

Tidskriften  
**BÅGSKYTTE**  
Svenska BågskytteFörbundet

12

Årgång 68  
2015

Sandra  
Nyberg  
Månadens  
Profil



ANSVARIG UTGIVARE BO PALM REDAKTÖR MIKAEL SVAHN  
MEDIENHÅNSET TELEFON 0709-616422 E-POST BAGSKYTTE@BAGSKYTTE.SE

# DAMAGE PRODUCTS - WORLDWIDE

DOMINO TARGETS - POWER STOPS - HANDHELD SCORING SYSTEMS  
TIMER SYSTEMS - TARGET PINS - NETTINGS - 6 SPOT TARGET FACES



GOD JUL OCH ETT GÅTT NYTT ÅR TILL ALLA  
BÅGSKYTTEÄLSKARE OCH TACK FÖR ATT NI  
ANVÄNDER PRODUKTER FRÅN DAMAGE

**BÄSTA HÄLSNINGAR**



## DAMAGE OF SCANDINAVIA



THE SPORT'S MOST INNOVATIVE SUPPLIER OF TARGET AND SCORING SYSTEMS

DAMAGE OF SCANDINAVIA, INDUSTRIVEJ 13, 6310 BROAGER, DENMARK.  
TEL: (+45) 74 44 26 36 FAX: (+45) 74 44 26 24 EMAIL: [DAMAGE@DAMAGE.DK](mailto:DAMAGE@DAMAGE.DK)  
WEBSITES: [WWW.DAMAGE.DK](http://WWW.DAMAGE.DK) [WWW.DOMINO-TARGET.COM](http://WWW.DOMINO-TARGET.COM)

Det sägs att den världsberömda danska författaren - Han Christian Andersen -  
skapade världens första flätade julhjärta

**THIS CHRISTMAS  
DECORATION IS  
TRADITIONAL THROUGHOUT  
DENMARK**

Redaktionellt	Bågskytte för alla.	4.
	Ledaren	5.
Teknik Träning	Trä är inte aluminium	6.
Profilen	Sandra Nyberg, Vetlanda	8.
Teknik & Träning	Vikten av att vara avspänd	11.
Ungdom	Yngre Junior Trofén	14.
Förbund	Internationella domare	15.
Teknik Träning	Paralaget med myometertest	19.
Teknik & Träning	Förberedelser inför tävlings säsongen	20.
Historia	Udda figurer inom bågskytten	25.
Tävlingsannonser		27.

**TIDSKRIFTEN BÅGSKYTTEN  
ÖNSKAR ALLA SINA LÄSARE  
EN GOD JUL OCH ETT GOTT NYTT ÅR!**

#### KANSLIADRESSER

##### **Tidskriften Bågskytten/SBF-Shopen**

Luxorgatan 1  
591 39 Motala  
Tel: 0709 - 61 64 22  
E-mail: [bagskytten@bagskytte.se](mailto: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](mailto:bo.palm@bagskytte.se)

##### **Förbundskansli**

G. sekr. Cenneth Åhlund  
Tel: 08-736 00 70  
E-mail: [sbf@bagskytte.se](mailto:sbf@bagskytte.se)

##### **Föreningskansli**

Gullimar Åkerlund  
Fagerviksvägen 22  
860 30 Sörberge  
Org-nr: 802000-5065  
Tel: 060-570 130  
E-mail: [kansliet@bagskytte.se](mailto:kansliet@bagskytte.se)

#### LANDETS 12 DISTRIKT

##### **MELLERSTA NORRLANDS BF**

Tel: Eva Aronsson, 070-2101796

##### **NORRA SVEALANDS BF**

Tel: Thorbjörn Tomtlund, 072-5231044

##### **NORRBOTTENS BF**

Tel: Rolf Rönnlund, 070-1802721

##### **SÖDRA NORRLANDS BF**

Tel: Rolf Volungholen, 070-5749507

##### **SKÅNES BF**

Tel: Magnus Carlsson, 0706- 712346

##### **SYDÖSTRA GÖTALANDS B**

Tel: Ingeborg Jonasson, 070-6086795

##### **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 när perioden gått ut. Samtidigt som tidskriften fortsätter att komma.

Kontaktuppgifter längst ned vid uppsägning.

### Tryckning

Printech Offset Medienhaus, Tyskland.

### Övrigt

Tidskriften ansvarar inte för åsikter i insänt material.

Tidskriften förbehåller sig rätten att redigera i insänt material.

### Annonspriser i färg

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

Annonpris på omslaget

Helsida utfallande 1 500 kr

### Teckenstorlek

Minsta möjliga teckenstorlek är 8 punkter.

Omslagsbild: Peter Arlekrans  
Fena på omslag: Ulrika Sjöwall  
bagskytten@bagskytten.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
Rekurve	Compound	Barebow	Långbåge
Instinctiv			





## Ledaren

Årets sista nummer inleds med en artikel kring pilspine i ”trävärlden”, ”Trä är inte aluminum” heter den. “- *Innan bågen blev utskuren i siktfönstret fick man i trimningen kompensera även för detta med ännu mer styvhet i pilen.*”. Så stod det i nummer 11. Rätt om vi pratar modern rekurvebåge men fel ur en långbåge. Leif Janson och Göran Lind reder ut begreppen.

Profilen Sandra Nyberg, Vetlanda, har gjort sitt första internationella mästerskap på Fält-EM i Polen, därefter sköt hon årsbästa under Borås Open. Kolla in hur Sandra tränar och skjuter. Leif Janson är det full fart på och i artikeln ” Vikten av att vara avspänd” får vi en inblick i kanske det mest avgörande området för att lyckas som bågskytte. Under 2015 har vi i Yngre Junior Troféen haft rekordmånga startande och deltagande föreningar. Trots detta, säger Cenneth Åhlund verkar inte antalet tävlingsstartar öka, vilket säger att vi blivit fler men vi tävlar mindre. På domarsidan har vi fått två nya kontinentala domare i Rolf Volungholen, Bollnäs och Jessica Larsson, BK Fjädern.

Ytterligare en artikel från Leif Janson som här kastar sig ut i något han kallat ”Förberedelser inför tävlingssäsongen”.

Denna månads historiska tillbakablick kommer att handla om kanske lite mer udda figurer. Detta tillsammans med Göran Weiland Landström. Vi avslutar med tävlingsannonser.

Mikael Svahn, red.

### Tävlingar på gång i januari 2016

Startskottet, Nyåret 2016, Nyårspilen, Taifkvälls-träffen, Mellandagspilen, Trettondagspilen, Förstapilen, Höglandspilen, Extra-pilen 1, Kvällstävling 1, Kvällt inne 4, Vallon-träffen, Bollnäs 25: an, Hässleholmssläppet, Storsjöspilen, Storsjöträffen, Vinterpilen.

Läs mer på [www.bagskytte.se](http://www.bagskytte.se)

### Svenska Mästerskap 2016

Mixed	Ute	Norrköping
SM-Inne	6-7 feb.	Falun
JSM-inne	19-20 mars	Sundsv/Timrå
Fält-SM	6-7 maj	Angered
Tavel-SM	8-10 juli	Norrköping
JSM-Ute	15-17 juli	Edsbyn/Bollnäs
3D-SM	20-21 aug.	Kungälv
Jakt-SM	17-18 sept.	Taxinge

## Skribenter sökes, inget bindande!

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](mailto:bagskytten@bagskytte.se)



# Trä är inte som aluminium

TEXT: MIKAEL SVAHN, GÖRAN LIND, LEIF JANSON

BILD: MIKAEL SVAHN, GÖRAN LIND



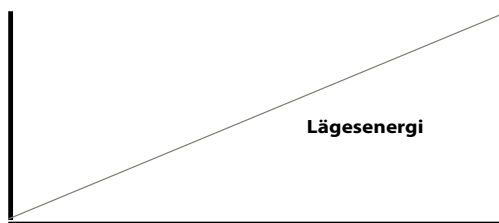
**Min kompis Göran Lind i Motala som tillverkar träbågar och träpil har en perfekt förmåga att ha åsikter och ställa frågor som ger mig, ibland djupa, veck i pannan. Vilket är bra för då får jag ju tänka till.**

**S** artikeln om spine... i nummer 11 skrev vi: “*Innan bågen blev utskuren i siktfönstret fick man i trimningen kompensera även för detta med ännu mer styvhet i pilen.*”

- Fel! sa Göran Lind. Pilen måste vara mjukare för att den skall komma runt bågen, annars träffar pilen långt till vänster för en höger skytt, menade han. Jag som inte kommer från “trävärlden” hävdade bestämt att en pil behöver bli styvare för att klara en större angreppsvinkel eftersom kraften från bågen då kommer att träffa mer från sidan och därför böjer pilen mer. S-kurvan blir större. Efter ett tag kände jag att en bundsförvant behövdes. Sagt och gjort, frågan gick till Leif Janson som byggde träbågar redan på 50-talet. - Helt rätt, tycker Leif men bara om du menar en modern rekurvbåge med moderna material! Men ur en långbåge behöver pilen bli mjukare

för att ta sig runt bågen, säger Leif. Vi får också tänka på att man i en rekurve kan reglera med plungerns motstånd. En långbåge har ingen plunger vilket ger hårt angrepp på bågen. Dessutom är lägesenergierna olika och då blir det svårt att jämföra spinetabeller för trä och övriga material.

## - Lägesenergi, hur menar du då?



Lägesenergi är ytan under dargkurvan.

- En träbåge har låg strängspänning när bågen bara är strängad och du inte har börjat spänna den än. Men när du spänner en långbåge blir motståndet hårdare, hårdare och till slut väldigt mycket hårdare. Om man då mäter antalet pound för varje tum draglängd kommer kurvan för en långbåge att bli konkav. Medan motsvarande dragkurva för en modern rekurvbåge blir linjär. Lägesenergin hittar man i ytan under själva kurvan och den är mycket större hos en rekurve än hos en långbåge.



Förr gällde det att matcha de inköpta träskäften särskilt med tanke på vikt.

- Det blir en helt annan utväxling ur en rekurve än ur en långbåge. Sedan finns det olika sorters långbågar, fortsätter Leif med olika utskärning i siktfönstret osv. Avdragens kvalitet ger stora variationer.

- När vi byggde träbågar förr då kunde vi köpa 500 cederskaft men därefter gällde det att matcha skaften mot varandra. Att de höll samma spine och var lika långa var inte det samma som att dom alla passade till samma båge/skytt.

- Här måste man ta med faktorn vikt. Om jag köper pilar "spinade" för 40# behöver jag väga dem för om man tar pilämnet allt närmare mitten på stocken eller plankan då blir pilen allt tyngre. Ju närmare ytan desto lättare pil. Detta medför olika dynamisk spine trots att de statistiskt sett har samma spine. Det blir som lättare respektive tyngre spets i rekurvevärlden.

- Jag tycker att man borde ha statistiska spinetabeller för respektive bågtyp. Easton gjorde sådana tidigare men slutade för att amerikanen i allmänhet fick för sig att det var en dålig idé att köpa Eastons pilar. Det gick knappast att läsa ut i tabellerna vilken pil just jag skulle köpa. Tyvärr blev det ett tapp för oss som vill se exakta värden i stället för att läsa rekommendationer i "boxar" där flera sorters pilar finns att välja mellan.

Ur Eastons fina tabell, den som togs bort, kunde man också jämföra grafiskt vikten vid en exakt pillängd.

- Helt rätt Leif! Långbågen går ju att sortera i modern glasfiberlångbåge med pilhylla och träbågar utan pilhylla, inflikar Göran. Även bland dessa kan man nämna Self bow och raklammade laminerade bågar eller laminerade deflex reflex som jag är intresserad av, dels att den skjuter på pilen med mer kraft ända till nolläget.

*En "Self bow" är enligt Wikipedia en enkel båge gjord ur ett enda trästycke. Hornnockar och byggda handtag excepteras normalt sett. Även att bågen är delad i två delar som kan sammanfogas.*

**red. anm**

- Träpil är ett kapitel för sig som det säkert har skrivits spaltmeter om och som är mycket intressant att ägna tid åt. En del av trimningen gör jag med olika spetsvikter. Positivt för en träpil är att en skadad pil är enkel att reparera, med footing om det blir spetsbrott. Då kan man undra varför jag håller på med sådan förlegad teknologi som träbåge och träpil är, när det är så enkelt att beställa precis det moderna snabba materialet som finns att köpa. - Jo, känslan att jobba med naturmaterial och om det sen fungerar bra att skjuta med går inte att beskriva, utan måste upplevas, avslutar Göran.

# Sandra Nyberg, Vetlanda

TEXT: MIKAEL SVAHN, GÖRAN LINDH, LEIF JANSON BILD: PETER ARLEKRANS



Sandra Nyberg har sex SM-guld i skogen.

På Fält-EM i Polen under hösten gjorde årets sista profil sin internationella debut. Sandra Nyberg, Vetlanda placerade sig som 12:a. Därefter passade hon på att i Borås Open sätta årsbästa med 570p seger i rekurveklassen.

## Svenska Bågskytteförbundet MERITLISTA

### SM-Meriter

1:a SM 3D, 2013 Oskarshamn

1:a SM 3D, 2011 Gnosjö

1:a SM 3D, 2010 Borgholm

1:a Jakt, 2015

1:a 3D, 2015

Bästa dam på Fält-SM 2015

Qnnars är inte Sandra främmande för varken skogsskyttet eller pris-pallar. Tre SM-guld i 3D och ett Jakt-SM guld från i år talar sitt tydliga språk. - Tidigare sköt jag bara inomhus och 3D men i år har jag gjort en satsning på Fältskyttet med start på Brattön. Det var kul och har fått mycket hjälp med skjutningen av Håkan Johansson, Skogens IF under sommaren och hösten. Sedan fick jag chansen att åka på Fält-EM i Polen. - Det var en upplevelse, jätteroligt! Att få räknas in i den mängden av duktiga skyttar var en sorts bekräftelse, tycker Sandra.

### - Hur var skillnaden mot en tävling i Sverige, kanske som Brattön?

- Det var en jättestor skillnad, särskilt arrangörsmässigt då man var väldigt ovan på hur det skulle fungera. Förvirrande med patruller, skyltning, säkerhet och lite sådant. Men det gick ju bra. Jag gjorde det jag skulle på skjutlinjen och sköt personbästa på bägge banorna. Samtidigt fick jag jättemycket hjälp och jag kunde ställa frågor utan att det kändes dumt. Bra feedback gjorde att jag växte bara av det. En stor eloge till alla som var där.

### - Vem är Sandra Nyberg

- Jag har skjutit båge i 21 år och det har varit rekurve nästan hela tiden. Lite klassiskt som det hette på den tiden i början. Till





- Jag blir nästan aldrig stressad, berättar Sandra, lite nervös kan jag bli men stressar inte.

vardags jobbar jag som kock på en förskola och har två småbarn, fem och tre år gamla. Jag sköt ganska mycket fram till början av 2000-talet då jag gjorde ett litet uppehåll. Sedan var jag tillbaka runt 08. Jag har ofta mina barn med mig på träningen och nu när dom vuxit lite och inte behöver ständig tillsyn och jag kan sova bättre om nätterna så funkar det riktigt bra.

#### **- Vad är det som lockar med bågskytte**

- Det är upp till mig själv hur det går, tycker Sandra och det passar nog mig. Jag är en noggrann person som gillar ordning och reda. Blir nästan aldrig stressad, kanske lite nervös men ingen stress. Sedan är jag mer en individuell idrottskvinna än en lagspelare så bågskytten passar mig bra.

#### **- Vad får du ut av att skjuta båge?**

- Det är ju rätt roligt, skrattar Sandra. Kul att träffa alla goa vänner och så är det lite spännande också.

#### **- Hur ser dina ambitioner ut?**

- Just nu är mina ambitioner väldigt höga. Så höga har dom nog inte varit förut. Jag försöker att hålla en hög nivå på mitt skytte såväl tekniskt som poängmässigt. Jag har fått mycket hjälp av Håkan under sommaren och hösten. Från början var det Björn Fransman som tränade oss under juniortiden och där sattes en bra grundteknik som finns med än i dag. Sedan lär man sig som tur är hela tiden nya saker, man blir aldrig fullärd vilket är ytterligare en bra sak med bågskytten. Nu när jag gjort en satsning på fältskytten kan jag tycka att fälten i jämförelse med 3D är lite svårare. Det blir en utmaning att bara gå upp på nästan dubbla avståndet och det känns som jag behövde det. Jag fungerar nog så även utanför bågskytten att jag behöver utmaningar, knäcka nöten och få det att fungera.



Sandras utveckling har med Håkans Johanssons hjälp gått spikrakt upp.

**- Hur ser din träningsvardag ut?**

- Jag försöker skjuta tre gånger i veckan och så blir det fysträning två - tre gånger i veckan. Då vill jag variera fysträningen så mycket som möjligt för jag tror att det är bra att använda hela kroppen. Det blir att jag springer, simmar, cyklar, lite styrketräning på gym och vattengympa.

**- Har du märkt någon nytta med det?**

- Absolut. Jag har fått lite mer kroppskontroll förutom alla uppenbara fördelar. Vilket är bra särskilt i skogen med alla ibland extrema skjutvinklar på ojämnt underlag. Sedan är det så klart skönt att göra något annat än att skjuta båge, man får rensa hjärnan lite från vardagen.

**- Berätta hur du har utvecklats det senaste året?**

- Förra året köpte jag en ny båge och tänkte att "nu jäklar". Det kändes bra och slutade femma på inne-SM nu i år. Därefter tycker jag att det har flutit på bra och med

Håkans hjälp har det i princip gått spikrakt upp.

**- Om vi tittar lite på ditt sätt att skjuta det vill säga din skjutteknik. Hur skulle du beskriva den?**

- Jag tycker att den är väldigt enkel och avslappnad. Man kan inte ha för mycket grejer att tänka på och det är viktigt att få ett flyt i skjutningen. Dom två sakerna hänger ihop. Självt har jag inte tittat så mycket på hur andra gör men jag tycker att det känns bra.

**- Finns det något ni jobbar på just nu?**

- Jo, jag har alltid haft en tendens att luta mig för mycket framåt så det jobbar vi på nu. Sedan

finns det ju alltid småsaker, sådant som ett ovant öga inte ser men enkelhet är en bra ledstjärna.

**- Får du den hjälp med träningen som du behöver för att utvecklas eller saknar du något bit?**

- Det mentala känner jag att jag behöver mycket mer av. Att kunna prata med erfarna, kunniga människor som när vi var på EM det är guld värt.

**Faktaruta**

**Bor:** Vetlanda

**Yrke:** Kock

**Familj:** Två barn + man

**Utrustning inomhus:** Har en Hoyt formula ION X stock med Formula F7 lemmar, 68/42#. **Pilar:** X7 1914 (inne).

**Sikte:** Shibuya. **Stabbar:** Mac/sticks.

**Pilhylla:** Shibuya, **Plunger:** Spigarelli.

**Bästa bågskytteämnet:** Många, fast Polen slår nog det mesta mitt först SM guld var inte fel heller.



# Vikten av att vara avspänd

TEXT: MIKAEL SVAHN, LEIF JANSON BILD: DEAN ALBERGA, WA



Att vara avspänd i skottet är av avgörande betydelse för hur väl pilen kommer att träffa.

Att fysiskt orka vara avspänd i kroppen när man skjuter är för bågskytte en kritisk punkt, det förstår alla. Många har bågstyrkor man antingen inte klarar av eller har dåliga marginaler för.

Normalskytten kan i dragarmen ligga på en muskelaktivitet under siktperioden på mellan 30-50% av sin maximala muskelspänning och det är innan eventuell tilläggspänning i skottet.

**H**ur lite kraft behöver jag använda för att späna bågen, hålla den spänd och dra förbi klickern? Redan här står det klar att en allmän fysisk träning är att föredra så att du orkar din båge. Det ligger mycket i att orka sin båge och att höja sin allmänna fysiska statur räcker långt.

- Enligt testet här nedan kan du se om du orkar med den bågstyrka du har. Observera att detta inte är någon träningsmetod som du skall hålla på med, utan ett test.

## Orkar-jag-min-båge-test

### Dam och herr

Spänn bågen	7 sekunder
Ta ner	7 sekunder
Upprepa	7 gånger

- Blir det jobbigt mot slutet av testet har du dåliga marginaler. Känns det riktigt jobbigt

är bågen för stark eller så tränar du för lite fysiskt.

- Här pratar vi med Leif Janson som jobbat mycket med avspänning.

- Test med ElektroMyoGraf, EMG, gör att man ser i grafisk form hur musklerna arbetar. Jag gjorde studier också på Idrottshögskolan med Sveriges bästa forskare på EMG eller



Myometer som egentligen betyder ”muskelmätare”. Youn Jeong CHO som vann OS 92 i Barcelona studerades 1993 bland annat på GIH och hennes resultat tillsammans med Jenny Sjöwall (många andra världsklasskyttar har förstas deltagit i test) vid samma tillfälle bekräftade det vi sett från tidigare fallstudier att en av hemligheterna för att skjuta bra är att vara avspänd.

## Avspänning

Hur mycket måste jag ta i för att dra upp min båge, hålla den still och avskjuta min pil? Det är en grundläggande fråga vi alla borde ställa oss. För en betraktare kan det vara mycket svårt att se vilken anspänningsnivå en skytt ligger på. Med erfarenhet kan man komma långt, men knappast hela vägen till absolut bedömning av de anspänningar en skytt har.

- Den första frågan borde istället ställas: *Hur lite behöver jag ta i för att dra upp och hålla min båge still.* Vid studier av ett 50-tal olika idrotter har det visat sig att de som presterar allra bäst är mycket avspända. De har också förmågan att känna in hur de kan hålla ett jämnt muskelarbete genom sina arbetscyklar

- Om man är spänd har man svårt att känna och uppfatta vad det är man sysslar med, förklarar Leif. Lär man eleven avspänning kommer dels balansen, den spatiala förmågan, att bli bättre och dels känner man var man har armar och ben på ett bättre sätt, det kallas för kinestetisk förmåga. Börja med att träna detta vid nästa träning.

- Med elektromyografi, EMG, är det ingen match att se sanningen. - Definitionen av *avslappning* är, att man är helt slapp i alla muskler, enligt forskaren Vladimir Janda är detta tillstånd lika med 0 (noll) på en skala från 0 – 5. Medan definitionen på *avspänning*

är förmågan att bara aktivera de muskler som skall ingå i en rörelse eller ett arbete.

- De muskelgrupper som här omnämns är dragarmens underarmsmuskler, M. flexor (fingerböjare) och extensor (fingersträckare) carpi radialis samt M. extensor digitorum. Om man skulle göra en genomsnittlig förklaring med genomsnittliga mätvärden, skulle man kunna säga att en skytt i världseliten i rekurve ligger med en muskelaktivitet under siktperioden som är omkring 10 % av maximal muskelspänning, för just den individen. Inställningarna kalibreras alltid individuellt. Maximal anspänning är också en nödvändighet för att kunna bedöma individernas anspänningar emellan varandra. En ”normalskytt” kan ligga på en aktivitet mellan 30 – 50 % och har en mycket mer ojämn muskelspänning jämfört med eliten. För man och kvinna gäller samma förhållanden, alla mätningar är således individuella. Dessutom aktiveras ytterligare muskelarbete för att släppa pilen, muskler som aldrig skall aktiveras.

- Compoundelit från den tiden som studerats har i fullt uppdrag bara använt några få procents muskelarbete, vilket förstas gör det möjligt att skjuta med den precision som krävs i den grenen av vår sport. Vid studier av gevärsskyttar finner man att de ligger ännu lägre jämfört med våra compoundskyttar.

- Här har vi en nyckel till motorikens hemligheter, konsten att utföra arbete på ett adekvat och för ändamålet muskulärt enkelt sätt. Avspänd teknik är den teknik som fungerar bäst. Som ung och nybörjare har man en potential att kunna arbeta med en avspänning. Här gäller förstas att tränaren/rådgivaren är uppmärksam på lämplig bågstyrka och en rätt utförd teknik redan från första pilarna. Bara en liten felaktig anspän-



Eliten har ofta en jämnare muskelspänning, lägre anspänning under arbetets gång och en lägre aktivering i skottet.

ning kan också påverka skytten så, att man har svårt att känna var och hur man tillför önskad anspänning. Tekniken visar hur vi arbetar med vårt skelett, hur armarnas ben är placerade placering i det vi kalla linjer- ing. Med bra teknik är det förstås lättare att spänna av.

- Kom ihåg nu, att det är mycket lönsamt att arbeta med avspänningen varje gång du skjuter.

## SBF-Shopen



**Väska 30 l, 360 kr**

**Väska 50 l, 395 kr.**



**Rygga: 290 k**

**[bagskytten@bagskytte.se](mailto:bagskytten@bagskytte.se)**

# Yngre Junior Trofén

TEXT: CENNETH ÅHLUND, PER DEN 29 NOVEMBER

Plac	Klubb	Skyttar	Starter	Poäng					
1	Nykvarns BK	18	145	411	49	Rejmyre BSK	1	6	23
2	Järnvägens BF	10	111	312	51	Vetlanda BSK	4	11	21
3	Sundsv/Ortv BK	6	99	283	52	Finspångs BSK	3	5	18
4	BSK Sturarna	14	94	240	53	BK Friskyttarna	4	10	17
5	Lindome BK	12	74	235	53	Sätters IF/BK	2	6	17
6	Stockholms BK	11	86	234	55	Bodens BKP	1	8	16
7	Södertälje BF	11	72	227	55	Arvidsjaur BS	1	7	16
8	Wij BS	7	66	189	57	Nyköpings BK	8	8	14
9	Skogens IF	11	56	178	58	BK Björnen	2	7	13
10	Helsingborgs BK	5	37	141	58	BSK Vaggeryd	1	5	13
11	IF Karlsvik	14	77	133	60	Roslagens BK	2	7	12
11	Tranås BSK	8	47	133	60	Huddinge BSK	4	9	12
13	Jämtlands BK	11	48	118	60	BSK Enviken	3	7	12
14	Nynäshamns BK	7	37	100	63	Västerås BK	9	10	10
15	BS Grästorp	5	33	99	63	BS Kungsbacka	3	6	10
16	Timrå AIF	4	30	97	63	Ljusdals Archery	4	6	10
17	Nora BSK	6	25	92	66	Eskilstuna BS	4	5	9
18	Karlstads BK	8	33	83	67	Sävsjö BK	2	2	8
19	Tyresö BK	7	35	81	67	Uddevalla BK	4	6	7
20	Stallarholmens BK	5	27	79	69	Rumskulla GOIF	1	2	6
20	Östersunds BK	5	26	79	69	Hässleholms BK	2	3	6
22	Luleå BS	8	36	77	69	Bjäre BS	3	4	6
23	BK Dalpilen	10	32	73	69	Karlshamns BK	2	3	6
24	Huskvarna BK	6	23	70	73	Vänersborgs BK	4	5	5
25	Gävle BK	10	22	69	73	BK Vildkaninen	2	4	5
25	Ljungby BSK	5	25	69	75	Falkenbergs BK	2	3	4
27	BS Gothia	8	31	66	75	Borås BS	1	2	4
28	BSK Iggesund	9	27	64	77	BK Fjäders	1	2	3
29	Uppl/Väsby BF	4	20	63	77	Alingsås BK	1	1	3
30	Mjölby BF	7	22	59	77	Stockamöllans IF	1	3	3
31	Grimslövs AIF	7	27	56	77	Karlskrona BK	2	2	3
32	Åtvidabergs BSK	5	20	51	77	Växjö AIS	2	2	3
33	Stenbro BS	3	21	49	77	Motala BSK	2	3	3
34	Angereds BS	4	19	45	77	Halmstads BF	2	2	3
34	Bollnäs BK	5	18	45	77	Västbo BK	2	3	3
36	Katrineholms BK	10	19	44	77	Västerviks BK	1	2	3
37	Umeå BK	3	17	43	77	Falu BK	3	3	3
37	Kävlinge GOIF	3	15	43	77	Skövde BK	2	2	2
39	BSK Edsbyn	7	19	40	88	BS Kil	2	2	2
40	Strängnäs BK	9	22	38	88	Tibro BS	1	1	2
41	BK Fiskgjusen	8	16	36	88	Arboga BK	1	1	2
41	Skellefteå BK	6	18	36	88	BSK Smedpilen	1	1	2
43	Trelleborgs BK	3	15	34	92	Kungälv BK	1	1	1
43	BK Gripen	6	17	34	92	Skallsjö BG	1	1	1
45	Älvenäs BK	7	19	31	92	BK Pantern	1	1	1
46	Kristinehamns BK	3	13	27	92	BSK Hudik	1	1	1
47	Skurups BK	1	9	24	92	Färjestadens BK	1	1	1
47	Linköpings SKF	6	15	24	92	Skallsjö BG	1	1	1
49	Kungsängens BK	7	10	23					

464 2018 5223

# Internationella domare

TEXT & BILD: ROLF VOLUNGHOLEN



Nästan alla WAE kontinentala domarkandidater med Mount Blanc som kuliss.

**World Archery har gallrat lite och höjt ribban för internationella domare. Det är ofta domaren som sätter nivån av professionalitet för tävlingen och skall bågskytte sporten bli bättre så måste domarna vara professionella. För att vi i Sverige skall ha skyttar och lag världsklass så måste det vara hög nivå på domarna. Alla vill vi att den bästa skytten vinner!**

Det finns en pool med drygt 50 internationella domare (IJ) som får dömma VM och VC tävlingar. De bästa av dessa får dömma OS. Nästa nivå är internationella domarkandidater (IJe) som det nu finns 48 av. Ungdomsdomare (YJ) finns det bara 21 av. För att fylla på så utbildas det vart 2-4 år nya domare i varje världsdela.

Varje kontinent skall fylla på med kontinentala domare. Denna gång blev det 20 nya kontinentala domare (CJ) inom WAE.

- WA Europe arrangerade domarutbildning i Sallanches i sydöstra Frankrike 23 till 25 oktober.

- Sallanches är en kommun och ett samhälle med 16000 fransoser, sex mil

från Geneve i Schweiz. Avfarten från motorvägen är gemensam för även Albertville och Chamonix, Grenoble är i grannskapet. Utsikten är fantastisk till Mont Blanc och mycket fjäll. Mycket idrottsarenor. Franska Bågskytteförbundets kansli som anordnade det praktiska.

- Vi var 23 deltagare från 14 länder, genomsnittsåldern var 38 år. WA's officiella språk är engelska och en regel är ju att om det är oöverensstämmelse mellan något språk och ursprunget så är det den engelska originalversion som gäller. Samtliga länders lagkaptener skall begripa engelska.

- Kurslokalen var den minsta du kan få 25 personer in i, lågt i tak och helt utan ventilation, men utsikten och restaurangen var grym.

forts på sidan 18...

# **BÅGAR&PILAR**

*- AV BÅGSKYTTAR, FÖR BÅGSKYTTAR SEDAN 1975*

*I år är det exakt 40 år sedan Björn Bengtson grundade Bågar&Pilar i Stockholm. Mycket har självklart hänt sedan dess men företaget drivs fortfarande av familjen Bengtson, numera genom Ulrika och Christian.*

*Ni finner oss fortfarande i samma lokaler i Gamla Stan i Stockholm. Där finner du våran klippa Jari Hjerpe som bland annat hjälper till med rådgivning kring materialköp och service av ditt material till riktigt bra priser.*

*Jari hjälper dig även med en grundinställning samt montering av tillbehören på din nyinköpta pilbåge om så önskas.*

*Skulle det vara något annat du undrar över har vi dessutom massor av kunskap via vårt Team Bågar&Pilar som gärna står till förfogande kring allt som hör bågskyttet till. Deras kontaktuppgifter finner du på vår hemsida.*

*Tack för dom senaste 40 åren, vi ser fram emot dom kommande 40 åren!*

**WWW.BAGAROPILAR.COM**

**INFO@BAGAROPILAR.COM**

**BUTIKEN: 08-20 46 20**

**POSTORDER: 08-21 91 68**





THE REAL #1

AVAILABLE AT:

WWW.BAGAROPILAR.COM

TEL: 08-219168



**SIGHT**  
SUPERIORITY

**ACHIEVE**  
CARBON  
EXC - RECURRE DASH



**ACHIEVE**  
CARBON  
EXC - STANDARD NIGHT

ACHIEVE SIGHTS TOP FEATURES

CARBON BAR SUPERIOR FEATURES

AVAILABLE ON ALL RECURRE AND COMPOUND ACHIEVE SIGHTS

- DESIGN CUT OUTS PROVIDE LESS WIND DEFLECTION
- EYE-APPEALING CARBON WOVEN MATERIAL
- VIBRATION ABSORPTION
- MATERIAL STIFFNESS
- HIGH STRENGTH-TO-WEIGHT RATIO
- AVAILABLE IN CX, CXL, RX, AND RXL

available in 17 colors



WINDAGE DOVETAIL GUIDE SYSTEM

THE SUPERIOR WINDAGE DOVETAIL GUIDE SYSTEM REPLACES INFERIOR TWIN-DOVEL GUIDE SYSTEMS.



VTS<sup>LC</sup> VARIABLE TENSION SYSTEM WITH LOCK

THE "VTS<sup>LC</sup>" (VARIABLE TENSION SYSTEM WITH LOCK) PROVIDES A NEW ADJUSTMENT WHERE THE ARCHER PERSONALLY CHOOSES A DESIRED ELEVATION TRAVEL TENSION SETTING AND INCORPORATES AN ADDED LOCK FEATURE MOST COMMONLY USED IN SINGLE DISTANCE TOURNAMENTS.



VTS VARIABLE TENSION SYSTEM

THE "VTS" (VARIABLE TENSION SYSTEM) PROVIDES A NEW ADJUSTMENT WHERE THE ARCHER PERSONALLY CHOOSES A DESIRED ELEVATION TRAVEL TENSION SETTING.



MARTIN DAMSBO



SEBASTIEN PEINEAU



LEE SEUNGYUN



WWW.AXCELSIGHTS.COM



PROUD SPONSOR

world archery



OFFICIAL SIGHT OF WORLD ARCHERY

**AXCEL**  
SIGHTS AND SCOPES



Många fina fjäll och flyga bland.

...forts från sidan 19.

Kursen var av typ intensiv. Fredag och lördag 08.00-18.00. Alla pauser fylldes med grupparbeten utom lunchen som var tre-rätters. Vi gick genom flera hundra Powerpoint bilder och nästan allt var relaterat till tavelsskytte, mestadels utomhus. Skogsskytte är inte lika vanligt i andra länder som här.



Fredagsmys. Det är mycket med maten i Frankrike. Ätta konstverk på en tallrik. Kolla citronen och morotsrosen.

Lördag kväll blev vi bjudna till Stadshuset på mottagning med borgmästaren och fick lite plockmat och ett glas vin.

Söndagen var det skriftlig examen utan hjälpmedel eller toabesök. 55 frågor som poängsattes med totalt 180 poäng inom en maxtid 2 timmar. Allt på engelska. Efteråt var det några som grät och andra svor eller log då de kom på att något svar var fel. Sen åkte vi hem och fick vänta i 14 dagar på resultatet.

- Av 23 kandidater passerade 20 nålsögat; Jessica Larsson, Nora och Rolf Volungholen, Bollnäs kan nu tjänstgöra som CJs i två år innan de blir internationella domarkandidater (Ijc).

#### - Varför vill ni vara domare internationellt och vilka ambitioner har ni?

- Jessica svarar: "Mina domarambitioner är att få se och ta del av del internationella delen av bågskyttet. Jag har ju inte "kvalitén" att ta mig dit som skytt så då får man ta en annan väg. Min dröm är att få vara med och döma VM eller allra helst OS."

- Rolf svarar: "Jag vill bidra till att bågskyttets status höjs och det vore ju kul att döma en VM final eller allra helst en OS match. Det kommer inte att krocka med mina bågskytteambitioner."

- Sverige har för närvarande fyra domare som kan få uppdrag internationellt. Det finns 54 IJ Internationella domare. Peter Holt, Upplands-Väsby är 1 av 48 Ijc , Sofie Johansson är 1 av 21 YJ, Jessica Larsson och Rolf Volungholen är CJ. (**WAE Continental Judge**).



# Para-laget med myometer-test

**TEXT:** MIKAEL SVAHN, GULLIMAR ÅKERLUND F. KAPTEN PARA-LAGET **BILD:** GULLIMAR ÅKERLUND



Bild från tidigare mätning.

spänningar i skyttens fingersträckare och fingerböjarmuskler. Att kunna reducera spänningen med 10% gör genast en stor skillnad i sättet att skjuta. Bland annat Pierre Claesson fick mycket hjälp med detta under sina timmar hos Lacke. Alla blev genomgångna och mycket nöjda med träffen.

**På PARA-lagets senaste träningsläger i fick man bekanta sig med myometern som i händerna på Leif Janson blev ett mycket uppskattat analysverktyg.**

**P**aralaget hade sitt höstläger och detta som vanligt i Eskilstuna. Varför är då Paralaget nästa alltid i Eskilstuna, kan man fråga sig.

- Bra anläggning och närhet mellan ett bra hotell och anläggningen

- Bra hjälp med luncher och mellanmål av Eskilstunaparet Danielsson

- Närhet till Eskilstuna gör att många kunniga ledare ställer upp och deltar.

Till detta läger hade jag lyckas locka till mig följande: Leif "Lacke" Janson, specialist bland annat på mätningar av muskelspänningar. Detta gör att man kan mäta storleken av

mental tränare, var också med under hela lägret. Tommy som deltog på Para-VM i Tyskland fortsätter med sina kontakter med laget. Håkan Törnström uttryckte sitt gillande för de träffar som han hade under läget med Tommy.

- Cenneth Åhlund fanns på plats och rapporterade om Antidoping, alkohol mm. Många frågor fick sina svar under denna timma av information.

- Utöver detta fanns jag tillsammans med Kaarina Saviluoto, Bernt Andersson som hjälp med utveckling, träningsråd mm.

Att det är viktigt att genomföra läger kunde också konstateras även denna gång. Laget uttryckte en stor önskan om fler läger och vilka resurspersoner man då önskade sig.

forts på sidan 30...



# Förberedelser inför tävlingsäsongen

TEXT: LEIF JANSON BILD: DEAN ALBERGA, WA



Här övas den välbehövliga rörligheten.

Som alla idrotter har man olika modeller för att toppa sin form. Bågskyttesporten är inget undantag, vi har ända sedan Hans Deutgens, fyra gånger världsmästare i tavla, tid på 40 – 50-talen haft våra egna metoder att prestera som bäst när det gäller. Förberedelser inför viktiga tävlingar som OS kan vara årslånga. En Olympiad är fyra år, man räknar inom det begreppet tiden mellan två Olympiska spel. Många som siktar på deltagande i dessa spel har så långa förberedelseperioder. Vi andra kan också tala om korta förberedelser, kanske några



Martin Hellman blir filmad med höghastighet.

månader innan vi t. ex att skall formtoppa inför ett SM.



Löpning är ett utmärkt sätt att hålla konditionen på topp. Svealandsgruppen tränar här under ett läger i Borlänge.

### Lär dig att se långsiktighet

Det kan vara svårt att få unga skyttar att tänka på detta. Att förbereda sig inför ett stort mästerskap kan vara krångligt. Unga har ofta svårt att se så långt fram i tiden, resultaten skall helst komma här och nu. För oss som varit med ett tag gäller att försöka förklara denna omständighet. Till exempel att teknik-, tuffhets- och mängdträning tar tid att sätta. Dessa träningskvaliteter kan göra att skyttarna i fråga träffar något sämre under en period. Också det att delta i internationella tävlingar kan göra att skyttar som skjuter bra på hemmaplan sänker sin kapacitet. Förklaringar kring sådana omständigheter skall förstås ingå i tränarens förberedelsesnack. Det låter självklart, men jag har upplevt att även om man förberetts kapligt mentalt, kan de för skytten normala resultaten utebli. I det fallet kan man tala om

störningar av koncentrationen både *internal*, inom oss, och *external*, utifrån kommande störningar. Metoder att bemästra sådana hinder har vi tidigare skrivit om i Bågskytten.

### Träningsläger i Sverige eller utomlands

Många gånger har jag upplevt besvikelser vid skyttars debuter internationellt. Hur skall man ta hand om en sådan situation? Det kan för det mesta handla om en lång process där samtal och nystart kan vara en väg att vända steken rätt. En av anledningarna att jag därför förordade deltagande på internationella tävlingar utanför mästerskapen som för tavelkyttarna, Amrosiano cup i Milano, arrangerades varje september, USA-mästerskapen, hölls i början av augusti varje år, Arizona cup, gick i april, m fl. På samma sätt



Fullt ställ på tävling, då är det skönt att ha gjort allt man kunnat innan.

tävlande också fältskyttarna i Norden, Italien och Frankrike. Det var utmärkta tillfällen att träffa världsstjärnor lite mer avspänt. Sådana tävlingar gav erfarenheter, skolning, och vad vi allmänt säger rutin. Jag minns vår första träningsresa, i början av 70-talet, till Brisi-gella, Italien, dit landslagskandidater inbjöds att delta på egen bekostnad, även respektive fick hänga med. Vi blev en storgrupp, jättetrevligt blev det. Ett träningsläger där man kunde snacka bågskytte dagen lång och dessutom träna fys i sin takt i vacker miljö. Flera av deltagarna lyckades senare mycket bra. Samlingen var knappast avgörande för framgångarna, men ett steg i rätt riktning. Här några namn på deltagare: Gunnar Jervill, OS-silver, Lena Sjöholm, världsrekord sammanlagt och på 50 meter, Rolf Svensson, Europamästare. Det att vara tillsammans och träna heltid under en längre tid har en mycket stor effekt.

### Upprätta en egen plan för förberedelser

Om man har en nedtecknad tränings- och tävlingsplan eller kanske de bara finns i huvudet, kan du ändå planera din träning så, att den ger dig dina bästa resultat i den för dig viktigaste tävlingen. Numera är det tävlingar året runt och för den ambitiöse finns fem SM att delta i. Vill man hålla en jämn form året runt är det OK, men man kanske anser att en viss tävling är viktigare än de andra. Eller att man känner att jag vill lägga ner tid på utvecklingsarbete. Då kan det kännas lättare att räkna bort någon av SM-tävlingarna som mindre viktig och träna och tävla i dessa, med lägre krav. Under sådana *mindre viktiga* tävlingar kan det vara bra att göra nödvändiga test att gå in i en tävling och att studera sig själv vid olika stadier i tävlingen. Något bra får vi ut av sådana test, jag lovar.



- Hur ser det ut på den plats jag skall tävla? Kommer det att blåsa mycket, om så, kan det vara bra att skjuta i blåsväder innan man åker iväg. Jag vet, att varje år man kommer ut efter inomhussäsongen har man i början jobbigt med vinden. Det blir man efter hand bättre på. Vi körde en hel del vindträning med bl. a Rolf Svensson och Gunnar Jervill, då vi provade med att flytta buttarna för att se skillnader i avdrift med sidovind från vänster respektive höger. Det var lärorika träningar. Det är ju sällan det är vindstilla på stora fält. Vindskjutning bör ingå i förberedelserna.

- Det att skjuta i regnväder bör också genomföras i den preparering du jobbar med. Vad händer med greppet om bågen? Vad händer med träffbilden? Pilarna brukar träffa lägre i regnskjutning, är det så för dig? Det finns olika ”anti halktape”, kanske något du skall skaffa och passa på att testa på hemmaplan. Summerar man dessa förberedelser, finns det många delar i helheten som skall gås igenom. Kanske det känns onödigt och jobbigt, jag vet. Men siktar man på resultat i stora mästerskap gäller det att täta till alla luckor. Jag har haft skyttar som i efterhand särskilt tackat mig för att jag jagat ut dem i dåligt väder. Man behöver knappast vara ute hela den regniga dagen, en stunds skjutning på din regniga träningsbana kan ge dig den sista pusselbiten.

### Vi är olika

Efter det att vi tränat teknik under flera om-

ständigheter, byggt upp och förstärkt vårt sätt att skjuta och samtidigt utvecklat delar i vår teknik som brukar ställa till oönskade problem, börjar vi bli klara för tävling. Men ändå är det när det blir tuftt på tävlingsbanan allt testas. Mängdträningen som skall ge styrka och marginaler i tävlingssituationen har genomförts. Vi har upptäckt att det är vår svagaste del av tekniken som först viker sig under mängdträningen. Det är vårt jobb under mängdträningen att *sätta* tekniken på ett mer hållbart sätt. Men också återgå till teknikträning om så behövs. Under tävlingen är det bra att ha en säker checklista nedskrivet och i huvudet. Den tar man till när det blir jobbigt på linjen.

- I en sport som vår kan det vara svårt att råda exakt hur en förberedelse skall gå till. Däremot kan man allmänt berätta om hur man fysiskt skall träna inför en viktig tävling. Vi har talat om behoven av en bra grundträning där skjutteknik, mental träning, uthållighet och styrka ingår. Har dessa faktorer tränats på ett adekvat sätt, då kan förberedelserna börja inför den viktiga tävlingen. I det fallet är det den mentala träningen som skall ta vid. Att lägga ned tid på sådan träning är guld värt. En viktig förberedelse är att plocka ut en eller några *triggers*, tankar som skall göra att du skjuter skotten som du vill. Exempel: ”Jag skall jobba bakåt!”, ”Jag skall ligga kvar i tavlan genom hela skottet!”, ”Jag skall dra av skotten!”

- Samtidigt har jag upptäckt att det är individuellt vilken uppladdning som passar individ NN bäst. För det mesta gäller att minska skjutningen, antal pilar,



för att samla styrka och mental inställning till det som komma skall. En osäker skytt *kanske* skall skjuta många pilar inför en tävling just vi ett tillfälle, då man kanske har tappat skjutningen. Medan en annan kanske vill göra ungefär som Deutgen, bara skjuta enstaka pilar. Jag upplevt, både för mig personligen och för landslagsskyttar, att man in i det sista behöver skjuta många skott inför en viktig tävling, men också att man vill skjuta färre pilar för att kunna prestera. Normalt gäller att minska antalet pilar för att man skall kunna hitta den rätta känslan. Här är det din dagsform och tuffhet som bestämmer.

- Uppgiften att försöka hitta den där riktigt sköna skjutkänslan som varit dold inom dig genom att du skjutit mängdträning, kan var påträngande och kännas kravfull. Ragnar Skanåker, flerfaldig OS-medaljör i pistolskytte (guld, 2 silver och brons), berättade för mig, att i hans uppladdning ingick ett-skott-serier. Det gjorde han därför att han alltid hade aningen svårt att börja sina serier. Genom att skjuta ett skott, gå och markera, fick han börja om på nytt igen. Det var Ragnars svaga punkt skulle man kunna säga. Han tränade för att bättre klara av det momentet. Fundera på hur du vill förbereda dig för att hitta just din bästa skjutning.

### **Justera din materiel efter din skjutning just nu**

Allteftersom vi närmar oss de viktiga tävlingarna minskar vi träningen, en träning som

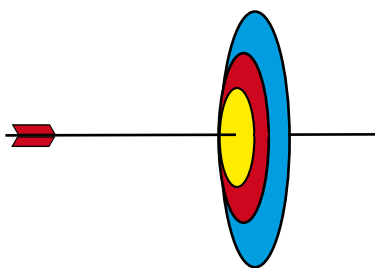
har gjort att vi kan skjuta något sämre än normalt. Nu det gäller att ha is i magen och kunna utnyttja förbättrad styrka och uthållighet. Vi minskar antalet skjutna pilar och börjar skjuta med precision. Efter att man skjutit mängdträning kan också vårt sätt att skjuta iväg pilarna, sättet att släppa stängen på en avspänt sätt, ha förändrats något. En justering av trimningen kan vara nödvändig. Något stelare fingrar ger en större stängkurva och *pilens paradox*, böjningsmönster, blir större. Ju bättre jag skjuter, ju mindre paradoxeffekt och renare utgång ur bågen. Trimningen återställer man efter hand som skjutningen börjar fungera allt mer perfekt. Ju sämre jag släpper strängen, ju styvare pil krävs. Den saken kan man reglera i t. ex plungerns inställning.

- I nästa nummer kommer vi att resonera kring tävlingsdagens olika skeden.





# Udda figurer inom bågskyttet



**TEXT & BILD:** GÖRAN WEILAND LANDSTRÖM  
**BILD:** MIKAEL SVAHN

**H**oward Hill 1899-1975 kan väl få i våra led ha undgått att höra talas om. Äventyrare, globetrotter, jägare, medieman och bågskytt. Och just som bågskytt har han utan tvekan satt ett tydligare märke i modern bågshistoria än kanske någon annan. Hans enastående skjutskicklighet, som många vill uppnå. Försök görs. Ofta var hans uppvisningar, både live och på film, av en ganska spektakulär karaktär. Inte sällan med vad vi nog idag skulle säga, en oroväckande hög riskfaktor. Eller vad sägs om att skjuta bort ett plommon från någons huvud? Eller som under filminspelningen av Robin Hood på 1950-talet skjuta en pil i bröstet på en man som i full karriär rider på en häst. Under denna filminspelning ansvarar Howard Hill för bågar och pilar. Det är också han som utför alla stuntskjutningar. De statister som åtog sig att vara måltavlor fick några dollar extra den dagen. Innanför kläderna bar de en stålplatta med ett block av balsaträ fastlimmat som pilstopp. Cirka 25x25 centimeter. Han var en globetrotter och jägare. Intressen han förenade med sitt bågskytte. Filmer gjordes från bland annat Afrika där han jagade såväl lejon som elefant med båge. Men också jakttillfällen från den Amerikanska kontinenten

fångades på film. Allt från puma till alligator fälldes. Också under ytan användes bågen för ett annorlunda fiskafänge. Film kom att bli ett intresse tillsammans med de övriga. Howard Hill trivdes i rampljuset. Han förstod också värdet i marknadsföringen via filmduken. Tillverkning av bågar och övrig utrustning finansierade mycket av hans liv. Bågarna höll en mycket hög klass. Han var en varm anhängare av bambu som byggmaterial. Dessa bågar betingar ett högt pris på samlarmarknaden i dag. En rad med kortare filmer av journalkaraktär gjordes där hans skjutskicklighet framhövdes. En som i det här sammanhanget bör nämnas är den film som utspelar sig på en golfbana (Battle of the Champs) där han tävlar mot: slangbella, basebollspelare, flugspö och golfklubba. Howard Hills stod för regin själv. Givetvis vinner han denna uppgörelse bland mästarna. Warner and Bros är det filmbolag han hade mest samarbete med i Hollywood. En del av detta underhållande filmmaterial finns på Youtube.

- En annan mycket skarpskjutande figur i modernt bågskytte är Byron Ferguson, Alabama USA. Han lider dock svårt av ett uppenbart Howard Hillkomplex. Vilket han dåligt lyckas med att dölja. En enastående skytt som gärna använder media som kanal.



Han låter också, som Howard Hill, göra egna korta filmer med sig själv i huvudrollen. Den kvalitativa skillnaden är uppenbar när man tittar lite närmare på filmerna. Det görs emellanåt en del omtagningar vid skjutningarna för att visa Fergusons skicklighet. Men varken Ferguson eller filmteamet tänker på antalet pilar i kogret eller andra detaljer som just avslöjar att det har gjorts omtagningar och klipps bort material från filmningen. Men oavsett sådana fadäser så går det inte att komma förbi det faktum att mannen är enastående skicklig. Ska väl också nämna hans mycket modiga fru, som assisterar vid en del skjutningar. ( hans 3:e ). Hans mest kända skott torde väl vara från Japan. Där han är inbjuden till en TV-show och skjuter en pil genom en diamantring värd 17000 dollar! Men också där kan man se att det har varit flera skott innan träffen.

- Överstelöjtnant John Malcolm Thorp Fleming Churchill. 1906-1996. Mest känd som Mad Jack Churchill. Aktiv i dom Britiska styrkorna framträder han som en något udda figur. En våghals utan rädsla. I strid medfördes ett Skotskt svärd och vid flera tillfällen har han med sig en långbåge till striderna. Han var en utmärkt bågskytt som vid ett tillfälle tar en Tysk officer av daga med en pil. Det torde vara sista gången en Brittisk soldat nyttjar båge i strid. Hans skicklighet med bågen renderar honom 1939 en plats i det Engelska laget som far till Oslo, Norge, på VM. Men med bågen i hand hinner han också med att delta i ett antal filmer, Tjuven i Bagdad 1924, En Yankee i Oxford 1938 och den kanske mest kända filmen där han skjuter med bågen från Warwicks murar, Ivanhoe från 1952. Det Amerikanska filmbolaget Twentieth Century Fox har hört om den excentriske Engelsmannen som hanterrar bågen så säkert. Hans äventyrslusta för

honom kors och tvärs över världen. Och då gärna i sällskap med bågen. Churchill är den första som försöker korsa den Indiska kontinenten på motorcykel på 1920-talet. Det slutar tyvärr i en kollision med en vattenbuffel! Men hans livsresa fortsätter till dess att han avlider hemma i surrey England 1996.

- Saxton Pope 1875-1926. Född i Texas men sedan verksam i framför allt Kalifornien. Hans far var kirurg inom armen. Och det var i den miljön han växte upp. Han drogs till friluftsliv och hantverk. I samband med det kom han i kontakt med bågskytte. Han utbildade sig till läkare och startade en praktik utanför San Francisco. Där inleddes en kontakt med en Yahi-indian vid namn Ishi. De två kom att bli mycket nära vänner och tillbringade mycket tid i skog och mark tillsammans. Ishi lärde Saxton Pope om bågbygge, jakt och tekniker ute i det fria. Ishi imponerades inte av den "civiliserade" världens nymodigheter. Utom i en sak. Skruvstycket! Saxton försökte delge av sin värld till Ishi Och Ishi bjöd på sin. Jakt med pil och båge där de försvann ut i vildmarken i dagar svetsade dom starkare samman. 1916 dog Ishi i tuberkulos. Saxton Pope fortsatte nu ensam att utveckla sin bågjakt. Sitt bågbyggande. Några år tidigare hade en man, Art Young, anslutit sig till dom. Young och Pope fortsatte nu sina jakturer med båge och pil. Men också att utveckla bågbyggandet. Detta resulterade i sin tur i att Saxton Pope publicerar en bok 1918, *Yahi archery*. Senare ges ytterligare två böcker ut. 1920 *The Medical History Of Ishi*. 1923 *A Study Of Bows And Arrows*. Direkt, samma år, ger han ut den bok som har för många blivit en klassiker. *Hunting With Bow And Arrow*. Efter en fem månader lång jaktsafari med båge i Afrika, där det jagades allt från Antilop till Lejon gavs ytterligare en bok ut. 1926 *The*

*Adventurous Bowmen.* Sin bågskytteutrustning byggde Saxton Pope själv. Efter egen önskan och ständigt driven av lusten att gå vidare. Att utveckla och lära sig mer i konsten. Inte långt efter sin hemkomst från den stora jakturen på den främmande kontinenten ådrog han sig lunghinneinflation och dog. Men i minnet bland bågbyggare, skyttar och jägare lever han vidare.

- Detta var bara några få av alla dessa färgstarka individer som har, var och en på sitt sätt, satt sin prägel på båghistorien. Det finns många fler där som förtjänar vår uppmärksamhet. Både de som redan lämnat oss och de som finns mitt ibland oss. Dom som lever sitt liv, som flyttar gränser. Som förändrar. Inte alltid förstadda av sin samtid. Tur för oss andra att dom finns.

## Skövde Bågskytteklubb

**Inbjuder till  
Strängasläppet  
Lördagen den 30 Januari 2016**

**Starttider:** Provpilar kl 09.00 och 13.00

**Klasser:** Enligt SBF dock minst 3 i varje klass.

**Plats:** Skövde Bågskytteklubbs klubb-stuga, Claesborg. Vägvisning från väg 49.

**Avgift:** Seniorer 150:-, Juniorer samt, 10-16-klass 80:-

**Anmälan till:** Mikael Johansson ,  
Tfn. 0708-787338. Eller e-post:  
tavling@skovdebagskytte.se

**Senast Måndagen den 25 Januari.**

**Info:** Mikael Johansson 0708-787338

**Gymnastikskor obligatoriskt  
SERVERING**

**VÄLKOMNA TILL SKÖVDE BÅGSKYTTEKLUBB**



### INBJUDER TILL "Vallonträffen 2016" LÖRDAGEN DEN 16 JANUARI 2016

**START:** Uppvärmningsskjutning från kl. 09.30 med start i omedelbar anslutning.

**ROND:** 2 x 30 pil från 18 meter respektive 12 meter.  
Vid anmälan meddela om Du vill skjuta på 3-spot.

**PLATS:** Arena Grosvad. Vägvisning från väg 51. GPS koordinat:  
WGS84 decimal (lat, lon) 58.714153, 15.805834

**KLASSER:** Alla enligt SBF:s bestämmelser.

**AVGIFT:** Senior och äldre 200 kr, övriga 130 kr.

**Café:** kaffe, läsk och varm korv m.m.

**OBS!!** Vi kommer att använda IANSEO-appen för resultatinsamling. Inneskor och klubbtröja är obligatoriska.

**ANMÄLAN:** senast den 8 januari till

[anmalan@finspangs-bsk.se](mailto:anmalan@finspangs-bsk.se)

eller via SMS till Roger Andersson tel. 076-103 11 50.

**Välkomna till Finspångs bågskytteklubb**



# Vetlanda Bågskytteklubb

inbjuder till

**Höglandspilen Vinter 2016**

**Lördagen 9 januari 2016**

**Plats:**

Vetlanda Bågskytteklubbs (nya) skjuthall! (vid Vetlanda motorstadion)  
Skyttat från västra & östra infarterna till Vetlanda

**[Karta/vägbeskrivning, klicka här!](#)**

**Start tid:**

Uppvärmning: kl. 10:00, 2x4 min, därefter tävlingsstart

**Rond:**

2 x 30 pil + finaler för de fyra bästa i respektive klass

**Klasser:**

SBF 18 m, i klass C, R, B, LB, ej ålder eller könsindelad

**Startavgift:**

**200:-** Startavgiften betalas in på **BG: 679-8896**. Senast 3/1

Ni som väljer att betala på plats kostar det **250:-**

**Anmälan:**

Senast den **3 januari 2015** på: [hoglandspilenvinter2016@hotmail.com](mailto:hoglandspilenvinter2016@hotmail.com)

Efteranmälan mot 50% förhöjd avgift.

**Upplysningar:**

Lämnas av: Lennart Andersson 0703-436 582 (Obs! ej anmälan)

**Enklare servering kommer att finnas**

**Begränsat antal skyttar, först till kvarn gäller!!**

**OBS! Krav på inneskor!!!**

*Välkomna önskar VBSK*



**IF Karlsvik, Sundsvall/Ortvikens BK och Timrå AIF**  
inbjuder på uppdrag av Svenska Bågskytteförbundet till  
**Svenska Mästerskapen för juniorer inomhus**  
**lördag och söndag 19-20 mars 2016**

- Plats:** NCC-hallen, Timrå. Vägbeskrivning på hitta.se sök på NCC-hallen.  
Se även mer info på hemsidan [jsmbagskytte2016.se](http://jsmbagskytte2016.se)
- Klasser:** Samtliga 13- och 16-klasser enligt SBF's bestämmelser.
- Rond:** WA inomhusrond 18 m. SBF inomhusrond 12 m
- Starttider: **Lördag 19 mars:****  
Omgång 1: Uppvärmning kl. 08.30 och därefter direkt tävlingsstart.  
Invigning: Ca kl. 12.45  
Omgång 2: Uppvärmning c:a kl. 13.00 och därefter direkt start.  
Lagtävling: Uppvärmning c:a kl. 17.00 och därefter direkt start.

**Söndag 20 mars:** Kl. 08.30 uppvärmning för deltagare i individuella matchskjutningen. Respektive klass går in i matchsystemet beroende på antalet deltagare. Ungefärliga tider för uppvärmning och matchstart meddelas under lördagen.

**Anmälan:** Anmälan kan göras på hemsidan [jsmbagskytte2016.se](http://jsmbagskytte2016.se) eller skriftlig anmälan på blankett per brev till: Börje Jonsson, Viktorsvägen 30, 856 31 Sundsvall. och skall vara oss tillhanda **senast den 21 februari 2016**. Märk mejl och kuvert med: JSM 2016. Ange önskad taveltyp 10-ring eller 3-spot samt önskad skjutomgång under lördagen.

**Anmälan efter den 21/2-16 i mån av plats mot 50% tillägg på anmälningsavgiften. Anmälan registreras först då betalning har inkommit.**

**Avgifter:** Individuellt 400:-, lag 300:-. Insättes i samband med anmälan på Timrå AIF's PG 74 56 65 - 0 Talongen märkes: "JSM 2016".

**Logi/Camping:** Länkar för boendalternativ kommer att finnas på vår hemsida [jsmbagskytte2016.se](http://jsmbagskytte2016.se) Ytterligare info. Hos Sundsvalls Turistbyrå 060-658 58 00 eller Timrå Turistbyrå 060-57 85 60.

**Expedition:** Utlämning av startnummer samt avprickning sker vid tävlingsplatsen fredag 18 mars kl. 17.00-20.00 samt lördag 19 mars kl. 07.30-08.30 och 12.00-13.00.

**Servering:** För vidare information se länk på [jsmbagskytte2016.se](http://jsmbagskytte2016.se).

**Info:** Tävlingsledare Stefan Nilsson 070-268 50 35, Börje Jonsson 070-558 35 29 samt länk på hemsidan [jsmbagskytte2016.se](http://jsmbagskytte2016.se).

**Upp till tretton se nästa sida...**



## Upp till Tretton på JSM Lördagen den 19 mars

<b>Tävlingsform:</b>	SBF inomhusrond 12 m (Knatterond för samtliga 10-klasser)
<b>Anmälan:</b>	Anmälan på samma blankett som för JSM. Se regler ovan för anmälan.
<b>Avgifter:</b>	Individuellt 200:-. Betalas på samma postgiro som för JSM.
<b>Övrigt:</b>	Arrangeras i mån av plats parallellt med JSM.

...forts från sidan 19.

### - Hur uppfattade skyttarna detta?

- För det första tyckte jag att det var väldigt intressant, tycker Håkan Törnström.



Håkan Törnström

Dels hur det ser ut rent muskelmässigt och dels att varje justering, hur liten den än må vara gav svar direkt. Hur lite muskelspänning kunde vi använda i vår skjutning? Det var det som var syftet. Det var otroligt svårt att känna vilka spänningar man har och myometern avslöjar allt direkt.

### - Vad berättade myometern om din skjutteknik?

- I min egen skjutning hade jag lite tur då anspänningsnivån under själva siktningen var väldigt låg. Däremot hade jag en liten förhöjning i själva skottögonblicket. Detta

avhjälpste vi med att flytta in armbågen på dragsidan i linjeringen på ett bättre sätt. Resultatet lät inte vänta på sig, jag tyckte det blev mycket lättare att avfira skottet. En stor fördel med myometern är att man lär sig hur skillnaden mellan en spänd muskel och en avspänd känns, tex i dragarmen. Det är ju som Leif Janson uttryckte det inte lätta att hålla samma anspänningsnivå efter tre timmars skjutning som det kan vara efter en timme.

- Nu kunde jag införliva även den här pusselbiten i den skjutning jag bestäm mig för att ha och det stärker tilliten till det jag gör. Ytterligare en stor utveckling hos mig är att jag idag inte längre är rädd för att förlora och den pusselbiten stärker tilliten den också, menar Håkan. Det är en stor sak att ta de där steget som gör att jag inte är rädd för att förlora längre något som jag fått hjälp med av Tommy Karls, psykolog och resurs för PARA-laget. Det är ju tack vara Parasport Sweden som vi kan få del av detta. Tommy och jag vi har utarbetat en plan, jag har min läxa att jobba med och därefter gör vi en uppföljning. Nu känns det jättebra när jag skjuter, avslutar Håkan.

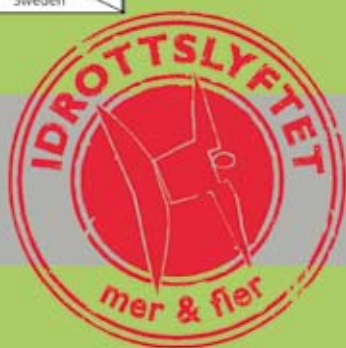


# Bsk Sturarna

## Inbjuder till

### Sturepilen 2016

- Datum:** 2016-02-20
- Plats:** UTK-hallen i Uppsala. Inomhusskor måste användas. Karta och vägbeskrivning finns på klubbens hemsida. [www.sturarna.se](http://www.sturarna.se)
- Tävlingsform:** WA 18 m / SBF 12 m, 2 x 30 pilar.  
Med finaler för 16 & Elit-klass.
- Deltagarantal:** Max 104 skyttar.
- Tider:** Sekretariat från 08.00, Uppvärmning från 09.00  
Tävlingsstart 09.30. Lunchpaus efter omgång 1.
- Finaler:** De 16 bästa i klass 16 och ELIT går till final. För små klasser börjar finalskjutningen i ¼- alt. semifinal. Finalstege anges på tävlingsplatsen. Inteckning i vandringspris för finalsegrarna.
- Klasser:** Enligt SBF:s tävlingsbestämmelser.
- I@nseo:** Resultatredovisningssystemet i@nseo kommer användas.  
Programvaran ianseoscorekeeper kan laddas hem och installeras på android och telefoner med ios.
- Avgifter:** Klass 21 och äldre 250 :-  
Klass 13 & 16 = 150 :-, Klass 10 = 100 :-  
Inbetalning till klubbens plusgirokonto: **29 82 21 - 3**
- Efteranmälan:** Anmälan inkommen efter anmälningstidens utgång, tillkommer 50 % av anmälningsavgift.
- Tävlingsledare:** Uwe Klosa  
**Domare:** Roland Grönroos
- Servering:** Serveringen har mycket begränsad kapacitet på tävlingsplatsen. Vi rekommenderar att ta med matsäck.
- Anmälan:** Anmälan senast 5/2-16 via formulär på hemsidan.  
Kvittens kommer skickas på mottagen anmälan.



# idrottslyftet



## TEMA rekrytera unga skyttar 2015

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](mailto:info@bagaropilar.com)

### Idrottslyftspaket

5 stycken SF Träbåge (svaga styrkor, max 18 lbs)

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



Delar ej utbytbara.

Pris 5,590 kronor

Priset inkluderar mvs 25% Ev. frakt tillkommer

