

ONSDAGSPROGRAM

för Östergötlands Bågskytteföreningar

Östgötamodellen - Ungdom



Onsdagsprogrammet syftar till att tipsa klubbtränare om i första hand teknikdetaljer att titta närmare på.

"Repetition är all kunskaps moder"

Om alla klubbar ger ungdomsskyttarna snarlik utbildning så fungerar klubbövergripande verksamhet bättre. "Alla står på samma grund" (En framtidsidé för Östgötamodellen Ungdom är att förutom träffar för alla ungdomar ordna särskild gruppverksamhet för ungdomar som visar målinriktning e t c)

Övningarna är inte tvingande för klubbarna, särskilt om klubbarna har eget Utbildningsprogram. Dock rekommenderas åtminstone 5-10 minuter av kvällen till förslagen övning (repetition)

De rekommenderade övningarna följer diverse beskrivningar av bågskytte-cykel (genomförande av skott).

Klubbtränare utformar övningarna "på eget sätt". Dock kan tränare ge varandra tips vid de tränarträffar som anordnas..... eller på annat sätt. Distriktskoordinatören hjälper också till vid behov.

Datum (onsdag)	Övning
30-jan	Klubbtränare presenterar "Onsdagsidén" för klubbens onsdagsskyttar
06-feb	Ställning Fotplacering, Balans (Tyngdpunkt)
13-feb	Ställning Kroppshållning
20-feb	<i>Sportlov</i>
27-feb	Båghand Tryckpunkt, Vinkel
06-mar	Draghand Fingersättning
13-mar	Draghand Rak hand o arm ("paket")
20-mar	Koncentration Andning, Fokusering
27-mar	Upplyft Bågarm (läge / vridning), Fördrag
03-apr	Upplyft Fördrag
10-apr	Upplyft Armbåge – Dragarm (höjd)
17-apr	<i>Påsklov</i>
24-apr	Uppdrag Kontaktpunkt (i ansiktet), Draghandsfingrar, Stränglinjer
01-maj	Uppdrag Bågarmsaxel (läge/vridning), Dragarmsläge (höjd)
08-maj	Uppdrag T-ställning (inkl huvudet)
15-maj	Delning (Övergångsläge) Huvudet / Blicken, Koncentration (Lugn)
22-maj	Delning (Övergångsläge) Tryck/Drag-balans, Koncentration (Lugn)
29-maj	Siktning och Expansion Skulderarbete (Inre arbete), Draglängd (Klicker)
05-jun	Siktning och Expansion Stränglinjering (dragarmbåge / strängen)
12-jun	Siktning och Expansion Trigger, Tiden (timing)
19-jun	Släpp och Fullfölj Dragarmbåges riktning, Draghand (släppet)
26-jun	Släpp och Fullfölj Bågarm (fullfölj), Pilbågens rörelse, Ögonfullfölj

[Diverse teknikbilder:](#)