

Rapport

Ungdomsträff i Norrköping den 10 nov 2018



Endast 7 ungdomar var föranmälda till träffen. Mycket tråkigt att distriktets klubbar inte lyckas uppmuntra sina ungdomar att delta i dessa träffar. Ännu tråkigare är det när några ungdomar "sjukanmäler sig" på morgonen samma dag som träffen ska genomföras.

Nåväl 4 trevliga ungdomar (BK Friskyttarna, Finspångs BSK och Rejmyre BSK) närvarade tillsammans med 10 tränare (inkl. några föräldrar). 2 av föräldrarna blev tacksamma över att få delta i dagens övningar. En eloge till Motala BSK som deltog med 2 tränare trots att inte någon av klubbens ungdomar deltog. 😊 Deltagarlista, se nedan.

Jag vill börja med att tacka världklubben BK Friskyttarna för god service under dagen. God hemlagad köttgryta till lunch var över förväntan!

Dagens aktiviteter – Tema "Utrustning / Trimning"

Idén med dagen var att ge ungdomarna baskunskaper om hur man väljer rätt pilbåge och pilar, hur man kontrollerar rekommenderade inställningar för pilbågen samt hur enklare trimning av utrustningen kan göras.

För att lätta upp programmet blandades teori och skytte. Skytteövningarna fokuserade på att det är viktigt att skyttens teknik är god för att trimning av utrustningen ska bli rättvisande.

Program för dagen, se nedan

Kulturinslag:

Programpunkten "Kultur" har etablerats i Ungdomsträffarna och går ut på att någon från Världklubben berättar om orten där träffen hålls.

Undertecknad fick nöjet 😊 att berätta om Norrköping; Louis de Geer, IFK Norrköping, m.m

Utvärdering

Stämningen var på topp under hela dagen, trots ett mastigt program. Tävlingen "Kalkylatorn" engagerade både ungdomarna och föräldrarna som deltog i skyttet. Efter 9 st skjutna pilar kunde resultatet bli flera tusen poäng! Mörkerskyttet blev särskilt roligt när några ledare hade preparerat ballongerna med vatten. 😊

Nästa träff

"Test-året" för Östgötamodellen-Ungdom avslutades med denna träff. En utvärdering av hur året har varit och hur vi går vidare under 2019 kommer att göras. Ansvariga för modellen återkommer med plan för 2019. Nya planer! 😊

Adrian Lovén – Distriktskoordinator

(Renée Modigh – Ungdomsansvarig ÖBSF – Assisterade vid träffen)

Hålltider - Ungdomsträffen 10nov18 - BK Friskyttarna

kl 10	Välkommen
Kl 10:30	Skytte: Styrketest
Kl 10:45	Skytte: Kalkylatorn (Tävling)
Kl 11:15	Teori: Raka lemmar/rak båge, Rätt längd på pilbågen (Mät draglängd – Notera), Tiller (Rekommenderad inställning)
Kl 11:30	Skytte: Mörkerskytte (med ballonger?)
Kl 12:00	Lunch (Kultur)
Kl 12:30	Teori: Stränghöjd och Nockläge (Rekommenderad inställning), Strängmaterial/Kardeler, Angreppsvinkel, Pil-centrering på plunger
Kl 13:00	Skytte: Avspänd teknik (Båghand / Draghand) (God teknik är en förutsättning för lyckad trimning)
Kl 13:30	Teori: Välja pil: Draglängd / Faktisk bågstyrka (mät m bågstång) – Notera vilken pil (Spine) som passar (<i>Statisk spine / Dynamisk spine</i>)
Kl 14:00	Skytte: Islag Kontrollera pilgång! Islag? Missljud från pilbågen? Ändra ev. stränghöjd (God teknik utan islag är en förutsättning för lyckad trimning)
Kl 14:30	Teori: Trimning (Bas): Närskott (4-5m) för att kolla om pilen är för styv eller för mjuk samt för att ev. justera Nockläge och/eller Fjädertryck i plungen. (Styv pil=Pilens nock pekar åt höger (Högerskytt) o v v) Berätta om barskaftstrimning
Kl 15:15	Skytte: Kalkylatorn (Tävling)
Kl 16:00	Adjö

Deltagare:

Ungdomar:

Ester Andersson **Finspångs BSK**

Lovis Sköld **Rejmyre BSK**

Wille Lundahl **BK Friskyttarna**

Julia Ceasar **BK Friskyttarna**

Tränare / Föräldrar

Emma Sköld	Rejmyre BSK
Fredrik Lundahl	BK Friskyttarna (deltog i övningarna)
Lars Andersson	Finspångs BSK (deltog i övningarna)
My Eklundh	Motala BSK
Kalle Eklundh	Motala BSK
Anders Johansson	Finspångs BSK
Stefan Hansson	BK Friskyttarna
Jimmy Hansson	BK Friskyttarna
Renée Modigh	BK Friskyttarna
Adrian Lovén	BK Friskyttarna