

Redaktionellt	Bågskytte för alla.	4.
	Ledaren	5.
Profilen	Per-Johan Spång	8.
Teknik & Träning	Varför har tjejer dåliga knän?	10.
Teknik & Träning	Styrketräning för unga bågkyttar	12.
Internationellt	Christine tar OS-biljett	18.
Teknik&Träning	Materielens utveckling, 5	20.
Nationellt	Tillsamman med "dem"	24.
Internationellt	Världens största rekurvetävling	26.
Ungdom	Yngre Junior Trofén	29.
Traditionellt	Varför finns inga långbågar med rekurve?	30.



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: 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 BF

Tel: Ingeborg Jonasson,

VÄSTRA SVEALANDS BF

Tel: Kurt Lundgren, 054-87 44 87

VÄSTERBOTTENS BF

Tel: Lars Jonsson, 070-6634687

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

Printec 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
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

Annonspris på omslaget

Helsida utfallande 1 500 kr

Teckenstorlek

Minsta möjliga teckenstorlek är 8 punkter.

Bågskytte för hela familjen

4 discipliner & 5 skjutstilar.

Välj det som passar dig.

Året runt.

Tavla	Jakt	Fält	3D
Rekurve	Compound	Barebow	Långbåge
Instinctive			



Omslagsbild: Peter Arlekrans
Fena på omslag: Ulrika Sjöwall
bagskytten@bagskytte.se

0709/61 64 22
PG: 37 90 05 - 2



Ledaren

Nummer 7 inleds med NUM i Danmark. Det mesta därifrån återfinns på förbundets hemsida. Månadens profil är Per-Johan Spång, Iggesund. Per-Johan tillhör en liten skara av svenska bågskyttar med en VM-medalj (lag-silver) i tavla. På sidan 10 återfinner vi ytterligare en av de där gamla sanningarna som skvalpar runt inom idrotten, nämligen att tjejer har dåliga knän för att deras kroppsbyggnad skiljer sig från mannens. Christine tar OS-biljett, ja i skrivande stund har inte SOK sagt sitt men vi håller tummarna på sidan 18. Leif Janson är framme vid femte aritkeln om materielens utveckling. Skumgummilisten och en stor knappål har även undertecknad haft som sikte. Inte direkt optimalt men förvånansvärt bra. På sidan 24 skriver Reband Raza från det traditionella bågskyttet om..... Vår ”nybakade” förbundsläkare Conny Wallon, Mjölby delar med sig av sina intryck från största Världscuptävlingen hittills i Turkiet. Ibland behöver man tänka utanför boxen och reflektera över vårt bågskyttevetande. Frågan var ”Varför finns inga långbågar med rekurve?”, kolla sidan 30.

Mikael Svahn, red.

SM-arrangörer sökes!

För 2017 är Jakt-SM ledigt medan allt är ledigt 2018 förutom Tavel-SM som går i Huskvarna och JSM ute som går i Oskarshamn.

Tävlingar i aug-sep, 2016

Ankepilen, Sägverksträffen, Solfjädern, Augustipilen, Tegelpilen, Rättviksfälten, Rövarjakten, Molanda 1440, Molanda 70/50, Hjortjakten, Huskvarnapilen, Optandspilen, Jörpaträffen, 3D-SM, Stenvallspilen, Mjölbyjakten, Kubenvarvet, Göingepilen, Väsbyträffen, Ljungbyträffen, Björnkärrspilen, Steptemberträffen, Snapphandträffen, Höst3D, Ålajakten, NM, Kanonjakten, Lejonjakten, Jakt-SM.

Läs mer på www.bagskytte.se

Svenska mästerskap 2016

Mixed	10 juli	Norrköping
SM-Inne	6-7 februari	Falun
JSM-inne	19-20 mars	Timrå
Fält-SM	5-7 maj	Angered
Tavel-SM	8-10 juli	Norrköping
JSM-Ute	15-17 juli	Edsbyn/Bollnäs
3D-SM	20-21 augusti	Gothia/Kungälv
Jakt-SM	17-18 september	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



Till minne av Åke Johansson.

Bågskyttarna i Grästorp har drabbats av en stor sorg, Vår kära materialförvaltare fick sluta sina levnadsdagar den 30/5-16.

Åke var mycket omtyckt, noggrann i allt han gjorde. Kamratlig och ärlig, vi i klubben känner stor tacksamhet att vi fått ha Åke som kamrat. Våra tankar går till familjen.

Bågskyttarna Grästorp.

NUM

TEXT ELINOR RYRÅ BILD:

SBF-Shopen

Bra födelsedagspresenter!

bagskytten@bagskytte.se



Midjeväska grå 390 kr



Funktions T-shirt 270 kr



Clubväska 200 kr



Solglasögon 120 kr



Multiwear 50 kr



Nya mössor 140 kr

Profilen Per-Johan Spång

- VM-medaljör i rekurve som spelar golf och skjuter svenska rekord i Långbågeklassen

TEXT MIKAEL SVAHN BILD ALEXANDRE GÖRANSSON, MIKAEL SVAHN



Lina Björklund, Per-Johan Spång och Björklund

Per-Johan Spång, plåtslagare, VM-medaljör och svensk rekordhållare inomhus i Långbåge. Följde sin pappa Gilbert i fotspåren och började med bågskytte i 10-årsåldern. Per-Johan har ett lag-VM-silver inomhus i rekurve under 90-talet. Sedan blir det tyst men är tillbaka 2014 med SM-guld och två svenska rekord i Långbåge. Fast han bara spelat golf sedan 2010. Det låter som en ganska bra profil?

Den drivkraft jag hade på 90-talet för bågskytten har jag inte kvar idag, börjar Per-Johan. Man liksom tappade intresset men jag har varit med på en del mästerskap i alla fall och har ett lag-VM-silver inomhus en individuell sjundeplats inomhus och en niondeplats på tavla.

- När jag vann inomhus-SM för första gången på 17 år (2014) med svenskt rekord 568 då tränade jag en gång i veckan från december 2013 och sköt en tävling innan. Då tyckte jag att jag tränade ganska bra. Jag var



också så klart rätt nöjd över insatsen på SM men resultatet 568 tyckte jag inte var lika bra när jag på träning låg runt 580.

- Hur var det med ditt andra SM-guld från inomhus i år? Åtta poäng från ditt svenska rekord i grunden.

- Från SM 2014 till 2015 sköt jag en tävling innan SM 2015 på Bosön och vann där. Inför inne-SM 2016 sköt jag veckan innan med lånad båge och vann även där, tappade en poäng i matcherna. Fram till år 2000 levde jag bågskytte sju dagar i veckan. Jag hade tränar jämt sedan jag var 10 år och upplevde det egentligen inte som träning, det var liksom så livet var. Det skulle aldrig ha gått att göra det jag gjorde i rekurveklassen för det kräver mycket mer.

- Är du en ”multitalang”, en person som blir bra vad han/hon än gör?

- Nja, det är mest i precision- och tekniksporter som det går bra. Jag har nästan uteslutande spelat golf sedan 2010 och jag är nere på 10 i handikapp. Jag vill gärna ta mig under, det är en sån där gräns som säkert finns i många andra idrotter. Annars har jag lika svårt att som alla andra att nå den nivå jag vet att jag kan.

- Hur är du som person?

- Lugn, säger Per-Johan. Jag har väl mina intressen och då håller jag på med det. Just nu är det golf och då gör jag det och inte en massa annat samtidigt.

- Vad hände mellan 2001 - 2014? Compound?

- Inget egentligen. Nu är jag väl en dålig reklampelare för bågskyttesporten men jag sköt några SM i alla fall. Men 2001 fick jag en förträngning i nervbanorna i nacken och kunde inte styra vänsterhanden. Jag fick även svårt med balansen. Efter ett tag fick jag bra hjälp att bli bra med balansen men handen tog ett och ett halvt år att blir frisk

ifrån. Då tyckte jag att det skulle ta för mycket tid att komma tillbaka. Det var egentligen där som jag släppte bågskyttekarriären. Innan dess levde jag som sagt bågskytte sju dagar i veckan.

- Vad tycker du är utmärkande för långbågeskyttet?

- Långbåge är mer känsla medan compound mer handlar om precision, kanske därför jag egentligen gillar rekurven bäst. I långbåge om att hålla sitt GS i schack, att jobba med kontrollen. Den som klarar det bäst vinner.

- Hur bra tror du att man kan skjuta med en långbåge?

- Jag tror att en duktig klassisk skytt i dag kan skjuta en bit över 580. Själv tror jag att jag kan skjuta 590. Fram till inomhus-SM 2014 tränade jag från december 2013 en gång i veckan. Då var 296 det bästa jag skjutit på träning.

- Hur ser dina tankar ut kring bågskytten idag?

- Nu blir jag inte den bästa reklampelaren för bågskyttesporten igen, säger Per-Johan. För egentligen har jag inga tankar alls. Man har förändrat sporten så mycket att det inte handlar om resultat längre utan snarare om placeringar. Att för en publik sitta och titta på en 60 meter lång skjutlinje av matcher kräver ju att man är bra insatt för att hitta vad som är intressant. Hela matchdagen har blivit en transportsträcka fram till semifinalen. För mig skall det vara en kamp från början till slut för att vinna. Jag var helt överlägsen på årets inomhus-SM med 560 men 2014 när jag sköt svenskt rekord var riktigt nära att åka ut i första matchen.

- Här i Norrland har vi en rond där man skjuter 4x15 pilar och den som har skjutit det bästa 15-pilsresultatet vinner. Blir det

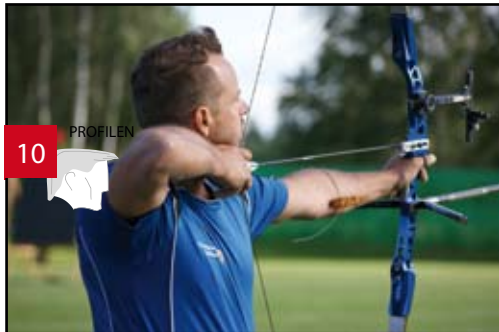


Bild från Tavel-SM i Borlänge 2015.

lika vinner den med högst total. Då är vinsten en kamp från början till slut, tycker Per-Johan.

- En merit du är mest stolt över?

- Jag har ett VM-lagsilver inomhus från 1996 i Turkiet tillsammans med Göran Bjerendal och Magnus Petersson. Året innan var laget fyra både ute och inne. Man skulle vara fyra året innan för att kvala in till VM och det gjorde vi ju två gånger. Individuellt var jag sju på inne-VM i England 1995 och nia på Tavel-VM i Kanada 1997.

Ett resultat som jag verkligen minns är mitt banrekord i karlsvik på alnön i Sundsvall 1994 då jag sköt 1331 i hård blåst från höger men jag kom in i vinden på nåt konstigt sätt å sköt säkert högre resultat än om det varit vindstilla klassen var då recurve, ett annat minne är från Ånge 1996 då jag sköt 1332 p å hade otur då det blev störtregn sista halvan på 30m annars hade nog jag nått 1340p.

Mitt högsta resultat i recurve som jag skjutit mestadels i min karriär är 1338 som jag sköt i Timrå 1997.

- Jag sköt också en tävling i compound 1997 med inertia som då gällde 1327p., om jag inte missminner mig så sköt jag 331 p på 70m å då var europarekordet 332 p.

- Får vi se dig på tävlingsbanorna igen?

- Vet inte om jag vill skjuta långbåge på nästa inomhus-SM. Rekurve som jag gillar bäst är en kombination av långbågens känsla och compoundbågens precision. Men rekurve kräver mycket mer av tid och träning.

Varför har tjejer dåliga knän!

TEXT MICHAEL TONKONOZI

Jag stod på min dotters fotbollsträning en kväll i våras. Man skulle träna tjejernas knän. ”Tjejer har dåliga knän för att vi har bredare höfter än killarna och därför blir belastningen större på våra knän. Det är bara att gilla läget, sa man”. Kunde det vara möjligt, sov gud när kvinnan blev till eller har evolutionen gjort kvinnokroppen till en sämre kopia av mannens? Naturligtvis inte. Den här frågan tycker jag har relevans föra alla idrotter. Frågan gick till Michail Tonkonogi, professor i medicinsk vetenskap och skjutande båge i BK Dalpilen.

Nej, så är det inte, säger Michail Tonkonogi.

- Studien av biomekaniken av vertikala hopp och landningar har visat att kvinnor egentligen bör ha lägre skaderisk än män då deras landningsteknik skiljer sig från männens och innebär mindre påfrestningar på leder och ligament (Abian et al 2008), börjar Michail.

Vridande belastning

- Låt oss analysera den vanligaste mekanismen för uppkomsten av knäskador i idrottsgränar som fotboll, handboll, innebandy och liknande idrotter som kän-



netecknas av snabba accelerationer, tvära inbromsningar och riktningssändringar, fortsätter Michail. Man springer fort i en riktning och så är plötsligt bollen på annat ställe, man sätter i foten för att bromsa in samtidigt som man vänder blicken och huvudet i riktning mot bollen. Fotisättningen bromsar upp den nedre kroppshalvan men överkroppen tenderar ju att fortsätta fram i den gamla rörelseriktningen. Om man då inte är tillräckligt stark i bålen för att kunna hålla emot så börjar överkroppen rotera och man skapar just den situation som leder till en knäskada, nämligen, en stor kraft neråt genom knäleden samtidigt men en VRIDNING av överkroppen i relation till foten och underbenet. Det är just vridningsbelastningar som man vet orsakar knäskadorna. Oavsett hur starka muskler man har i benet så blir man skadad om man inte är tillräckligt stark i bålen för att kunna hålla emot den kraft som tenderar att vrida överkroppen i en sådan situation.

Skadeförebyggande träning

Det är här skadeförebyggande styrketräning ska sättas in. - Med tanke på ovanstående är det också ganska logiskt att skadeförebyggande träning av bålmuskulaturen bör inkludera en hel del rotationsövningar och inte bara raka situps eller benlyft. Ökad styrka i bålmuskulaturen visade sig dessutom förändra biomekaniken i benen vid löpning på ett sätt som minskar risken för uppkomsten av knäskador (Snyder et al. 2009). Hög styrka i sträckmuskler runt knäleden verkar inte ha en skadeförebyggande effekt (Segal et al. 2009). Hos löpare har man funnit ett positivt samband mellan styrka i sträckmuskler runt knäleden och risken för knäskador (Messier et al. 2008). Däremot förefaller balansen mellan styrka i fram-

sidan och baksidan av låret vara viktig för att undvika knäskador (Holcomb et al.2007, Croisier et al. 2008).

- Det är därför rimligt att anta att just bristande styrka i bålen hos tjejer kan ligga bakom den högre skadefrekvensen då könrelaterade skillnader i muskelstyrka har observerats så tidigt som vid tre års ålder och de ökar med stigande ålder (se Armstrong & Welsman 1997). En mycket omfattande studie av Zazulak och kollegor från (2007) visade att bålstabilitet är en mycket stark prediktor för knäskador hos just kvinnliga idrottare. Att bedriva skadeförebyggande bålstabilitetsträning med tjejer bör därför vara en absolut självklarhet. Och det gäller att påbörja styrketräning av bålen hos tjejer i tidig ålder så att man ska hinna bygga upp tillräcklig muskelstyrka innan de hårda påfrestningarna på spelplanen kommer in i bilden. Man kan med andra ord inte vänta tills tjejer blir 15 år gamla, utan skadeförebyggande träning ska påbörjas när de är 8-9-10 år gamla.



Styrketräning för unga bågskyttar

TEXT & BILD MICHAEL TONKONOVI

Denna artikel är en nedkortat version. För hela hänvisas till förbundets hemsida under "Tidskriften Bågskytten".

Bågskytte är en typisk precisionsidrott där prestationsförmåga i mycket hög grad handlar om förmågan att med stor noggrannhet reproducera rörelseparametrar från gång till gång. Det är själva grundbulten i det som man på engelska kallar "consistency", dvs förmågan att mycket konsekvent upprepa rörelser exakt likadant om och om igen. Detta kräver givetvis att man ska kunna finjustera kraftutveckling i de aktiva muskelgrupperna som utför rörelserna med extremt hög noggrannhet. Om man ligger med siktpunktern i ytterkanten av nian och ska flytta den till tian så rör det sig om en bråkdelsmillimeterstor förflyttning av bågarmen. Det säger sig självt att musklerna som deltar i denna rörelse behöver utföra ett oerhört exakt arbete för att man ska kunna hamna rätt.

Ö är förmåga att finjustera rörelser och positioner beror på graden av muskelansträngning. Vi har en god förmåga för finjustering när muskelspänning är relativt låg. Det säger sig också självt att det är svårt att finjustera position och rörelser när ansträngningsgraden är hög och man ligger nära den maximala

muskelspänningen. Det innebär att en bågskytte som är muskulärt starkare kan skjuta bekvämt med en båge som för en svagare bågskytte är ohanterlig.

- En starkare båge medför dock en lång rad fördelar såsom en flackare pilbana och en kortare bantid, vilket bland annat ger mindre vindpåverkan. I de grenar där avståndsbedömningen kommer in i bilden innebär högre pilhastighet och en flackare pilbana att eventuella fel i avståndsbedömningen får mindre allvarliga konsekvenser. Med andra ord är det en fördel att vara stark som bågskytte. Då får man möjlighet att hantera en starkare och snabbare båge samtidigt som man ligger inom det bekväma, låga kraftutvecklingsområde som tillåter finkontroll av position och rörelser. Därför har styrketräning blivit ett naturligt inslag i bågskytteutövningen. Men i vilken ålder är det lämpligt att börja träna styrka?

- Styrketräning för barn har under flera decennier varit ett kontroversiellt ämne i Sverige. Allmänt har man i Sverige haft en mycket försiktig hållning i denna fråga. Forskningsfältet har dock utvecklats snabbt under de senaste decennierna och en stor mängd vetenskapliga data är tillgängliga. Dessa forskningsrön har i grunden förändrat synen på styrketräning för unga och även utgjort grunden för nationella riktlinjer för styrketräning för barn och ungdomar som har tagits fram i ett antal länder. Det är därför intressant att ge en överblick över läget



i de länder som har gjort ansträngningar för att utveckla nationella riktlinjer och att sätta de svenska förhållandena i relation till detta.

Utvecklingen i olika länder

USA

Den världskända Mayo-kliniken i USA är enligt de nationella utvärderingarna en av de absolut främsta medicinska klinikerna i landet. Med sina tre sjukhus, sin framstående forskning och utbildning har den haft denna position under flera decennier och behöver knappast en vidare presentation. Det är, därför, intressant att göra ett nedslag på Mayo-klinikens hemsida, där man möts av följande ord: ”Strength training for kids? You bet!”. Man poängterar att styrketräning inte bara är viktig för idrottande barn, utan för alla barns hälsa och välmående.

- Kunskapsområdet ”Styrketräning för barn” har tilldragit sig de amerikanska läkarnas och forskarnas intresse redan för flera årtionden sedan. På en workshop 1985 har åtta amerikanska organisationer, bland dessa - U.S. Olympic Committee, National Athletic Trainers Association och American College of Sports Medicine - utarbetat specifika rekommendationer med avseende på styrketräning för barn. Dessa rekommendationer föreskriver:

1. Styrketräning 2-3 ggr i veckan
2. 20-30 min per pass
3. 6-15 repetitioner per set
4. 1-3 set per övning.

- Belastningen bör ökas om barnet kan utföra 15 tekniskt korrekta repetitioner. Man avrådde från maximala lyft och tävling i styrka för barn.

- Sedan dess har American Academy of

Pediatrics, American Orthopaedic Society for Sports Medicine, National Strength and Conditioning Association, American College of Sports Medicine regelbundet gått ut med uppdateringar av sina programförklaringar och rekommendationer för styrketräning av barn.

- American Academy of Pediatrics publicerade sin uppdatering 2008. Man inleder med att lyfta fram de positiva effekter styrketräning har på prestationsförmåga och, framförallt, hälsoaspekter hos barn på kort och lång sikt. Man poängterar väldigt starkt att styrketräning för barn och ungdomar inte har några påvisade negativa effekter på längdtillväxt, tillväxtzoner eller hjärtkärtsystem. Sju-åtta år anges som lämplig ålder för inledande av systematisk styrketräning. Slutligen avråder man från maximala lyft även om man påpekar att den existerande forskningen tyder på att tävlingstygndlyftning för barn är associerad med väldigt låg skaderisk.

- Baserat på konsensus bland läkar- och forskarorganisationerna ger amerikanska statliga myndigheten The Department of Health and Human Services följande rekommendation: ”As part of their 60 or more minutes of daily physical activity, children and adolescents should include muscle-strengthening physical activity on at least 3 days of the week”.

- En central fråga när det gäller styrketräning för barn är, givetvis, progressionen i belastningsnivån. The National Strength and Conditioning Association (NSCA) anger i sina Guidelines, publicerade 2009, följande riktlinjer, se tabell 1 i ovan: NSCA-rekommendationer kring styrketräningens upplägg för barn (Faigenbaum et al. 2009).

- Samma rekommendationer anges även av The American Physical Therapy Associa-



	< 3 månaders erfarenhet av styrketräning	3-12 månaders erfarenhet av styrketräning
Belastning	50-70 % av 1 RM	60-80 % av 1 RM
Träningsvolym per övning	1-2 set x 10-15 reps	2-3 set x 8-12 reps
Frekvens	2-3 ggr/vecka	2-3 ggr/vecka

Tabell 1. 1 RM = den belastning som man klarar av att lyfta en gång.

tion Section on Pediatrics i rekommendationer för hälsoinriktad träning för barn och ungdomar från 2011.

- Sammanfattningsvis kan man säga att de amerikanska rekommendationerna för styrketräning av barn inte skiljer sig på något avsevärt sätt från vad man i Sverige skulle kunna rekommendera för en vuxen motionär eller idrottare. Det är viktigt att påpeka att dessa rekommendationer inte har ändrats nämnvärt under de senaste 28 åren trots en noggrann uppföljning, ständig utvärdering och stor ackumulerad erfarenhet av styrketräning för barn, vilket kan betraktas som tecken på att konceptet i grunden är mycket robust. Det är också talande att det är hälsoaspekter snarare än idrottslig prestation som lyfts fram.

Kanada

I juni 2008 publicerade Canadian Society for Exercise Physiology sin programförklaring och sina rekommendationer för styrketräning för barn och ungdomar. Man inleder sin programförklaring med att tydligt deklarerar att de myter som förekommer i befolkningen rörande hämmad längdtillväxt, skador på tillväxtzoner, frånvaro av styrkeökningar och olika skadeaspekter inte finner något stöd som helst i den vetenskapliga litteraturen.⁷

Rekommendationerna för styrketräning för barn och ungdomar ser ut som följer:

1. Ingen minimiålder för inledande av systematisk styrketräning anges men 7-8 års ålder kan ses som ett riktmärke.
2. Barn ska instrueras av ledare som är förtrogna med styrketräning.
3. Träningen ska genomföras i lämplig träningsmiljö.
4. Varje styrketräningspass ska inledas med en 5-10 min uppvärmning bestående av dynamiska övningar (ej statiska töjningsövningar).
5. Initialt ska 2-3 styrketräningspass/vecka tillämpas. Man bör starta med 8-12 övningar för olika muskelgrupper. Initialt 1-2 set med 8-15 reps och moderat belastning (ca 60 % av 1RM). Fokus ska ligga på korrekt tekniskt utförande av övningar. Såväl antal set som belastning kan ökas med ökad erfarenhet av styrketräning (upp till 3-5 set med belastningar på 70-85 % av 1RM)
6. Styrkepasset bör avslutas med en nedvarvning bestående av lågintensiva övningar och statiska töjningsövningar.
7. Successivt ska träningsprogrammet kompletteras med övningar inriktade på utveckling av muskelns effektutveckling (power).
8. Styrketräningsprogrammets innehåll bör varieras och kombineras med övningar för utveckling av koordination



och balans.

- I likhet med de amerikanska rekommendationerna anser de kanadensiska experterna att styrketräning ska betraktas som en del av en balanserad, allsidig fysisk träning. Man resonerar kring olika typer av träningsbelastningar (fria vikter, egen kroppsvikt, träningsmaskiner) och konstaterar att fria vikter och egen kroppsvikt har fördelar jämfört med träningsmaskiner då de senare oftast är dimensionerade för vuxna och inte tillåter korrekt tekniskt utförande av övningar för barn.

Sverige

Styrketräning för barn har under flera decennier varit ett kontroversiellt ämne i Sverige. Allmänt har man i Sverige haft en mycket försiktig hållning i denna fråga. Forskningsfältet har dock utvecklats snabbt under de senaste decennierna och en stor mängd vetenskapliga data är tillgängliga. År 2009 har Riksidrottsförbundet (RF) tagit fram en kunskapsöversikt Styrketräning för barn och ungdom (12) där betydelsen av styrketräning för denna ålderskategori har lyfts fram. I förordet till Kunskapsöversikten uppmanar RF sina specialidrottsförbund och SISU Idrottsutbildarna att i sin utbildningsverksamhet ta hänsyn till denna kunskapsöversikt samt att träningsverksamheten i föreningarna ska utformas i enlighet med de rekommendationer som ges i Kunskapsöversikten. För bågskytte där styrka är en viktig parameter och där barnverksamheten sträcker sig långt ner i åldrarna finns det all anledning att ta till sig denna uppmaning.

- Av erfarenhet vet man dock att implementering av de vetenskapliga rönen i den praktiska träningsverksamheten är en lång-

sam process som kan ta många år. När det gäller styrketräning för barn och ungdom så har vi i Sverige just påbörjat den resa som USA har gjort för nästan trettiofem år sedan och Storbritannien för femton år sedan. Om våra bågskyttar ska kunna konkurrera med de bästa på den internationella arenan så är det hög tid att hämta in försprånget.

Referenser

1. Riksidrottsförbundet (2009). Kunskapsöversikt: styrketräning för barn och ungdom. <http://www.rf.se/globalassets/riksidrottsforbundet/dokument/barn-och-ungdom/kunskapsoversikt-styrketraning-barn-och-ungdom.pdf>.

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
RXL - RECURRE DRAFT



ACHIEVE
CARBON
CXL - COMPOUND 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 11 colors



WINDAGE DOVETAIL GUIDE SYSTEM

THE SUPERIOR WINDAGE DOVETAIL GUIDE SYSTEM REPLACES INFERIOR TWIN DOWEL GUIDE SYSTEMS.



VTS^{LC}
VARIABLE TENSION SYSTEM
WITH LOCK

THE "VTS^{LC}" (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



SEBASTEIN PEINEAU



LEE SEUNGYUN



WWW.AXCELSIGHTS.COM



PROUD SPONSOR



OFFICIAL SIGHT OF WORLD ARCHERY

AXCEL
SIGHTS AND SCOPES



Christine tar OS-biljett!

TEXT MIKAEL SVAHN BILD DEAN ALBERGA, WA



Bild från Turkiet.

- Berätta om försöken att ta en OS-biljett, har du känt dig pressad att leverera?

- Inte så att jag har lagt någon press på mig själv. Men det är klart att jag känt av att det hängt på mig om det skulle bli en plats eftersom det bara varit jag som åkt.

- Ha det hänt att du tvivlat?

- Jag visst har det hänt. När jag inte riktigt skjutit bra so i grundomgången i England. Då kändes det inte bra men i matchskyttet sköt jag ju bra igen. Vet inte varför men vädret var dåligt och man var påpälsad med regnkläder och kanske blev jag lite osäker då.

Jag fick inte loss i skjutningen oroligt.

- Hur mycket tid har du fått lägga ned

- Tanken om ett Olympiskt spel har alltid funnits där. Jag stod och sköt med värkar veckan innan Eliot föddes och även om jag nu jobbar 100 % så har jag ett bra schema och är oftast ledig torsdag – fredag plus helger.

- Vad är det du jobbar med?

- Det är ganska nytt sedan årsskiftet. Jag jobbar som stödassistent och samordnare på tre olika boenden.



- Vad betyder familjen för en sådan resa?

- Daniel är helt med på detta och han tar hela ansvaret när jag är borta på tävling, annars hade det inte gått att göra satsningar av det här slaget. När jag är på tävling vill jag gärna skjuta så mycket som möjligt utan en massa dötid för då är det lätt att få hemlängtan. Sedan är det ju också så att världen inte går under och man vet att man har något viktigt som väntar på en när man kommer hem. Mina föräldrar har också varit väldigt behjälpliga med att passa Eliot.

- Hur kände du dig inför quotatävlingen i Turkiet?

- Jag trodde väl inte att jag skulle lyckas ta en biljett, hela världen var hu där. Min bästa chans hade varit tävlingen i England och när det inte blev så försökte jag bara göra mitt absolut bästa. Men efter grundskjutningen hade jag placerat mig ganska högt upp (10) och då infann sig plötsligt känslan att det kunde gå vägen, det var ju bara fem matcher.

- Vad tänkte du på när finskan gick till 5-1 ledning?

- De senaste åren har jag på tävling haft fokus på att vara nöjd med

min skjutning. Jag tänkte nog inte så mycket utan koncentrerade mig på att avsluta tävlingen och känna mig just nöjd med min skjutning. Jag tog den tid jag behövde på linjen och nästan överdrev i skjutningen för att ligga kvar länge med skotten i mitten.

- Sedan vet jag av erfarenhet att det kan vara mentalt ännu värre att leda, det är lätt att fara iväg i huvudet.

- Du har skaffat dig massor av erfarenhet vid det här laget, hur viktigt är det i sådana ögonblick?

- Det är jätteviktigt att ha en vana av att vara ute. Jag känner mig ganska hemma i Turkiet där jag varit många gånger och med de andra ländernas skyttar. Man känner sig lite mer van och hemma och världen går som sagt inte under.

- Vägen mot Rio är i skrivande stund inte helt utstakat. Först skall SOK ge sitt godkännande till att Christine får åka så det gäller att hålla tummarna. När detta läses vet vi hur det blev.

- Jag kommer inte att göra något annorlunda, säger Christine avslutningsvis. Det blir lite finslipande av skyttet för trygghetens skull.



Materielens utveckling, 5

TEXT LEIF JANSON BILD DEAN ALBERGA, WA, GÖRAN LANDSTRÖM



Bild från WC i Antalya.

För oss som började skjuta under 50-talet blev det en något bättre ordning på de faktorer som hade med pilmatchning att göra. Vi kunde köpa spinade, ett mått på styvhet i pilen, och vägda träpilar. I USA "uppfanns" s. k coating, ett impregneringsmedel till naturfjädrarna så, att dessa skulle hålla formen i regn. Vi fick också lära oss att lacka pilskäften med en bra lackprodukt som klarade friktionsvärmets vid träffar i butten. Många av oss sköt sönder pilar vid jakt- och fält i skogen, för det mesta var det brott just vid spetsarna som hände. Amerikanerna förstod problemet och tillverkade då s. k fotade pilar. Man hade elegant limmat

ett hårt träslag, kallades beef wood, som en förstärkning från spetsen några centimeter och längre upp på skaftet "bladat ut" det hårda träet. Pilarna var lika runda och fina som de utan fotning. Sådana pilar var förstås betydligt dyrare.

Långa avstånd. På den tiden, 50-talet, fick man som ung junior skjuta från 70 meter på tavla såväl som på jaktronden till och med 73 meter (80 yards) i fältskytte (NFAA-ronden, National Field Archery Association). Det var klart att man missade butten ibland. Samma fältronder skjuts fortfarande i USA på NFAA-



Denna förstärkning kallas footing.

mästerskapen där och internationellt på International Field Archery Association, IFAA-mästerskapen. Heja, jag träffade butten, kunde man höra i skogen. Ännu gladare blev förstas den som träffade tavlan. Kraven att träffa i mitten fanns knappast med på dessa långhåll. Vi hade kul och jag tror knappast att vi fick något ”men” efter alla missar. Man lärde sig, utan att tänka på mentala faktorer, att vara ödmjuk inför vår sports svårigheter.

- Ju längre avstånd man skjuter på ju viktigare är det förstas att trimma in pilarna så att de grupperar på allra bästa sätt. Tavelskyttets 90 meter var tidigare hela tiden den avgörande distansen. Den som hade ett bra resultat på det längsta hållet hade en stor fördel, det var svårt att ta några stora kliv framåt om man misslyckats på 90 meter. För damerna gällde i stort sett samma sak, 70 meter var det längsta och 60 meter nästa s. k långhåll på stor tavla.

Munkula, för att nå 90 meter

Detta numera nästa bortglömda hjälpmedel ”uppfanns” tidigt som ett hjälpmedel för att kunna hålla draghandsen på samma ställe från skot till skott, då en bit under hakan och utan någon egentlig ankring, för

att över huvud taget kunna komma fram på 90 meter. Många modeller av munkula tillverkades professionellt och individuellt. Det att bygga upp en ”munmarkering” med ett antal varv med tape var vanligt. Numera har några få skyttar den, munkulan, som en extra checkpunkt.

- Ännu tidigare fanns något man kallade ”point of aim”. Det var en pinne som man fick sätta upp framför tavlan, på gräset. Den använde man som siktpunkt, man riktade sina pilars spets mot märket och träffade då tavla på de långa avstånden. Det att använda märken på marken och senare märken på bågen gjorde att man naturlig döpte klassen till märkesklass, nuvarande rekurvklassen alltså. Senare kom den så kallade instinktivklassen, nu bare bow, in i vår sport via fältskyttet från USA.

VM i Stockholm 1959

Under slutet av denna historiskt varma sommar skulle något mycket intressant hända för oss bågskyttar, VM i tavelskytte (den enda VM-tävlingen på den tiden) skulle arrangeras i Stockholm, Som ung bågskytt, pil- och bågmakare var det förstas av största intresse att jag dagligen var på plats i Skarpnäck, söder om Stockholm. Där fick man hugga i och göra sina dagsverken på banan, men också träffa många av de svenska landslagsskyttarna på nära håll och dessutom utlänningar med båge i handen, det var en stor upplevelse.

- Till VM kom amerikanerna med flera helt nya modeller av glasfiberbågar bland andra Palominobågen, James Caspers segervapen. USA:s herrar blev i vårt VM: etta, två, tre, fyra och sexa, alltså en fullständig dominans. Sämre gick det för vår regerande världsmästare i herrklassen, VM i Bryssel året innan, Stig Thysell, som var



oslagbar här hemma, det med flera svenska rekord och fantastisk skjutning på såväl tavla som på jakt- och fältronderna. Stig, favoriten tyckte man i Sverige, fick känna av den mentala faktorn, guldkräcken riktigt ordentligt, han fick svårt att över huvud taget träffa inom rött på 50 meter. En i ansiktet kritvit Stig Thysell upplevde en ny situation i vår sport, han kämpade i alla fall till sig en tionde plats. Han hade haussats upp i media till den milda grad. Hela mästerskapet sändes också i sin helhet direkt i TV på vår enda kanal, fyra dagars bågskytte på dubbel FITA-rond från morgon till kväll. Vårt nya media hade satsat stort på den sport som svenskarna brukade sopa mattan med andra länders skyttar. Affischer fanns också uppsatta på många ställen i stan. Vad sägs om den uppbäckningen?

Ny materiel

Materielutvecklingen inom vår sport hade tagit ett stort steg framåt. Lättmetallpilarna var nu etablerade och inventorn själv, Doug Easton, pappa till James Easton som numera driver Eastons tillverkning av pilar och bågar (Hoyt) med flera andra produkter som till exempel ishockeyklubbor. Han var med i Stockholm, det var också mycket spännande att få träffa honom. Doug Easton, en ikon, som varit med från början och tillverkat långbågar av idegran, fotade pilar och nu under 1950-talet dragit igång tillverkningen av lättmetallpilar i större skala.

- Det var förstås också oerhört intressant att studera skjutstilarna under VM. Då fanns igen klicker vilket gjorde att man som skytt hade olika lösningar för att överhuvudtaget kunna få iväg pilarna på ett anständigt sätt. Det att använda förlängare till siktet var förbjudet. Man hade skumgummilist, som en tätningslist, och knappål som sikte. Det

bästa siktet då kallades Line-O-Sight. Sådana sikten hade man sökt patent för sedan 1948, men man fick bara använda dem vid bågjakt i USA. Det fanns utvecklingstendenser av sikten i metall, men de måste sitta parallellt med bågens baksida. Det internationella förbundet hade stränga regler och alla tillbehör måste godkännas. I dag måste väsentliga delar av vår utrustning, som skjuts med i internationella mästerskap, ha funnits på marknaden, därmed tillgänglig för oss alla, under minst ett år för att få användas vid OS. Under åren har det varit långdragna diskussioner kring materiel som skyttar haft med till internationella mästerskap, om de skulle få användas i respektive mästerskap eller ej. Jag återkommer om just denna omständighet i senare artiklar.

Fyra dagars skjutning på långa håll med enkel materiel

VM sköts enligt den då nya modellen på FITA-ronden under fyra dagar, dag ett 90 + 70 meter (damer 70 + 60 meter), dag två 50 + 30 meter (både för herrar och damer) under dag tre och fyra upprepades programmet. Vår bästa skytt var Sigrid Johansson, regerande världsmästarinna 1958, som erövrade silver i Stockholm fick ordentligt med stryk av Ann Weber Corby, senare fru Hoyt (bågmakaren Earl Hoyts hustru). Efter detta VM sköts mästerskapen vart annat år, fram till 1959 gällde VM varje år. Ann Corby var en riktig tuffing, aldrig hade jag sett en skytt med ett sådant självförtroende i sitt agerande på skjutlinjen. USA:s skyttar blev i damklassen etta, trea och fyra.

Test-VM i fältskytte

Det första inofficiella fält-VM arrangerades i Igelboda öster om Stockholm, på för många deltagare tuffa kuperade fältbanor att ta



Fältronden är en av svenskt bågskyttes paradgenar.

sig fram på. Förbundet hade gjort ett riktigt bra jobb med marknadsföringen och en stor del av deltagarna vid tavel-VM stannade kvar i Stockholm och kom ut i skogen, för många för första gången. Det gällde att skjuta 56 mål på NFAA-ronden med som sagt avstånd upp till 80 yards. Flera av deltagarna bröt tävlingen, den var för jobbig. Alla deltagare måste skjuta utan sikte, det var således barebow som gällde. Amerikanen Robert, Bob, Rhode sköt med sin Palomino med tavelskytteankring under hakan och bedömde var siktet skulle sitta och som pilarna satt sedan, det blev en överlägsen seger för gode Bob. Det var förresten Bob Rhode som tillsammans med sin fru startade den internationella tidskriften US-Archer, han var också en av dem som startade den stora inomhustävlingen i Las Vegas. Ann Corby vann förstas damklassen, utan att känna något hot bakifrån. Resultaten amerikanerna levererade var av en helt ny nivå för oss. På andra sidan atlanten hade sporten tagit rejäla kliv framåt och man hade många

skyttar på sina nationella tävlingar. Vi här hemma hängde på NFAA och deltog i deras så kallade Mail Matches, månadstävlingar på deras tuffa fältronder. Vi sköt i Igelboda och resultaten skickades till USA genom Håkan Blechingberg, mannen som förde fältskyttet till Sverige. Jag vill påstå att detta utvecklade oss som bågskyttar.

- Fältskyttet blev senare en gren som vi svenskar kom att om inte dominera så i alla fall ligga i absolut världstopp, då i de två skjutstilarna rekurv och barebow, med många guldmedaljörer och många bra placeringar blev det på VM. Senare kommer också compoundbågen med i det internationella förbundet FITA. Återigen, det att träna fältskytte på tuffa banor tror jag hade betydelse också för våra framgångar för såväl fält- som tavelkyttar. Det var i stort sett samma skyttar som i rekurv sköt bra på fält, som också prickade riktigt bra på taveltävlingarna internationellt.

Tillsamman med "dem"

TEXT REBAND RAZA, INTEGRATIONSANSVARIG BILD KRISTEN DEAN



Sverige har länge varit ett öppet land för flyktingar och berikats av mångfald. Sedan hösten 2015 när vi möttes av en ny situation, ändrades synen på flyktingar enormt. Många öppnade sina hjärtan och välkomnade människorna i behov av trygghet samtidigt ökade rasismen och hatet mot dessa på andra håll. Det diskuteras och debatteras om huruvida nyanlända kan integreras men inte många har riktiga lösningar eller svar på den stora frågan.

- I vår värld, i idrottsföreningar, något som vi i Sverige kan vara stolta över, fokuserar vi på stunden och sporten. Samhörigheten som dessa föreningar bjuder på sker naturligt. Sagittarii Holmiae är en långbågeskytte förening i Stockholm som bjuder in nya flyktingar, främst ungdomar till prova-på-skytte. Här möts vi medlemmar, nybörjare, erfarna tävlare, nyfikna och intresserade av långbåge. Kanske drömmer man om Robin Hoods eller Hunger Games snabba pilar för en rättvisare värld och vill gärna få uppleva känslan.



Reband Raza instruerar.

- Vi talar svenska eller nej bågskyttespråk som är det roligaste språket som finns och vi möts tillsammans med dem, ungdomar som första gången i sitt liv håller en båg i handen och i nästa stund lär sin kom-

pis hur man gör. Vi gör det tillsammans med dem! Vill du se integration i praktiken, kom och skjut några pilar med oss.



Ny TEAM-rygga för skogs- och tavel-skytten. Tre fack och fickor för vatten-flaska på båda sidorna.

Mått: H42 cm, B26 cm, D18 cm

Pris: 490 kr



Rymlig TEAM-midjeväska. Flaskhållare på bägge sidorna och bra justeringsmöjligheter. Elastiska band.

Mått: H21 cm, B20 cm, D15 cm

Pris: 390 kr



Världens största recurvetävling

TEXT CONNY WALLON, FÖRBUNDSLÄKARE BILD DEAN ALBERGA, WA

Huyn dai World Cup stage 3 och OS kval i Antalya. Världens största bågskytte-tävling utomhus, alla kategorier. Alla var där för att kämpa om världscups-poäng, genrepa för OS och för att knipa de sista OS platserna. Sverige kom med fyra förväntansfyllda skyttar, Christine Bjerendal, Jonas Andersson, Andreas Skalberg och Jonatan Andersson. Alla har sedan flera år tränat hårt för denna turnering och för att ta en plats till Rio.

Under ledning av Tomas Johansson har det svenska landslaget tränat under det senaste året genom landslagssamlingar inför denna avgörande turnering. Mellan 12-19 juni samlades 549 skyttar varav 400 i recurvklässerna. Över 80 länder var representerade. Man slås av den enorma satsning som många av världens mindre länder gjort på bågskyttesporten. De asiatiska länderna är giganter inom recurvskytten. Compoundskyttarna fick denna gång vara lite i skuggan då det samtidigt skulle delas ut de sista OS biljetterna till Rio

- Det svenska laget landade på lördagen på hotell Harrington i utkanten av Antalya.

I ett ganska turistövergivet Turkiet pga den politiska utvecklingen som varit de senaste åren. Mycket av reklamen för tävlingen var tämligen återhållsam för att inte väcka uppmärksamhet för de onda krafter som finns i området. Vi såg dock inget av detta under vår vecka i Antalya utan det kändes tryggt och vänligt på alla vis.

- På söndagen var det officiell träning. Det kändes bra. Efter en lugn kväll var det så dags för rankingronden. Alla skyttarna klarade cutten för att få tävla om OS platserna men bara Christine och Jonas klarade cutten till World cup turneringen. Christine placerade sig 58 och Jonas 94. I toppen dominerade som väntat Korea i både herr och damklassen. I compound placerade sig inte helt oväntat dansken Stefan Hansen, Danmark samt världens bästa på damsidan, Sara Lopez från Colombia i topp.

- På onsdagen gick elimineringsmatcher del 1. Jonas åkte tyvärr ut redan i 1/48 dels finalen mot 32:a rankade mexikanen Luiz Alvarez. Inte gick det bättre för Christine som åkte ut mot Mirca Alexandra, Moldavien i första matchen. Herrlaget kvalificerade sig inte till vare sig World cup eller till tävlingen om OS platser.



- Torsdagen blev en mellandag för laget då World cup tävlingen sköt elimineringsmatcher del 2 och lagtävlingen för att dela ut OS platser avgjordes. Dagen var dock inte bortkastad. Våra landslagsskyttar hade en bra träning samt kunde fokusera inför den viktiga fredagen då de individuella OS platserna skulle delas ut. Tomas och jag kunde också få tid att reflektera och titta på andra nationers lag och skyttar för att hitta deras framgångsfaktorer.

- Efter att ha lagt oss tidigt på torsdagskvällen vaknade laget till en strålende fredagsmorgon. Inte ett moln på himlen, redan 30 grader varmt vid 07.30! Fyra laddade skyttar vid frukost. Inte många ord sades utan det var mest informationer i korta meningar som utbyttes.

Väl på arenan, en kort bussresa bort, började det. Coachernas viktigaste uppgifter var att skaffa vatten, sno åt sig en plats under någon av parasollerna som var utställda och sedan hålla ordning på vem som skulle skjuta på vilken tavla. Jonas fick i första matchen möta en Bhutanesisk skytt som var snabbt avklarad. Likaså slog Jonatan en Argentinsk skytt med klara 6-0. Sämre gick det för Andreas som trots en 4-0 ledning tillslut fick se sig besegrad av Riyazimehr från Iran med 6-4. Christine hade bye match under första omgången.

- I andra omgången lyckades Jonas be-

segra norrmannen Poul-Andre Hagen i shoot-off medan Jonatan enkelt klarade av den saudiske skytten Bin Ali med klara 6-2. Christine hade då också klivit in i tävlingen och ordnat en övertygande 6-0 seger mot moldaviske skytten Elisaveta Miron.

- I tredje omgången lyckades åter Jonas hamna i shoot-off och även denna gång dra det längsta strået och gav ryssen Kozhin respass ur turneringen. Sedan var det tyvärr stopp. Thailändaren Thamwong var för stark och turneringen var över för Jonas del. För Jonatan blev Iraniern Keyvan och den byiga vinden för svårt motstånd. Därmed försvann drömmen om en manlig plats på OS i Rio. Kvar var då Christine. Hon ställdes i 16 delen mot spanjorskan Castanos som tämligen enkelt besegrades. Därefter blev det spännande.

- Matchen mot Loc Thi Dao från Vietnam gick till shoot-off. Christine skjuter först, krysstia och vietnamesiskan i rött. Saken var biff och Christine i kvartsfinal. Efter en del matematiska bekymmer i sekretariatet får vi veta att sex av åtta skyttar skulle få de eftertraktade OS platserna. Det innebar att vinst eller de med högsta setpoäng bland förlorarna tilldelades Rio biljetter. Christine ställdes mot finskan Taru Kuoppa som ryckte till sig en 5-1 ledning direkt. Då var det nervöst bland grabbarna på läktaren vill jag lova. Men så lätt gav sig inte Christine.



- Efter lite coaching av Tomas, vatten indränkning av den gula hatten så reste sig Christine och visade svensk Sisu. Hon lyckades få till en shoot off som hon vann. Därmed var det klart, återigen kommer Sverige ha en bågskytte på OS genom Christines fantastiska tävlingsdag. Att det sedan skulle koras en vinnare i den sk Quotatävlingen var mindre viktigt, bensenen tog slut för Christine som slutade som en vinnande 4:a.

- När man som ny ledare i ett så fantastiskt gäng som det svenska tavellandslaget är och får möjligheten att komma ut på kanske den största taveltävlingen som arrangerats så kan man inte annat än att göra reflexioner över andra nationers och skyttars förberedelser och teknik. Det finns en del lärdom att dra tror jag. Att ta en plats till OS betyder oändligt mycket för många länder. Vårt lag mötte, vill jag påstå, professionella skyttar som har till arbete att skjuta pilbåge. De coachas av heltidstränare där man kan se på nationens skyttar att de har EN GE-

MENSAM ide hur ett skott skall skjutas.

- Den skjutteknik som idag är den förhärskande bland alla recurvskyttar är; linjering ut i armbågsspetsen, konstant rörelse och inte stanna upp, kort sikttid och avslappnad release. Tittar man på topp 30, både herrar och damer finns inget undantag. Detta konfirmerades också av Mr Lee, USA:s demoncoach, tidigare Koreas huvudtränare.

- Hur man kommer till ansiktet kan se lite olika ut men då skottet går gör alla samma.

- De flesta länder kommer med kompletta lag, vare sig länderna är små eller stora. De stora länderna kom med kompletta lag i både recurv och compound trots att huvudfokus denna gång var recurv på grund av OS.

- Medelåldern är också hos många låg ur våra mått mätt. Christine mötte i en av sina sista matcher en 14 årig skytt som coachades av en annan 14 åring. Hon kom visserligen inte vidare till Rio i år men den erfarenhet de under denna tävling får kommer betala sig bra om 4 år och då är hon inte mer än 18 år. I worldcup finalen för compound på lördagen går en debuterande 16 årig amerikanska upp och skjuter för guld.

- En skadefri och jättespännande vecka för mig har det varit. Alla i laget önskar förstås Christine lycka till i OS i Rio 2016.

Conny Wallon, förbundsläkare och numer ackrediterad WA coach.



Yngre Junior Trofén

TEXT: CENNETH ÅHLUND, SBF

Alla tävlingar t o m 2016-05-01





Varför finns inga långbågar med rekurve?

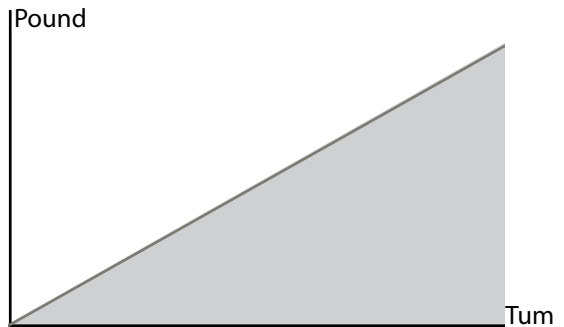
TEXT MIKAEL SVAHN, LEIF JANSON BILD MIKAEL SVAHN

Frågan dök upp på och är inte alls dumt ställd. Tvärt om sätter den fingret på själva essensen av bågbyggande.

Att bygga bågar handlar om kompromisser för att få en så optimal konstruktion som möjligt. Det här har vi skrivit om förut men tål att tas upp igen då vi skriver om materielens utveckling på annan plats i tidnigen.

- I uppdraget lagras det energi i bågen. Här vill man att bågen skall lagra så mycket energi som möjligt så jämt som möjligt varefter draglängden ökar tum för tum. Samtidigt vill man att lemmarna skall kasta ut pilen snabbt och stabilt. Tunna och smala lemmar kastar snabbt men kan bli för vekt. Mer material i lemmarna sänker hastigheten men kastet blir stabilare. Så var man hamnar är en kompromiss. Om man fattar om strängen vid nockläget och så drar man strängen upp och ned då skall det vara helt stumt. Lemmarna eller rekurverna får inte följa med då är bågen ostabil.

- Rekurven gör bågen mjukare att dra men lagrar också energi på ett betydligt bättre sätt vilket gör att den också kastar bättre än långbågen. Här kan vi prata om det enda ord som har betydelse i detta sammanhang nämligen "verkningsgrad". Lägesenergin är den yta som bildas under dragkurvan i ett dragviktsdiagram. Ett sådant diagram visar antalet pound/tum draglängd. En modern rekurve har en mer linjär kurva än en lång-



Dragviktskurvan visar antalet pound vid antalet tum. Det grå området är den lagrade lägesenergin. Verkningsgraden är hur mycket av lägesenergin som går ut i pilen i skottögonblicket.

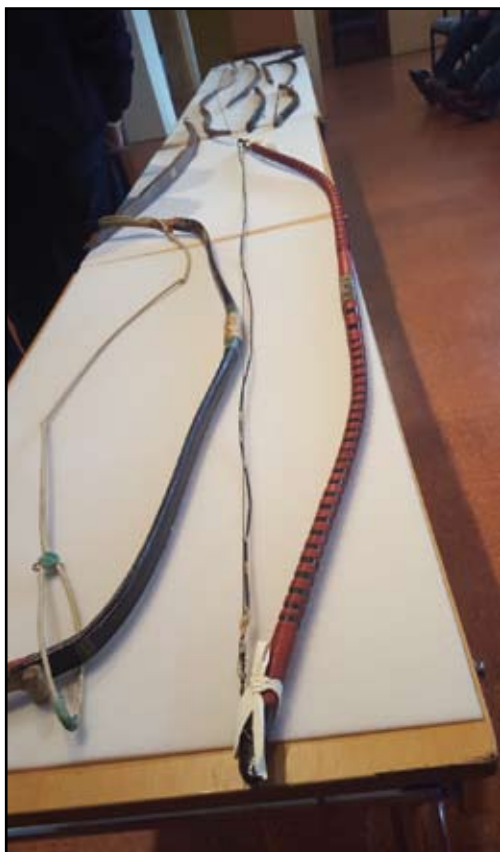
båge som har en konkav kurva. Man brukar med en rekurv kunna få ut en verkningsgrad i pilen om 30 - 40% av den lagrade energin beroende av vilken vikt pilen har. Pilens vikt har således betydelse, en tung pil får ut mer energi ur bågen än den lätta pilen

- Raka lemmar är ineffektivt och kanske skulle engelsmännen ha tagit till sig konstruktioner från andra ställen ute i världen. Då hade man inte behövt ha långbågar på + 100# och skyttar med förstörda fingrar och axlar. - Effektiviteten hos en båge i uppdraget handlar också om att hålla bågnockarna så nära den horisontella linje/nivå som de har (sett från sidan) innan du börjar spänna bågen.



- Varför finns där inga långa bågar med rekurve?

Förutom att det i olika sammanhang finns regler för hur en traditionell båge får se ut och vad som får kallas långbåge. Handlar svaret också om att ha en båge som vid just den draglängden lagrar optimalt med energi och dessutom arbetar optimalt i kastögonblicket, hög verkningsgrad. För att få det mest optimala kastet ur en rekurvebåge behöver bågen vara väldigt kort. I fullt uppdrag skall vinkeln mellan strängen och lemmarna vara så stor som möjligt. Med det menar jag ut emot bågnockarna, för vinkeln på strängen vid nockläget blir vinkeln mindre (spetsigare) ju kortare bågen är.



TÄVLINGS ANNONSER



Kristianstads Bågskytteklubb
inbjuder till

Ålajakten 3D

Söndag den 4 september, 3D touren

Plats: Furuboda, Vägvisning från väg 118

Start: Kl. 10.00. Uppvärmning 09.00-09.45

Klasser: Samtliga enligt SBF (inga lag)

Rond: 1 x 30 mål 3D-djur (1 pil/djur)

Tävlingen ingår i 3D-touren

Avgift: Senior 200 kr och junior/motionär 150 kr

Gäller endast vid förskotts betalning till

Bg: 762-1089 senast 26/8. Vid kontant betalning på plats tillkommer 50 kr/skytt.

OBS! Ange namn och klubb på betalningen.

Om fler skyttar uppge klubb samt skyttarnas initialer.

Anmälan: Senast 26/8 via e-mail till: dvdroger@hotmail.com eller via tfn: 044-21 41 48 till Roger eller Anette.

Avanmälan efter 27/8 debiteras. Begränsat antal platser: 120

Servering: korv, hamburgare, smörgås, kaffe mm.

Välkomna!



MJÖLBY BÅGSKYTTE SÄLLSKAP

inbjuder till



Mjölbyjakten 3D 2016 27/8

**Tävlingsplats:**

MBS bana i Skogsjöområdet
Skyltning enligt hemsidan

Tid:

Lördagen 27 Augusti
Tävlingsstart kl 10.00

Tävlingsform:

30 mål 3D (ingår i 3D touren)
1 pils

Uppvärmningsskjutning:

Från 09:00 – 09:50

Anmälningavgift:

Seniorer och äldre 200kr
13 – 16 klass 150kr
10 klass 100kr

Betalning:

*Sättas in på BG: 5840-8022 (uppge namn och klubb)

*Kan ske via swish: 123 271 15 05

*På plats medför avgift på 50 kr

Anmälan:

Senast Söndagen den 21 Augusti

till: Rikard Dylander

mbs21849@hotmail.com

Servering:

Kaffe, dricka, hamburgare, korv, godis m.m.

Välkomna till Mjölby

Mjölby bågskytte sällskap



Upplands Väsby Bågskytteklubb
Välkomnar er till
Väsbyträffen 2016

Samt

På uppdrag av Östra Svealands Bågskytteförbund, bjuder vi även in till
DM i tavla utomhus 2016-08-28



Rond: Väsbypilen: WA/SBF 70/50m 6-pilsserier samt 3 pilsserier i 10 klass.

DM: WA/SBF 70/50m. Klasser: Alla klasser enligt SBF

Start: kl 09:30 med uppvärmning 2x4 minuter, därefter start.

Plats: Bågskyttebanan i Brunnby Vik. Vägvisning från Rondellen (avfart Upplands Väsby från E4)

Avgift: Senior/Elite 200 kr, 13- och 16-klass 150 kr, 10-klass 100 kr

Avgiften kan sättas in på BG 5957-6306 i samband med anmälan, ange vid betalningen med namn samt klubb.

Anmälan: Senast söndagen 21/8 till: tavling@uvbk.se

Försäljning: av lättare förtäring med sedvanlig bågskytte meny så som kaffe/ dricka, smörgåsar och korv

Övrigt: Inga finaler. Begränsat antal skyttar. Karta och GPS-koordinater finns på www.uvbk.se.

I samband med tävlingen kommer vi även att fira Upplands Väsby bågskytteklubbs 50-års jubileum.



Kungälv's BK och BS Gothia

Inbjuder på uppdrag av SBF till

3D SM 2016

Lördag den 20:e Augusti 2016

Söndag den 21:a Augusti 2016.



Tävlingsplats:

Bohus fästning med kring områden
WGS84 (decimalt): **Latitude** 57.863900
Longitude 11.996200

WGS84 (grader): **Latitude** 57° 51' 50.04"
Longitude 11° 59' 46.32"

Rond:

3D (30 mål) - 1-pil x 2 dagar.

Status:

Nationell tävling.

Klasser:

Elit klasser samt 50 och 60 klass

Starttid:

Lördag: kl. 10:00
 Söndag: kl. 9:00

Inskjutning:

Lördag: kl. 8:45-9:45.
 Söndag: kl. 7:45-8:45.

Avgifter:

Betalas i samband med anmälan till Bankgiro 5424-8315.

OBS! Glöm inte ange namn och klubb.

Klass	Ind.	Lag
50-60 klass + Elit	550 kr	300 kr

Anmälan:

Senast **söndag den 17:e juli 2016** via anmälningsformuläret på ArcRez.

Ingen efteranmälan tillåten.

Terräng:

Inne och runt om fästningen finns det mycket berg och sten och det är oundvikligt att komma ifrån detta.
 Vi strävar efter att få upp så mycket backstop eller skydd som möjligt där det ligger risk för träff i berg och sten.

Mer Info:

Mer information kommer att finnas på www.3dsm.se

Frågor :

I nu läget till 3dsm2016@gmail.com

Välkomna till Kungälv!