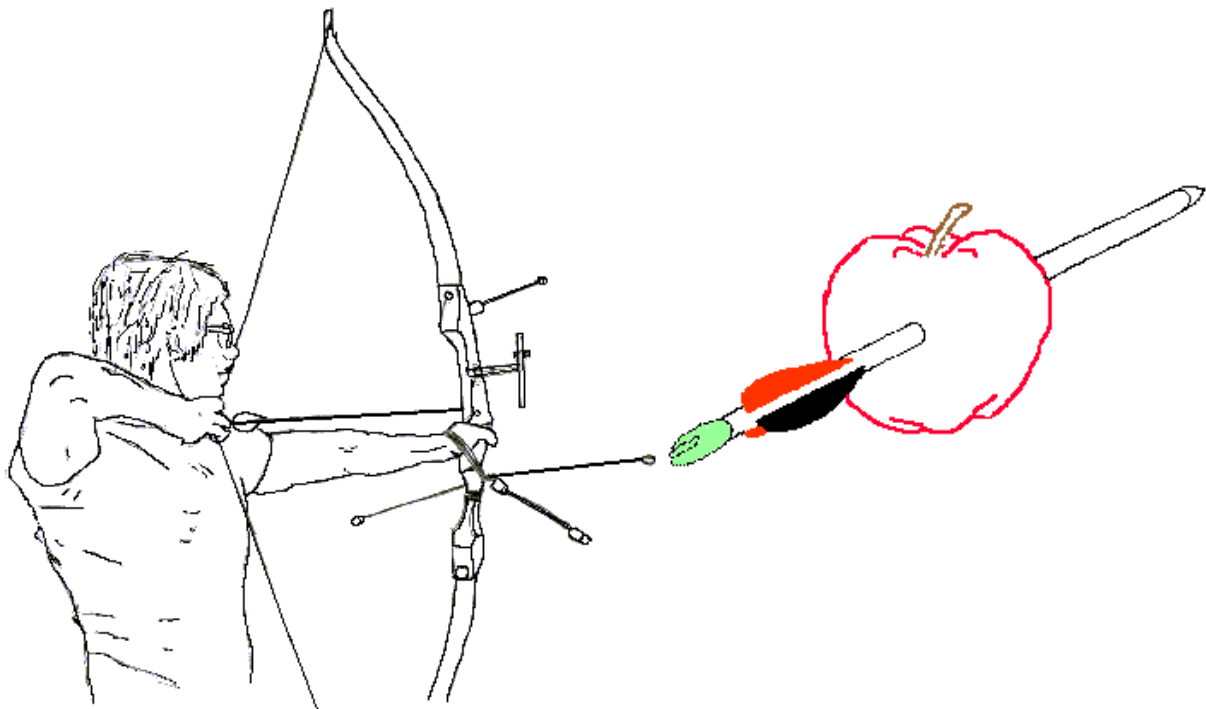


# Den lilla BÅGSKYTTEBOKEN

Får ej användas på tävling!



Av PeO Gunnars  
Reviderad 080223

## 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!

Den 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.

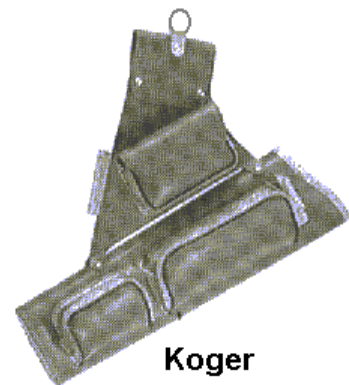
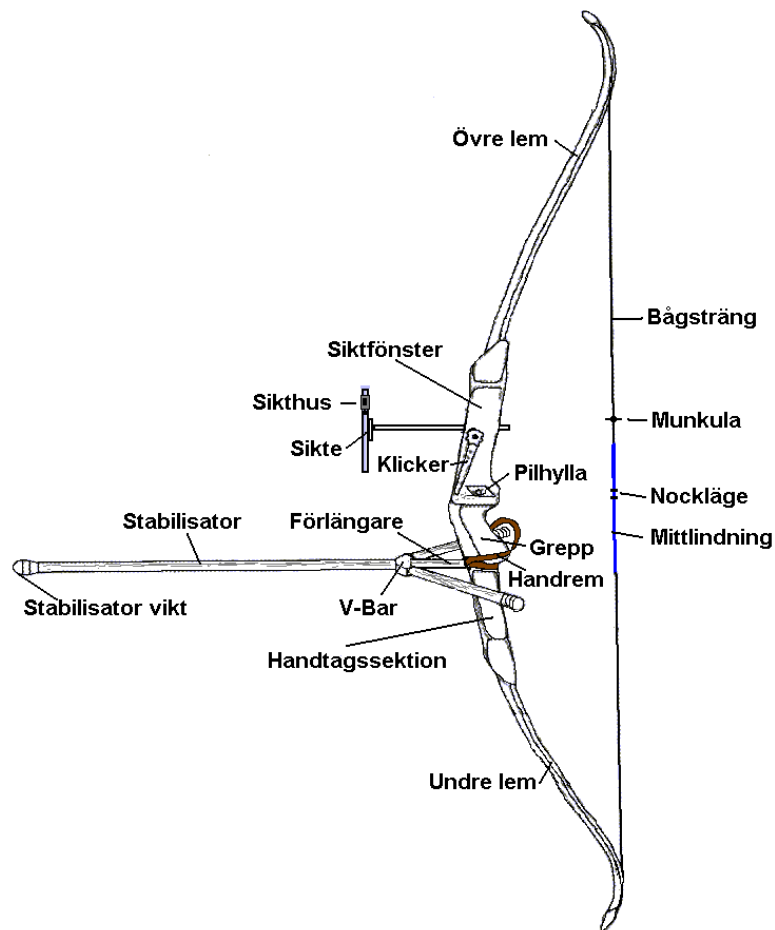
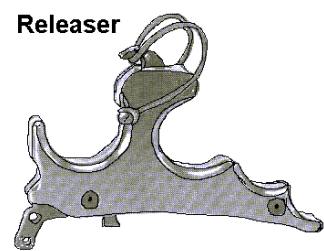
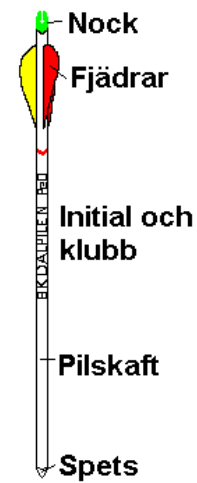
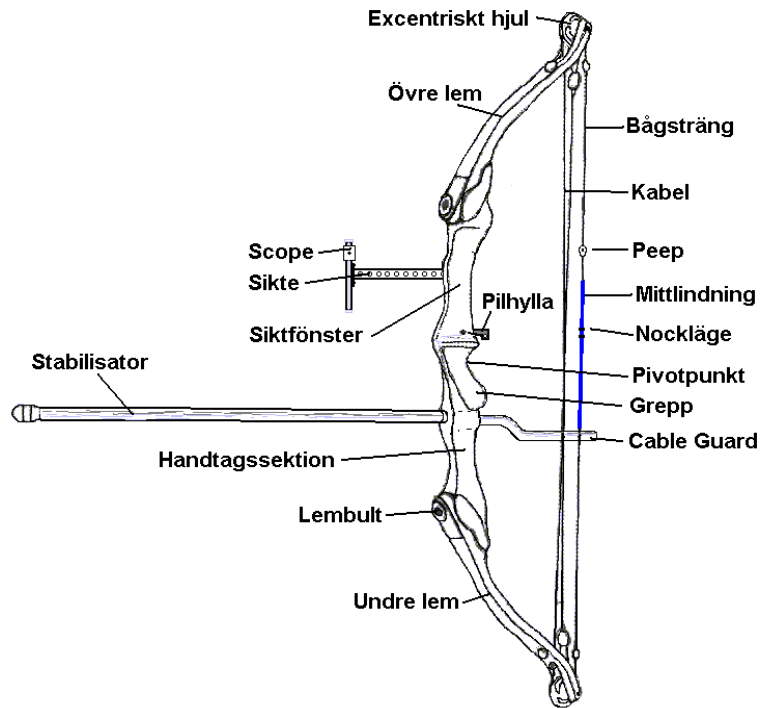
## TILL INSTRUKTÖREN

Som instruktör bör du ha läst igenom Svenska bågskytteförbundets litteratur; Bågskyttens Materiel – Bågskytteteknik - Träningsdagbok - Jakt & fältskytte samt -tavelsskytte. Kompendierna och SBF:s regler och stadgar kan hämtas hem från <http://www.bagskytte.se> RF:s dopinglista "Röda listan" finns på [www.rf.se](http://www.rf.se) Se även hemsidan <http://w1.243.telia.com/~u24316167/denlilla.htm>

## INNEHÅLL

| Sidan | Innehåll                                 |
|-------|--|
| 2     | Inledning                                |
| 3     | Bågskytteutrustning                      |
| 4     | Träningen                                |
| 6     | Säkerheten                               |
| 7     | Uppvärmning                              |
| 8     | Den Svenska modellen- grundstilen        |
| 11    | Kosten och vätskebalansen                |
| 12    | Kondition, styrka, rörlighet             |
| 18    | Den mentala biten                        |
| 20    | Grundtrimning                            |
| 27    | Så här gör du en sträng.                 |
| 30    | Tavla inne och ute                       |
| 31    | Fältskytte                               |
| 32    | Jakt- och 3Dskytte                       |
| 33    | Några regler för jakt, fält och 3D       |
| 34    | Skjutställningar                         |
| 35    | Avståndsbedömning                        |
| 36    | Markering, protokollföring. Tavelsskytte |
| 36    | Jaktfigurer, fälttavlor                  |
| 40    | Din utrustning och mått                  |

# 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.
- Visar den klassiska stilen för de nya genom att stå mellan tavlorna och skjutlinjen och visa/beskriva den Svenska 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 han talar om de olika skjutmomenten.
- Låter de nya skyttarna skjuta några pilar samtidigt som han hjälper dem.
- KOMMER IHÅG ATT ANPASSA SKJUTSTILEN EFTER INDIVIDEN.
- Visar hur man stretchar efter skjutningen (s16-17).
- 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 göra 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 klassiskt, olympiskt compound samt långbåge, 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, skid-, ballong-, frukt-, stubbskytte
- gemensam konditionsträning som innebandy, simning, mjuktENNIS, rundpingis mm.
- skjut på egna lustiga tavlor.
- Skjut en serie och ge bonuspoäng, vinst; en Bingolott.
- åk till en grannklubb och ha en mixad lagtävling
- träna avslappning.
- titta på video 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 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 spärra målet genom att luta bågen mot centrum av målet.



Vid åskväder med risk för nedslag skall all skjutning upphöra

## UPPVÄRMNING

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

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, alltså din teknik.

Uppvärmningen bör avslutas tidigast 10 minuter före skjutningen.

## DEN SVENSKA MODELLEN- grundstilen

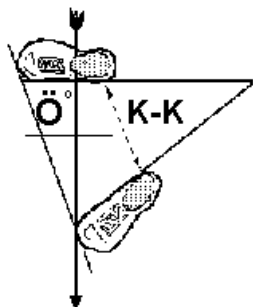
Svenska modellen är en grundstilsmodell i bågskytte som kan hjälpa såväl den enskilde skytten som klubbens instruktörer. Grundstilen skapar en teknik hos skytten som förhoppningsvis håller i många år. Det är viktigt att alla skyttarna får utgå från sin speciella skjutstil och förenkla utifrån den, eftersom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

UPPVÄRMNING Kör ett uppvärmnings program med avslutande töningsövningar 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.

Något öppen ställning, gör det lättare att dra bågen och du undviker även islag i bågarmen.

Öppningsgraden ( $\text{Ö}^\circ$ ) kollar du bäst med "blundmetoden" dvs du blundar och gör ett fullt uppdrag och tittar därefter var du kommer i tavlan med sikte/pil, ändra öppningsgraden vid behov.

AVSPÄNNING/LUGN Djupa andetag mellan varje pil. Spänn av i hela kroppen och tänk offensivt - framåt.

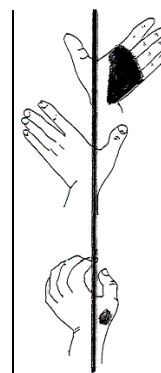
Känn på utandningen = slappna av under utandningen.

BÅGHANDEN

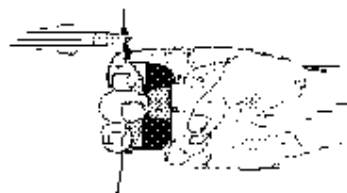


Tryckpunkten mellan tumme och pekfinger på insidan av tummuskeln. "Tumvecket" mellan tumme och pekfinger i linje med underarmen.

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



STRÄNGFATTNING Djup krok, strängen nästan vid andra leden,  $90^\circ$  vinkel vid långfingrets andra led. Avlasta pekfingret genom att flyta det så att strängen hamnar vid första leden.



Lås releasen under nockläget eller i loopen.



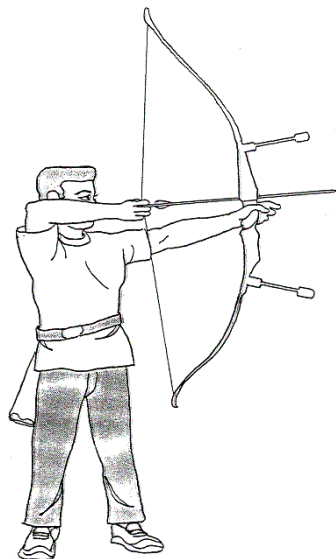
## ARBETET

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 ett steg före det du gör.

### UPPLYFT



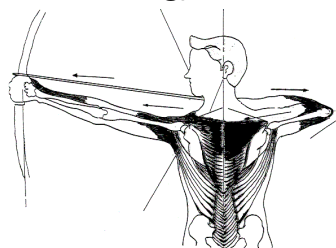
Balans i tryck och drag mellan bågarm och dragarm.

Bågarmsskuldran avslappnad varken för högt eller för lågt. Lyft bågarm så att siktbild är där den ska vara.

Huvudet stilla

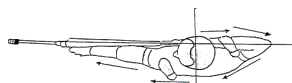
Hög dragarmbåge, draghand i näshöjd. Grovriktning, syfta bara.

### DELNING

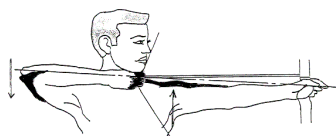


Huvudet fortfarande stilla

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



Rotation av överkropp kring centrollinjen (CL) drag och tryck lika. (CL=båghand-huvud-dragarmbågen)



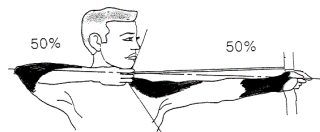
Linjering, =en tänkt linje från båghand strykande förbi huvudet och i linje med "dragunderarmen"/armbågen.

Håll igång draget, arbeta hela tiden, 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.

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** TÖJNING Kör några töjningsövningar (minst 2 övningar på varje muskelgrupp) efter avslutad skjutning (sid 16-17).

## 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 "talriksmodellen" 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 talriken med rotfrukter och grönsaker. Ska du tävla eller träna hårt behövs det 1/2 talriken 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 vatten lösliga, B- och C-vitamin.

### 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 kryddm. | 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 töjningsövningar 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 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. Om du har träningsvärk är träningen för hård eller också har du fel träningsutrustning.

Successivt ökar du passets längd och träningstempo.

Träningen skall vara rolig och kännas positiv.

### STYRKETRÄNING

Som bågskytt tränar du styrketräning för att ge dig en tuffare skjutning, du behärskar din egen utrustning bättre, det ger dig en stabilare bågarm, du får en stabilare skjutställning och styrkan ger dig en ökad säkerhet vid kastvindar.

Vid all styrketräning krävs det en lång uppvärmning för att undvika skador.

Du bör alltid avsluta med töjningsövningar.

Börja med att stärka rygg - och bukmuskulaturen.

Styrketräningen skall vara regelbunden (minst 2 pass/vecka), allsidig och metodisk för att den ska ge någon effekt.

Lägg gärna upp träningen som en cirkelträning, med olika rörelser vid olika stationer. Byt övningar ofta. Skynda långsamt, gradvis stegring av träningsomfång och tid.

Det krävs en lång inlärningsperiod av rörelserna, inbanning. Därför skall du använda så lätta vikter att du utan problem orkar med alla set och repetitioner i början.

Varje muskelgrupp ska tränas igenom Helt. Gå till ett seriöst gym eller en atletklubb där du kan få den hjälp du behöver.

När tränaren ser att du kan rörelserna ordentligt är det dags att öka vikterna. Du har rätt vikter när du kan utföra det första setet utan större problem. Det andra setet ska kännas lite ansträngande efter ca 5 reps och det sista setet ska vara så drygt att du verkligen känner vilka muskler du tränar, men Du ska alltid orka med den sista repetitionen. Före puberteten sker styrketräningen bara med bågen genom att dra den växelvis.

Kring 15-16 årsåldern kan styrketräning påbörjas, dock ej med för tunga vikter eftersom skelettet ännu ej är färdigväxt. (Så lätta att du orkar med 15-20 reps eller mer och 1-3 sets/övning)

Först när skytten är över 16 år kan vikterna ökas (8-9 reps och 1-3 sets/övning). **SOM TRÄNARE BÖR DU FÖLJA SKYTTENS PUBERTET SÅ ATT DU VET NÄR DET ÄR LÄMPLIGT ATT STARTA MED TUNGA VIKTER.** Det är inte ovanligt med en skillnad i mognadsgrad på mellan 4-5 år.

Vilan och återhämtningen är mycket viktig.

Jag rekommenderar grundstilsskjutning på kort håll, utan tapeter - hitta "känslan och timingen" i din skjutning.

**INGEN FORM AV DOPINGPREPARAT FÅR FÖREKOMMA.**

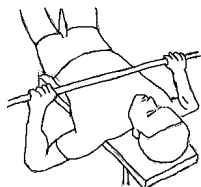
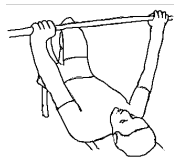
Som bågskytt tränar du den statiska styrkan (spänd muskel utan längdförändring) genom att; hålla bågen i fullt drag i ca 6-15 sek, vila 6-10 sek, upprepa detta i 3-4 min, vila därefter 3 min och upprepa detta 1-3 ggr.

Du kan även hålla bågen spänd med pil och siktmedlet i centrum så länge du orkar (arbetstid). När siktmedlet börjar vandra ut ur centrum, skjuter du pilen. Kan upprepas så länge du håller arbetstiden. Orkar du hålla bågen en minut så är den anpassad efter din styrka.

## STYRKETRÄNINGSPROGRAM

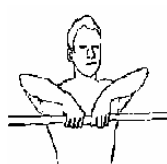
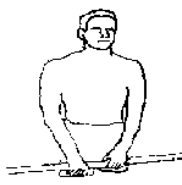
### UPPVARMNING

Gör en ordentlig uppvärmning av hela kroppen, du kan använda programmet som är på sid 7, men gör övningarna längre än vanligt.



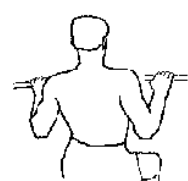
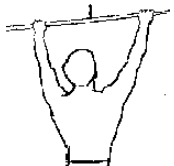
**BÄNKPRES  
S**  
2-3 set och  
8-10 rep

Med skivstång. Stången i ögonhöjd. Fatta ca 10 cm utanför axelbredd. Andas in och sänk stången mot bröstet, ha armbågarna hela tiden utåt. Pressa upp stången samtidigt som du andas ut.



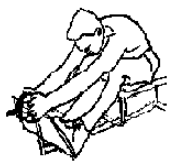
**DRAG TILL  
HAKAN**  
(axel) 2-3 set  
och 8-10 rep

Med skivstång. Greppa med tummarna mötandes varandra. Andas in och drag upp stången till hakan samtidigt som du andas ut, lyft utan att axlarna höjs.



**RYGGDRAG**  
(rygg) 2-3 set  
och 8-10 rep

Med hiss. Fatta ca 10 cm utanför axelbredd. Andas in, och dra ner stången mot bröstet samtidigt som du andas ut. Har du svårt för att dra bakom nacken, kan du dra ner stången mot bröstet



**RODD (rygg)**  
3-4 set och  
8-10 rep

Med dragmaskin. Fatta ett V-handtag och sitt med lätt böjda knän samtidigt som du sträcker ut dig framåt. Andas in. Rulla upp till 90° böjning i höftleden samtidigt som du drar handtaget mot magen. Pressa ihop skulderbladen i slutläget, andas ut under hela arbetet.



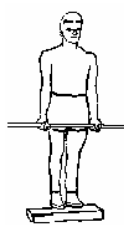
**SITT UPS (mage)**  
2-3 set och max

Ligg på rygg med böjda knän, underbenen på bänken. Håll händerna vid öronen. Pressa ner ryggen mot underlaget och dra upp bålen med magmuskulaturen. Återgå långsamt till startpositionen.



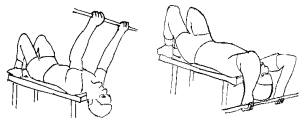
**VRID UPS (mage)**  
2-3 set och max

Se sitt ups, men vrid bålen växelvis mot vardera sidan.



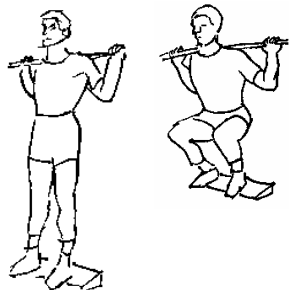
**BICEPSCURL**  
(biceps) 2-3 set  
och 8-10 rep

Med stång. Luta dig mot väggen. Greppa med tummarna utåt i axelbredd. Lås armbågsleden mot kroppen något framför axelleden. Andas in. Böj i armbågsleden och pressa upp stången samtidigt som du andas ut.



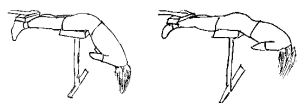
LIGGANDE  
PRESS  
3-4 set och 8-10  
rep

Med stång. Ligg på rygg på en plan bänk. Greppa en rak stång med tummarna mot varandra i axelbredd. Andas in. Böj armbågslederna och sänk stången mot pannan och förbi. Vänd rörelsen och pressa upp till rak armbågsled, andas ut under rörelsen. Med stång. Placera stången på axlarna och stå stadigt med fötterna i höftbredd. Andas in. Böj i knäled och vänd i det nedre läget vid 90°. Återgå och stanna när knälederna är lätt böjda.



KNÄBÖJ  
3-4 set 8-10 rep

Med stång. Placera stången på axlarna och stå stadigt med fötterna i höftbredd. Andas in. Böj i knäled och vänd i det nedre läget vid 90°. Återgå och stanna när knälederna är lätt böjda.



RYGGRESNING  
3-4 set och 12  
rep

I ställning. Placera dig i redskapet. Ha händerna i kors mot bröstet och hakan mot bröstet, låt kroppen hänga ner. Rulla upp kota för kota tills kroppen är rak. Återgå till start position och vänd rörelsen i nedre läget.

TÖJNING

Avsluta med att töja de muskler som stramar 2 ggr/muskelgrupp

## RÖRLIGHETSTRÄNING

Liksom vid alla andra tekniska idrotter så är det även nödvändigt för bågskyttarna att rörlighetsträna regelbundet.

Rörlighetsträningen är prestationshöjande genom att den bland annat ger en minskad muskelspänning.

Det som påverkar rörligheten mest är vävnadstemperaturen, dvs före all träning vare sig det gäller skytte, styrka eller rörlighet så skall man ta en jogging runda först för att få upp temperaturen i musklerna.

Andra saker som påverkar rörligheten är ledernas (benens) utformning, även mängden fettvävnad påverkar rörligheten.

Ledbanden och ledkapslar är normala begränsare.

Det vi ska påverka med rörlighetsträningen är muskelsenan och muskelhinnan kring muskelfibern.

För bågskyttar är det en fördel med förbättrad rörlighet i de muskler som styr fingrar, axlar och skuldrorna.

Rörligheten ger skytten ett mera koordinerat, snabbare och mera avslappnat arbete vid skottögonblicket.

Inriktningen för skyttarna är att förbättra eller bibehålla sin rörlighet.

BRÖSTMUSKULATUREN SPÄNN

pressa insidan av underarmen mot stolpen





AXELNS BAKSIDA

SLAPPNA AV  
TÖJ

För tyngden mot det främre benet tills det stramar i bröstmuskeln i minst 15 sek



AXELNS BAKSIDA

SPÄNN

Pressa armen rakt framåt, håll emot med andra handen.

SLAPPNA AV  
TÖJ

Pressa med handen närmare in mot kroppen tills det stramar i minst 15 sek.



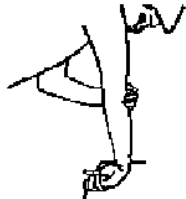
HANDLEDENS  
STRÄCKMUSKLER

SPÄNN

Pressa armen rakt framåt, håll emot med andra handen.

SLAPPNA AV  
TÖJ

Pressa med handen närmare in mot kroppen tills det stramar i minst 15 sek

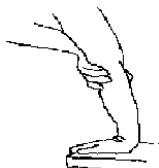


HANDLEDENS  
BÖJARMUSKLER

SPÄNN  
SLAPPNA AV  
TÖJ

Försök att rätta på handleden.

Ta med handen och dra den tränande handen ännu mer in i böjning tills det stramar i minst 15 sek.



SPÄNN

Pressa fingrarna mot bordsskivan.

SLAPPNA AV  
TÖJ

För armen bakåt tills det stramar i minst 15 sek.

Träna båda sidor av kroppen.  
Övningarna skall genomföras minst 3 ggr vardera.

## DEN MENTALA BITEN

### Precision- automation

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

Hjärnan tar in info från våra sinnen och tolkar det genom tidigare erfarenheter, han ger order och kroppen utför, vad det nu 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 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 tänker på att må dåligt mentalt. Koppla av, vila dig, håll inte på med för mycket samtidigt, delegera till andra, unna dig själv lite ledigt.

## 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.

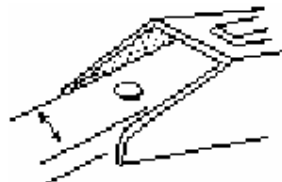
Att kunna tänka i bilder är målet med den mentala träningen, eftersom hjärnan bara kan tolka erfarenheter som är lagrade i hjärnan, innan han ska utföra ett jobb så kan vi lura hjärnan med att lagra en massa positiva och perfekta inre mentala bilder, vilka till slut kan användas när vi ska utföra våra omedvetna perfekta skott.

## GRUNDTRIMNING

### Kontrollera bågen

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

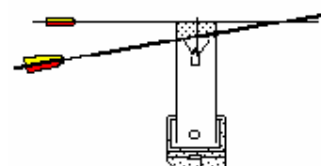
Man kan så klart inte kräva att en Progress 1 ska hålla lika hög kvalitet som en Green Horn, men man ska heller ej köpa en Green Horn som är sämre än en Progress 1.



Glappet i lemmarna ska vara litet på Progress 1 och mycket litet på en dyrare 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

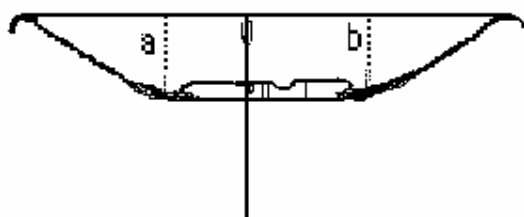
Inga gjutbubblor eller bubblor i lacken

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.

## 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!

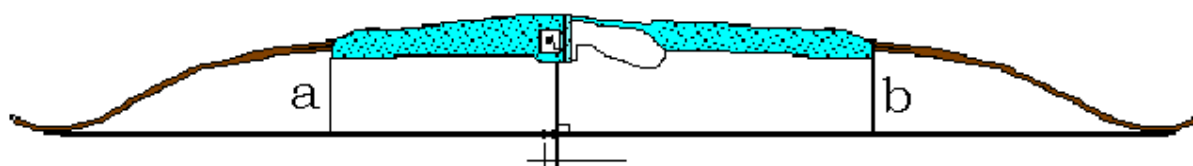
Man bör provskjuta pilbågen och det är viktigt att den inte känns för tung eller för stel. En sådan båge är helt fördärvande för skyttet.

## GRUNDINTRIMNINGEN

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

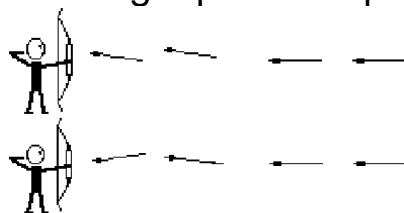
Grundinställningen är ett teoretiskt värde som du får genom att:



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.

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

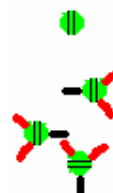
Om det ser ut så här är nockläget för lågt

## Bar skaft

En tavla står på ca 6 m. Skjut en samling med fjädrade pilar.  
Om man sedan skjuter ett bar skaft så ska den sitta i samma höjd.



Sänk nockläget



Höj nockläget

## När skott

En mjuk butt används. Butten 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.

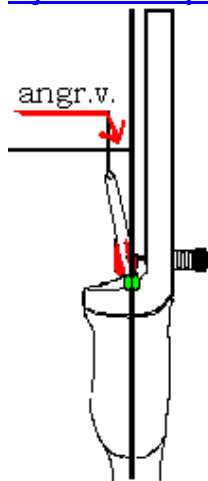
Anteckna på sista sidan (s 40) dina värden på övre och nedre nockläget.

Tillverka fasta nocklägen av lindningstråd

## 2. Ställa in angreppsvinkeln och plungern

Angreppsvinkeln och plungern påverkar pilen i sidled.

### Fjäder släppnings metoden (recurv med plunger)

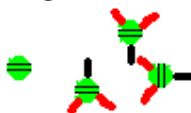


Ställ angreppsvinkeln (anгр.v)  $\frac{1}{2}$  -1 piltjocklek ut från bågen och spänn sedan fjädern i plungern hårt. Skjut på 12 m, lätta fjädern tills pilarna centrerar bra.

Anteckna värdet på angreppsvinkeln på sista sidan (sid 40)

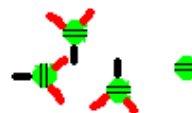
### Bar skaft

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



Högerskytt  
Vänsterskytt

Släpp fjädern  
Spänn fjädern



Spänn fjädern  
Släpp fjädern

### När skott

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

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



Högerskytt  
Vänsterskytt

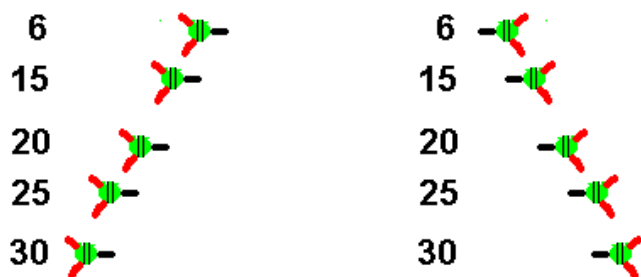
Släpp fjädern  
Spänn fjädern



Spänn fjädern  
Släpp fjädern

### Walk up, plungerfjädersn

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



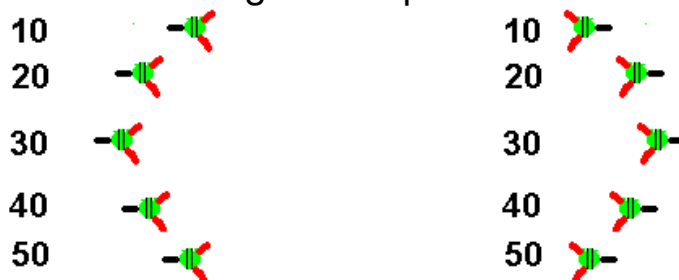
Högerskytt  
Vänsterskytt

Släpp fjädern  
Spänn fjädern

Spänn fjädern  
Släpp fjädern

### Walk up, angeppsvinkel

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



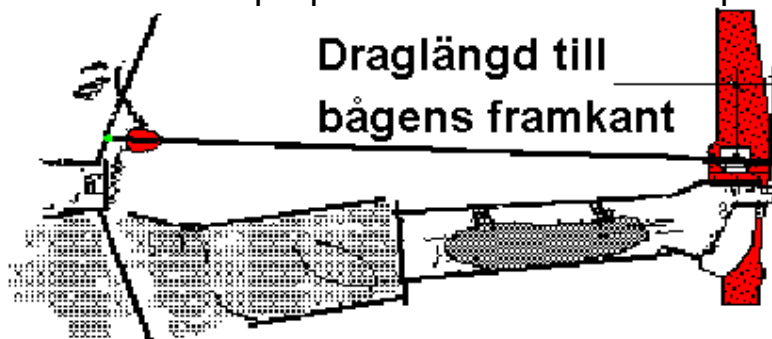
Högerskytt Flytta in plungern/hyllan  
Vänsterskytt Flytta ut plungern/hyllan

Flytta ut plungern/hyllan  
Flytta in plungern/hyllan

### **PILEN**

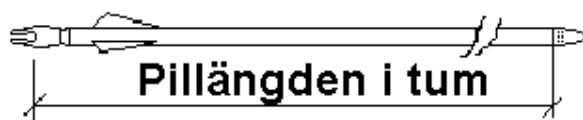
För att kunna välja en pil som passar gör du så här:

- 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 bågen med en kalibrerad bågvåg. Dra ut strängen med bågvågen så att märket på pilen hamnar mot märkpunkten





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

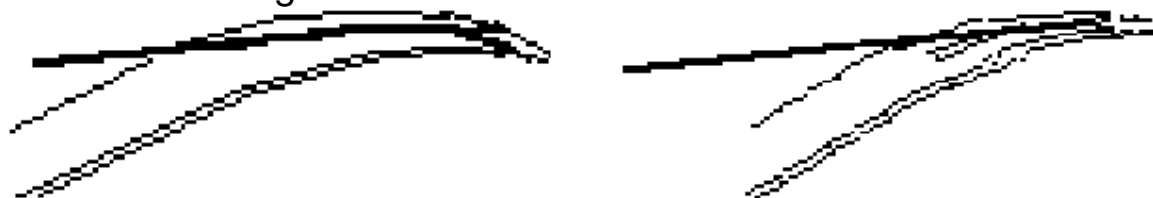


- 4 Du väljer vilken pil du ska ha genom att titta i en pilvalstabell, frågar en erfaren försäljare eller din tränare. Punkt 1-3 måste du veta i alla fall. Skriv upp pilens data på sista sidan (sid 40)

## 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 |

## Intrimning av stränghöjd

Trimning med hjälp av stränghöjden var mycket vanligt innan det fanns plunger.

Man ställer in "sidogungningen" 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; stränghöjd, övre & undre nockläget, övre och undre tillermåttet samt skjut avståndet.

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.

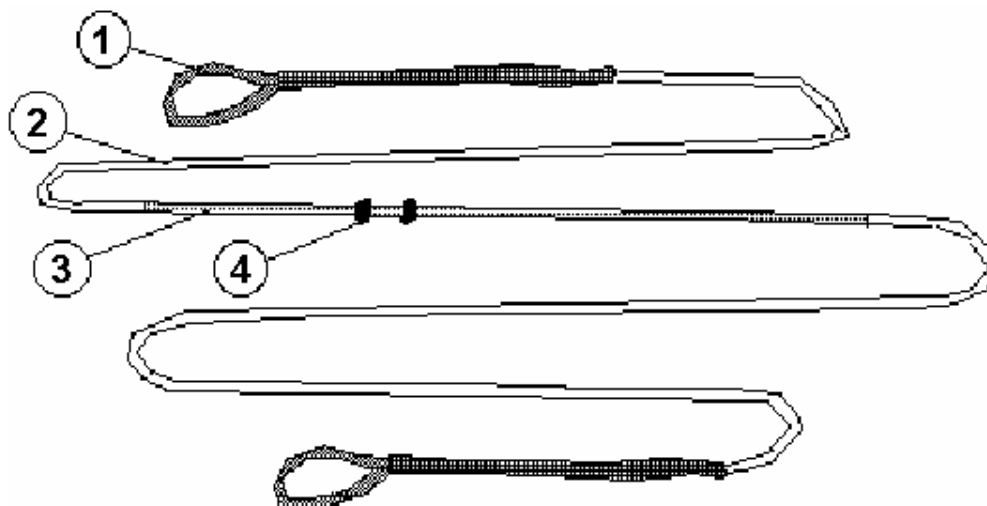
Efter detta väljer du den höjd som passar bäst för det skytte du håller på med. I det området du anser vara bäst, ändrar du stränghöjden, uppåt eller nedåt, med en mm, tills den bästa samlingen fås.

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

Anteckna dina speciella stränghöjder på sista sidan (sid. 40)

## 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.

Har du ingen sträng, gör då så här (stämmer ungefär):

### Längd

Dacron B 50 BCY500: Dra ifrån 10 cm. (4") från båglängden.

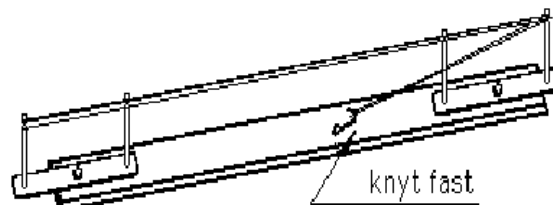
FastFlight /BCY450 Dra ifrån 5 cm. (2") från båglängden.

### Antalet kardeler

Bågstyrka i Antal kardeler

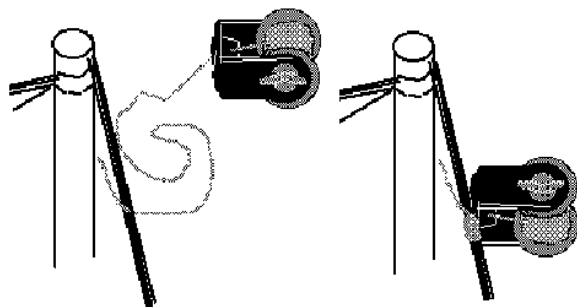
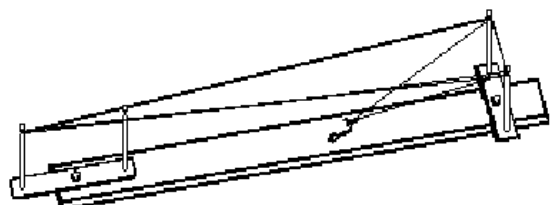
| pound | Dacron<br>BCY500 | FastFlight | BCY450 |
|-------|------------------|------------|--------|
| <30   | 8                | 14         | 8      |
| 30-35 | 10               | 16         | 10     |
| 35-45 | 12               | 18         | 12     |
| 45-55 | 14               | 20         | 14     |
| 55-65 | 16               | 22         | 16     |

## Delmoment 2. Linda



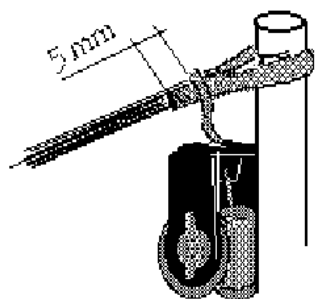
Ställ in brädan för rätt längd, byglarna parallellt. Knyt fast ena änden av tråden på kroken. Linda rätt antal varv, hälften så många som antal trådar (kardeler), och håll jämn sträckning. Fäst nu tråden runt kroken.

## Delmoment 3. Skyddslindning på första öglan

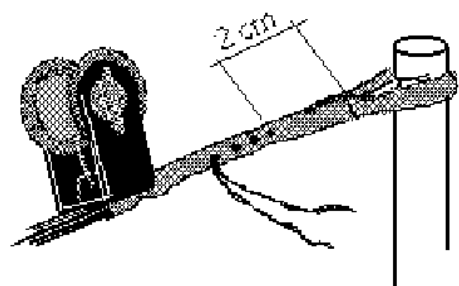


Vrid bygeln som du startade lindningen från 90°, vaxa strängen mellan pinnarna, märk upp strängöglan ca 10 cm, linda medurs.

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

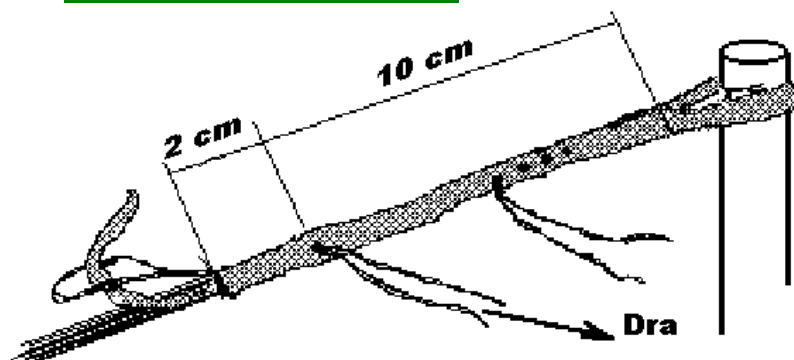


Vrid tillbaka bygeln till utgångsläget, vaxa tråden. Släpp trådarna vid kroken och dra strängen så att öglan blir på rätt plats. Märk upp skyddslindningen ca 12 cm. Linda över motsatta öglelindningen 5 mm



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.

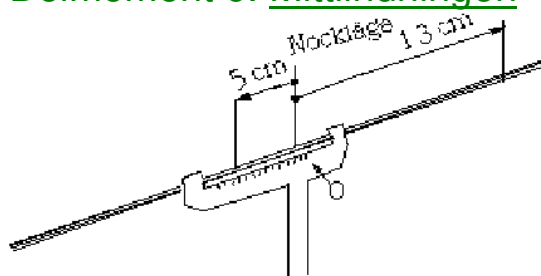


Linda 10 cm, vik en 40 cm lång trådbit så att det blir en ögla, linda över tråden 2 cm och klipp av lindningstråden. Fäst lindningstråden genom att sticka den igenom trådarna och in i öglan och dra genom öglan.

#### Delmoment 5. Nästa ögla

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

#### Delmoment 6. Mittlindningen



Sätt på strängen på bågen, kolla stränghöjden, tvinn 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. 21-22

Ny sträng = ny trimning av stränghöjd och nocklägen.

## TAVLA inne & ute

|                                     |                                   |  |                                |                 |                  |
|-------------------------------------|-----------------------------------|--|--------------------------------|-----------------|------------------|
| <b>Rond/ Antal pil tavelstorlek</b> | <b>C+F 16-60</b>                  | <b>K 19-60</b>                         | <b>13+DK, HK 16+ LB+Motion</b> |                 |                  |
| <b>FITA+ SBF 900 3x30/122 cm</b>    | <b>60 , 50, 40 m</b>              | <b>60 , 50, 40 m</b>                   | <b>40,30,20</b>                |                 |                  |
| <b>FITA 600 2x30/ 80 122 cm</b>     | <b>40, 70 m</b>                   | <b>40, 70 m</b>                        | <b>20, 40</b>                  |                 |                  |
| Rond/ Antal pil tavelstorlek        | HC+HF 19,40                       | DC+DF19,40 HF,HC 16,50                 | DC+DF,16,50,60 DK, HK 19-      | F+C 13 K 16     | K 13+LB + motion |
| FITA+SBF 1440 4x36, 122, 80         | 90,70,50,30                       | 70,60,50,30                            | 60,50,50,30                    | 50,40,30,20     | 40,30,30,20      |
| <b>ROND/ antal pil tavelstorlek</b> | <b>HC HF16-50 DC DF19</b>         | <b>DF 16,50,60 HF HC 60 DK HK 19 -</b> | <b>13, K16 +LB +motion</b>     | <b>10</b>       |                  |
| <b>FITA /SBF 72pil 122cm</b>        | <b>70 m</b>                       | <b>50 m</b>                            | <b>40 m</b>                    | <b>20 m</b>     |                  |
| <b>Inomhus</b>                      | <b>C+F+K 16-60 40 cm LB 60 cm</b> |  | <b>13 40 cm</b>                | <b>10 60 cm</b> |                  |
| <b>Inomhus</b>                      | <b>25m + 18m</b>                  |  | <b>12m</b>                     | <b>12m</b>      |                  |

Klasser:

C = Compound; F= Fristil; K = Klassisk; LB = Långbåge H= herr, D= dam  
(från 1/1 det år du fyller) 10, 13,16,19,40,50,60

Under en tävling skall du med ditt materiel alltid befinna dig bakom väntelinjen om du inte skjuter eller markerar.

### 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 | <b>Rött ljus</b>  | Gå fram till skjutlinjen, sätt på en pil på strängen, lyft EJ bågen. |
| 20 sek |            |                   | Vänta!   |
| 90 sek | 1 signal   | <b>Grönt ljus</b> | Skjut dina 3 pilar du har 2 minuter på dig                           |
| 30 sek |            | <b>Gult ljus</b>  | Nu har du 30 sek kvar!   |
|        | 2 signaler | <b>Rött ljus</b>  | Skjutlag C-D går fram till skjutlinjen                               |
|        | 3 signaler | <b>Rött ljus</b>  | Gå fram och markera  |

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

Vid materialfel ska rödflaggan visas direkt, därefter har du 15 minuter på dig för att åtgärda felet.

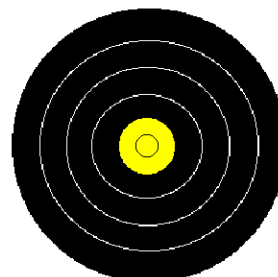
## FÄLTSKYTTE

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.

Den märkta rondens avstånd:

| Tavla | C & F 16 - 60 | K 16 - 60 | 13+LB      | 10       |
|-------|---------------|-----------|------------|----------|
|       | Röd påle      | Blå påle  | Svart påle | Vit påle |
| 80 cm | 60 55 50      | 50 45 40  | 40 35 30   | 22-5     |
| 60 cm | 45 40 35      | 40 35 30  | 30 25 20   | 17-5     |
| 40 cm | 30 25 20      | 25 20 15  | 20 15 15   | 12-5     |
| 20 cm | 20 15 10      | 15 10 5   | 10 10 5    | 7-5      |

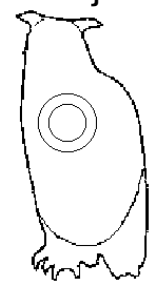
Den omärkta rondens avstånd max- min.

| Tavla | C & F 16 - 60 | K 16 - 60 | 13+LB      | 10       |
|-------|---------------|-----------|------------|----------|
|       | Röd påle      | Blå påle  | Svart påle | Vit påle |
| 80 cm | 55-35         | 45-30     | 30-20      | 22-5     |
| 60 cm | 35-20         | 30-15     | 20-10      | 17-5     |
| 40 cm | 25-15         | 20-10     | 15-10      | 12-5     |
| 20 cm | 15-10         | 10-5      | 10-5       | 7-5      |

## 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.

Compound skyttarna för åldersklasserna 13 och äldre, räknar med en innerhjärtring.

Maxavstånden i jaktskytte är följande:

| Hjärtring: | C 16 - 60 | F 16+     | K16+ 13+   | 10       |
|------------|-----------|-----------|------------|----------|
| cm         | F 19 - 60 | K 19 - 60 | LB         |          |
|            | Röd påle  | Blå påle  | Svart påle | Vit påle |
| 30/20      | 60m       | 50m       | 40m        | 22m      |
| 22,5/15    | 45m       | 40m       | 30m        | 17m      |
| 15/10      | 30m       | 30m       | 20m        | 12m      |
| 7,5/5      | 15m       | 15m       | 10m        | 7m       |

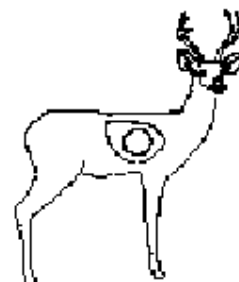
Minavståndet för alla är 5 m

Motionsklassen skjuter från 13-, eller 10-klassens påle

## 3-D SKYTTE

EN pil per mål, 2 minuter

Poängberäkningen är 15 p i centrumringen, 12 p i ovala ringen och 7 p i kroppen, UTOM i horn, klövar, klor samt förgrunder och bakgrunder.



Maxavstånden i 3-D skytte är följande:

| C 16-60  | F+ K 16-60 | LB+13      | 10       |
|----------|------------|------------|----------|
| Röd påle | Blå påle   | Svart påle | Vit påle |
| 45 m     | 30 m       | 25 m       | 15 m     |

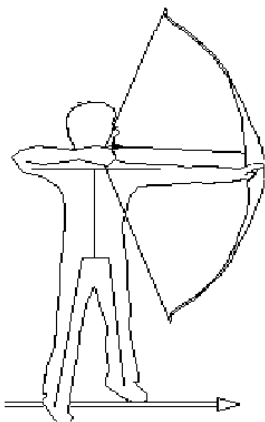
Minavståndet för alla är 5 m



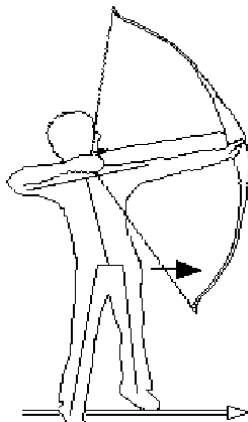
## JAKT, FÄLT OCH 3-D

- Vid fältskytte och 3D skytte får kikare användas när som helst under skyttet. Vid jaktskytte får kikare användas efter att han/hon skjutit sin första pil.
- 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.
- Alla pilar ska vara märkta med namn och klubb.
- Pilarna skall se lika ut.
- **Skjutplatsen markeras med:**
  - röd påle för F16 & C16-60 utom vid 3D då F skjuter blå
  - blå påle för K16-60+ även F vid 3D
  - svart påle för samtliga 13-klasser och långbåge samt motion om de vill.
  - vit påle för Motion & 10-klassen
- Tiden för 3 pilar är 4 minuter vid jakt och 3 minuter vid fält. Vid 3D är det 2 minuter för den enda pilen som får skjutas.
- Vid lika slutpoäng i jakt och 3D vinner den;
  - med flest antal träffar i högsta poäng zonen därefter vinner den med flest antal träffar i näst högsta poängzonen.
- Vid fält vinner slutligen den med flest 5:or och 6:or följt av antalet 6:or.
- Skjuttröja skall alltid uppvisas vid materielkontroll.
- Compoundbågen får vara på max 60 pound. Inga elektriska hjälpmedel är tillåtna. Endast en siktnål på siktet. Vid 3D får flerpinnssikte användas efter dispens från SBF. 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.

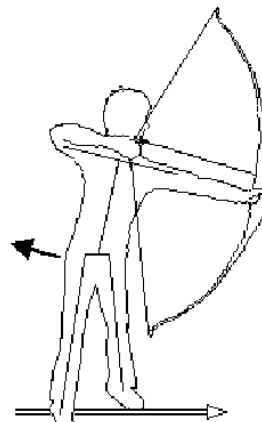
## SKJUTSTÄLLNINGAR



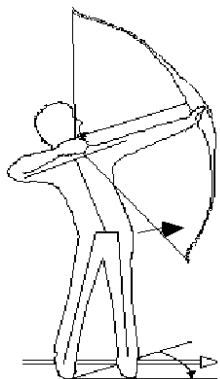
Grundstil-  
planskjutning



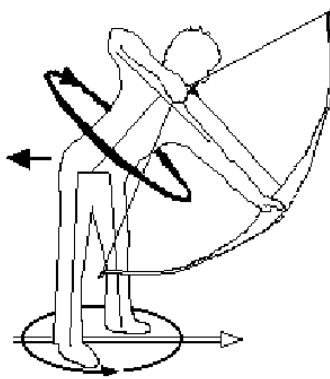
Svag uppför- plan  
skjutplats. För fram  
höften



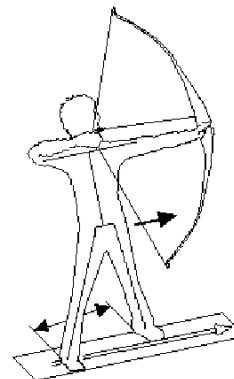
Svag utför- plan  
skjutplats. För höften  
bakåt



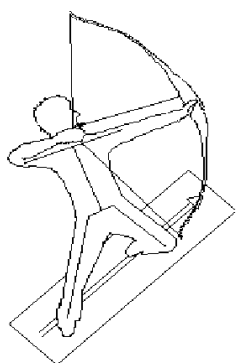
Brant uppför- plan  
skjutplats. Flytta fram  
främre foten och för  
fram höften



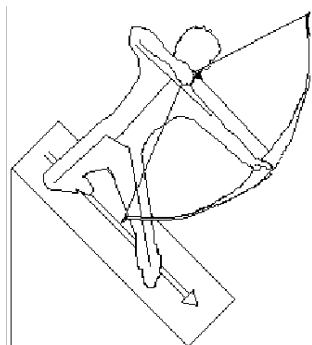
Brant utför- plan  
skjutplats. Öppna  
fotställningen. Linjera  
överkroppen. För  
höften- ändan bakåt.



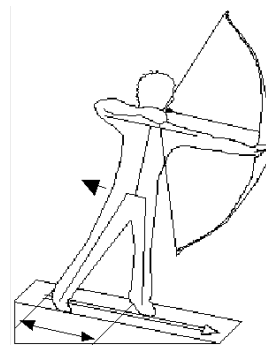
Lutning uppför-  
lutande skjutplats-  
Stå bredbent. För  
fram höften.



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

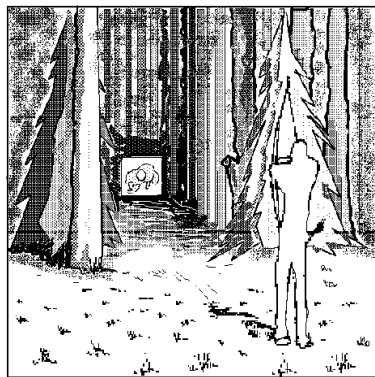


Brant utför – brant  
skjutplats. Stå ned på  
knä med bakre benet



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

## AVSTÅNDSBEDÖMNING - "SYNVILLOR"



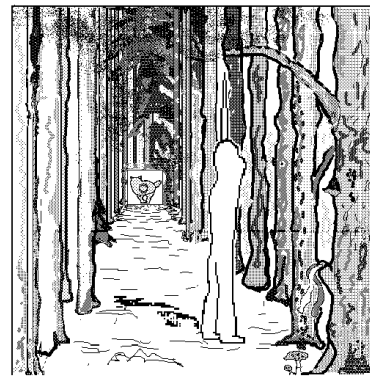
### Ljus- mörker

Du bedömer oftast för långt= Hög träffbild



### Mörkt - Ljus

Du bedömer oftast för kort = Låg träffbild



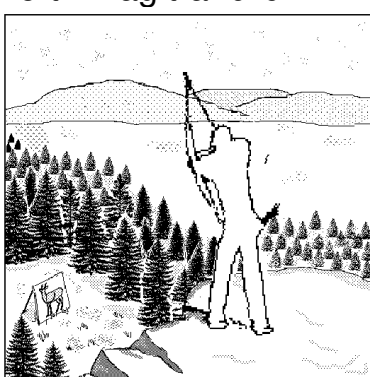
### Tunnel

Du bedömer oftast för långt= Hög träffbild



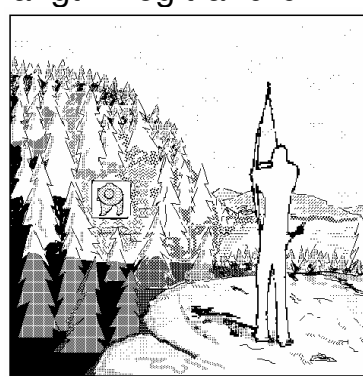
### Skynd nedre del, liten butt

Du bedömer oftast för långt= Hög träffbild



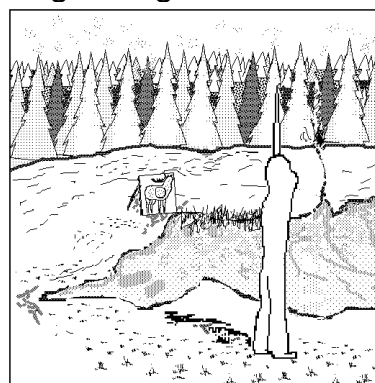
### Nerförs mål

Du bedömer oftast för långt = Hög träffbild



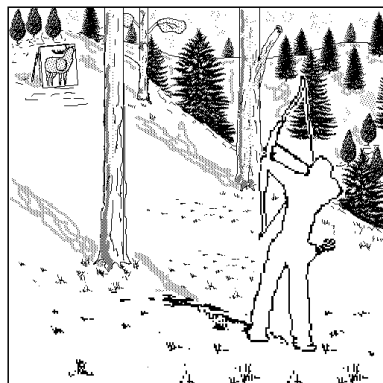
### Över svacka

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)

## 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
-  Ett protokoll skall lämnas in till sekretariatet och ett behåller skytten

## TAVLA

-  Du skall alltid befinna dig bakom väntelinjen om du inte skjuter eller markerar
-  Det är alltid den akustiska signalen (visselpipa, tuta eller liknande) som begränsar skuttiden. Den visuella signalen (trafikljus, klocka eller liknande) är enbart ett hjälpmedel
-  En omgång startar alltid med två signaler, rött ljus lyser och du får gå fram till skjutlinjen. Du får sätta på pilen på strängen men du får inte lyfta bågen.
-  Efter 20 sekunder skall det komma en signal samtidigt som den gröna lampan lyser. Nu får du börja skjuta dina tre pilar. Du har 2 minuter på dig.
-  När det är 30 sekunder kvar lyser den gula lampan.
-  När det har gått två minuter eller alla har lämnat skjutlinjen så ljuder det två signaler så att nästa skjutlag kan gå fram ELLER så ljuder det tre signaler och det är dags att markera
-  Om det ljuder upprepade signaler skall skjutningen avbrytas.
-  Du får ta en ny pil om pilen kommer innanför 3 m linjen.

## JAKT- och FÄLTTAVLOR

Innerringen på fälttavlan protokollförs som 6.

Måltavlorna som följer kan användas så här:

Skriv dina maxavstånd vid respektive jakttavlas centrumring.

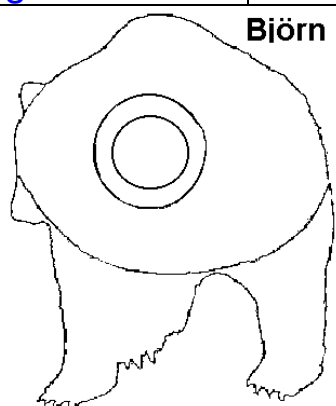
Vid fälttavlor skriver du vid respektive centrumringsstorlek:

Märkt bana; de 3 avstånden. Omärkt bana; max och min avstånden vid de olika tavelstorlekarna. Om du är klassisk skytt kan du markera hållpunkter på tavlan och skriva vart du håller på tabben / strängen.

Det finns även JVD-tavlor, se <http://w1.243.telia.com/~u24316167/denlilla.htm>

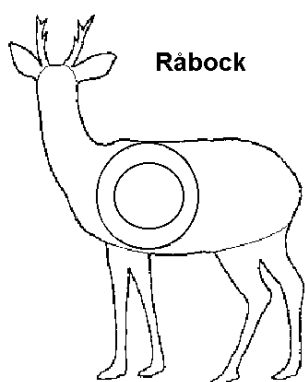
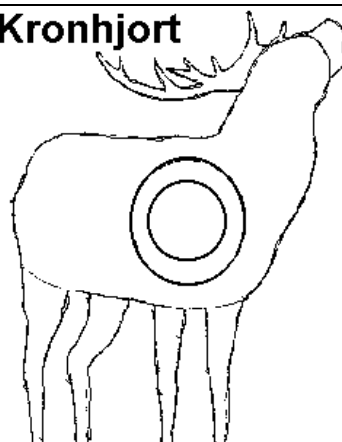
Hjärtring 30/20 cm

Maxavstånd:

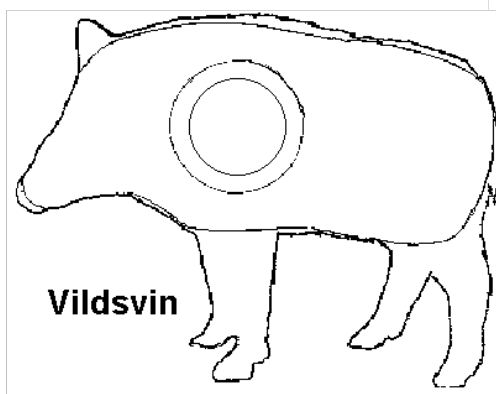


Biörn

Kronhjort



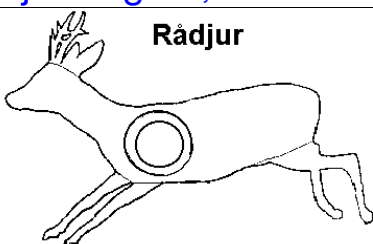
Råbock



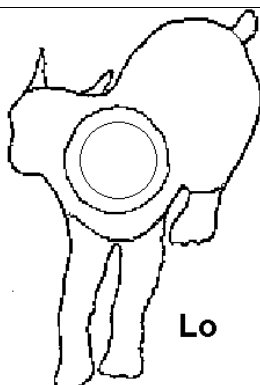
Vildsvin

Hjärtring 22,5/15 cm

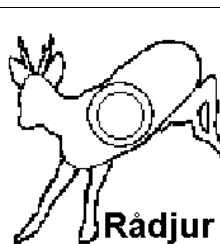
Maxavstånd:



Rådjur



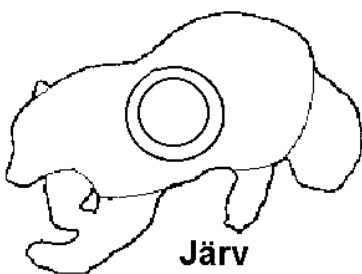
Lo



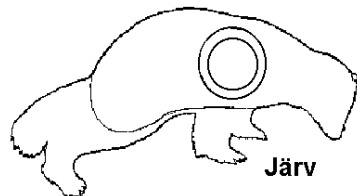
Rådjur



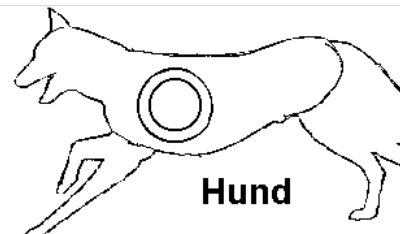
Varg



Järv



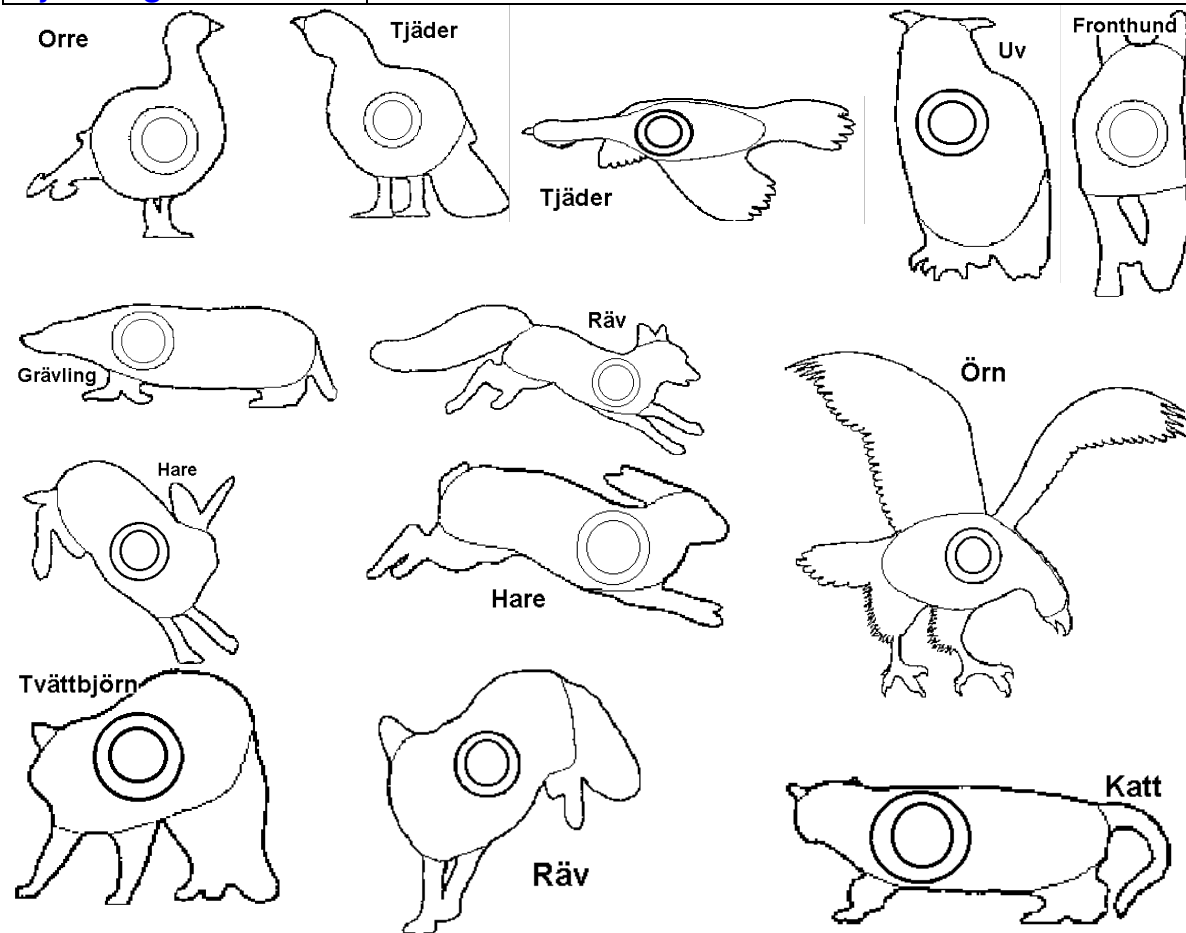
Järv



Hund

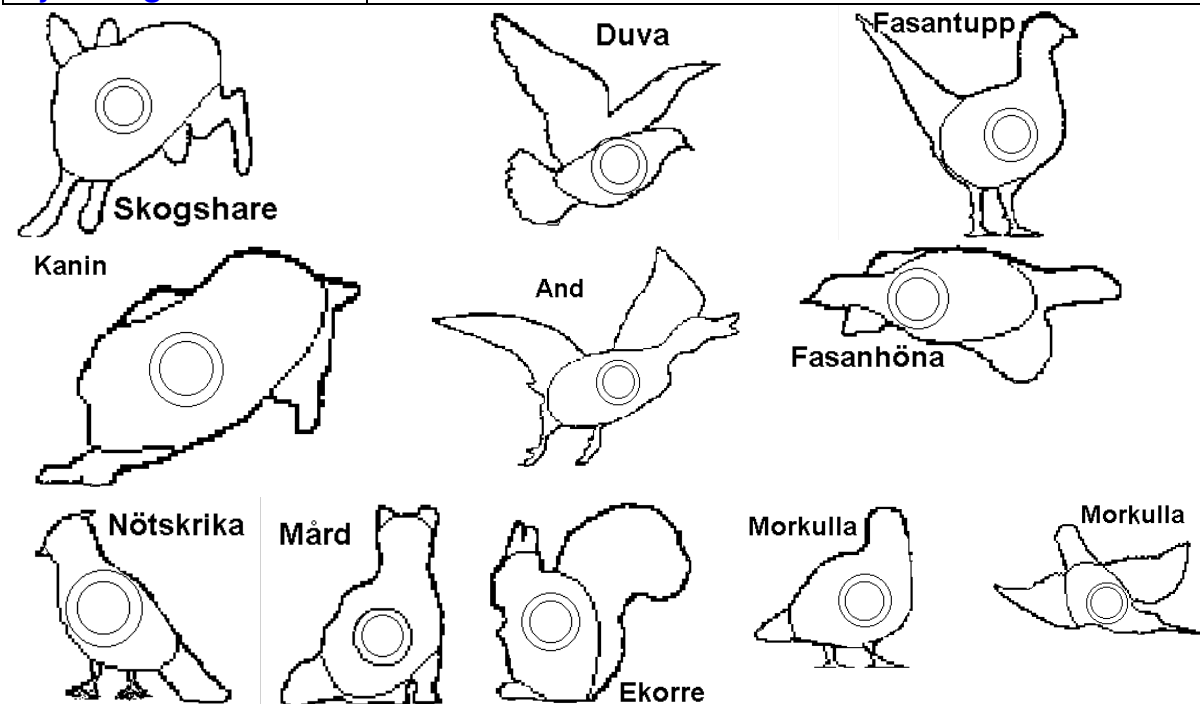
Hjärtring 15/10cm


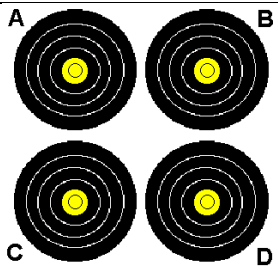
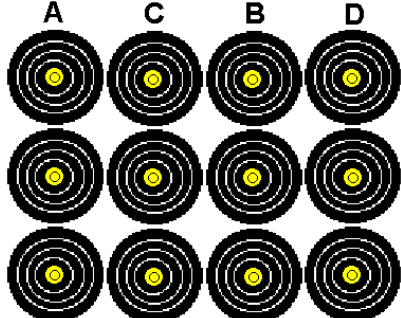
Maxavstånd:



Hjärtring 7,5/5cm

Maxavstånd:



|           |             |   |
|-----------|-------------|---|
| 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

|   |  |  |
|---|--|--|
| <b>Några mått och data:</b>   |  |  |
| Stränghöjd (sträng till pivotpunkt, oftast =mitten av plungerhålet) (s 25)    |  |  |
| Övre tillermåttet A (s 21)  |  |  |
| Nedre tillermåttet B (s 21)   |  |  |
| Tiller= A minus B (s 21)  |  |  |
| Övre nockläge (s 22)  |  |  |
| Nedre nockläge (s 22)   |  |  |
| Angreppsvinkel (hur mycket pilspetsen lutar ut från bågens skjutlinje) (s 23) |  |  |
| Munkula (från övre nockläget)   |  |  |
| Peep, sikthål (från övre nockläget)   |  |  |
| Draglängden (s 24)<br>(från sträng till mitten av plungerhål + 1 3/4")        |  |  |
| Pillängd (s 25)<br>(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