



BK Fiskgjusens första nybörjarträning



Att lära sig skjuta pilbåge är som att ge själen vingar
Foto Roland Bexander



BK Fiskgjusens första nybörjarträning

FÖRBEREDELSE	3
Anmälan	3
Lokalen	3
UPPSTART	3
Entré	3
Välkommen.....	3
Introduktion	4
UPPVÄRMNING	4
Muskeluppvärmning	4
Dominant öga	4
BÅGSKYTTEÖVNING	5
Korea-grundrörelser	5
Visa bågskytte Helmetoden.....	7
Dela ut bågar.....	7
Första skotten.....	8
Visa bågskytte detaljer	9
Övning	9
Kom ihåg alla eleverna.....	9
NEDVÄRMNING	10
AVSLUTNING	10
UPPFÖLJNING	10



BK Fiskgjusens första nybörjarträning

Förberedelse

Anmälan

Vi har 9 banor och med två skjutlag blir det $2 \times 9 = 18$ elever.

Varje Robin Hood-kurs för nybörjare överbokas medvetet så vi tar in 20 elever.

Om alla är där som de vanligen är i början så får de helt enkelt skjuta två på samma tavla precis som vi gör på tävlingar. Senare är det alltid någon borta vid något tillfälle. Därmed så utnyttjar vi lokalen bra.

Vi har slutat annonsera i lokaltidningarna. Vi får för många elever. Enda informationen om nybörjarkurserna finns på vår hemsida www.bkfiskgjusen.se.

All anmälan till kursen sker med email. Därmed har konstigt nog, eleverna psykologiskt aktivt anmält sig mera än om man bara skriver upp deras namn på en lista.

Dessutom underlättar det enormt vid utskick som alla förstår.

Nackdel: har man ingen email så får man inte skjuta pilbåge hos oss.

Lokalen

Tränaren förbereder genom att plocka fram allt material innan kursstart.

Ställ fram ett bord vid entrén med närvarolista samt arm och fingerskydd.

Ta fram namnskyltar eller material för detta.

Uppstart

Entré

Pricka av närvaro samt dela ut armskydd och tab.

Om möjligt ge även gärna eleverna en namnskylt av något slag. Kan vara klisterlapp eller skriv bara namnet på en maskeringstejp och riv av.

Namnskyltar gör det personligare för eleverna när tränaren tilltalar dem med rätt namn plus att de själva enklare lär känna varandra.

Välkommen

Hälsa deltagarna välkommen samt presentera

- Tränarna: namn, funktion i klubben (engagera gärna flera hjälptränare, såväl yngre som äldre)
- Klubben: ålder, inriktning, framgångar, klubbaktiviteter
- Kursen: omfattning och mål



BK Fiskgjusens första nybörjarträning

Introduktion

Kort om pilbågens historia med bågtyper

- Långbåge 10-20.000 år Västeuropa äldsta i Sverige 9000 år hittades 28 okt 2009 i Motala
- Recurve: klassisk och olympisk 4,500 år mindre Asien
- Compound: patent 1969 USA

Genomgång av säkerhetsregler vid bågskytte t.ex. skjutlinje, markering, att man endast får sikta mot måltavlan och när skjutledaren säger att det är tillåtet.

Uppvärmning

Muskeluppvärmning

Börja med en uppvärmning på några minuter för att få igång blodcirkulationen i de muskler som används under skjutningen.

Vi värmer upp axelparti, nacke, bålen, armar och fingrar. Börja med att värma upp de stora muskelgrupperna i axlarna. Vifta enkelt med armarna i cirklar. Gå från stora rörelser till små och tillbaka till stora.

Dominant öga

Kolla ögondominans på följande sätt:

- Håll båda händerna framför bröstet med tumme mot tumme och pekfinger mot pekfinger. Då bildas ett hål mellan fingrarna.
- Välj ut ett föremål långt bort på en vägg t.ex. en klocka eller en tavla.
- Håll ihop händerna, sträck ut armarna hastigt och titta/sikta på föremålet genom hålet i händerna som bildas av tummarna och pekfingrarna.
- Titta omväxlande med ett öga i taget. Det öga som ser föremålet är dominant.

Vanligen har en högerhänt person också ett högerdominant öga. Men för de med vänsterdominanta ögon kan det vara värt besväret att lära sig att släppa strängen med vänster hand. Och omvänt resonemang gäller för vänsterhänta givetvis.

Skall man lära sig skjuta långbåge är det ett måste eftersom de mest använda siktesmetoderna använder båda ögonen. Då måste det dominant ögat ligga närmast pilen.



BK Fiskgjusens första nybörjarträning

Bågskytteövning

Korea-grundrörelser

Nu när alla redan står utspridda vid uppvärmningen övergår vi till att visa korrekta grundrörelser. Vi skall inte spela luftgitarr men väl skjuta lite med "luftbåge".



Foto Roland Bexander

- 1) Stå med fötterna axelbrett och vinkelrätt mot målet
- 2) Sträck ut armarna rakt åt sidan
- 3) Vrid huvudet mot målet



BK Fiskgjusens första nybörjarträning



Foto Roland Bexander

- 4) Fatta tag i strängen
- 5) Drag upp strängen och ankra
- 6) Släpp – rakt bakåt utan vridning och bara så långt att de utsträckta fingrarna fortfarande når kinden.

När eleverna sen gör släppet går tränaren, helst tränarna, runt till alla elever. Lägga höger hand på elevens vänster axel (för att hålla den stilla) och med vänster hand om elevens stränghand visar man hur rakt och kort släppet är.



BK Fiskgjusens första nybörjarträning

Visa bågskytte Helmetoden

Syftet med detta är att få en intresseväckande WOW-effekt.

Tränaren eller en medhjälpare som är en god skytt visar tre pilar.
Bör rent av ske snabbt så eleverna inser att oj jag såg inte och därmed måste jag skärpa mig för att hänga med.

Kommentaren är endast: Nu får ni pilbågarna och skall göra likadant.

Tips: Skjut in er med bågen och avståndet innan eleverna kommer.
Träff i mitten imponerar alltid mer än det som egentligen är viktigast: träffbilden.

Dela ut bågar

Kolla om eleverna är vä- respektive hö-skytt. Omkring 10 % är vanligen vänsterhänta.
Detta är mer vanligt bland män än hos kvinnor.

Visa först på hur armskyddet skall sitta och på vilken arm. Visa hur taben skall sitta.

Tränaren bestämmer vem som skall ha vilka bågar och delar ut dem.
Beroende på vilka elever vi har så kan vi inte alltid ge en egen båge med rätt styrka till alla elever.

Tränaren måste iså fall para ihop eleverna två och två. Dessa får då skjuta med samma båge men i var sitt skjutlag.



BK Fiskgjusens första nybörjarträning

Första skotten



De står på 5-6 m och skjuter tre pilar mot stora 80 cm tavlor. Foto Peter Lassander

Tränaren noterar elevernas svårigheter och går runt och justerar kanske fotställning eller armbågens höjd. Mycket beröm är viktigt i detta skede.

Om det är dåligt så säg: Det är bra men det går lättare om du gör så här.

Dock kommer efter luftbågeskyttet och de visade snabba pilarna förvånansvärt många elever göra bra ifrån sig direkt.

Därmed har vi undvikit att visa utförligt sådant som eleverna redan begripigt.



BK Fiskgjusens första nybörjarträning

Visa bågskytte detaljer

All får skjuta sina tre pilar och sen bryter vi för instruktion. Nu vid denna och kommande nästa visningar så sker den långsamt och tydligt.

Tabens placering: Enklast att alla lägger taben direkt under pilen första gången och strängvandring hamnar på lektion två. De får helt enkelt idag sikta på typ underkant rött.

Tuppen, den olikfärgade fenan på pilen, skall vändas mot ansiktet.

Återigen ge enkla och tydliga instruktioner och bara några få moment åt gången.

Övning

Fortsätt övningsskytten men med fokus på vad som visades innan. Återigen ge beröm för väl utfört skott.

För elever med armislag visa armrotation och/eller mer öppen fotställning.

Tränaren bryter för ny instruktion när han/hon finner det lämpligt.

Kom ihåg alla eleverna

Nu är det viktigt att man försöker komma ihåg att "uppvakta" alla elever. Det finns alltid några som bara verkar vara otroligt diskreta på gränsen till osynliga. Dom måste tränaren aktivt leta efter och söka upp annars missar man dem.

Sen finns det andra som konstant försöker stjäla tränarens uppmärksamhet. Visa dem det fast lagom och inte på bekostnad av de andra eleverna.

Målet är att alla skall ha fått individuellt beröm och uppmuntran innan man slutar.

Tips: Bara en lätt beröring från tränaren som inte behöver vara mer än knappt märkbar har en oerhört positiv effekt. Eleven känner sig sedd.

Plus att det fungerar mycket bra när man lär ut nya kroppsörelser. En del har förmågan att styra sina kroppsdelar bara efter en muntlig instruktion men långt ifrån alla.

Andra kan ha mycket hjälp av att man fysiskt tar tag i dem och tvingar deras armar att utföra rätt rörelse. De lär sig då mycket snabbare.



BK Fiskgjusens första nybörjarträning

Nedvärmning

Vi tänjer ut muskulaturen vi använt vid skjutningen så att blodcirkulationen ökar genom musklerna. Berätta att syftet är för att underlätta återhämtningen av kroppen.

Den bör/kan se ut som uppvärmningen med roterande armar och skuldror.

Uppmana till positiva tankar genom att be dem tänka på de delar i dagens övningar som gått bäst. Säg till att eleverna kan känna sig mycket nöjda med det nya de lärt sig så här långt.

Avslutning

Berätta kort vad som kommer att hända vid nästa fantastiska träningspass.
Eventuella frågor från gruppen besvaras.
Hälsa alla hjärtligt välkomna tillbaka!

Be dem lämna tillbaka armskydd och tab samt hjälpa till med att plocka undan.

Uppföljning

Tränaren gör en anteckning direkt efter passet vad som gick särskilt bra och vad som kunde ha gjorts bättre.

Copyright

Alla fotografier får användas om fotografens namn anges. Texten får citeras om källan anges.
Detta dokument togs fram under BK Fiskgjusens Steg 1 kurs hösten 2009