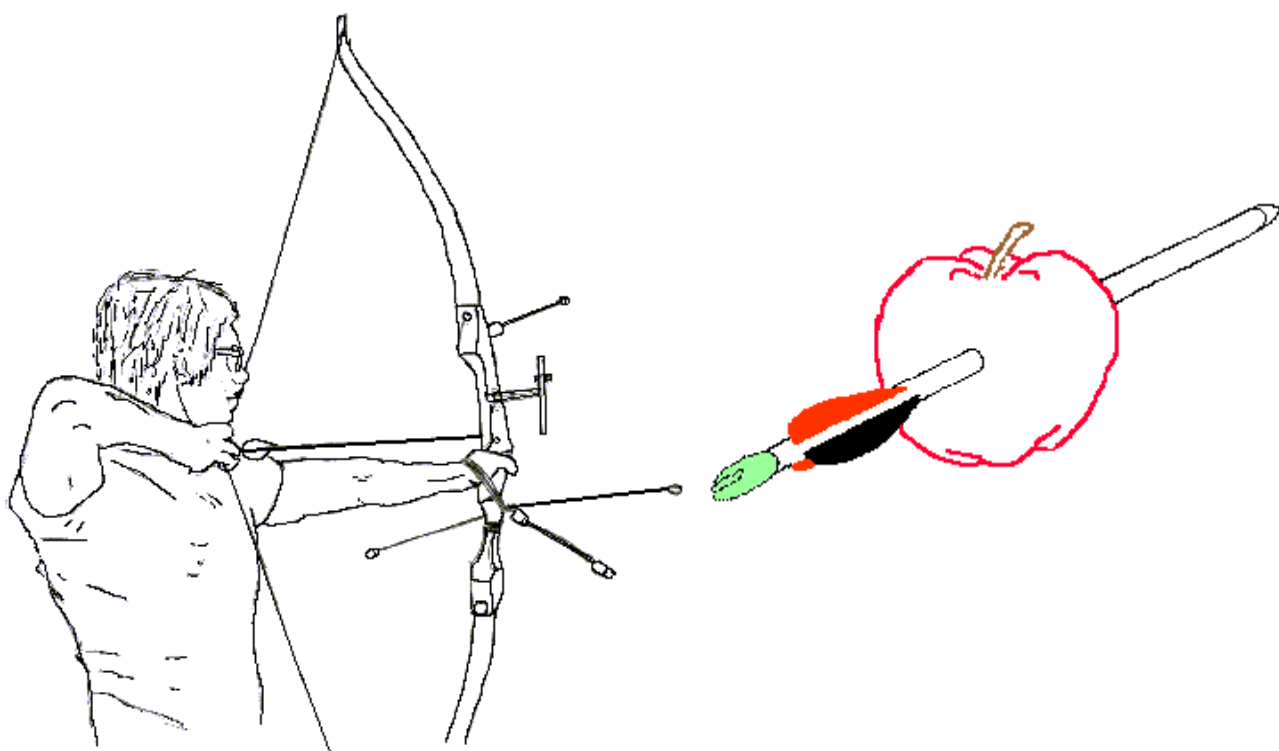


Den lilla BÅGSKYTTEBOKEN

Får ej användas på tävling!



Av PeO Gunnars
Reviderad 190530

INLEDNING

Den lilla bågskytteboken kan du använda som en liten uppslagsbok när du tränar. Den tar även upp en del av det dina tränare lär ut inför de olika licenserna du ska ha för att få tävla. Den är upplagd som ett SISU material dvs ni kan starta en cirkel i klubben och få nästan allt kursmaterial gratis beroende på antalet deltagare och antalet träffar. Ring SISU!

**Boken får EJ TAS MED PÅ TÄVLINGAR som uppslagsverk.
TILL SKYTTE**

Bågskytte är sporten för dig! Det finns spår 50 000 år tillbaka efter bågskyttets framfart. Dina förfäder har ju skjutit? Därför skall naturligtvis även Du prova på denna ädla sport. Tillsammans ska vi lära oss bågskyttets grunder genom denna lilla bok och era instruktörers kunnande.

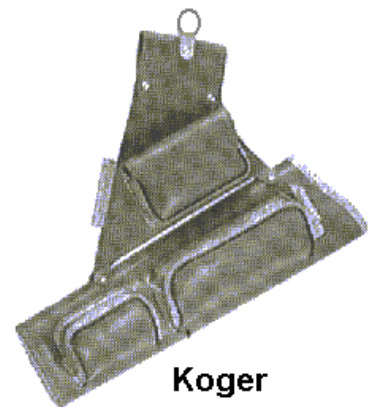
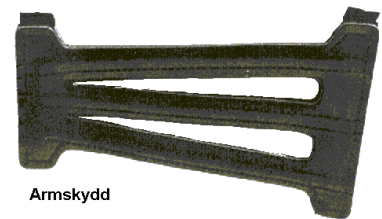
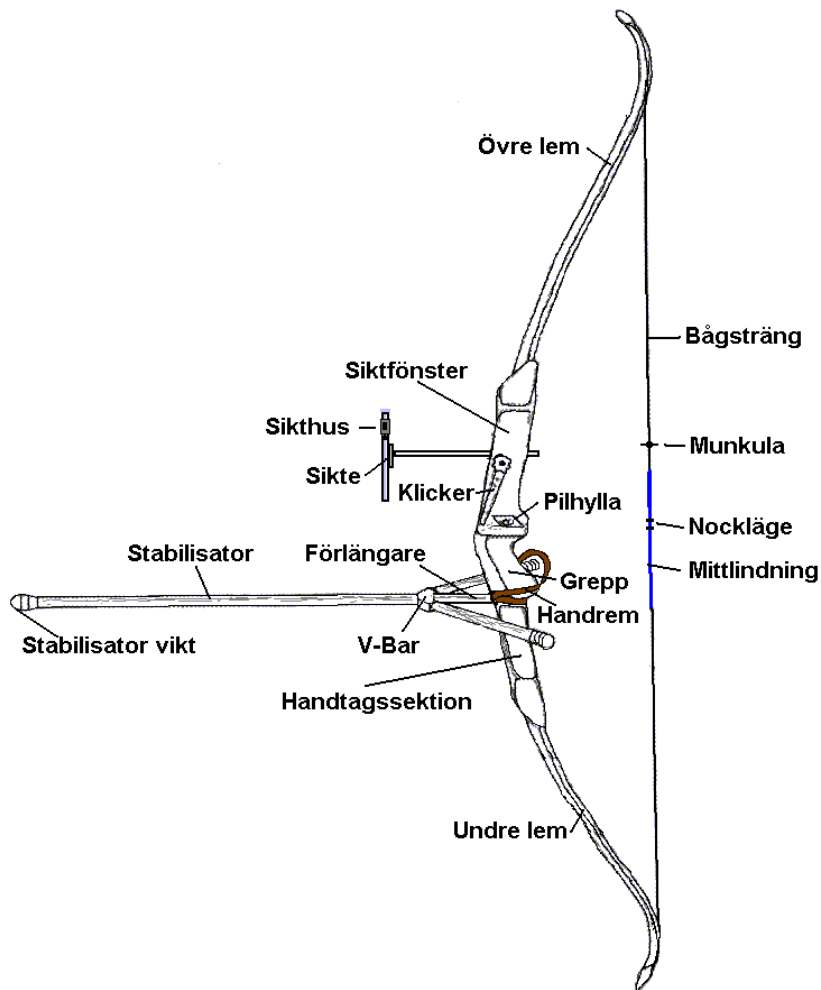
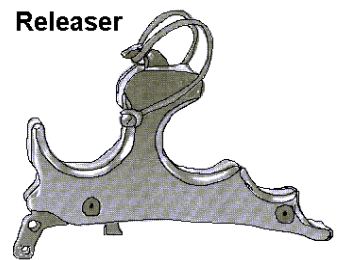
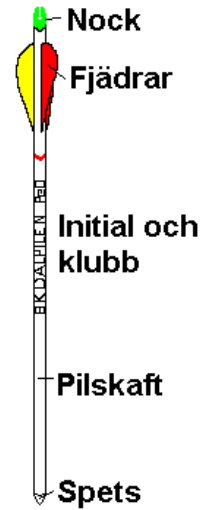
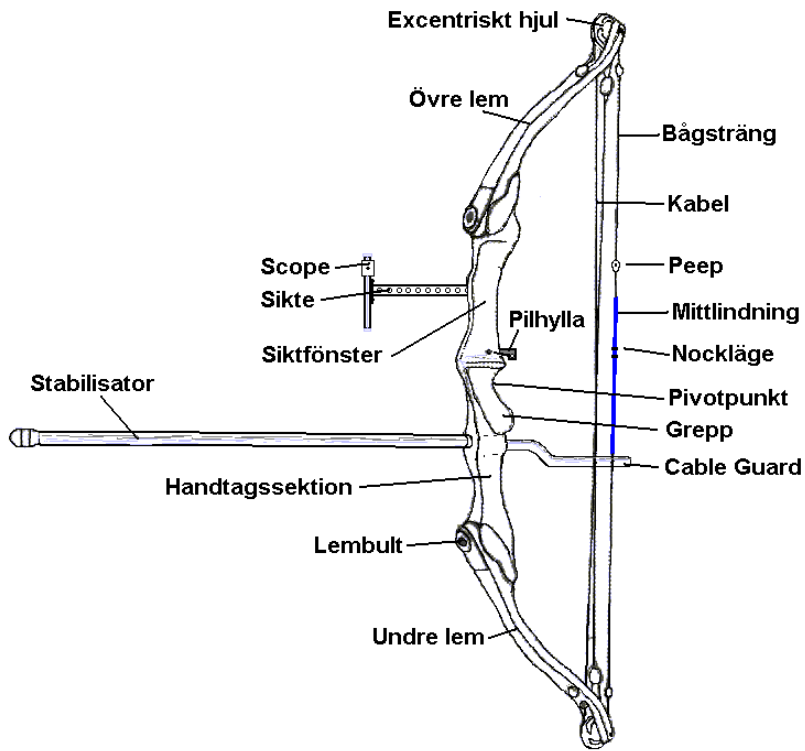
TILL INSTRUKTÖREN

Som instruktör ska du även ha läst igenom Svenska Bågskytte förbundets "Licensutbildning Lärarhandledning" & World Archerys Coach Manual del 1, båda kan hämtas från www.bagskytte.se.

INNEHÅLL

Sidan	Innehåll
2	Inledning
3	Bågskytteutrustning
4	Träningen
6	Säkerheten
7	Uppvärmning
8	Den Svenska modellen - grundstilen
11	Kosten och vätskebalansen
12	Kondition, vätskebalans
13	Den mentala biten
14	Kontroll av ny båge
16	Grundtrimning
20	Så här gör du en sträng.
22	Licens
23	Tavla inne och ute
23	Signaler
24	Fältskytte
25	Jakt- och 3D skytte
26	Några regler för jakt, fält och 3D, Markering, protokollföring
27	Skjutställningar
28	Avståndsbedömning
29	Jaktfigurer, fälttavlor, 2D & 3D
31	Träningslära
36	Några mått och data

BÅGSKYTTEUTRUSTNINGEN



TRÄNINGEN

Först ska du ta reda på vilket av dina ögon som är dominant dvs det öga som du siktar med omedvetet.

- Forma ett hål mellan dina båda händer på armlängds avstånd och titta med båda ögonen genom hålet på instruktörens näsa. Ögat som ser näsan är det dominanta.



Oftast får du låna en båge, tabb, armskydd, koger och pilar. Vid varje träning är det bra om du kan ha samma utrustning.

Tränaren:

- Visar lämplig klädsel för bågskytte.
- Visar hur man gör ett uppvärmnings pass (sid.7) innan skyttet börjar.
- Förklarar hur viktigt det är att alla står vid samma skjutlinje, gå till tavlorna efter att alla har skjutit färdigt och visa att man alltid står bredvid pilarna och drar ut dem. Har ni en väntelinje ska alla vänta bakom den. Använd gärna visselpipa för att redan nu börja träna in skjut signalerna.
- Visar barebow stilen för de nya genom att stå mellan tavlorna och skjutlinjen och visa/beskriva T-modellen därefter World archery modellen.
- Låter skyttarna göra några uppdrag utan pil, ändrar deras stil vid behov.
- Låter gärna någon duktig skytt i klubben skjuta några pilar samtidigt som hen talar om de olika skjutmomenten.
- Låter de nya skyttarna skjuta några pilar samtidigt som hen hjälper dem.
- KOMMER IHÅG ATT ANPASSA SKJUTSTILEN EFTER INDIVIDEN.
- Visar hur man värmer upp
- Tala om när nästa träning är för dem.
- Skapar en dialog med föräldrarna och informera dem vad som sker på träningen.
- ÄR ALLTID POSITIV I SITT AGERANDE UNDER HELA UTBILDNINGEN

PLANERING OCH TRÄNING

Tillsammans med klubbens tränare och styrelse bör en plan för varje träningstillfälle göras. Dela gärna ut en förenklad version. Sträva efter att ha en ungdomlig styrelse eftersom de flesta nybörjarna är unga.

Försök få som rutin att börja varje träning med att föra närvarolista (lokala aktivitetsstödet) och ta reda på vad som skall ske under träningen.

Före allt skytte skall uppvärmnings program (sid. 7) utföras, gärna gemensamt genom att deltagarna gör/ hittar på en rörelse var.

Variera tränings innehållet:

- berätta om bågskyttets historia.
- låt någon i styrelsen berätta om klubbens historia.
- prata om tavel-, jakt-, fält- och 3-D skytte.
- presentera de olika skjutstilarna recurve, barebow, compound, longbow samt instinktive, -berätta om skillnaderna.
- förklara och visa blundmetoden vid skjutställningen.
- ge dem råd vad man skall tänka på vid köp av ny båge.
- gör några träningar så tävlingslika som möjligt med signaler = tidspress, strängbyten och protokollsföring.
- ha materialdagar där de lär sig; pilval, att kapa pilar, monteranock, -fjädrar och -spets.
- mörkerskjutning, ballong-, frukt-, stubbskytte, piliping, pangipant
- gemensam konditionsträning som innebandy, simning, mjuktennis, rundpingis, vattenkrig, mm.
- skjut på egna lustiga tavlor.
- Skjut en serie och ge bonuspoäng, vinst; ett galet/roligt pris.
- åk till en grannklubb och ha en lagtävling, skjut på deras Fält/3D bana
- träna avslappning.
- titta på youtube med världseliten.
- ha gemensamhetsaftnar där alla är med, även föräldrarna.

Träningspasset kan delas in i:

- 1 Uppvärmning - töjning
- 2 Skytte på korthåll utan tavla
- 3 Träna aktuell träningsform tex grundstil, teknik, styrka, mängd. Tävla. Avståndsbedömning.
- 4 Avsluta med skytte på korthåll utan tavla

SÄKERHET

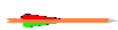
Pilbågen är ingen LEKSAK, den är livsfarlig!



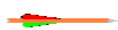
Som skytt får du bara spänna upp (dra upp) bågen, med eller utan pil, på skjutlinjen och då alltid riktad i höjd med tavelunderlaget. **INGEN FÅR VARA FRAMFÖR SKJUTLINJEN!**



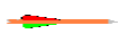
Att skjuta pilen rakt upp i luften ÄR LIVSFARLIGT!



Du måste veta att det är tomt framför och bakom det tavelunderlag du skjuter på.



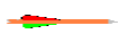
All jakt på levande djur med pil och båge är förbjudet enligt svensk lag.



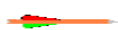
Gå till tavelunderlaget, pil i ögat är ej kul.



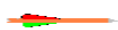
Stå bredvid pilarna när du drar ut dem.



Som nybörjare bör du ha en erfaren ledare med dig under skyttet.



All provskjutning och uppvärmningsskjutning får bara ske på hänvisad tid och plats av tävlingsarrangören.



Om du har skjutit pilen bakom tavelunderlaget måste du antingen spärra målet genom att luta bågen mot centrum av målet eller be någon stå framför målet. Du får leta fram till nästa patrull kommer.



Vid åskväder med risk för nedslag skall all skjutning upphöra

UPPVÄRMNING

JOGGNING 3 min	<ul style="list-style-type: none"> - Vanlig jogging - variera med knälyft - bakåtlutande med benlyft - avsluta med indianhopp
BEN OCH SKULDROR 6 ggr	<ul style="list-style-type: none"> - Stå isär med benen och pendla med armarna uppåt- bakåt. - Sväng armarna nedåt samtidigt som du niger.
SIDA OCH SKULDROR 4 ggr/sida	<ul style="list-style-type: none"> - Stå isär med benen och lyft ena armen över huvudet. - Böj överkroppen åt sidan -töj i midjan. - Växla sida
RYGG & SKULDROR 3 ggr/sida	<ul style="list-style-type: none"> - Stå isär med benen med den ena armen utsträckt åt sidan och den andra böjd framför bröstet. - Töj den raka armen bakåt. - Växla arm - Håll kvar armarna utsträckta åt sidorna, snurra armarna i små cirklar, 3 ggr åt vardera hållet. - Stå isär med benen med båda armarna i kors över magen. - Sväng båda armarna uppåt/bakåt och töj ut bröstmusklerna 3 ggr.
HALSMUSKLER	<ul style="list-style-type: none"> - Stå rak med benen isär med båda armarna hängande utefter sidorna - Böj huvudet framåt och bakåt samt därefter åt sidorna
TÖJNINGSSÖVNINGAR Se sid. 16-17	<ul style="list-style-type: none"> - Töj armarna i fördrags- och slut - position - Töj och skaka löss händer och fingrar.
MASSERA VARANDRA	<ul style="list-style-type: none"> - Skuldror, armar och händer.

Uppvärmning görs för att; - få en gynnsam temperatur i musklerna och därigenom undvika skador, - förbereder musklerna för kommande belastningar och rörelsemönster, - förbättrar koordinationsförmågan i de muskelgrupper som används, - ökar blodflödet till muskulaturen vilket ger ökad energiomsättning och temperatur i musklerna vilket förbättrar nervmuskelfunktionen dvs koordinationen/muskelminnet, alltså din teknik.

Uppvärmningen bör avslutas tidigast 10 minuter före skjutningen.

DEN SVENSKA MODELLEN- grundstilen

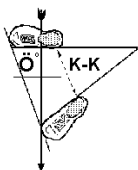
Svenska modellen är en grundstilsmodell i bågskytte som kan hjälpa såväl den enskilde skytten som klubbens instruktörer. Grundstilen skapar en teknik hos skytten som förhoppningsvis håller i många år. Det är viktigt att alla skyttarna får utgå från sin speciella skjutstil och förenkla utifrån den, eftersom vi ju alla är olika på flera sätt.

UPPVARMNING Kör ett uppvärmnings program med avslutande töjningsövningar senast 10 minuter före skjutningen. Sid. 7

FÄRDIGSTÄLLNING

Det som du gör fram till arbetet med uppdraget är grunden till ett bra skott.

STÄLLNING



Avspänd

Höftbredd mellan klackarna (K-K). Lika tyngd på båda fötterna. Tyngdpunkten mitt under kroppen.

Parallell skjutställning, rekommenderas av WA, undviker rygproblem, lätt att göra lika

Något öppen ställning, bra vid uppförs -och nerförs mål i skogen, en del undviker även islag i bågarmen.

Öppningsgraden (Ö°) kollar du bäst med blundmetoden
Tränaren kollar om skytten har rätt öppningsgrad genom att kolla skyttens linjering.

AVSPÄNNING/LUGN

Djupa andetag mellan varje pil.

Spänn av i hela kroppen och tänk offensivt - framåt.

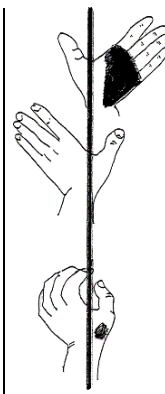
Känn på utandningen = slappna av under utandningen.

BÅGHANDEN

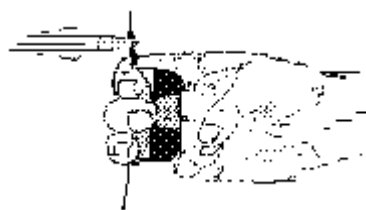


Tryckpunkten mellan tumme och pekfinger på insidan av tummuskeln. "Tumvecket" mellan tumme och pekfinger i linje med underarmen.

Bågen ligger löst i handen. Använd någon form av bågslinga.



STRÄNGFATTNING



Djup krok, strängen nästan vid andra leden, 90° vinkel vid långfingrets andra led. Avlasta pekfingret genom att flyta det så att strängen hamnar vid första leden.

Kolla att draghands & dagunderarmen är i linje med varandra = avspända fingrar

Sträng i 1:a led vid islag i ansiktet. Häng ut!

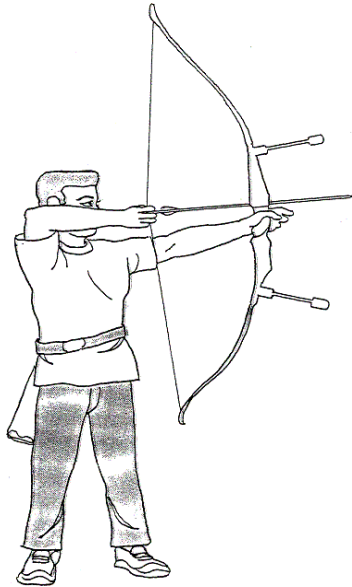
Lås releasen under nockläget eller i loopen.

ARBETET

Det fysiologiska arbetet att dra upp bågen och de order/tankar som styr förberedelserna inför skottet. Glöm inte andningstekniken, andas några djupa andetag, men kom ihåg att andas ut innan arbetet börjar.

OFFENSIV TANKE Var bestämd och tuff, inga tveksamheter.
Tänk i stora drag och på din tanke som får dig att arbeta bra.

UPPLYFT



Händerna lyfts samtidigt
Balans i tryck och drag mellan bågarms och dragarms.

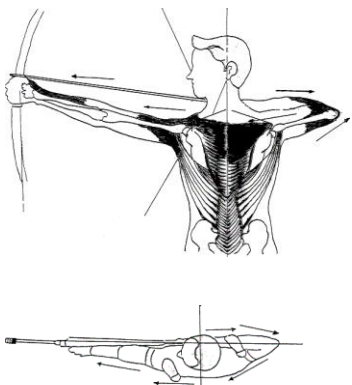
Bågarms underarm vriden för att undvika islag och upplåsning,

Bågarms skuldran avslappnad varken för högt eller för lågt. Axlarna hålls låga. Lyft bågarms så att siktbild är där den ska vara.

Huvudet stilla

Hög dragarms båge, draghand i näshöjd.
Grovriktning, syfta bara.

DELNING



Huvudet fortfarande stilla

Uppdrag mot kontaktpunkten samtidigt som du hänger ut fingrarna ca 45° i andra leden/ samtidigt som du fortsätter arbetet med releasern.

Vid öppen ställning: Rotation av överkropp kring centrallinjen (CL) drag och tryck lika. (CL=båghand-huvud-dragarmsbågen)

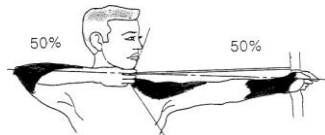
Linjering, =en tänkt linje från båghand strykande förbi huvudet och i linje med "dragunderarmen"/armbågen.

Håll igång draget, arbeta / håll emot hela tiden på bågarms sidan, inga stopp under arbetet.

SKOTTET

Alla pusselbitar på plats. skottet går automatiskt efter en omedveten avslappning i fingrarna / efter att du har arbetat genom hela vägen tills releasern utlöses omedvetet.

TIMING



Bågen mot tavlan.

Håll igång draget/ håll emot.

Trigger (mental arbetstanke vid behov).

SIKTA

Siktbild (sträng/sikte/tavla), skottet går med oförändrad och stabil kroppsposition och ögonkontakt med tavla.

FULLFÖLJ

Ögonfullfölj, lugn och oförändrad blick.

Arbetsriktning; Bågarm mot tavlan och bakåt mot ryggen.

Dragarmbågen snett nedåt/bakåt.

Draghanden i pilens motsatta riktning rakt bakåt.

Analys, hur skottet känns (BRA!). Glöm ej att vara offensiv även inför och under nästa skott oavsett hur det förra skottet vart.

FÖRBEREDELSE

MENTALT SKOTT Genomgång av ett perfekt skott inifrån dig.

UTRUSTNING Är allt helt, har du glömt något.

AVSLUTNING

Skjut på kort håll utan tavla.

Gå igenom din skjutcykel och fullfölj varje pil väl

KOSTEN

Man ska äta en blandad kost varje dag dvs kosten ska omfatta alla de sju delarna i kostcirkeln. Kosten skall innehålla energigivande ämnen som kolhydrater och fett samt näringsämnen som proteiner, vitaminer och mineraler.

Energi

Vår energi får vi av att kolhydrat, fett och proteiner, vilka bryts ner till mindre beståndsdelar.

Vårt energibehov är individuellt. Alla har vi ett grundbehov av energi för att hålla alla kroppens celler vid liv, det energibehovet är ganska lika mellan individerna. Den stora skillnaden mellan oss är hur olika mycket vi rör oss, våran fysiska aktivitet.

Det viktigaste energitillskottet för oss bågskyttar är de långsamma kolhydraterna, dvs de kolhydrater som bryts ned långsamt och därför räcker längre. Livsmedel: pasta, ris, gryn, potatis, bröd

Fett bryts ner först vid långvariga arbeten. Det som bryts ner sist till energi är de proteiner våra muskler är uppbyggda av.

Energibalans

Det ska råda balans mellan energiintaget och energiutgiften. Ökar du i vikt, har du ätit för mycket och minskar du i vikt måste du äta mer. *Är du ung kan viktökningen bero på att du helt naturligt växer.*

Äter du enligt "tallriksmodellen" så får du en bra sammansättning på maten. 1/4 del med pasta, ris eller potatis. 1/4 del med kött, fisk, fågel eller ägg och 1/2 av tallriken med rotfrukter och grönsaker. Ska du tävla eller träna hårt behövs det 1/2 tallriken med pasta, ris eller potatis istället och 1/4 var av de andra beståndsdelarna.

Näringsämnen

Proteinerna har till uppgift att bygga upp och reparera celler. De är även en viktig beståndsdel i många ämnen som reglerar våra livsfunktioner t.ex. i hormoner, antikroppar och enzymer.

Livsmedel: mjölk, ost, kött, fisk, ärtor, bönor

Mineralämnen

Mineralämnena utgör bara en mycket liten del av hela vår vikt (ca 5%), men de har ändå en mycket stor betydelse för kroppens uppbyggnad och dess kemiska funktioner.

Kalcium är som de flesta vet den största beståndsdel i vårt skelett och därmed det mineralämne som är vanligast i kroppen.

Livsmedel: mjölk, ost

Mineralämnen som fosfor, kalium, svavel, natrium, klor, magnesium, järn mm.

Om du äter en allsidig kost får du även i dig dessa nödvändiga mineralämnen.

Järnets funktion i kroppen är bl.a. att transportera syre till våra celler. Livsmedel : Blodpudding, lever, nötkött, undvik te och kaffe direkt efter.

Vitaminer

De är med och styr livsprocesserna och de är därmed livsnödvändiga. Många av dem behöver fett för att kunna brytas ner, A-, D-, E- och K-vitamin. Andra är vattenlösliga, B- och C-vitamin. D vitamin kan behövas som kosttillskott på vintern.

VÄTSKEBALANSEN

Ungefär 60% av kroppsvikten är vatten. Redan en förlust av 1-2% av kroppsvikten sänker våran prestationsförmåga avsevärt. Vi behöver dricka ca 2-2,5 l vätska/dygn, för att hålla våran vätskebalans. Ha som vana att ta med dryck även till träningen.

Så här gör du din egen sportdryck:

Blanda:

1 liter	Vatten
1 dl	Apelsin juice eller 1 dl citron juice
25 gr	druvsocker
1 kryddmått.	Salt

KONDITION

Vi är egentligen skapade för att röra oss och arbeta hårt. rör vi oss för lite, och äter för mycket, lagrar energiöverskottet sig som fett.

Konditionsträningen är för de flesta en nödvändighet för att få en tillfredsställande balans mellan tillförd och avgiven energi.

Den förbättrar även syretransporten och de muskelgrupper du tränar samt stabiliteten kring dess leder och skelett.

Bättre kondition	- ökar vår stresstolerans
	- ökar vår prestationsförmåga
	- ökar vår motståndskraft mot sjukdomar
	- ökar vår psykiska- välbefinnande, balans och uthållighet

Även våra kroppsfunktioner förbättras med konditionsträning.

Benbildningen stimuleras, vilket gör att hållfastheten i skelettet ökar.

En förslitning på lederna minskas eftersom ledbrosket sväller.

Det sker en tillväxt av muskelmassan och utveckling av flera blodkärl i de muskler som tränas.

Man kan även märka en ökning av de delar (mitokondrier) och kemiska ämnen (enzymer) som svarar för förbränningen i muskelcellerna.

Hjärtmuskeln blir större och kraftigare, dess slagvolym ökar, vilket leder till att det pumpas ut mera blod/minut till alla celler i kroppen.

Konditionsträning

Använd trappor istället för hiss. Promenera och/eller cykla till jobbet/ skolan.

Uppvärmning och nedjogging med tøjningsövningar vid varje träningspass.

Träna din kondis på så många sätt som möjligt för att alla muskelgrupper i

kroppen ska få arbeta. Variera mellan cykel, simning, löpning, innebandy, skidor, slalom, studsatta mm

Simning rekommenderas för bågskyttarna eftersom den bygger upp musklerna och blodkärlen på överkroppen. Motionera minst 2ggr/ vecka. *Om du är- eller känner dig sjuk, skall Du INTE träna.* Genomför konsekvent dina fyspass genom att planera in dem i din träningsdagbok. Det är viktigt att du anpassar träningen efter dina förutsättningar för att du inte ska tröttna eller få skador.

Ta det lugnt de första veckorna.

Successivt ökar du passets längd och träningstempo.

Träningen skall vara rolig och kännas positiv.

DEN MENTALA BITEN

Du själv är den värsta fienden om du inte kan hantera dina tankar under tävlingen!

Precision- automation

Hjärnan styr över allt du gör i det dagliga livet, så även när du skjuter båge.

Hjärnan tar in info från våra sinnen och tolkar det genom tidigare erfarenheter, och ger order som kroppen utför, vad det nu än är för något.

Genom rätt utförd teknikträning kan du få en stil med precision- automation dvs hjärnans högra halva sköter skjutandet genom att ta in info från våra sinnen och tolka de erfarenheter från din speciella skjutstil som du har utfört otaliga gånger på ett positivt och korrekt sätt. Hjärnan ger order till de nödvändiga muskler som ska utföra arbetet och skottet skjuts omedvetet gång på gång, **REKORDET ÄR ETT FAKTUM !**

Din mentala inställning

Om du är medveten om hur du fungerar och ger utrymme för utveckling, är tuff i ditt skjutande samt kan tillåta svårigheter så kan du komma hur långt som helst

Mental styrka

Den mentala styrkan kan förbättras genom att förstärka allt som är bra i din skjutning. Det är även bra att åka på flera tävlingar och lära sig behärska sig själv, och få nya positiva erfarenheter. Ju bättre man är förberedd vad som kan hända på en tävling, desto starkare blir den mentala styrkan. Spara det som var bra till senare tävlingar.

Psykisk energi

Vår mentala styrka måste laddas upp som ett bilbatteri varje dag, det gör man bäst genom att sova. Det är även en fördel om man kan slappna av och varva ner när som helst.

Självförtroende

Ditt självförtroende har skapats av alla dina upplevelser under hela ditt liv.

Ett självförtroende grundas på den självbild du tror är din och på den uppfattning du tror att andra har om dig.

Självförtroendet hör till den inre självbilden som också består av dina känslor, den yttre självbilden är det andra tror om dig.

Hur starkt självförtroende du har, bestäms av dina inre positiva och realistiska handlingar inför ett visst mål.

Du måste tro på dina resurser och acceptera dig själv. Se till att du har det tryggt omkring dig.

Våga vinna

Om man ska vinna så måste det vara totalt accepterat av hela dig, både medvetet, omedvetet och undermedvetet. Du ska vara helt på det klara, såväl tankemässigt som känslomässigt om att du ska vinna. Om du ska kunna vinna så måste du kunna höja målen, men samtidigt kunna sänka kraven (skamgränsen), du gör prestations buren större.

Kamp

Varje pil ska in i mitten, även då du tränar. Du vet väl att Du har skjutit flera pilar under träning än under alla dina tävlingar. Du ska tänka offensivt och framåt fram till siktningsmomentet då enbart sikte – mitten/KRYSSET gäller.

Koncentration

Din koncentration tränar du bäst genom att hela tiden tänka framåt mot målet och då menar jag inte bara när Du håller på med bågskytte utan vart du än är ska du tänka framåt- offensivt.

Stress

Hos de flesta så är stress den största boven när man måR dåligt mentalt. Koppla av, vila dig, håll inte på med för mycket samtidigt, delegera till andra, unna dig själv lite ledigt. Ta reda på din stressnivå och vilka dina varningstecken är när du nästa är där.

Avslappning

Om du ska träna olika former av avslappning så ska du bestämma dig för att göra det. Avsätt tid i träningsdagboken så blir det av lättare. Träna regelbundet. För att komma någon vart i den mentala träningen så måste man kunna slappna av ordentligt och andas på rätt sätt.

Andas in genom näsan och ut genom munnen

Använd andningen som styrmedel- känn tyngd & värme när du andas uuuut. Gå igenom hela kroppen i början och känn tyngden, värmen i varje kroppsdel, efter några veckor så räcker det kanske med att du enbart tänker på att du känner dig avslappnad för att komma i rätt stämning för att kunna tänka i bilder. Att kunna tänka i bilder är målet med den mentala träningen, eftersom hjärnan bara kan tolka erfarenheter som är lagrade i hjärnan, innan han ska utföra ett jobb så kan vi lura hjärnan med att lagra en massa positiva och perfekta inre mentala bilder, vilka till slut kan användas när vi ska utföra våra omedvetna perfekta skott.

KONTROLL AV NY BÅGE

Kontrollera bågen

Det är alltid viktigt att kontrollera bågen man ska köpa, den ska ju vara värd det priset man har gett för den.

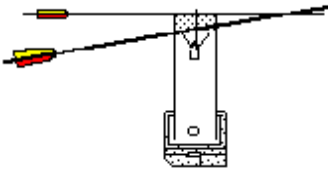
Man kan så klart inte kräva att en Progress ska hålla lika hög kvalitet som en Green Horn, men man ska heller ej köpa en Green Horn som är sämre än en Progress .



Glappet i lemmarna ska vara så litet som möjligt på en båge.

Rakhet och vindhet

Alla bågar ska vara raka och ingen båge ska vara så vind att det inte går att rätta den. Ett bra sätt att kontrollera om en båge är vind är att klämma fast en pil mellan varje lem och strängen.



Om pilarna korsar varandra när man tittar längs strängen är bågen vind.

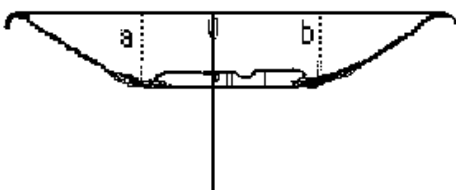
Om pilarna ligger längs med varandra är bågen inte vind.

Stocken



Lemmarna ska passa i stocken
Inga gjutbubblor eller bubblor i lacken
Alla gängor ska kunna användas till deras avsedda funktion.
OBS ! Stocken kan vara vind, det behöver inte vara lemmarna.
Plungerns infästning ska vara i centrum på handgreppet och placerad så att pilhyllan passar.

Styrkebalansen i lemmarna, tillern.

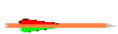


Tillern ska vara så att a minus b är emellan 5-10 mm och nockläget får ej hamna över 15 mm eller under 4 mm.
Kolla bågtillverkarens rekommendationer

Bågens styrka

De flesta bågfabrikanter mäter bågvikten vid 26 ¼" drag till plungern (vilket var 28" 1990). (" =tum, 1"=2,54cm)

Bågens styrka vid just din draglängd är viktig för att välja de pilar som passar dig.



OBS!

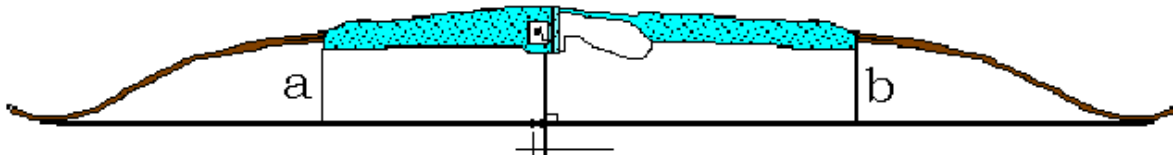
Man bör provskjuta pilbågen och det är viktigt att den inte känns för tung eller för stel. En sådan båge är helt fördärvande för skyttet.

GRUNDTRIMNINGEN

När du nu har kollat din båge och mätt dess tiller samt bågens styrka vid just din draglängd så är det dags att trimma din båge.

1. Ställa ni nockläget

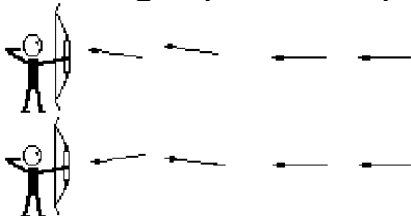
Grundinställningen är ett teoretiskt värde som du får genom att:



Mäta tillern (a-b), dela värdet med 2 och lägg till pildiametern, detta ger det övre nockläget, mät höjden vinkelrätt mot pilhyllan med en strängvinkel.

Man börjar alltid med nockläget för att få maximal kraft bakom/igenom pilen. Nu är det dags att skjuta in nockläget så att det passar just dig. Det kan man göra genom barskafts metoden eller genom närskott. Under själva intrimningen kan du tejpa nockläget eller använda metallnocklägen som du klämmer fast.

Nockläget påverkar pilen i höjdlid.



Ser det ut så här så sitter nockläget för högt upp

Om det ser ut så här är nockläget för lågt

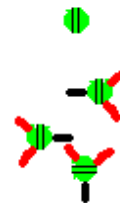
Barskaft

En tavla står på ca 6 m. Skjut en samling med fjädrade pilar.

Om man sedan skjuter ett barskaft så ska den sitta i samma höjd.



Sänk nockläget



Höj nockläget

Närskott

En mjuk butt används. Buttmaterialiet ska inte styra pilen.

Avstånd: 4m för aluminium och 5m för kolfiber

Man skjuter pilarna i kontaktpunkts höjd. Pilen ska sitta rakt.






Sänk nockläget



Höj nockläget

Nockläget ska vara gjort så att:

-  det inte sitter löst.
-  nocken ska kunna glida mellan nocklägena.
-  avståndet ska vara precis så stort att nocken inte kläms åt för hårt eller glider ur nocklägena vid fullt uppdrag.

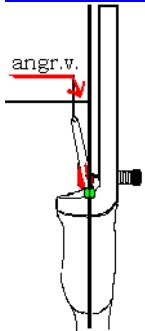
Anteckna på sidan 32 dina värden på övre och nedre nockläget.

Tillverka fasta nocklägen av lindningstråd.

2. Ställa in angreppsvinkeln och plungern

Angreppsvinkeln och plungern påverkar pilen i sidled.

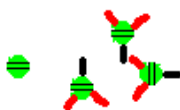
Fjädersläppnings metoden (recurv med plunger)



Ställ angreppsvinkeln (anгр.v) $\frac{1}{2}$ -1 piltjocklek ut från bågen och spänn sedan fjädern i plungern hårt. Skjut på 12 m, lätta fjädern tills pilarna centrerar bra. Anteckna värdet på angreppsvinkeln på sidan 32

Barskaft

En tavla står på ca 6 m. Ställ in angreppsvinkeln, skjut en samling med fjädrade pilar. Om man sedan skjuter ett barskaft så ska den sitta centrerat med samlingen.



Släpp fjädern
Spänn fjädern



Spänn fjädern
Släpp fjädern

Högerskytt
Vänsterskytt

Närskott

Ställ in angreppsvinkeln. Butten ska inte styra pilen, avstånd: 4 m för aluminium och 5 m för kolfiber

Man skjuter pilarna i kontaktpunkts höjd. Pilen ska sitta rakt.



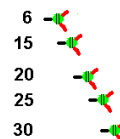
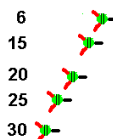
Högerskytt
Vänsterskytt

Släpp fjädern
Spänn fjädern

Spänn fjädern
Släpp fjädern

Walk up, justering av plungerfjädersn

Ställ in angreppsvinkeln. Skjut på olika avstånd utan att ändra siktet/kontaktpunkt.



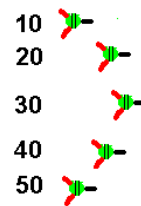
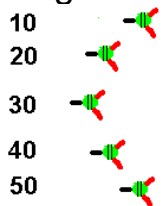
Högerskytt
Vänsterskytt

Släpp fjädern
Spänn fjädern

Spänn fjädern
Släpp fjädern

Walk up, angreppsvinkel

Skjut på olika avstånd utan att ändra siktet. Obs! Det kan behövas stora avstånd för att kunna se bågformen på träffbilden.



Högerskytt
Vänsterskytt

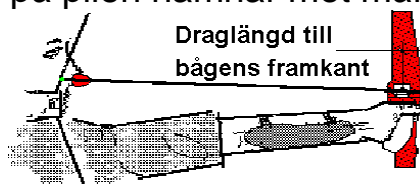
Flytta in plungern/hyllan
Flytta ut plungern/hyllan

Flytta ut plungern/hyllan
Flytta in plungern/hyllan

PILEN

För att kunna välja en pil som passar gör du så här:

- 1 Ta en pil och sätt den på strängen. En klassisk skytt ska greppa så draget blir så långt som möjligt. Spänn bågen och låt någon märka ut på pilen hur långt draget är, kontrollera genom att spänna några gånger till och kolla så att draget är lika.
- 2 Väg bågstyrkan med en kalibrerad bågväg. Dra ut strängen med bågvägen så att märket på pilen hamnar mot märkpunkten



- 3 Pilens längd ska nå minst 2.5 cm förbi plungern vid fullt drag. Pillängden är avståndet frånnocken (där strängen ligger an) fram till spetsen.



- 4 Du väljer vilken pil du ska ha genom att titta i en pilvalstabell, frågar en erfaren försäljare eller din tränare. Punkt 1 till 3 måste du veta i alla fall. Skriv upp pilens data på sidan 32

STRÄNGEN

Stränghöjden ställer man in genom att tvinna strängen.

Grundinställning



Stränghöjden ska ej vara så låg att strängspåren i lemmarna är helt täckta av strängen. Dock ska stränghöjden ej vara så hög att recurven inte har en chans att jobba.

Alla recurvbågar har två stränghöjder där de jobbar så bra som möjligt. Dessa stränghöjder gör att pilen släpper strängen i närheten av centrumlinjen, båge - sträng. Den högre stränghöjden ger en stabilare båge. Den lägre, som utnyttjar recurven mer, ger en snabbare båge.

En lugn och stabil båge är en stor fördel inomhus. En snabb båge är bra på långa håll. Det är upp till varje skytt att avgöra vilket som är bäst, stabil eller snabb båge. En klassisk skytt har oftast större fördel av en snabbare båge. En fristilsskytt har stor fördel av en stabil båge.

Rekommenderade stränghöjder recurv

Båglängd	Föreslagen stränghöjd
64"	19,7 cm -22,9 cm
66"	20,3 cm -23,5 cm
68"	21,0 cm -24,1 cm
70"	21,6 cm -24,8 cm

Trimning av stränghöjd

Trimning med hjälp av stränghöjden var mycket vanligt innan det fanns plunger. Man ställer in "sidogungningen" pilens beteende när den lämnar bågen/ linjeringen, genom att ha olika stränghöjder. Alltså samma inställning som man kan åstadkomma med hjälp av plungern.

Gör så här:

När du skjuter in bågen är det bra att ha flera strängar som ger olika stränghöjder, en mycket låg, en normal och en som ger en hög stränghöjd. Börja skjut med strängen som har den lägsta stränghöjden och ställ in ett bra nockläge. Skjut en gruppering på ett A4 ark vid ditt viktigaste avstånd. Antalet pilar kan vara mellan 6-10 stycken. På papperet skriver du upp för de olika strängarna; stränghöjd, övre & undre nockläget, övre och undre tillermåttet samt skjutavståndet.

Därefter tvinnar du upp stränghöjden 4-5 mm och skjuter en ny gruppering på ett nytt papper. Kontrollera alltid att nockläget är rätt.

Detta fortsätter du med tills du har funnit de två stränghöjderna med de bästa grupperingarna.

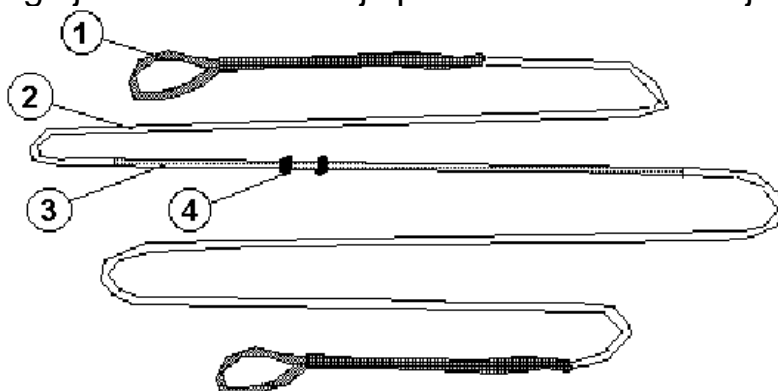
Efter detta väljer du den höjd som passar bäst för det skytte du håller på med. I det området du anser vara bäst, ändrar du stränghöjden, uppåt eller nedåt, med en mm, tills den bästa samlingen fås.

Den bästa stränghöjden är en "färskvara", den är beroende av pilval, pilens längd, väderlek, skyttens stil (speciellt släppen).

Anteckna dina speciella stränghöjder på sidan 32

Så här gör du en sträng.

Strängen är en mycket viktig del av bågskyttematerialet. För att lyckas göra en sträng själv bör man ha hjälp med starten vid varje delmoment.



Strängen består av fyra delar

- 1 Ögla med skyddslindning
- 2 Kardeler (trådar)
- 3 Mittlindning
- 4 Nockläge

Delmoment 1. Stränglängd och antalet kardeler (trådar).

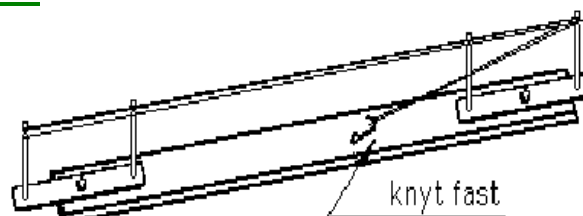
Tvinna upp din gamla sträng så att du får rätt längd och räkna antal trådar (kardeler) i den.

Antalet kardeler

Bågstyrka i pound	Till träbågar	Antal kardeler			Till kablar
	Dacron BCY500	FastFlight	BCY 8125	BCY 8190	BCY 452X
<30	8	14	14	18	18
30-35	10	16	16	20	20
35-45	12	18	18	22	22
45-55	14	20	20	24	24
55-65	16	22	22	26	26

Mycket individuellt och beroende på bågtyp

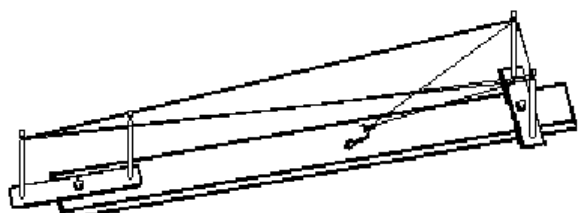
Delmoment 2. Linda



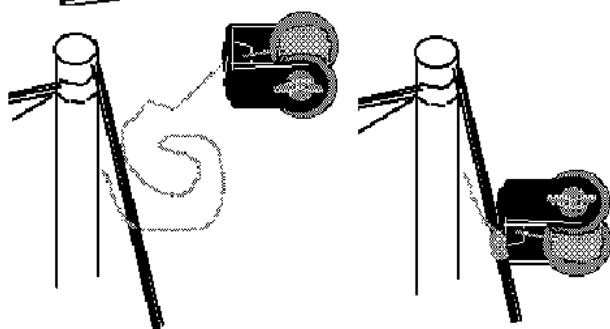
Ställ in brädan för rätt längd, byglarna parallellt.

Knyt fast ena änden av tråden på kroken. Linda rätt antal varv, hälften så många som antal trådar (kardeler), och håll jämn sträckning. Fäst nu tråden runt kroken.

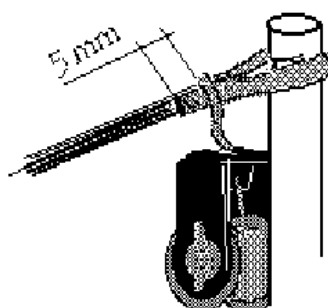
Delmoment 3. Skyddslindning på första öglan



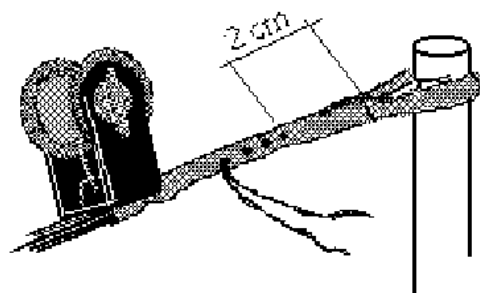
Vrid bygelns som du startade lindningen från 90°, vaxa strängen mellan pinnarna, märk upp strängöglan ca 10 cm, linda medurs.



Fäst lindningstråden genom att trä den igenom kardelerna och linda in änden. Justera lindnings apparaten så att strängen inte vrider sig mer än 1/4 varv under lindningen.

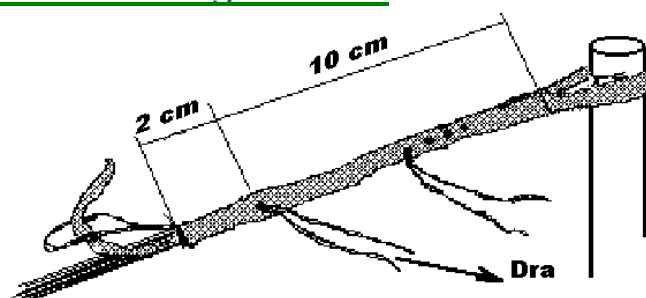


Vrid tillbaka bygelns till utgångsläget, vaxa tråden. Släpp trådarna vid kroken och dra strängen så att öglan blir på rätt plats. Märk upp skyddslindningen ca 12 cm. Linda över motsatta öglalindningen 5 mm



Linda 2 cm, lås fast de två lösa trådarna från kroken genom att inte linda över dem 2 varv och sedan linda över dem, upprepa 2-3 ggr. Vik sedan undan dessa trådar eller använd dem för att trycka ihop lindningen.

Delmoment 4. Fästa lindningstråden.

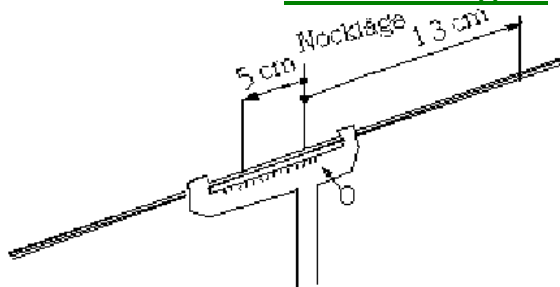


Linda 10 cm, vik en 40 cm lång trådbit så att det blir en ögla, linda över tråden 2 cm och klipp av lindningstråden. Fäst lindningstråden genom att sticka den igenom trådarna och in i ögla och dra genom ögla.

Delmoment 5. Nästa ögla

När man ska göra nästa ögla ska man märk ut var ögla ska vara innan man vridit byglarna. Lägg i en extra tråd och gör resten lika som med den första ögla.

Delmoment 6. Mittlindningen



Sätt på strängen på bågen, kolla stränghöjden, tvinna strängen medurs till rätt stränghöjd. Märk upp mittlindningen, linda medurs.

OBS för klassiska skyttar skall mittlindningen sluta över ögat när man tar närmast nocken.

Om man har haft en gammal sträng, tejpar man dit ett nytt nockläge på samma ställe. Vet du inte var nockläget ska vara, se sid. 16-17

Ny sträng = ny trimning av stränghöjd och nocklägen.

LICENS

A Licens för åldersklass 21, E, **Master** (50) och **Veteran** (60)

B Licens för åldersklass 13 år – 20 år, normalt **Kadett** (13) och **Junior** (16),

C Licens för upp till 12 år **Knatte**

A & B har samma Licensutbildning. Åldersklass B kan skjuta i A:s åldersklass.

Kadett kan skjuta i Junior, E, 21. Junior kan skjuta i E och 21.

Motionsklass skall ha den Licens de tillhör åldersmässigt.

Åldersklasserna räknas från 1/1 det år du fyller 13år=**K**adett, 16år=**J**unior, 21år=**S**enior/ E= Elite, 50år=**M**aster eller 60 år=**V**eteran

På mästerskap deltar inte motions- och 21-klass

TAVLA inne & ute

Rond/ Antal pil tavelstorlek	D/H RE,CE,BE	R C16-60 B21-60	D/H LE L13-60 D/H B13-16 D/H R13 C13	D/H IE D/H I13-60	10
900 3x30/122 cm	60, 50, 40m	60 , 50, 40 m	40, 30, 20m	40, 30, 20m	20m

Rond/ Antal pil tavelstorlek	HCE, HRE	DCE, DRE, HR16, HC16	D/H BE, H C,R,21-60 D C,R 16-60 D/H B 21-60	D/H R+C13 D/H B 16-60	D/H B13 D/H LE 13-60, D/H IE 13-60
1440 4x36, 122, 80	90,70,50,30	70,60,50,30	60,50,40,30	50,40,30,20	40,30,30,20

ROND	D/H RE	D/H R16	D/H CE D/HC16	D/H BE D/HR21-60	D/H LE IE D/H B16-60 D/H L16 I16 D/HR13	D/H C21-60	D/H C13	D/H L13,I 13, B13 LBE IE L, I 21-60	10
70/50 72pil	70 m 122cm	60m 122cm	50m 80cm- 6ring	50 m 122cm	40 m 122cm	40m 80cm	30m 80cm	30m 122cm	20 m 122cm

Inomhus	25m + 18m	25m + 18m	12m	12m	12m
Inomhus 60/30 pil	C+R+B+ 16-60 40 cm	L & I 60cm	13 40 cm	13 L & I 60 cm	10 60 cm

Klasser:

E=Elit C = Compound; R= Recurve (Fristil); B = Barebow (Klassisk); L = Långbåge; I=Instinctive

H= herr, D= dam

Åldersklasser (från 1/1 det år du fyller) 10=Knatte, 13=Cadett , 16=Junior, 21=Senior, Elit, 50=Master, 60=Veteran

E anges ej i resultatlistan: RD/H; BD/H; CD/H; LD/H; ID/H

Signaler

Det är alltid den akustiska (ljudliga, visselpipa eller liknande) signalen som begränsar skuttiden. De visuella (synliga), (trafikljus eller liknande) signalerna är enbart ett hjälpmedel.

0 sek	2 signaler	Rött ljus	Gå fram till skjutlinjen. Lyft EJ bågen.
10 sek			Vänta!
90 sek	1 signal	Grönt ljus	Skjut dina 3 pilar du har 2 minuter på dig
30 sek		Gult ljus	Nu har du 30 sek kvar!
	2 signaler	Rött ljus	Skjutlag C-D går fram till skjutlinjen
	3 signaler	Rött ljus	Gå fram och markera

Du ska stå med vardera foten på var sida om skjutlinjen och ha kroppscentrum mitt över skjutlinjen

3 meters linjen = Om pilen hamnar mellan skjut- och 3 meters linjen får pilen skjutas om, även utifall tavla eller tavelunderlag faller ner får pil skjutas om, dessa 2 undantag är de enda gångerna då en pil får skjutas om.

Materialfel Tavla

Vid materialfel ska du tillkalla domaren, därefter har du 15 minuter på dig för att åtgärda felet.

FÄLTSKYTTE

Poängsättningen för fälttavlan är

6, 5, 4, 3, 2, 1 poäng.

Den inre centrumringen i det gula fältet protokollförs som en 6:a.

3 minuter för de 3 pilarna.

Skyttet sker på en märkt 12 måls bana och en omärkt 12 måls bana.

Man skjuter 3 pilar från en skjutpåle och summerar den totala poängen.

Motionsklassen väljer valfri påle & talar om vid anmälan vilken påle skytten huvudsakligen ska använda.



Avstånd märkt bana fält

Tavla	D/H CE RE D/H R C 16 Röd påle	D/H BE D/H R C 21-60 D/H B16 Blå påle	D/H LE IE D/H R C 13 D/H B, 21-60 Svart påle	D/H B 13 D/H L&I 13+21-60 Svart/vit påle	10-klass Vit påle
80 cm	60 55 50	50 45 40	40 35 30	30, 25, 20	22-5
60 cm	45 40 35	40 35 30	30 25 20	25, 20, 15	17-5
40 cm	30 25 20	25 20 15	20 15 15	15, 10, 10	12-5
20 cm	20 15 10	15 10 5	10 10 5	10, 5, 5	7-5

Avstånd omärkt bana fält

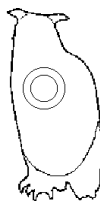
Tavla	D/H CE RE D/H R C 16 Röd påle	D/H BE D/H R C 21-60 D/H B16 Blå påle	D/H LE IE D/H R C 13 D/H B, 21-60 Svart påle	D/H B 13 D/H L&I 13+21-60 Svart/vit påle	10 Vit påle
80 cm	55-35	45-30	30-20	25-15	22-5
60 cm	35-20	30-15	25-15	20-10	17-5
40 cm	25-15	20-10	15-10	15-10	12-5
20 cm	15-10	10-5	10-5	10-5	7-5

Se Klasser sid 23

JAKT

Poängberäkningen i jaktskytte är följande:

Pil	Hjärtring	Kropp
1	20	15
2	15	10
3	10	5



Pilarna skall vara märkta med 1, 2, 3 ringar, initialer och klubb
Du har 4 minuter på dig. Den inre centrumringen är för C13-60
Maxavstånden i jaktskytte är följande:

Hjärtring Den mindre tillhör C	D/H CE RE D/H C16 Röd påle	D/H BE D/H R16-60 D/H C21-60 Blå påle	D/H LE IE D/H L&I 16-60 D/H B 16-60 D/H C R 13 Svart påle	B13 L13 L21-60 I13 I21-60 Svart/vit påle	10 Vit påle
30/20	60m	50m	40m	30m	22
22,5/15	45m	40m	30m	20m	17
15/10	30m	30m	20m	20m	12
7,5/5	15m	15m	10m	20m	7

Minavståndet för alla är 5 m

Motionsklassen väljer valfri påle & talar om vid anmälan vilken påle skytten huvudsakligen ska använda.

Se Klasser sid 23

3D-SKYTTE

EN/2 pil per mål, tidsbegränsningen 1 minut, för 1 pil och 90 sekunder för 2 pil. 2 skyttar kan stå eller knästå upp till 1m vid sidan av eller bakom skjutpålen i valfri riktning med hänsyn till terrängen.

Poängberäkningen är 11 p i den lilla centrumringen, 10p i den större cirkeln, 8 p för det vitala området och 5 p i kroppen. En träff i stjärt eller vinge på fågelmål ger poäng. En pil som går genom ett horn eller hov men som berör en poängzon ges poäng efter var den berör poängzonen.

Poänglöst i horn, hovar/klövar, klor samt förgrunder och bakgrunder.

Avstånden i 3-D är följande:

		Grupp 1	Grupp 2	Grupp 3	Grupp 4
Påle	11/10-storlek	>130mm	110-129mm	70-109mm	20-69mm
Röd	D/H C E &16, 50	10 - 45m			
Blå	D/H RE, BE, LE, IE D/HC 21, 60 D/H R16, B16, L16, HI16	5 - 30m			
Svart	D/H R, B, L, I 21-60 & alla13	5 - 25m			
Vit	10	5 - 15m			








Minavståndet är 5 m för alla utom Compound som har minavståndet 10m
Se Klasser sid 23

JAKT, FÄLT & 3-D

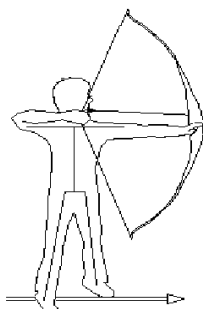
- 2 skyttar kan välja att stå eller knästå upp till en meter i någon riktning bredvid eller bakom skjutpålen i beaktande av terrängen. Om det är 2 pålar skall en skytt stå vid vardera pålen
- Vid fältskytte & 3D får kikare användas när som helst under skyttet. Vid jaktskytte får kikare användas efter att han/hon skjutit sin första pil. Bild av djuret på målnummerpålen.
- Vid bom skall båge lutas framför målet eller skytt vänta framför målet. Pilar får letas fram till nästa patrull kommer till målet.
- Vid markering får varken tavla/mål eller pilar röras förrän alla protokoll är skrivna.
- Pil som studsar eller träffar pil, markeras där den träffar tavlan/målet.
- Missar en pil, som har träffat annan pil, räknas den träffades poäng om det kan visas att den har träffats.
- Träffas linjen, räknas den högre poängen.
- I skogen avgör majoriteten värdet av en pil inkl skytten, vid 50/50 gäller det högsta värdet.
- Alla pilar ska vara märkta med namn och klubb.
- Pilarna skall se lika ut.
- Vid lika slutpoäng i fält och 3D vinner den;
 - 1 med flest antal träffar i högsta poäng zonen därefter vinner den
 - 2 med flest antal träffar i näst högsta poängzonen.
- Vid lika slutpoäng i jakt vinner den
 - 1 med minst antal protokollförda pilar därefter vinner den
 - 2 med flest antal träffar i 20 därefter den med flest 15
- Skjuttröja skall alltid uppvisas vid materielkontroll.
- Compoundbågen får vara på max 60 pound. Inga elektriska hjälpmedel är tillåtna. Flerpunktsikte endast på märkt fält. Releaser, strängsikte, förstoringlins och vattenpass är tillåtet.
- Sikte får ändras efter att bågen har lyfts mot målet.
- Vid materialfel har du 30 minuter på dig för att rätta till felet.
- Protokollen SKALL fyllas i ordentligt annars riskerar de som är 16 år och äldre att diskvalificeras.

MARKERING / PROTOKOLLFÖRING

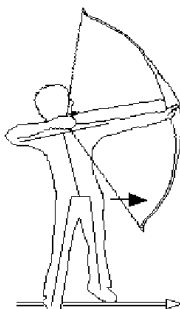
- Pilar, tavlor, tavelunderlag, 3D-djur får ej vidröras förrän samtliga pilar är markerade
- Två skyttar utses att föra protokoll.
- Varje skytt läser värdet på sina egna pilar i fallande ordning
- När pilarnas värde är införda skall protokollen jämföras
- När tävlingen är klar skall samtliga fält på protokollet fyllas i
- Protokollet skall skrivas under av skytt och markör efter att skjutprotokollen överensstämmer med varandra.

-  Vid tavla ute -protokollförs centrumringen som X
-  Pils värde på taveltävling avgörs av domare om man är oense
-  Vid lika slutpoäng i Tavla vinner Inomhus den med flest 10 därefter den med flest 9 Utomhus den med flest 10+X därefter den med flest X
-  Vid lika poäng för avancemang eller i matchskjutning sker särskjutning med en pil, om fortfarande lika vinner den som är närmast mitten
-  Ett protokoll skall lämnas in till sekretariatet och ett behåller skytten

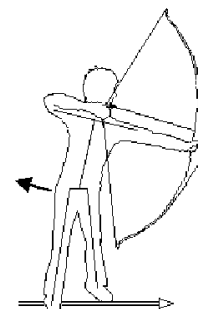
SKJUTSTÄLLNINGAR



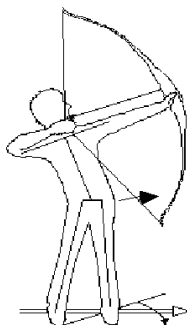
Grundstil- planskjutning



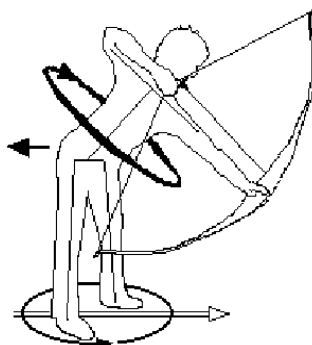
Svag uppför- plan skjutplats. För fram höften



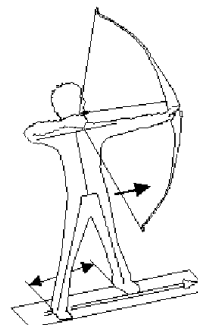
Svag utför- plan skjutplats. För höften bakåt



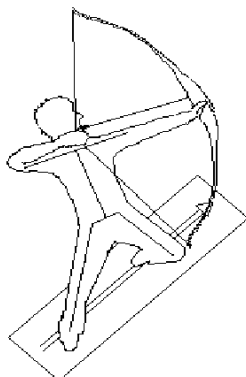
Brant uppför- plan skjutplats. Flytta fram främre foten och för fram höften



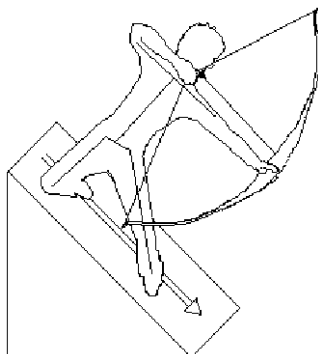
Brant utför- plan skjutplats. Öppna fotställningen. Linjera överkroppen. För höften- ändan bakåt.



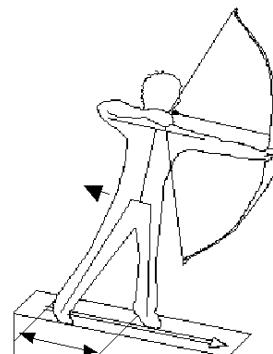
Lutning uppför- lutande skjutplats- Stå bredbent. För fram höften.



Brant uppför –brant skjutplats. Stå ned på knä med främre benet



Brant utför – brant skjutplats. Stå ned på knä med bakre benet



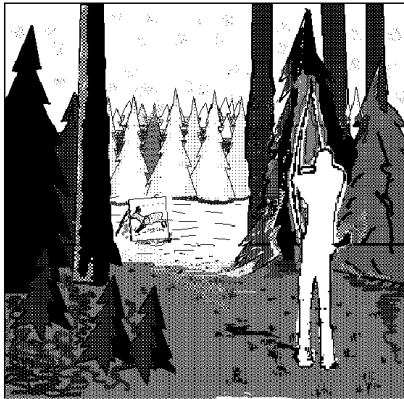
Lutning utför – lutande skjutplats. Stå bredbent. För höften bakåt

AVSTÅNDSBEDÖMNING - "SYNVILLOR"



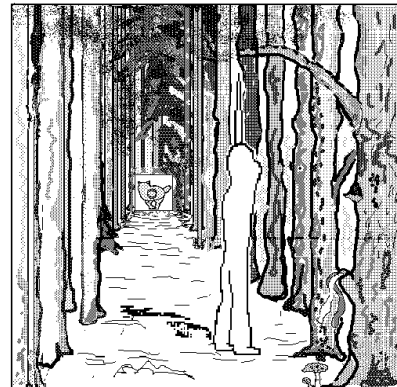
Ljus- mörker

Du bedömer oftast för långt= Hög träffbild



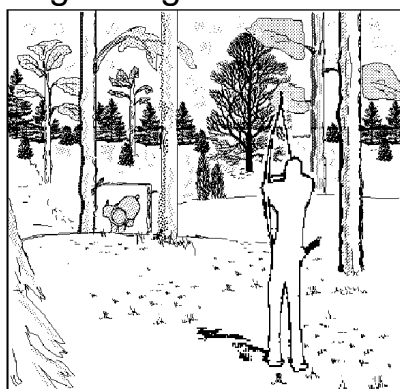
Mörkt – Ljus

Du bedömer oftast för kort = Låg träffbild



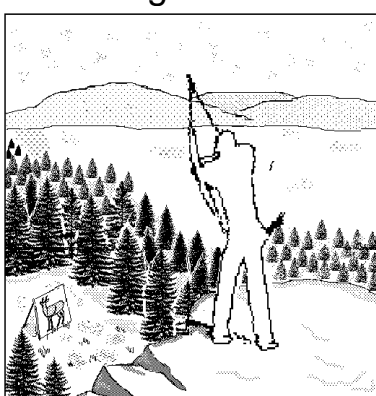
Tunnel

Du bedömer oftast för långt= Hög träffbild



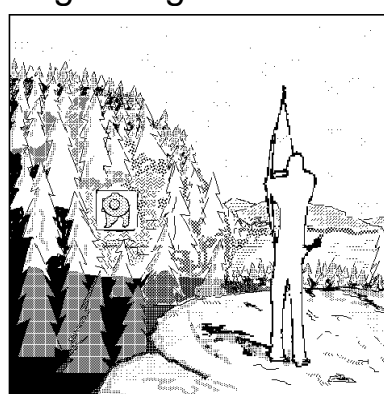
Skynd nedre del, liten butt

Du bedömer oftast för långt= Hög träffbild



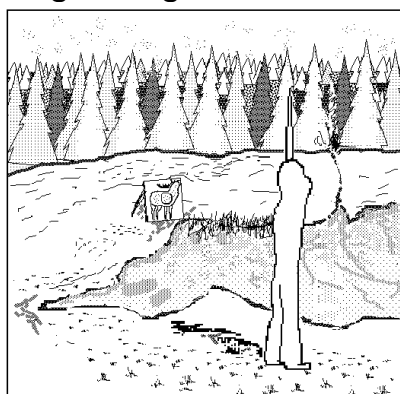
Nerförs mål

Du bedömer oftast för långt = Hög träffbild

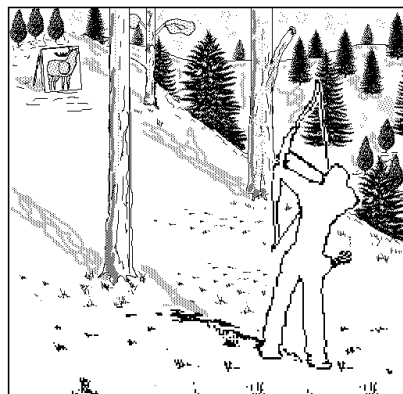


Över svacka

Du bedömer oftast för långt= Hög träffbild



Över äng och vatten
Du bedömer oftast för kort = Låg träffbild



Uppförs mål
Du bedömer oftast för kort = Låg träffbild

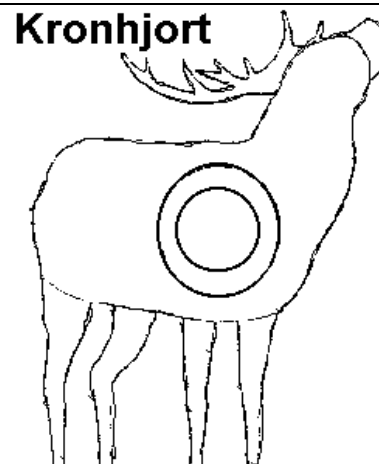
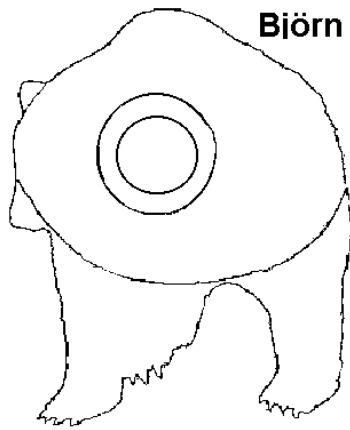


Skråskjutning
Du skjuter bredvid.
Stå plant & vertikalt
Linjera upp bågen lodrätt (se på träden)

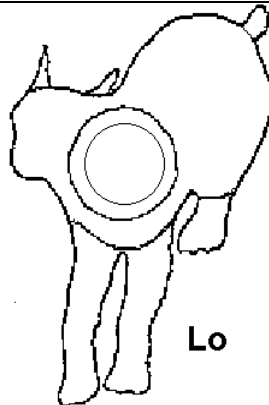
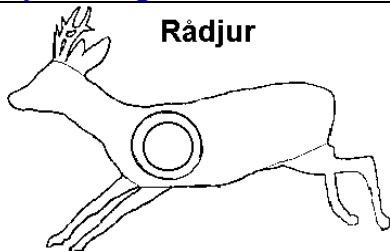
JAKT- 2D- och FÄLTTAVLOR

Från 2017 skall det finnas bild på jaktfigur på målnummerpålen.

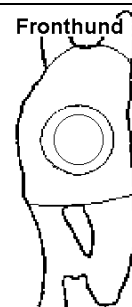
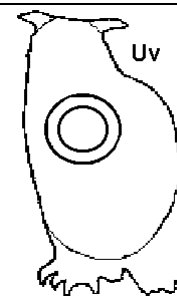
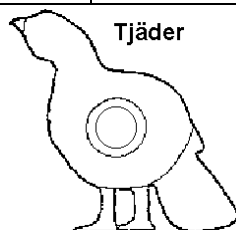
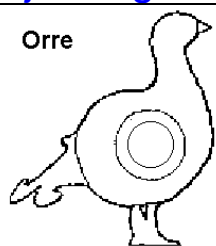
Hjärtring 30/20 cm Maxavstånd:



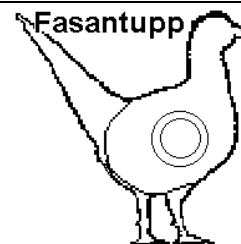
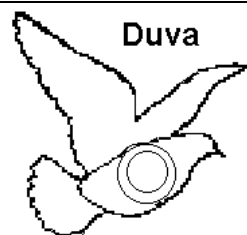
Hjärtring 22,5/15 cm Maxavstånd:



Hjärtring 15/10cm Maxavstånd:



Hjärtring 7,5/5cm Maxavstånd:



Det finns numera fler försäljare som säljer jaktfigurer...



2D tavlorna är en nyhet från 160424. De kan användas på 3D tävlingar om det klart framgår hur många 2D av 24 mål man ska ha. 2D tavlor är ej tillåtna på 3D-SM.

Det är samma regler för 2D & 3D djuren, poäng mm

Fält 80cm	Märkt 1:	
	Märkt 2:	
	Märkt 3:	
	Omärkt max:	
	Omärkt min:	
Fält 60cm	Märkt 1:	
	Märkt 2:	
	Märkt 3:	
	Omärkt max:	
	Omärkt min:	
Fält 40cm	Märkt 1:	
	Märkt 2:	
	Märkt 3:	
	Omärkt max:	
	Omärkt min:	
Fält 20cm	Märkt 1:	
	Märkt 2:	
	Märkt 3:	
	Omärkt max:	
	Omärkt min:	
	Omärkt min:	

Fält 40 cm skjuts som tavla inne, utifrån patrullordningen på aktuellt mål, AB överst, CD underst

Fält 20 cm utifrån patrullordningen på aktuellt mål, se bilden A C B D

Träningslära

Vad vi än gör så är vår hjärna med och bestämmer, medvetet eller omedvetet. Det vi gör när vi tränar är att förbereda kropp och hjärna för att hantera stressande situationer. För oss är det bågskyttetävlingen som är det vi ska utsättas för.

För att det ska bli ett så bra resultat som möjligt så måste vi förbereda kroppen och hjärnan för de påfrestningar den kommer att bli utsatt för.

Träningsplanen görs i lugn och ro, gemensamt av skytten och tränaren.

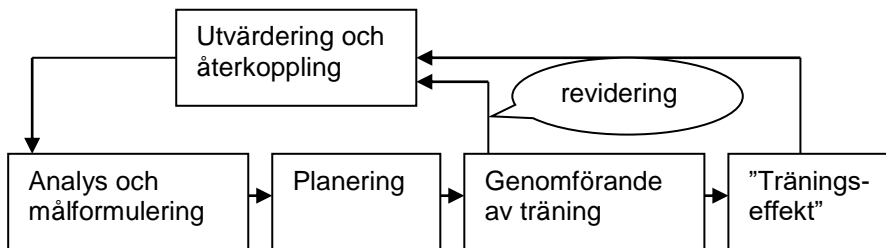


Fig. 1 Utvärdering och återkoppling

För att träningsplanen ska ha någon mening, så måste den följas upp regelbundet och eventuellt revideras (se fig. 1) tillsammans med tränaren. En ung skytt måste ändra planen ganska ofta eftersom han/hon växer både fysiskt och psykiskt i tonåren.

Träningsplanen ska ta hänsyn till skyttens ålder, kön samt skyttens egen skjutstil och kapacitet. I tonåren är det skolan som tar den mesta tiden i anspråk och därefter fritiden.

Träningsplanen skall vara realistisk. Antalet träningstillfällen är det första som man ska fundera över (prov, kompisar, lov mm).

Därefter bör man fundera igenom vad man ska träna dessa tillfällen. Vi tränar mycket mera än vi skjuter tävlingar, därför är en effektiv träning viktig, ju färre träningstillfällen vi har desto viktigare är det med systematisk träning.

Det gäller att följa träningsplanen så mycket som möjligt. Det kan ju uppstå förhinder av olika slag som medför att träningsplanen måste ändras. Är du sjuk ska du INTE träna fysiskt, lägg då mera tid på den mentala biten istället.

Efter sjukdom ska skytten INTE träna ikapp det han/hon har missat.

Var ALLTID positiv.

Planeringen delas in i:

- Årsplan med sommar säsong och vinter säsong
- Veckoperiodplan för de olika säsongerna
- Detaljplan för träningspassen

Årsplanen

Årsplanen visar huvudmålen. Man brukar rita in dem i ett årsschema (se fig 2) som även visar huvudträningen vissa perioder samt uppföljningar.

April	Maj	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dec.	Jan.	Feb.	Mars
Sommar säsong						Vintersäsong					
Grundstil	Teknik	USM	Teknik	Grundstil	Teknik	USM					

 = Uppföljning  = Huvudmål/USM

Fig. 2 Ett exempel på ett årsschema.

Veckoperiodplan

Veckoperiodplanens syfte är att pricka in en formtoppning till de olika huvudmålen du har satt. För att nå huvudmålen bör du ha några delmål fram till toppningen. Delmål kan vara vilka tävlingar som helst fram till huvudmålet för att du ska se hur du ligger till inför de stora målen. Du kan även ha ett riktigt stort huvudmål som t.ex. OS och då kan delmålen vara VM eller EM, För-OS SM mm, då blir förstås även årsschemat längre i tid.

Veckoperiodplanen delas in i 4-veckorsperioder (se fig 3, bilaga 1) där du ökar huvudträningen ex tekniken varje vecka under perioden. Vid nästa 4v-period startar du på 2:a veckans tex pilantal. Detta ger en trappformad utökning av din träningsdos fram till huvudmålet vad gäller pilantalet.

Pil

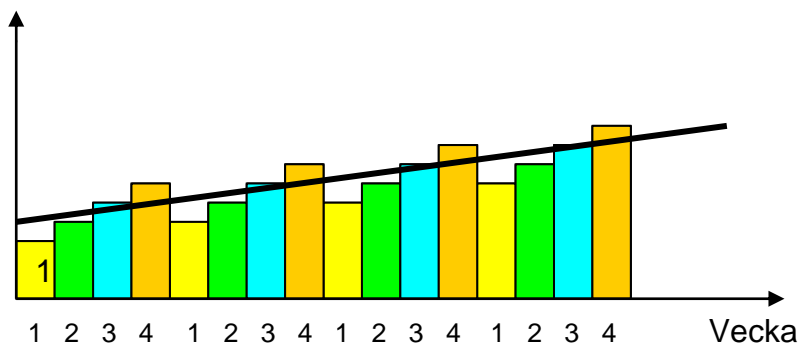


Fig. 3 Ett exempel på ett 4-veckorsperioders diagram

Som du förstår så kräver detta att du redan från början måste räkna ut just din realistiska maximala träningsdos (pilar, km, tid mm beroende på sport)

Våra/dina träningsplaner är just ett exempel på dessa 4-veckoperioders planer.

Gör så här för att lista ut Din realistiska träningsdos:

- Du utgår från den tid du har kvar efter skolarbetet.
- Börja med att kolla antalet träningstillfällen under veckan
- Tänk efter hur mycket du har orkat med på tidigare träningar
- Träningsdosen den sista veckan i den sista 4v-perioden skall vara det mesta du orkar med.
- Det är bra om tävlingarna faller in ungefär i 2:a träningsveckan, detta är individuellt och kan vara olika för alla.
- Kosta på dig en viloperiod lite då och då.

Detaljplanen

Detaljplanen visar detaljerat hur du ska lägga upp din träning under de olika huvudträningsperioderna (se fig. 2 det färgade fältet).

Du utgår från vad du skrev på "planerat" raden i din veckoplan för att få reda på hur mycket du t.ex. ska grundstilskjuta under träningen.

Träningspass

Träningspasset delas t.ex. in i:

- Uppvärmning – lite töjning
- Skytte på korthåll utan tavla
- Träna aktuell träningsform, t.ex. förenkling av viss sekvens i skjutcykeln
- Skytte på korthåll utan tavla
- Lite Töjning och avslappning
- Utvärdering & fylla i träningsdagboken / tränardagboken

Träningen skall vara rolig, utvecklande och stimulerande.

Tränar du tävlingslikt skall det vara just tävlingslikt med ljus, ljud, tävlingströja, protokoll mm.

De viktigaste grundstenarna i skjuttekniken som man bör träna mycket:

- 1/ Båghand
- 2/ Bågarm
- 3/ Avdrag och avslappnat avsläpp
- 4/ Mentala skott på skjutlinjen

Det viktigaste är DINA Grundförutsättningar

Grundförutsättningarna bestämmer vad du behöver göra något åt på träningen för att nå målen och din vision.

Gör en träningsplan för att nå målen utifrån dina förutsättningar

Motivering

Om Du skjuter bara för att det är kul att träffa kompisar, då behöver du inte den här träningsdagboken.

Om du vill bli så bra som Du någonsin kan bli, då ska du fortsätta läsa

Om du tränar utan att vara motiverad så kommer du att tröttna rätt fort på att satsa på din idrott.

Vision

En vision är något som du inte klarar nu men som du kan klara av att nå, andra har ju gjort det!

Mål

Det är målen som motiverar dig att fortsätta tills du har nått din vision. För att veta att du har uppnått ett mål så måste det vara mätbart på något sätt och tidsatt, du kan skriva dit delmål fram till ett huvudmål om du vill.

Träningen

Vad du ska träna på för att nå målet beror på hur ärlig du är när du skriver in dina förutsättningar på nästa sida

Träningsplanen

Nu är det dags att göra din egen träningsplan utifrån dina förutsättningar och beroende på vad du behöver träna för att nå målen. Se träningsläran.

Grundförutsättningar

	Start	Klar!
Vision		
Mål		
Delmål		
Fysisk status		
Skjutteknisk status		
Psykisk status		
Träningsmöjligheter		
Tillägg till tränare		
Övriga förutsättningar som tex skolan, jobbet, tävlingar		

Anteckningar:

Några mått och data:		
Stränghöjd (sträng till pivotpunkt, oftast =mitten av plungerhålet) (s 19)		
Övre tillermåttet A (s 16)		
Nedre tillermåttet B (s 16)		
Tiller= A minus B (s 16)		
Övre nockläge (s 17)		
Nedre nockläge (s 17)		
Angreppsvinkel (hur mycket pilspetsen lutar ut från bågens skjutlinje) (s 17)		
Höjd till pilhyllan (där pilen ligger) från fönsterhyllan		
Peep, sikthål (C) / munkula (R) (från övre nockläget)		
Draglängden (s 18) (från sträng till mitten av plungerhål + 1 3/4")		
Pillängd (s 18) (sträng till rörets slut vid pilspetsen)		
Klickeravstånd (avstånd till plungern)		
Kabel, längd, typ		
Sträng, längd, typ		
Pilskaft, längd, dimension		
Nocktyp, färg		
Fjädertyp, längd och färg		
Spetsvikt		
Insatstyp, vikt		
Fingerskydd, releaser		
Pilhylla, fallhylla		
Båge, längd		
Båge, verklig styrka		
Let off %		

SIKTES MALL