



Välkommen till Bågskyttesporten



Bågskytte – en idrott med anor

Pilbågen som redskap har lämnat arkeologiska spår efter sig minst 70.000 år tillbaka. De äldsta avbildningarna är från cirka 20.000 år tillbaka och hittades i en grotta i sydvästra Europa. Bågskytteevent, tävlingar och klubbar har funnits i flera tusen år. De tidigaste dokumenterade bågskyttetävlingarna hittar man i skriften Illiaden som skrevs 700 fkr. Den första nordiska etablerade bågskytteföreningen, Stockholms bågskjutningsklubb, bildades först 1928. Bågskytte har funnits med regelbundet på Olympiska Spelen sedan 1972, men sporten var även sporadiskt medverkande i början av 1900-talet. Svenska Bågskytteförbundet (SBF) var med och startade Världsförbundet 1931 som en av sju nationer.

Genom Svenska Bågskytteförbundets (SBF) olika utbildningar lär du dig mycket för att bli en bra skytt eller kanske en ledare. Genom SBF's licensutbildning får du som skytt en bra start om du vill börja tävla.

Bågskytte passar ung som gammal.

I denna broschyr kan du läsa om de olika skjutklasserna och grunderna i bågskytte. I dag är Bågskytte en året-runt-sport som passar alla oavsett om du vill tävla eller inte. Redan från början vill vi påpeka att allt bågskytte omges av säkerhetsrutiner som alla måste kunna. Dessa lär du dig hos din bågskytteklubb.

Lite kul fakta om bågskyttevärlden

Hur många bågskytteklubbar finns det i Sverige?

Idag finns det cirka 150 klubbar, med nära 10.000 medlemmar.

Måste man tävla för att vara med i en bågskytteklubb?

De flesta medlemmarna i Sveriges bågskytteklubbar har bågskytte som ren fritidsaktivitet. Ungefär 20% av medlemmarna tävlar.

Krävs det att jag är stark för att skjuta en pilbåge?

Bågskytte är en teknisk sport som du kan utöva även om du muskulärt otränad eller har funktionsnedsättningar. Du kommer också snabbt bygga din styrka.

Hur långt kan man skjuta en pil?

Världsrekordet med en pilbåge skjuten för hand är idag 1222 meter och slogs 1987. I Sverige tävlar vi dock på max 90 meter.

Kan jag skjuta pilbåge om jag sitter i rullstol?

Ja absolut. Vi har svenska bågskyttar i världsklass som bland annat tävlat i Paralympics.

Måste man börja som ung?

Bågskytte passar alla åldrar och du har stora möjligheter att bli duktig oavsett ålder, så länge du lägger tid på träning.



Innehållsförteckning

Sidan	2	Inledning
	3	Innehållsförteckning

Skjutklasser enligt WA

4	Longbow
5	Traditional
6	Barebow
7	Recurve
8	Compound

Lekfullt och rekreativt bågskytte

9	Archery tag
10	Rekreationsskytte

Tävlingsronder enligt WA

11	Tavelbågskytte
12	Fält & Jakt
13	3D och Parabågskytte
14	Beridet bågskytte
15	Slutord

Våra skjutklasser

Sverige har alltid varit en mycket framgångsrik bågskyttenation i de flesta skjutklasser och vi har korat flera världsmästare och europamästare genom tiderna. Här finns alltid något för alla, känsla, fart, precision, enkelhet eller massor av prylar. Många väljer någon skjutstil medan andra skjuter flera. Om du ska tävla behöver du förhålla dig till regler för varje skjutklass, vilka vi presenterar på kommande sidor. Däremot, om du inte tävlar så får du naturligtvis skjuta med vilka bågar, tillbehör och med precis vilken stil du vill.

Longbow (L)

Pilen och bågens historia börjar med långbågen. En uppfinning att jämställa med upptäckten av elden och hjulet. Inga hjälpmedel på bågen är tillåtna om du tävlar. Antingen mellandrag (ett finger över pilen) eller underdrag med alla fingrar precis under pilen är tillåtet. I klassen finns många entusiaster som gör egna bågar och vackra träpilar med stora kalkonfjädrar. I Sverige är det en mycket populär klass, framförallt i skogsronderna.



Traditional (T)

Klassen Traditional, eller traditionell recurve är träbågar, i ett stycke eller delbara. Bågen är i huvudsak av trä medan lösa lemmar kan vara gjorda i andra material. När man tävlar får man ha en liten pilhylla i plast, men många bågskyttar skjuter direkt från klacken. I denna klassa får även så kallade ryttarbågar användas. Dessa skjuts från handen då bågarna saknar klack. Under mitten av 1900-talet har klassen utvecklats till dagens Barebow och Recurve. Klassen tillåter inte under tävling utstickande delar som sikten, stabbar och andra hjälpmedel. När du tävlar får pilar i alla material användas och både mellandrag och underdrag är tillåtet samt ansiktsvandring.





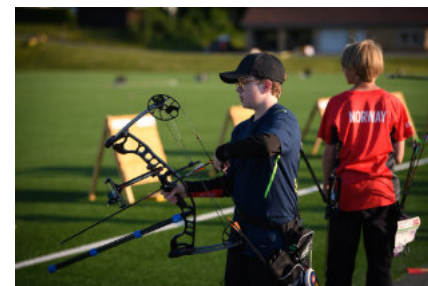
Barebow (B)

Barebow som tävlingsklass började först användas 1969. Det är i den här klassen de allra flesta bågskytter i Sverige börjar. När du tävlar i Barebow tillåts inget sikte utan bågskytten siktar med pilspetsen. De allra flesta skjuter uteslutande med underdrag då strängvandring används för att avståndsjusterar var du kommer att träffa. Bågskytten kan då alltid sikta i mitten och justerar avståndet med att flytta handen på strängen. I Barebow finns strikta regler om hur mycket hjälpmedel du får sätta på din båge. Trots avsaknaden av hjälpmedel på en Barebow finns det många bågskytter som har tränat upp en otrolig precision.



Recurve (R)

Recurve är den enda klassen som idag är tillåten i Olympiska spelen. Bågens mittsektion och lemmar kan vara desamma som i Barebow men här använder man även sikte, stabilisator och draglängdsindikator (clicker). Alla bågar med recurvade lemmar kallas egentligen för Recurve, men det ska inte blandas ihop med namnet på denna tävlingsklass. Recurven har utvecklats från den historiska compositbågen med kurvade lemmar som till exempel ryttarbågen. Under första delen under 1900-talet började man på traditionella recurvebågar hänga på sikten för att få bättre träffbild. I samband med detta satte man även stabilisatorer på bågen för att öka stabiliteten och ytterligare förbättra precisionen och 1957 uppfann en man vid namn Fred Leder ”clickern” och i och med den var den moderna reurven född.



Compound (C)

Compound uppfanns i USA 1966 av Holless Wilbur och var främst framtagen för att öka precisionen och energieffektiviteten när man jagade. Bågen är utrustad med exentriska hjul. Hjulen är oftast inte helt runda vilket gör att bågen är mycket lättare att hålla i fullt uppdrag när du siktar. När du tävlar är det tillåtet med optiska sikten, stabilisatorer och mekanisk avfyrning, en så kallad release. Compound är den bågtyp du som skytt får högst precision med vilket gör att konkurrensen på tävlingar kan vara stenhård. Det är med en Compoundbåge du kan få absolut högst pilhastighet.

Archery Tag – action, samarbete och skumgummipilar!

Archery Tag är en fartfylld aktivitet som kombinerar precision, strategi och massor av skratt. Tänk dig en blandning av bågskytte, dodgeball och paintball – fast utan blåmärken! Med enkla pilbågar i plast och mjuka skumgummispetsar på pilarna kan du utmana vänner, kollegor eller familjemedlemmar i en säker och spännande kamp.

Så här fungerar det

Dela upp i lag, ta skydd bakom hinder och börja samla poäng genom att träffa motståndarna eller våra specialmål. Om du blir träffad av en pil eller om motståndaren fångar din pil i luften, kan du bli "ute" – men misströsta inte! Lagkamrater kan få dig tillbaka i spel genom att träffa särskilda mål.

Låna utrustning via Fritidsbanken

Du behöver inte ha egen utrustning eller erfarenhet av bågskytte för att delta. Utrustningen – från pilbågar av märket Rolan Snake till skumgummispetsade pilar och skyddsutrustning – kommer att finnas tillgänglig att låna via Fritidsbanker runt om i Sverige. Skolor, grupper och organisationer kan enkelt låna utrustningen för att testa på denna roliga aktivitet.

Passar alla åldrar

Archery Tag är lika roligt för barn som vuxna. Perfekt för skolaktiviteter, företagsevent, svensexor/möhippor eller bara en aktiv dag med vänner!

Kom och upplev spänningen med Archery Tag – ett nytt sätt att njuta av bågskytte, lek och rörelse!



Bågskytte för rekreation – skjut för glädje och avkoppling

Bågskytte är så mycket mer än bara tävling och prestation. Det är en aktivitet som bjuder in till lugn, fokus och ren glädje. Att ta fram bågen och skjuta några pilar kan vara ett sätt att koppla av efter en lång dag, njuta av naturen eller dela en rolig stund med andra klubbmedlemmar.

Som medlem i en bågskytteklubb har du friheten att skjuta på dina egna villkor. Du behöver inte följa några tävlingsregler om du inte vill – istället kan du utforska olika bågtyper och stilar och hitta det som känns bäst för dig. Kanske lockas du av enkelheten hos en långbåge, elegansen i en recurve eller spänningen med en traditionell ryttribåge – valet är ditt.

Fördelen med att vara klubbmedlem:

- Tillgång till en trygg och säker plats för skytte.
- Möjlighet att prova olika bågtyper och hitta den stil och den bågtyp som passar dig bäst.
- Gemenskap med andra som delar din passion för bågskytte.

Som ny medlem i en klubb får du inte bara lära dig säkerhet och teknik från grunden, utan också en plats att utveckla ditt skytte precis som du vill – för nöje, avslappning eller utmaning.

Det är ditt bågskytteäventyr!



Bågsytte för personer med funktionsnedsättning

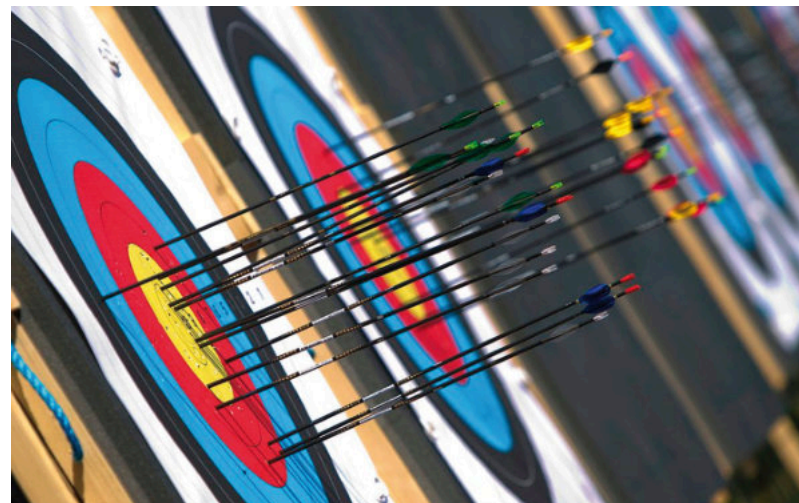
Bågsytte för personer med funktionsnedsättning kallas med ett annat ord för ”Parabågsytte”. I Sverige är detta integrerat med SBF. Olika klubbar har olika möjligheter för bågsyttar med funktionsnedsättning och vi strävar hela tiden efter att alla ska kunna delta i vår sport. Det sker hela tiden förbättringar som öppnar upp för nya möjligheter. De flesta parabågsyttar tävlar i tavla då det ibland kan bli svårt att ta sig fram i skog och mark. Har man möjlighet beroende på sin funktionsnedsättning att skjuta skogsronderna går det såklart utmärkt.



Tavelbågsytte i tävlingsform

Tavelbågsyttet bedrivs både ute och inne. Avstånd anpassas till ålder och skjutstil och är mellan 12–90 m. Utomhus är tavlan antingen 122 cm eller 80 cm i diameter. Inomhus är tavlan antingen 60 cm eller 40 cm. Avstånden är kortare inomhus. Där skjuter man oftast på 12 eller 18 meter, men det finns även tävlingar där man skjuter på 25 meter. Bågsyttan har 40 sekunder per pil på sig.

Under Olympiska spelen skjuter man på tavla utomhus på 70 meter. I samband med OS skjuts även Paralympics.



Skogsronder

De övriga tre tävlingsformerna är så kallade ”skogsronder”. Fält, 3D samt Svensk Jakt. Det betyder att arrangören har lagt en eller vanligtvis två banor i skog och mark. Bågkyttarna indelas i grupper (patruller) vilka sedan fördelas ut på banans olika mål. Här är ofta svårigheten att bedömma avstånd då de oftast inte är angivet framför varje mål. Det är också svårt då terräng, lutning, väder och vind ofta har en stor inverkan på hur du skjuter. Bågskytten har 40 sekunder på sig per pil.



Fältbågskytte

Tavlan är sexringad, svart med gul prick i mitten och finns i fyra storlekar. Du skjuter 3 pilar på varje mål och du har 3 minuter på dig. Ofta gäller det att på den ena banan bedöma avståndet till målet medan avståndet är känt på den andra banan. Fälttronden har antingen 12 eller 24 mål. Avstånden på en fältbana varierar från 5–60 meter.





3D-bågskytte

3D-skytte är den yngsta av våra skogsronder och infördes i Sverige 1995. Liksom i jakt och fält skjuts 3D på snitslade banor i skog och mark på ett avstånd mellan 5–45 meter. Avstånden varierar med åldersklasser och den typ av båge man skjuter med. I 3D skjuts för det mesta 2 pilar per mål. Målen är 3-dimensionella och du behöver kikare för att se var det är bäst att träffa, då träffzonerna ofta är väldigt små. En 3D-rond omfattar normalt 24 mål.

Svensk Jaktrond

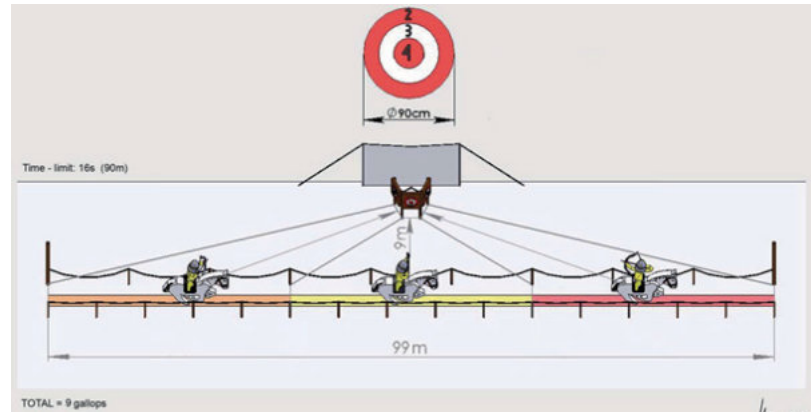
Denna rond skjuts på tavlor föreställande många av våra svenska djur som t.ex. rådjur, kronhjort, björn, varg, räv, orre och fåglar av olika slag. Målen du skjuter på är aldrig utmärkta med avståndet. Du skjuter upp till 3 och du har 3 minuter på dig. Poängen sätts efter vilken pil du skjutit och var i djuret pilen träffat. Det finns två poängzoner i varje figur, centrumring och kroppskontur. Avstånden varierar med åldersklasserna men i princip är 5 meter kortaste avståndet och 60 meter det längsta. Antalet figurer på en jaktävling är 15 eller 30.





Beridet bågskytte

Skyttet härstammar från jakt och krigskonsten. För att kunna utföra beridet bågskytte behövs båda händerna och då krävs ömsesidigt förtroende och bra kommunikation med sin häst för att kunna rida och skjuta på ett säkert sätt. Man vill ha en häst med en bra rytm och flytande galopp och man kan använda vilken ras som helst. Utrustningen är en recurvbåge som inte får ha pilhylla eller sikte, och uppdragen som användes är främst mellandrag och tumdrag. Pilarna har man i koger eller i handen under löpen. Alla grenar utförs i galopp. En av grenarna är 99 meter lång (99m/18sek) och vid banans halva längd står ett torn med talvor 9 meter från banans kant. Tavlorna är 90 cm i diameter och poängräkning inifrån och ut är: 4, 3, 2. Tiden för löpet är 20 sekunder. Man rider 9 stycken lopp och bågskytten får skjuta så många pilar de hinner under varje lopp.



Slutord

I den här broschyren har vi utforskat bågskyttets värld – en värld fylld av precision, tradition och glädje. Vi har talat om skjutklasser och tävlingsformer, men också om friheten att skjuta bara för nöjes skull. För det är just friheten och variationen som gör bågskytte till något alldeles unikt.

Bågskytte kan vara mycket: ett ögonblick av stillhet där du släpper en pil och känner tystnaden i dess flykt. Eller en fartfylld match i Archery Tag, där skrattet, gemenskapen och den inre lusten till lek verkligen får utrymme. Det kan vara den intensiva koncentrationen på tävlingsbanan eller enkelheten i att stå ensam med din båge i naturen.

Minns du första gången du höll en båge i händerna? Kanske var det pirret när du plötsligt kände dig som en ättling till Robin Hood, eller förvåningen när pilen flög rakt fram. Kanske var det stoltheten när du träffade ditt mål för första gången. Det är just den känslan – den lilla gnistan av glädje – som alltid kommer att vara bågskyttets kärna.

Och det fantastiska är att bågskytte är en sport utan slut. Ju mer du lär dig, desto mer finns det att utforska. Det finns alltid nya bågar att prova, nya historier att upptäcka och nya människor att möta. Dessutom finns det alltid en ny pil att skjuta någonstans.

Så, oavsett hur du väljer att utöva sporten, oavsett om du tävlar, skjuter för nöjes skull eller njuter av gemenskapen, så är bågskytte för alla. Det är en sport som möter dig precis där du är, som anpassar sig efter dig, och som bjuder in dig att växa – i din egen takt, på ditt eget sätt.

Bågskytte för alla, överallt, alltid, och det är precis det som gör det så vackert.



Kontaktuppgifter

Swish: 123-280 06 39

E-post: sbf@bagskytte.se

Hemsida: www.bagskytte.se

Sociala medier:

www.facebook.com/bagskytte

www.instagram.com/svenskabagskytteforbundet