Kapitel 4: Träningsprogram för nivå 1

4.1. Förberedelser för ett träningsprogram

4.1.1. Planering

Ett första träningsprogram är baserat på att lära ut hur man skjuter en pil mot målet på rätt sätt, som en serie av moment. Se 4.1.2. som ett exempel på en lämplig stegföljd.

Du kan använda dessa steg direkt vid dina träningspass med nybörjare. Det behövs inte mer kunskap från deras sida för att du ska kunna träna dem i bågskytte som rekreation, men tänk hela tiden på säkerheten.

Om du vill att dina elever ska kunna fortsätta mot högre nivåer, måste du organisera dina träningspass mer strukturerat, för att lotsa dem stegvis mot sina bästa möjliga prestationer. Det kommer att ge både dig och dina elever tillfredsställelse och glädje.

Du behöver följande planeringsunderlag:

- Programmets totala längd:
  - Ett komplett nybörjarprogram i bågskytte bör bestå av **minst** 15 träningspass.
- Antalet pass per vecka:
  - En nybörjare behöver träna minst en gång i veckan, men helst mer.
- Plats, dagar och starttid:
  - Du behöver nog boka lokal eller bana.
- Träningspassets längd:
  - Normalt varar ett träningspass för nybörjare mellan en och två timmar.
- Tillgänglig materiel:
  - Du behöver låna och boka utrustning från klubben eller bågskytteorganisationen.
- Mänskliga resurser:
  - Kommer du att arbeta ensam eller med assistans? Som erfaren tränare kan du arbeta med en eller flera medhjälpare.
- Antalet elever i gruppen:
  - Hur många du kan hantera beror bland annat på din egen förmåga. Idealantalet är omkring sex elever per tränare.
  - Beroende på elevernas ålder och mognad, tillgången på utrustning och din egen erfarenhet som tränare kan sex till tolv vara acceptabelt.
- Elevernas åldersfördelning:
  - Alla åldrar från åtta och uppåt är acceptabelt, men de yngsta kan behöva mer tränareresurser.
- Budget:
  - Här ingår också eventuell deltagaravgift.
- Annat som kan vara relevant för just din situation.

Med detta som grund kan du planera för dina grupper, program och rekrytering av elever.

4.1.2. Stegvis inlärning

Ett träningsprogram i bågskytte behöver vara metodiskt och strukturerat. För att få resultat behöver nybörjaren först lära sig en riktig skjutteknik. Inlärningsprocessen bör följa en naturlig ordning. Från början kan nybörjaren ha problem med att hitta och kontrollera de muskler som behövs för en bra skjutställning och ett kontrollerat skott. Med träning kommer muskelrörelserna att fungera bättre, och bli alltmer under kontroll. Beroende på elevens förmåga att uppfatta sin kropp kan det ta flera träningspass för att skjutsekvensen ska fungera med automatik.

Under nybörjarkursen följer tränaren ett systematiskt ordnat program för att lära ut den grundläggande skjuttekniken. Det kan vara lämpligt att följa ordningen nedan om man börjar med tekniken att sikta längs pilen (se 6.9. ”Ankring och referenspunkter”):

1. Fotställning och kroppsställning
2. Handisättning
3. Höja bågen
4. Fördrag
5. Uppdrag
6. Fullt uppdrag
7. Strängfrigång
8. Båghanden (slingan introduceras)
9. Släpp
10. Fullfölj

Om man avser att redan från början använda någon annan metod för siktandet kan man också behöva lägga in momenten nedan i listan:

11. Ankring och referenspunkt (draghandens läge mot ansiktet)
12. Stränglinjering
13. Siktesinställning (om du avser att använda bågsikte från början)

Oberoende av sikttekniken, avsluta alltid med:

14. Allmänt intryck av nybörjarens teknik

En del av dessa moment kan fordra flera träningstillfällen och flera olika övningar. Sätt ihop din egen plan för det. I kapitel 6 finns ett antal förslag till övningar för att lära in vart och ett av momenten.

I handboken använder vi nästan genomgående tekniken att sikta längs pilen. Men många av de grundläggande momenten går också bra att träna med annan siktteknik, även med bågsikte monterat.

4.1.3. BAP, ett verktyg från World Archery att bygga nybörjarprogram med

World Archerys Beginner Award Programme, BAP, beskrivs i kapitel 13. Det är en utmärkt metod för att följa upp den nye bågskyttens framsteg. Om man föredrar att inte använda BAP, kan man förstås göra ett eget och anpassat system för varje elev. Att lära sig att skjuta båge på ett effektivt sätt tar tid. Det kräver att man lär in och behärskar många detaljer och åtgärder. Därför, dela upp processen i steg på logiska grunder. Då kan nybörjarens framsteg och misstag och problem som behöver bearbetas lättare identifieras, dokumenteras och åtgärdas. Några viktiga principer för att bygga ett nybörjarprogram är:

- Fokusera alltid på att göra rätt, inte på att undvika fel.
- Träna in den rätta ställningen utan bågen.
- Träna sedan ställningen med bågen.

- Behåll den rätta ställningen under skottet och fullföljet (inklusive ryggtrycket) vilket ska ge ett korrekt passivt släpp.
- Använd skelettets ben effektivt för att spara på muskelarbetet.
- Var uppmärksam på vad du gör här och nu, tänk bara på detta och hur det ska göras rätt.
- Utvärdera först kvaliteten i skjuttekniken, resultatet på tavlan är inte så viktigt.

Efter en tid kommer tränaren att hitta de starka och svaga sidorna hos var och en av sina elever. Då är det dags att mer och mer skräddarsy träningen efter vars och ens behov.

En elev som flyttar eller börjar hos en annan tränare kan ta med sin dokumentation så att den nye tränaren vet läget och kan fortsätta träningen från rätt förutsättningar.

4.1.4. Rekrytera deltagare

Innan du kan börja en kurs för nybörjare måste du intressera folk för bågskyttesporten. En liten rekryteringskampanj kan vara användbar, och den ska omfatta kursens längd, plats, tider och kostnader. Några exempel på hur det kan göras:

- En artikel i lokaltidningen
- En affisch i ett butiksfönster eller på en anslagstavla i varuhuset eller utomhus (fråga först)
- En liten lapp på insidan av ditt bilfönster
- Inlägg i sociala medier eller på en websida
- Prova-på-tillfällen

Låt intresserade skriva upp sig på en lista, med adress och telefonnummer så att du kan kontakta dem, till exempel om kursstarten. Du kan också behöva ordna med en kölista.

4.1.5. Registrering och data

Du som tränare måste hålla reda på alla möjliga typer av information som du kan komma åt och använda för medlemskap och träning. En del behöver uppdateras kontinuerligt för att användas för planering och genomförande av kommande träningspass. Du får någon sorts databank. Den kan vara digital eller föras i en anteckningsbok. Men kom ihåg att en del information ska betraktas som konfidentiell, och det finns lagar som reglerar vad och hur man får registrera och publicera.

Senare behöver du också ta reda på lite mer om utrustning, både vad dina elever behöver och vill ha, och vad du själv måste komplettera med.

Som tränare, ta reda på hur det fungerar med försäkringar och ansvar.

Redan vid registreringen, upplys dina nybörjare om hur man lämpligen ska vara klädd vid ett träningspass.

4.1.5.1. Deltagarförteckning

Du behöver upprätta någon form av deltagarförteckning, på papper eller i digital form. Be dina nybörjare och föräldrar att lämna den information du behöver. När listan är komplett, gör en redigerad kopia där du tar bort allt som kan anses konfidentiellt eller olämpligt att offentliggöra, och dela ut kopior till alla deltagare. Föräldrar brukar vilja ha namn och adresser på andra nybörjare i gruppen och deras föräldrar för att kunna organisera samkörning mm.

Tränaren ska så fort som möjligt lära känna sina elever. En namnlista är bra att ha i början. Den behöver omfatta:

- Förnamn och efternamn
- Vad eleven helst vill kallas
- Födelsedag
- Adress, bra att ha för samkörning till exempel
- Telefon
- E-post. Markera vid inskrivningen om det är OK att dela ut e-postadressen till alla deltagarna.
- Höger/vänsterskytt
- Foto så att det går lättare att lära känna alla.

4.1.5.2. Utrustningslista

Gör en utrustningslista på vad som finns och vad som mer behövs så att det kan anskaffas före kursstarten.

Det är rekommendabelt att börja utan tapeter på butten, men om man absolut vill ha det, använd stora tavlor, minst 80 cm. Glöm inte att fylla din reservdelslåda med reparationsmateriel som pilhyllor, nockar, strängar och tandtråd eller lindningstråd för att göra nocklägen.

Reparera materielen så snart det behövs. Och sist men inte minst: låt inte din reservdelslåda bli som en soptunna.

I utrustningslistan för vi in information om alla bågarna, som:

- Bågens nummer
- Vänster eller höger
- Dragstyrka
- Längd

Märk bågarna med deras nummer. Du kan också göra en lista med alla pilar och annan utrustning som armskydd och tabbar.

4.1.5.3. Lista på tilldelad utrustning

Det är rekommendabelt att ha en lista på vilken materiel som skyttarna har tilldelats. Den omfattar minst:

- Skyttens namn
- Pillängd och dimension
- Bågens nummer
- Övrig lånad materiel

4.1.5.4. Medicinsk information

Av säkerhetsskäl bör man ha ett blad med medicinsk information för varje deltagare. Ett exempel finns i slutet av kapitlet. Kopiera upp lagom många och be föräldrarna att fylla i uppgifterna om sitt barn vid det första föräldramötet.

Kontrollera alla korten som du får in och be om kompletteringar där det behövs mer information. Att känna till dessa detaljer förebygger problem och underlättar för dig att hantera olycksfall och sjukdom om det skulle inträffa. Försäkra föräldrarna om att alla uppgifter kommer att behandlas som konfidentiella.

4.2. Förbered en bågskyttekurs

4.2.1. Prova-på jämfört med ett första tillfälle vid en kurs

Lite senare i kapitlet kommer förslag på hur man organiserar starten på en kurs. För ett prova-på-tillfälle skulle våra rekommendationer se helt annorlunda ut, då gäller det att få så många som möjligt att skjuta så många pilar som man kan hinna med på en begränsad tid. Säkerheten är viktigast, att ha en bra skjutteknik spelar mindre roll. Det räcker att deltagarna skjuter så mycket man orkar och någorlunda träffar målet.

Att sikta längs pilen är särskilt lämpligt för prova-på, eftersom det gör det ganska lätt att träffa målet på kort håll med minimala teknikkunskaper och föga utrustningsanpassning.

Första tillfället vid ett nybörjarprogram däremot är något helt annat. Här är det viktigare att nybörjarna får ett ordentligt grepp om skjutteknikens grunder, med tränarens hjälp. Det ger dem en stabil bas att bygga en effektiv teknik på så länge de kommer att ägna sig åt bågskytte.

4.2.2. Utbildningsmetodik

Som i all träning förekommer det också inom bågskyttet en ständig diskussion om vilket som är bäst: globalt eller analytiskt lärande. Låt oss helt kort ta en titt på dessa båda begrepp, som har samma slutmål, att lära en viss person den korrekta skjutsekvensen.

4.2.2.1. Globalt lärande

Man lär ut en förutbestämd skjutsekvens till nybörjarna. Det är i regel en rörelse eller en väg från lyftandet av bågarmen till släppet. Den metoden har både fördelar och nackdelar:

Fördelar:

- För nybörjaren
  - Tillåter redan från början ett kontinuerligt och flytande utförande
- För tränaren
  - En enda teknik att lära ut, alltså en enklare tränareutbildning och ett lättare arbete
  - Bättre samspel mellan tränarna

Nackdelar:

- En helt förutbestämd sekvens passar inte för alla och måste ibland anpassas i efterhand
- Det är lätt att nybörjaren missar någon detalj

4.2.2.2. Analytisk inlärning

Skjutsekvensen byggs upp och tränas steg för steg. Metodens fördelar och nackdelar är precis de motsatta som gäller för det globala lärandet:

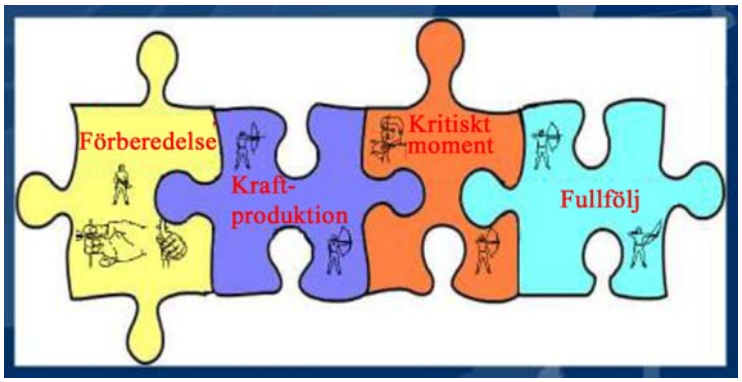
Fördelar:

- Tillåter tränaren att individuellt anpassa varje detalj i sekvensen, och i slutänden hela skjutsekvensen till var och en.
- Låter nybörjaren förstå vad som är viktigt i varje steg.

Nackdelar:

- Sämre flyt i rörelserna, det kan kräva en del efterarbete för att länka ihop momenten.
- Tränaren behöver en särdeles bra utbildning för att kunna anpassa och individualisera de olika momenten utan att för den skull tappa bort grundtekniken.

Denna handbok behandlar den analytiska metodiken för att låta tränaren under utbildningen anpassa och individualisera skjutsekvensen till en potentiellt blandad grupp av nybörjare. Den formen av studier leder också till en förstärkt utveckling av en global inlärningsprocess för nybörjare.



Bilden visar hur ett antal enskilda steg sätts samman till en sekvens. Egentligen består också varje pusselbit av flera steg. Mer detaljer om detta finns i kapitel 6.

På samma sätt som man ofta lägger pussel genom att börja med kantbitarna och sätta samman en ram, kan man se en grupp av nybörjare som ett antal pusselbitar som ska inordnas i en struktur som är anpassad för deras träning. Ibland kan man hitta en pusselbit som inte passar in i strukturen, ramen, men som man ändå kan se den rätta placeringen för. Så kan det också vara i en nybörjargrupp, någon kan visa upp ett fulländat teknikmoment som vi egentligen hade tänkt lära ut senare (kanske en stabil överkropp, ett korrekt stränggrepp eller båghand, eller ett perfekt släpp). Eftersom vi alla är olika behöver vi göra anpassningar som en del i vår utbildningsstrategi.

4.2.3. Introduktion, uppgifter före den egentliga träningen

I denna sektion behandlar vi de arbetsuppgifter som tränaren har inför att leda en kurs på nivå 1 för blivande bågskyttar. Vi beskriver sådana uppgifter som underlättar förberedelserna. För att lyckas väl som tränare behöver du både planera kursen i stort och innehållet i varje enskilt träningspass, hela tiden med din målsättning framför dig. Att förbereda ett träningspass innebär bland annat att kortfattat skriva ner det planerade innehållet och att förbereda den utrustning och utbildningsmateriel du har tänkt använda.

Det fins ett antal saker att göra före varje träningspass. Här följer en lista med förslag:

- Se över skjutbanans säkerhet, sätt upp skyltar, lås dörrar och kontrollera alla säkerhetsanordningar.
- Ta fram buttar och tavlor.
- Ta fram skjutprotokoll och pennor.
- Ta fram all specialmateriel som gummiband, videokamera etc.
- Öppna förvaringsskåpen eller förrådet för klubbutrustningen.
- Ta fram reservdelslådan och förbandslådan.

Ett träningspass för nybörjare är en allt mellan 45 minuter och två timmar lång samlingsstund för bågskyttar, under ledning av en tränare, med följande målsättningar:

- Att upptäcka bågskyttesporten.
- Att lära bågskyttets grunder.
- Att ha roligt med båge och pilar.

Lite senare kommer vi att föreslå hur du ska planera en bågskyttekurs på nybörjarnivå. I kapitel 3, tränarens roll, gick vi in på tränarerollen mer i detalj.

4.2.4. Typiska uppgifter för första träningspasset

Åtgärder som att bestämma om man är högerskytt eller vänsterskytt, liksom att hitta rätt pillängd är typiska för bara första träffen.

4.2.4.1. Att välja skjutsida

Innan du delar ut utrustning måste du ta reda på om eleverna är typiska högerskyttar eller vänsterskyttar. Det finns två olika kriterier att välja mellan, och det har i alla år tvistats om vilket som är det rätta. Handen eller ögat? Bra resultat har man fått av båda metoderna.

Man kan välja skjutsida och därmed draghand efter den bäst användbara handen. Eftersom det i regel är den starkaste handen har nybörjaren bättre kontroll över bågstyrkan, vilket underlättar inlärningsprocessen.

Höger/vänsterhänthet och vilken hand som fungerar bäst ska man aldrig glömma bort när man väljer skjutsida. Du kommer nog ihåg hur bakvänt det kändes första gången du hanterade en båge, särskilt när du skulle lägga på en pil. Om du dessutom är högerhänt och ska skjuta vänster eller tvärtom blir det ännu mer bakvänt. Men eftersom hela inlärningsprocessen är helt ny för nybörjaren är det egentligen inte något direkt avgörande hinder.

Det finns risk att någon eller några saktar ner hela gruppen på grund av valet av skjutsida, och får en obehaglig känsla av klumpighet. Det är en uppgift för tränaren att ta sig an det lilla problemet på ett lämpligt sätt.

Om nybörjaren är fysiskt svag i ena sidan, särskilt om det gäller en arm eller axel, prioritera sidan med den bästa fingerfärdigheten, då blir en del moment som att lägga på pil lättare att göra, och balansen brukar bli stabilare.

Om du väljer den dominerande handen för att bestämma skjutsidan, se till att skytten verkligen siktar med rätt öga. Höger öga för den som drar med högerhanden, vänster öga för den som drar med vänster hand. Genom att använda metoden att sikta längs pilen är det lätt att säkerställa det. Annars kanske du måste täcka för det andra ögat.

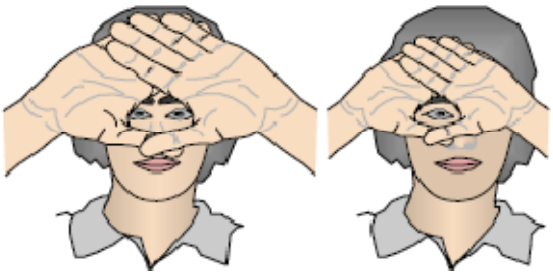
Om du väljer skjutsida efter det dominerande ögat, kan du använda någon av metoderna nedan för att bestämma vilket öga som dominerar.

Metod 1:

Låt skytten hålla upp båda händerna framför sig med en stor öppning emellan, och se på tränarens ansikte. För sakta ihop händerna tills det bara blir ett litet hål kvar. Genom det hålet ser tränaren skyttens dominerande öga. Som extra kontroll, låt skytten föra händerna, fortfarande med det lilla hålet mellan, och fortfarande med blicken mot tränarens ansikte, hela vägen tillbaka mot sitt ansikte. Hålet kommer då att vara direkt framför det dominerande ögat.



Metod 2:



Denna metod liknar metod 1 ovan, men skytten kan utföra den själv, utan tränarens hjälp.

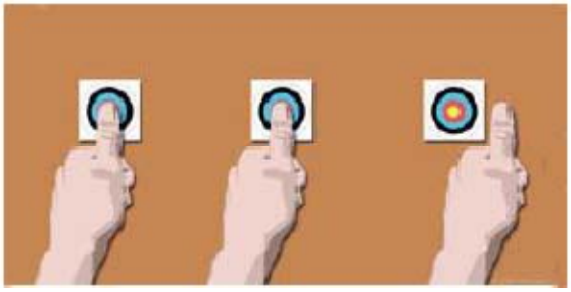
Håll armarna stadigt rakt framåt och skapa ett litet hål mellan händerna. Se på ett avlägset föremål genom hålet och slut vänster öga. Syns föremålet fortfarande är det höger öga som dominerar. Som extra säkerhet, öppna båda ögonen och för händerna tillbaka mot ansiktet. Hålet kommer att hamna framför det dominerande ögat. Det går också bra att hålla upp en pappskiva eller något annat föremål med ett lagom stort hål i (en CD t.ex.) och utföra samma övning med den.



Metod 3:

Ett alternativ är att skytten ställer sig några meter från tränaren. Skytten ska nu sträcka ena armen framåt och peka med pekfingret eller tummen på tränarens dominerande öga utan att röra på huvudet, och med båda ögonen öppna. Tränaren kan då se under vilket öga skyttens finger befinner sig. Det är det dominerande ögat. Gör en extra kontroll med den andra armen, och var noga med att skytten håller huvudet stilla.

Metod 4:



Med båda ögonen öppna, sträck ut ena armen framåt och peka med ett finger eller tummen på ett föremål. Slut vänster öga. Om du fortfarande pekar på föremålet har du det dominerande ögat öppet. Gör om övningen några gånger och blunda med ena eller andra ögat för att bekräfta.

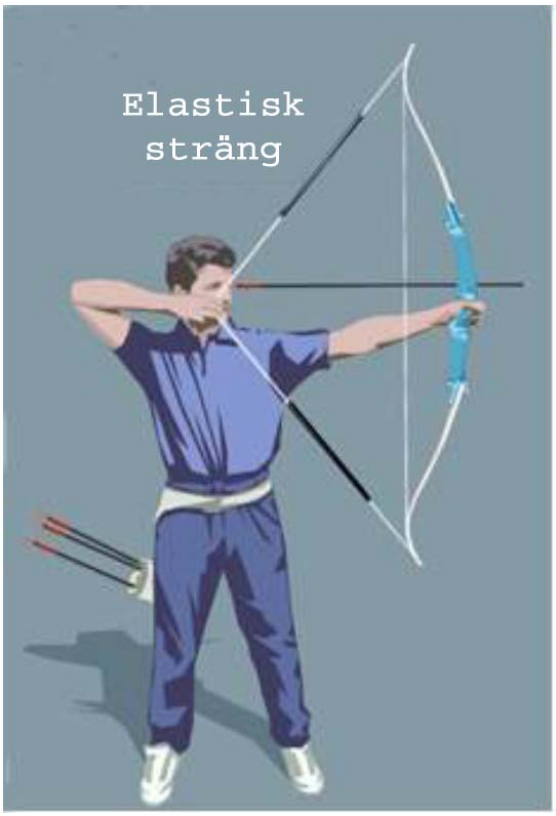
Om man har ett dominerande högeröga använder man en högerbåge, hållen i vänster hand, och drar strängen med höger hand. Tvärtom med ett dominerande vänsteröga.

Den som har ingen eller svag ögondominans behöver blunda med ena ögat under siktandet.

En del skyttar kan inte sluta det icke dominerande ögat, men trots att det är öppet under skjutningen är det inget problem eftersom det dominerande ögat helt tar över och styr siktandet. Om det inte fungerar kan man lösa det med en ögonlapp. Den som har ett svagt öga är i regel hänvisad till att skjuta med det bättre ögat, oberoende av vilken hand som fungerar bäst.

Den som är mycket osäker på vilken skjutsida som blir bäst kan avgöra det genom att prova att skjuta med både en högerbåge och en vänsterbåge, som i övrigt ska vara så lika som möjligt i dragstyrka och längd.

4.2.4.2. Bestäm draglängd och pillängd

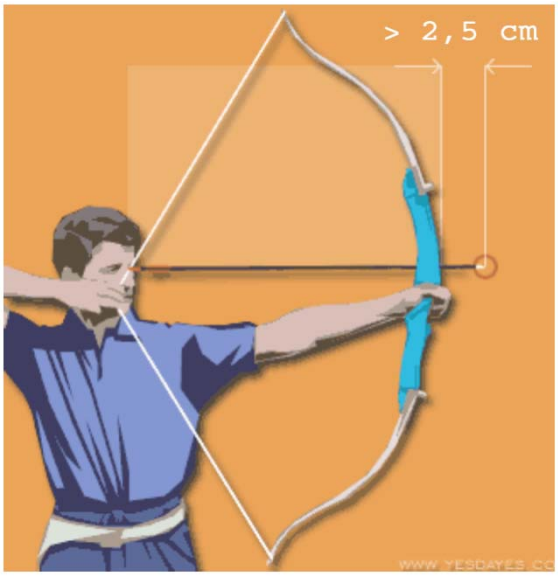


Använd en extra elastisk sträng på den uppsträngade bågen, och en mycket lång pil, gärna med en mätskala på. Att använda en elastisk sträng eller en mycket svag båge är för att undvika alla tendenser till den deformation av kroppen som kan bli följden av en stark båge. Eleven drar upp bågen till fullt uppdrag framför en butt, med bågarmsaxeln lågt och huvudet upprätt.

Medan eleven håller bågen i fullt uppdrag märker tränaren eller medhjälparen pilen precis vid stockens bakkant (vilket bör vara ungefär 2,5 cm framför pilens kontakt med hyllan). Skyttens draglängd är avståndet mellan nockskårans botten och märket på pilen.

Draglängden är förstås beroende av skyttens storlek, men också styrka och teknik. Det är vanligt att draglängden ökar med tiden, både av skyttens tillväxt och av den förbättrade tekniken, så det behöver man ta hänsyn till.

Bestäm pillängden



För en nybörjare, lägg till minst 2,5 cm till den nyss uppmätta pilen (se bilden här intill). Sedan är det dags att bestämma båglängd och bågstyrka.

4.2.4.3. Val av utrustning

Läs också i kapitel 9 om fler råd om utrustning. För en nybörjarkurs på nivå 1 duger nästan vilken båge som helst så länge den är i gott skick och inte för stark. Den bör inte överstiga 22 lbs.

När du har bestämt pillängden i tum, lägg till 40 så får du en lagom båglängd. En nybörjare med 28" draglängd behöver alltså en båge som är 28 + 40 = 68 tum. Tyvärr finns det sällan något stort urval av lämpliga bågar för en nybörjarkurs, så det kan du behöva ta hänsyn till och inte ha för många elever åt gången. Det är oftast bättre att ha två eller flera olika grupper efter varandra. Du kan också tillverka fullt användbara bågar av pvc-rör (sådana som man drar elledningar i). Mer om utrustning hittar du i kapitel 9, Utrustning och anläggningar.

4.3. En bågskyttekurs

4.3.1. Första träningspasset

Det första träningspasset blir ofta nybörjarens första intryck av bågskytte. Därför är det viktigt att se till att intrycket blir positivt, engagerande och roligt samtidigt som dina instruktioner leder till ett lyckat resultat. Här är några punkter att arbeta efter för att ditt första träningspass ska löpa friktionsfritt:

1. Presentera tränare och skyttar. För att hålla god kontroll över skyttarna bör det vara en tränare på högst sex skyttar i början. Kontrollera att alla har fullständigt ifyllda blanketter med sig. Om inte, komplettera direkt.
2. Visa anläggningen och utrustningen som ska användas. Påminn också dina elever om klädselrekommendationerna.
3. Börja redan nu med uppvärmning.
4. Visa hur man skjuter, efter att ha placerat eleverna så att de kan se det ordentligt och säkert. Tala om säkerhetsreglerna medan du visar. Förklara och visa vad "Ta ner" innebär. Förklara skillnaden mellan att skjuta med vänster- och högerbåge. Om du redan har delat ut utrustning (vilket inte är att rekommendera, se steg 7), be eleverna att lägga ner bågarna, och genomför din demonstration från den ena och den andra skjutsidan (om du har både höger- och vänsterskyttar i gruppen).
5. Bestäm skjutsidan för var och en.
6. Om det behövs på grund av utrymme, tillgänglig materiel eller antalet tränare, dela in skyttarna parvis eller i små grupper.
7. Simulera skjutning, och låt eleverna härma dig, gärna framför en spegel om det finns någon tillgänglig, antingen tomhänta eller med träningsgummiband. Gå igenom hela skjutsekvensen på det sättet så att alla har en bra teknik. Alltså, låt dem arbeta in en användbar teknik redan innan de skjuter en enda pil. Det är viktigt att börja så eftersom det är mycket svårare att korrigera teknikfel när skytten väl har börjat använda utrustningen. Först när tekniken är godtagbar tillåts man fortsätta till nästa steg.
8. För varje deltagare:
   - Mät pillängden.
   - Dela ut koger och visa hur man sätter fast det.
   - Dela ut sex pilar var (med samma färg på fjädrar och eventuell ringmärkning) i rätt längd och grovlek för att passa skytten och bågen. Påminn om att en pil får läggas på bågen endast på skjutlinjen och i riktning mot målet.
   - Bestäm båglängd och bågstyrka.
   - Dela ut uppsträngade bågar som passar för elevernas fysiska förutsättningar.
   - Understryk att all torrskjutning är förbjuden, och förklara varför. Alla bågar ska vara numrerade så att man får rätt båge även nästa gång. På det här stadiet är en båge nästan aldrig för lätt, snarare tvärtom, så uppmuntra eleverna att använda lätta bågar.
   - Dela ut armskydd och visa hur man sätter på dem.
   - Kontrollera om bröstskydd kan behövas och visa hur man tar på det.
   - Kontrollera om elevernas klädsel är lämplig, annars, ordna till den och tala om rekommendationer inför nästa gång.

Två saker är inte obligatoriska första gången:

- En tab behövs inte, man skjuter mycket få pilar med mycket svaga bågar. Men om du delar ut dem, förklara:

    - Varför en tab kan behövas. Att skjuta utan leder snabbt till ömma och svullna fingrar som orsakar dåliga släpp.
    - Hur man griper om strängen med en tab.
  - En bågslinga behövs inte eftersom vi vill att eleverna ska vara koncentrerade på kroppsställningen. Varje extra anordning att hantera tar bort fokus från skjutställningen. Dessutom är eleverna så spända under uppdraget att det ändå är omöjligt att ha en avslappad båghand.
9. Välj ett skjutavstånd på 5 - 10 meter, beroende på elevernas ålder och fysiska förutsättningar. Stå inte närmare än 5 meter på grund av risken för studsande pilar.
10. Placera ut 2 - 4 skyttar per butt.
11. Till en början, använd inga tapeter utan skjut på en tom butt. Om du nödvändigtvis vill ha en tapet, använd en 80 cm.
12. Skyttarna skjuter i tur och ordning, en i taget, under övervakning.
13. Se på skjutställningen
  - Var uppmärksam på:
    - Draglängd relativt pillängden
    - Strängfrigång vid båghand, armbåge och axel.
  - Hjälp till med den första pilen
  - Byt utrustning om det behövs
  - Be skytten att genast tala om ifall det känns någon smärta av strängislag på underarmen eller bröstet, eller obehag i dragfingrarna.
  - Du bestämmer om de ska få fortsätta skjuta utan övervakning, när de kan uppvisa en säker skjutteknik och har förstått grunderna.
14. Det är inte lätt att lära de rent fysiska handgreppen i skjutsekvensen så tränaren kan behöva:
  - Trycka på nödvändigheten att hålla kroppen upprätt, axlarna lågt, och dra upp bågen på det sätt du har visat, för att inte äventyra säkerheten.
  - Fysiskt hjälpa skytten att inta rätt position och göra rätt. Att variera mellan att skjuta och simulera (gå igenom hela processen utan bågen) eller att använda gummiband rekommenderas i början.
15. När första skjutomgången är klar, förklara:
  - Hur man lämnar skjutlinjen.
  - Var man ställer bågen.
  - Var man väntar på signal för att hämta pilarna.
16. För att hämta pilar:
  - Använd en visselpipa för att ge signal.
  - Ta med gruppen fram till tavlorna, varna dem för eventuella pilar på golvet eller på marken. Gå lugnt, förklara varför det är absolut förbjudet att springa mot tavlorna.
  - Visa rätt sätt att dra pilarna ut butten, och var man ska stå när man gör det.
  - Varna alla för att stå framför pilarna i tavlan. Det behövs en del kraft för att dra ut dem, och det kan leda till en häftig rörelse bakåt. Den som står i vägen kan bli allvarligt skadad.
  - När man använder en resultattavla eller skjutkort (inte under de första gångerna, en lek eller ett spel är bättre på det stadiet än att skjuta för poäng), se till att placera dem minst två meter före tavlan så att ingen som böjer sig efter den skadar sig på ett utstickande pilskaft.
17. När första omgången är klar och skyttarna är tillbaka på skjutlinjen, gå kortfattat igenom ett teknikmoment, med en enkel demonstration. Det kan vara något du vill

trycka särskilt på eller förstärka, eller det kan vara ett fel du har observerat under skjutningen.

18. Under nästa skjutomgång, hjälp dem som har särskilda behov eller problem, och försök inte hjälpa fler än högst två samtidigt.
19. Om det finns nog med tid kvar rekommenderar vi en lek, till exempel "Färgeliminering" i kapitel 12. Man behöver ingen poängräkning, och den är en hjälp för att komma ihåg färgerna på tavlan. Lekar med utslagning har fördelen att de utslagna får en stunds vila och kan observera dem som är kvar.
20. Efter varje serie, när alla är tillbaka på skjutlinjen, tala om förutsättningarna för nästa serie. Aktivera dem som är utslagna med aktiv observation, poängberäkning, eller att plocka undan materielen.
21. Som sista moment, ge en utvärdering av dagens träningspass. Diskutera hur du upplevde det och låt eleverna komma med förslag. Fråga om något kan göras bättre. Även du som tränare lär dig något hela tiden, om du är villig att bättra på din förmåga.
22. Träningspasset kan vara mellan 45 minuter och två timmar, beroende på deltagarnas ålder och mognad.

4.3.2. Andra träningspasset

Efter uppvärmningen, gå igenom teknikdetaljer, särskilt det som gäller överkroppen: Huvudet upprätt, rygg och bröst raka, axlarna låga, avslappade armar och händer. Eleverna ska börja lägga märke till sin egen teknik, en spegel är ett bra verktyg för det. Intensiv och övervakad träning är vad som behövs för att förstärka korrekta teknikdetaljer.

Skjutningen under detta pass gör vi på 10 meters avstånd för vuxna och tonåringar, för de yngre räcker det med 6 meter.

Från och med andra träningspasset kan vi följa denna planering:

- En tränare på 6 - 12 skyttar
- De olika delarna i ett typiskt träningspass är:
    - Förberedelser
    - Välkomna
    - Uppvärmning
    - Genomgång av förra passet
    - Inlärning av en förmåga:
        - Introduktion: Demonstration och simulering
        - Assimilering genom ökande svårighetsgrad, egenobservation, känslan av att upptäcka, skjutning utan tapet på tom butt
    - Utvärdering av det nyss inlärda
    - Skjutning mot tavla: match, poängräkning eller en lek
- Mer konventionellt tavelskytte med kontrollerade skott
- Utvärdering av träningspasset - undanplockning av materiel.

4.3.3. Efterföljande träningspass

Under kommande träningspass är det lämpligt att också lära ut hur man monterar, strängar upp och strängar av bågen.

Som vi nämnde i sektion 4.1.2. ska skjutdelen av de följande träningspassen fokusera på en i taget av följande färdigheter:

1. Ställning och kroppshållning
2. Handisättning

3. Höjning av bågen
4. Fördrag
5. Uppdrag
6. Aktiviteter vid fullt uppdrag
7. Strängfrigång
8. Båghanden (slingan introduceras)
9. Släpp
10. Fullfölj
11. Ankring och referenspunkter i ansiktet
12. Stränglinjering
13. Siktesinställning
14. En slutlig utvärdering av skyttens teknik

Man måste acceptera att en nybörjare gör många misstag när de försöker utföra skjutsekvensen och att perfektion inte är ett mål för en kurs på nivå 1.

Det betyder att du som tränare måste hjälpa nybörjaren att fokusera på att utföra stegen i skjutsekvensen ordentligt i stället för att tänka på poäng eller träffa i mitten. När de väl börjar skjuta mer aktivt kan de behöva en del återkoppling om sina misstag om deras poäng inte blir som de hoppats på. En sådan skytt ska du få att åter fokusera på skjuttekniken. Om de är resultatorienterade är gruppering mycket viktigare än poäng. Påminn dem om att de måste använda rätt teknik för att skjuta små grupper. När de väl kan konsten att gruppera är det inte så svårt att träffa i mitten med gruppen.

Som avslutning på kapitlet kan man framhålla att en strukturerad plan för kursen hjälper din förmåga som tränare att blomstra och dina nybörjare att ha bästa möjliga framgångar.

Exempel på registerkort med medicinsk information:

Medicinsk information	Åldersklass	Skjutstil	År:
Namn			P-nr
Kontakt			
Tel arbetstid/kvällstid			
Alternativ kontakt			
Tel arbetstid/kvällstid			
Sjukdom/Medicinering			
Allergi/Medicinering			
Tidigare skador			
Medför egna mediciner och kan hantera dem		Ja	Nej
Övrigt			
Innehåller konfidentiell information, hanteras endast av behöriga			