop sig till matchskjutningar. Men för oss vanliga skyttar är den ingen eller få som ser oss.

- **Inför nästa månad gäller din träning** att försöka uppleva skotten inom dig och att du senare försöker att mentalt plocka fram dina bästa skott. Repetera dem innan du skjuter och prova om du kan ta med dig samma bra känsla. Kom ihåg att göra övningen många gånger den kan ta tid.

Ungdomar på Gävlebockens 3D

TEXT & BILD: ULF GRANSTRÖM

Med ett nytt svenskt rekord i ryggen visade unga Felicia Carlsson, Sundsvall/Ortviken BK, att formen är i topp och tog lätt segern i sin klass, DLB10. 102 skyttar från Luleå i norr till Kristianstad i söder kom till årets Gävlebock. En tävling i strålände sol och runt 29 grader i skuggan. Svettigt, men underbart fina banor ansåg skyttarna som gav lovord till Inge Bertäng och hans gäng med banläggare.

- Glädjande är att allt fler ungdomar står på startlinjen vilket visar att återväxten är god inom bågskyttesporten. I DC10 vann Saga Grétarsson BK Dalpilen före förra årets segrare, Linnea Backman, Luleå BS. Men i DC13 fick den bågskjutande familjen en segrare i Anna Backman och pappa Lars Backman vann med knapp marginal HC21.

- Den långbåge som lottades ut på startkorten vanns av Egon Persson, Kristianstads BK.



På första bilden skjuter Felicia Carlsson, Sundsvall och närmast kameran Per Hammarlund, WIJ BS. Bägge i HB10. Linnea Backman, Luleå belåten med sina 11 poäng på hjorten.



Linnea Backman tillsammans med Eric Sundberg från BK Dalpilen skjuter vid en av stationerna.



TÄVLINGS ANNONSER

VÄLKOMMEN TILL GOTLAND - IDROTTENS Ö

TAVEL-SM BÅGSKYTTE

16-17 AUG



VÄLKOMNA
TILL GOTLAND
ÖNSKAR
BÅGSKYTTE-
KLUBBEN
VILDKANINEN

TA MED
FAMILJEN OCH
VÄNNERNA!

Passa på att uppleva
Gotland och världs-
arvsstaden Visby.

**PÅ UPPDRAG AV SVENSKA BÅGSKYTTEFÖRBUNDET INBJUDER
BÅGSKYTTEKLUBBEN VILDKANINEN ER TILL SVENSKA MÄSTERSKAPET
I TAVLA UTE FÖR SENIORER 16-17 AUG 2014**

TÄVLINGSPLATS Rävåhlen, Visby. Se karta på klubbens hemsida.

KLASSER OCH RONDER WA 70 meter och WA/SBF 50m/40m/30m

kvalificeringsrond 2 x 36 pilar

70 meter 122-tavla: HRE, DRE

50 meter 80-tavla: HCE, DCE

50 meter 122-tavla: HBE, DBE, HR50-60, DR50-60

40 meter 80-tavla: HC50-60, DC50-60

40 meter 122-tavla: HLBE, DLBE, HB50-60, DB50-60

30 meter 122-tavla: HLB50-60, DLB50-60

6 pils serier för samtliga klasser vid kvalificeringsronden på lördagen.

ÖVNINGSSKJUTNING Fredag den 15 augusti mellan 16.00 och 18.00
på tävlingsplatsen.



VÄLKOMMEN TILL GOTLAND - IDROTTENS Ö

TAVEL-SM BÅGSKYTTE 16-17 AUG 2014

**GOTLAND –
EN KORT RESA
LÅNGT BORT**

Gotland – en speciell plats, mitt i Östersjön.

Nära i restid från svenska fastlandet, men med en känsla av att vara mycket längre bort. En känsla skapad av det säregna landskapet, de fina sandstränderna och det ständigt närvarande havet.

**BOKA RESA
OCH LOGI**

0771-22 33 50
idrottsresor@
destinationgotland.se

OBS! Boka via Destination Gotland Idrott och uppges Tavel-SM så får Ni kraftigt rabatterat pris!

LÖRDAG FM Invigning 09:00. Uppvärmning 09:30 därefter omedelbar start.

Kvalificeringsomgång individuellt, 70/50/40/30 m, 72 pilar, 122 cm tavla, 6-pilar 4 min.

80 cm tavla, 6-pilar 4 min för compound (E-klass).

Rotation även under uppvärmningen, AB-CD, CD-AB, etc.

LÖRDAG EM LAG Start ca 15:00.

Kvalificeringsomgång klubbtag, 70/50/40 m 4x6 pil, 2 min, En skytt/lag i taget, varje lag skjuter på egen tavla.

8:dels- Kvarts-, Semi-, Brons-, Guldfinal, match, 4x6 pil, 2 min.

122 cm tavla, 6-pilar 2 min, 80 cm tavla, 6-pilar 2 min för compound

SÖNDAG Start 08:30

32:dels-, 16:dels-, 8:dels-, Kvarts-, Semi-, Bronsfinal och Guldfinal match 5 set x3 pil, 2 min. OBS! för HCE och DCE gäller running score.

AVGIFT Individuellt 450 kr och lag 300 kr. som insättes i samband med anmälan på BK Vildkaninen BG 5498-7771.

Betalningen märkes #Klubb# SM 2014*. SENAST 20 juli 2014.

ANMÄLAN Skriftlig Anmälan/klubb med post eller E-brev

senast den 20 juni 2014 till: sm2014@bkvildkaninen.se

eller Kenneth Jensen, Appellstigen 28, Igh 1104, 621 47 Visby.

Använd helst anmälningsblanketten på hemsidan.

RESOR OCH LOGI För att erhålla de rabatterade alternativen, se hemsidan eller kontakta Idrottsresor, Destination Gotland 0771-22 33 50, be att få prata med Inger.

SERVERING Kommer att finns på tävlingsplatsen. Möjlighet att förbeställa lunch lördag och söndag kommer att erbjudas. I övrigt sedvanlig enklare servering/kiosk.

REGISTRERING Registrering sker vid tävlingsplatsen fredag 15/8 15:00-19:00 samt lördag 16/8 07:30-08:30

UPPLYSNINGAR www.bkvildkaninen.se

Peter Carlsson, 0736-54 85 78 eller via SM2014@bkvildkaninen.se





Finspångs BSK inbjuder till
"Aurora- fälten"
LÖRDAGEN den 26 JULI 2014

- Start:** Klockan 10:00. Uppvärmnings-
skjutning från 09:00 till 09:45
- Rond:** 2* 12 fältmål.
- PLATS:** Grosvad, vägvisning från väg 51.
- Klasser:** Alla enligt SBF: s bestämmelser.
- Anm. Avg.:** 200 kr för Seniorer och äldre övriga
100 kr. Förskottsbetalning till
PG 59 02 96 – 0. Märk med namn
klass och klubbtilhörighet.
- Servering:** Kaffe, läsk och varm korv m.m.
- Anmälan:** Senast den 20 Juli till : Roger
Andersson, Östermalmsvägen 59 C,
612 41 Finspång. Tel: 076-103 11 50,
eller helst via mail:
anmalan@finspangs-bsk.se

Välkomna!
Finspångs bågskytteklubb

Katrineholms bågskytteklubb
Inbjuder till

Katrineholmspilen

Lördagen 5 juli

Plats: A-plan Stallsbacke i Katrineholm

Tävlingsrond: WA 900

Tävlings start 10.00

Uppvärmning: 9.30 på klassens längsta
avstånd

Klasser: enligt SBF:s bestämmelse

Anmälningsavgift: Seniorer 200kr
Juniorer 100kr

Anmälan: senast måndagen 30 juni

Till ola.apelkvist@one.se

Mobil: 0766-32 67 23

Servering finns

Välkomna!

SATSERUPS IBF

inbjuder till

SKÅNEVARGEN

och DM i jakt

Söndagen den 24 august

- Plats:** Klubbens utomhusbana i Satsrup,
Hörby
Skyltat från E22, norr om Ekeröds-
rasten
- Start:** Kl. 10.00, värmning kl. 09.00 – 09.45
- Rond:** Jakt 30 mål
- Domare:** Ervin Herbertsson och
Hans-Åke Olofsson
- Klasser:** Samtliga enligt SBF
- Anmälan:** Senast måndag den 15 augusti till:
Roger Nilsson, bettanroger@hotmail.com,
0413-22687 eller Bertil Nilsson,
bertil.ludde@gmail.com, 0415-513 50
- OBS! Inbetalning sker klubbvis till postgiro
nr: 696769-9, senast 15 augusti.**
- Anm. avg.:** Klass 16-60 och LB, 180 kr och
klass 10-13, 120 kr
- Servering:** Enklare servering kommer att finnas på
tävlingsplatsen.

VÄLKOMNA

Karlstads BK

bjuder in till



3D-tävlingen

Värmlands- vargen

Lördagen den 9 augusti

Tävlingen är också DM
för Västra Svealand

Se inbjudan på
www.karlstadsbk.se

VÄGVISNINGSSKYLTAR



www.bagskytte.se

SPECIALERBJUDANDE
med deadline 31/12-2013

10x



1.295 kr

(ord. 159 kr/st)

VÄGVISNINGSSKYLT

i kanalplast

- Stora och tydliga med måttet 75x40 cm
- Hållbart material som står emot väder och vind
- Dubbelsidigt tryck (användbar för både höger- och vänster vägvisning)
- Alla skyttar vet vad dom letar efter
- Ger ett igenkännande och snyggt intryck
- Bra reklam för "gående" som passerar skylten

- Ställning finns som tillbehör till skylten, höjd 60 cm - pris 43 kr/st

TILLBEHÖR:

ANPASSAD STÄLLNING
Vita med en höjd av 60 cm

5-pack ställningar

185 kr

(ord. 43 kr/st)

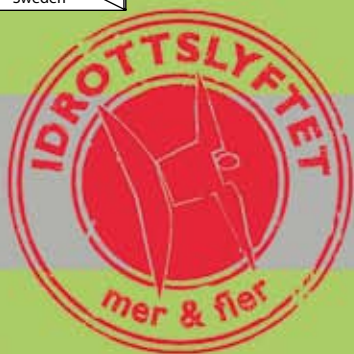
Självklart går det bra att fixa till en egen ställning till skyltarna. Man kan t.ex ta en rundstav, gör två hål i skylten och sedan fäster man dessa mot varandra med hjälp av buntband.

Men för er som vill ha en anpassad så är det ett bra tillfälle att slå till nu!

Maila in din beställning till bagskytten@bagskytte.se
eller ring Mikael på **0709-61 64 22**.

Beställningar före 31/12 levereras i början på januari 2014

(ev kan ni få er leverans på Älvenäs BKs Trettondagspil om ni ska dit...=fraktfritt)



idrottslyftet



TEMA rekrytera unga skyttar 2014

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 stycken SF Träbåge (svaga styrkor, max 18 Ibs)

- 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

