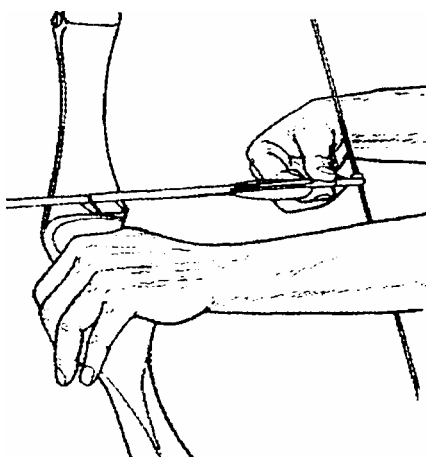


Bågskytteteknik

Grundstilen En förutsättning för att träningen skall ge ett lyckat resultat



SVENSKA BÅGSKYTTEFÖRBUNDET

INNEHÅLL

FÄRDIGSTÄLLNING

Fötternas placering	3
Kroppens hållning	3
Avspänning/lugn	4
Båghandens placering	4
Pilens placering på strängen	5
Strängfattning, djup krok	5
Fingersättning	5
Underdrag	6
Mellandrag	6
Release	6
ARBETET	
Offensiv tanke	7
Upplyftet	7
Kontaktlinjering	7
Klassiska skyttar	8
Fristilsskyttar	8
Compoundskyttar	8
Delningen	8
SKOTTET	
Timing	9

Siktbilden	9
Trigger	9
Avdrag	9
Fullfölj	10
Analys	10
SKJUTTEKNISKA FEL OCH DESS ORSAKER	11
Pilgruppering	11
LINJERING	
Kontaktlinjering	14
Stränglinjering	14
Kroppslinjering	14
Ryggtryck	15
ÖVNINGS FÖRRÅD	
Personlig skjutställning	16
Fingeravslappning i draghandsen	16
För tidig släppimpuls	17
Avdrags- och bågarmsreaktion	17
Arbetsvinklar	18
kommandoskjutning	19
Teknikträning	19
	20

Sammanställning Henry Jonson 1991
Redigering PeO Gunnars 2006

Copyright © 2006 Svenska Bågskytteförbundet

**MATERIALET KAN KOPIERAS FÖR EGET BRUK
OCH TILL STUDIECIRKLAR.**

**För all annan användning beställs/trycks kompendiet
via kansliet.**

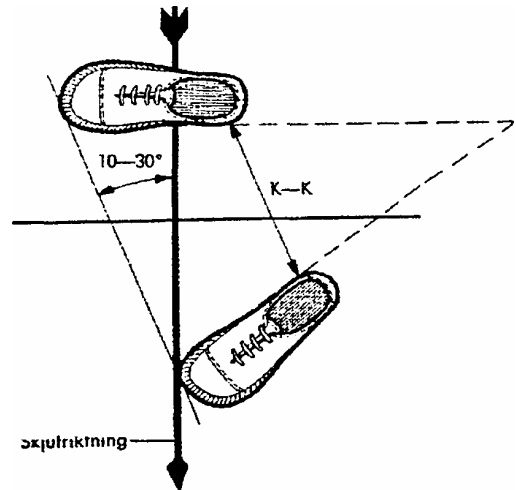
FÄRDIGSTÄLLNING

Ställningen är den bas varifrån skottet skall byggas upp. Vad menas med ordet ställning? Ställning är liktydigt med fötternas placering och kroppshållningen. Den öppna fotställningen ger den stabilitet, som krävs för en god skjutning under svåra vindförhållanden.

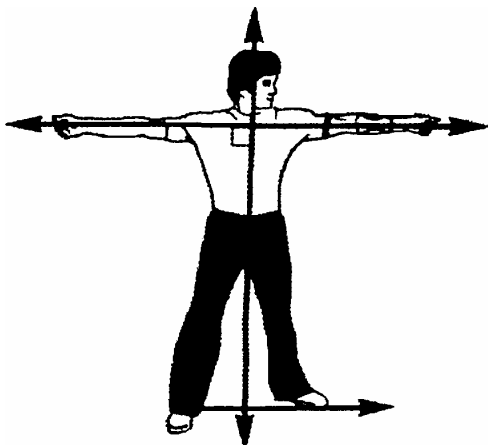
Fötternas placering

Avståndet mellan fötterna (K-K) bör vara ungefär lika som bredden över höftpartiet. Vinkeln anpassas till kroppslängd och ledstyvhet. Stå så rak som möjligt. Den bakre foten bör alltid vara i rät vinkel mot skjutriktningen.

Fotställningen skall kännas skön och avspänd. Hela fotbladet på bägge fötterna skall alltid ha kontakt med underlaget, med något större belastning på den fot som är närmast målet. Framvikten motverkar tendenser att luta kroppen bakåt vid uppdrag. Bilden visar en öppen fotställning. Genom att föra den fot som är närmast målet framåt till att bli mer eller mindre parallell med den fot som längst bort från målet får man en sluten fotställning.



Kroppens hållning



Kroppen skall vara upprätt. Ryggkotpelaren skall hållas i rät vinkel mot underlaget. Sträck ut kroppen så att den befinner sig i sina ändlägen (hela kroppen inkl huvud hals och ben helt utsträckt), utan att spänningar uppstår. *Låter du kroppen sjunka ihop kan du få variationer skott från skott, för här har du inga ändlägen som går att kontrollera, inga naturliga stopp.* När du sträcker upp kroppen skall den fortfarande vara avspänd.

En liten svank i korsryggen kan tillåtas då denna sänker kroppstyngden, samtidigt som tyngdpunkten kommer mitt över fötternas trampdynor.

Håll alltid huvudet upplyft. Detta gäller även den klassiska stilen då huvudet lutas in över pilen för att få en bättre siktbild.

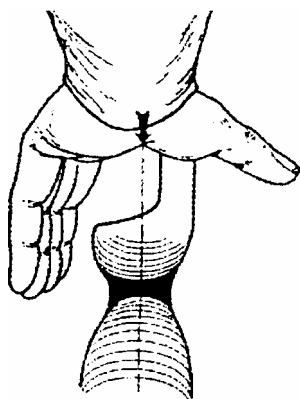
För att få ökad stabilitet i kroppen skall knälederna låsas genom att de förs bakåt. Undvik spänningar vid knälåsningsen. En spänning någonstans i kroppen har tendens att fortlämpla sig genom hela kroppen.

Avspänning/lugn

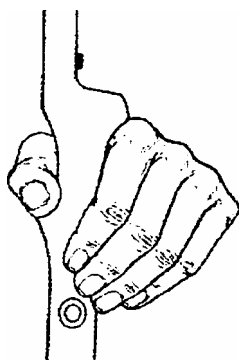
När du intagit färdigställning skall du ta ett djupt andetag, koncentrera dig på utandningen, och spänn av i hela kroppen utan att den goda hållningen försämrass.

Känn att kroppen blir avspänd och lugn.

Båghandens placering



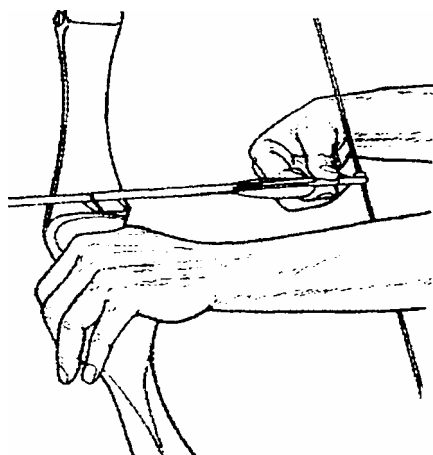
Det är möjligt att välja olika handplaceringar i bågen t ex en hög eller låg handplacering. I båda fallen skall handen placeras så nära pilen som bågen tillåter. Den låga handplaceringen är att föredra, den höga kräver stor styrka i handleden. Sviktat handleden det allra minsta får man stor spridning i både höjd och sidled. Vid hög handplacering skall handleden vara rak och "stel" och endast tumgreppet (ej handflatan) skall vara i kontakt med handtaget.



Vid låg handplacering, placeras handen i handtagssektionens djupaste del (pivotpunkt) så att tryckpunkten kommer på den köttiga delen av handen mellan tumme och pekfinger, med största tryck mot tumsidan. Handleden vinklas en aning nedåt så att handen har god kontakt med båghandtaget. Beroende på bågens handtag vinklas handen olika mycket. Båghandens lillfingersida vrids utåt så att lillfinger och tumme bildar en linje i ca 45 graders vinkel i förhållande till bågens centrumlinje. Låt handloven sjunka in mot handtaget. Tumme och pekfinger skall vara avslappnade så att de inte klämmer mot bågen i skottögonblicket och påverkar pilens frigång. Spänningarna påverkar bågen. Använd alltid fångrem av något slag på bågen.

På delbara bågar med handtagssektion i metall kan som regel båggreppet bytas ut. Välj ett båggrepp som passar och känns naturligt för dig. Oavsett om lågt eller högt grepp väljs, så bör du tillämpa låg handplacering.

Pilens placering på strängen.



Pilen placeras på strängen under övre nockläget (övningsbågar bör vara försedda med dubbla nocklägen) så att en av pilens fjädrar (vid 3-fjädrade pilar) pekar ut från bågen (mot ryggsidan). Var noga med attnocken sitter lagomt hårt på strängen. Vid för lös snäppning finns risk att pilen släpper från strängen under uppdraget (nocken bör bytas ut eller så är mittlindningen sliten och behöver bytas). Vid för hård snäppning påverkas pilen negativt av minsta teknikfel. Kontrollera att dina nockar snäpper lagom när du gör mittlindningen på strängen. Snäppningen bör ej vara hårdare än att pilen släpper från mittlindningen vid ett lätt slag på strängen.

Pilen skall vila på pilhyllan. Inga fingrar skall behövas på pilen för att hålla den kvar på hyllan. Klämmer du med ett finger över pilen vid uppdraget, förstörs endast hyllan. Om inte pilen vill ligga kvar på pilhyllan under uppdrag är det tekniken som bör kollas (under förutsättning att pilhyllan ej är defekt), troligen sker nocknypning eller också lutar bågen mot ryggsidan. Nocknypning är ganska vanligt vid mellandrag.

Strängfattning, djup krok

Strängen fattas med tre fingrar: pek-, lång- och ringfinger.

Tummen och lillfingret skall inte vara med utan böjs avspänt in mot handflatan. Lillfingret kan få vara med på strängen om den inte aktiveras. Tummen måste vara helt avslappad så att den inte stör vid kontaktlinjeringen och sträng/pil kommer långt ut från kinden.

Är greppsättningen från början dålig, har man stora svårigheter att slappna av i slutskedet.

Fingersättning:

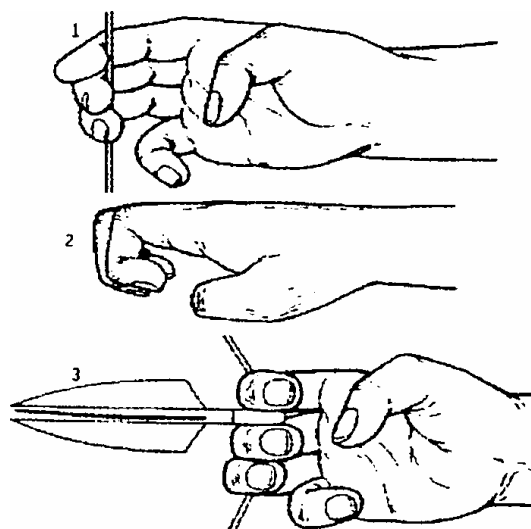
Strängen placeras på tabben så att den ligger i första led (1) på pek- och ringfinger samt ca 5 mm bakom första led på långfinger.

Fingrarna viks så att långfingrets andra led är vinklad ca 90 grader, djup krok.

Långfinger från andra led, handens utsida, handlov och underarm skall bilda en rät linje (2).

Den djupa kroken (90 grader på långfinger) är en förutsättning för att under uppdraget kunna släppa något på kroken och förbereda avdrag. (Låt ej strängen glida för mycket på fingrarna.)

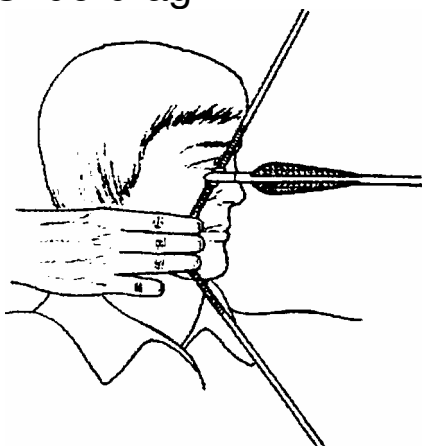
(3) Endast handens böjmuskler skall vara aktiverade vid fingersättningen, uppdraget och timingen.



Viktigt är att vara avspänd i hela handen ända från handleden ut till fingrarnas yttersta leder.

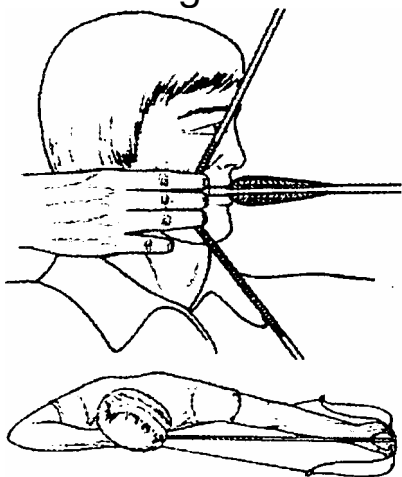
Vissa av oss är lite stela i handleden. Om du är det, låt strängen bestämma hur fingrarna skall placeras. Lägg hellre fingrarna lite snett på strängen än att du tvingar in en rak fingersättning som sedan resulterar i att strängen vrids under uppdraget. Denna vridning benämns "att twistar strängen". Vid twistning är det lätt att bågen följer med och att vi får en oönskad lutning som följd.

Underdrag:



Samtliga tre fingrar placeras på strängen under pilen. För att få bra siktbilder på olika avstånd kan strängvandring tillämpas. Beroende på avståndet till målet kan fingersättningen göras med varierande avstånd mellan pekfinger ochnock.

Mellandrag



Pekfinger placeras på strängen över pilen, lång- och ringfinger placeras under pil. Mellan pek- och långfinger skall vara ett mellanrum, för att motverka nocknypning. Fingrarna har tendens att glida ihop under uppdraget, för att i någon mån motverka detta kan fingerspridare monterad på tabben användas.

Pekfingret kan ge problem. Det är svårare att släppa med pekfingret dels för att det lättare kommer i kläm mellan strängen och nocken men även för att vi är mer känsliga i detta finger. Dubbla nervbanor gör att vi har en finmotorik som är avpassad för helt andra saker än att släppa strängen. Därför kan det vara bra att ha en något mindre greppning med pekfingret.

Release

Compoundskyttar får använda sig av release, mekanisk avsläppningsanordning. Det finns ett flertal olika modeller varför detaljerad instruktion här är utesluten. Releasen appliceras på strängen under nocken eller på ögla och låses.

ARBETET

Offensiv -tanke

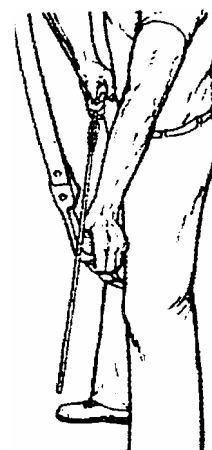
Var bestämd. Nu skall du skjuta en bra pil. Den offensiva tanken skall vara riktad mot nästa moment i skjutcykeln. Du får svårigheter om tanken förs in på det du just nu sysslar med eller på något som just passerat. Håll alltid tanken riktad framåt. Tänk i kontrollpunkter, i stora drag, enstavigt om det är möjligt. De automatiserade rörelserna behöver du inte tänka på. Tankar kan försämma och fördröja automatiken.

Upplyftet

Placera bågen lodrätt framför dig. Låt bågen vila mot insidan av vaden på det ben som befinner sig längst bort från målet och något ovanför knät på det andra benet. Vertikal båge hindrar kringstående skyttar och kan ge upphov till att bågar skadas.

Drag ut bågen något och känn efter att finger-/releasesättningen på strängen och handplaceringen i bågen är rätt.

Sträck ut bågarmen så att den blir rak och lås armbågen. Rulla armbågen åt höger eller vänster om du har översträckt armbåge. Håll bågarmen sträckt. Rullning av översträckt armbåge kan med fördel tränas genom att hålla handen tryckt mot något fast underlag (ex en dörrkarm) samtidigt som armbågen rullas. Rörelsen måste tränas så att den sker automatiskt i samband med uppdraget, för att skador skall undvikas.



Gör ett fördrag. Minst så mycket att du kan känna om båg- och strängfattning känns riktig. Ett långt fördrag kan underlätta uppdraget genom att färre muskelgrupper aktiveras under upplyftet.

Lyft bågen mot tavlan så att riktningen blir ungefärlig och draghand kommer ungefär i näshöjd. Armbågen på dragarmen bör ligga något högre än draghanden, arbeta med båg- och dragarmsskuldrorna så att belastningen från bågen kommer att pressa skuldrorna i

linje vid uppdraget. Känn att hand- och strängplacering är rätt. Jobba "tätt" inför nästa moment.

Har du problem med axlarna i samband med upplyftet, intala dig att det endast är händerna som skall lyftas till näshöjd.

Kontaktlinjering

Kontaktlinjering är ett bättre uttryck för det vedertagna begreppet "ankring". Varför döpa om ett vedertaget begrepp? Med ankring avses i de flesta sammanhang en fast förtöjning vid ett stabilt underlag. Men i bågskytte skall kontaktlinjering vara dynamisk vid ett fast underlag/punkt. Det arbete som startas vid upplyftet/-draget skall fortsätta i och med att kontakt fås med kind eller haka. Denna kontakt är en del i skyttens linjering. Därav ordet kontaktlinjering.

Du skall söka upp en kontaktlinjeringspunkt, som du alltid kan hitta tillbaka till.

Klassiska skyttar:

För att inte komma för långt tillbaka på kinden så kan du lämpligen låta långfingertoppen lätt vila i mungipan och pekfingret (från andra leden till knogen) stödja mot kindbenet. Pekfinger får inte dra ut mungipan. Kontaktlinjeringspunkten bör ligga så nära näsan som möjligt, utan att strängen slår i vid avsläpp. Om islag i näsan sker bör huvudvinkeln korrigeras.

Fristils skyttar:

De flesta fristilsskyttar har sin kontaktlinjeringspunkt under och vid sidan av hakan. För undvikande av att handen glider upp på kinden används tab med stöd. Stödet skall vara i direkt kontakt med hakans undersida samtidigt som strängen ligger tätt an mot haka och näsa.

Compound skyttar:

För compoundskyttar som skjuter med fingrarna gäller det samma som för recurvskyttar. För releaseskyttar är det releasen som avgör var handen kommer då strängen får kontakt med hakan.

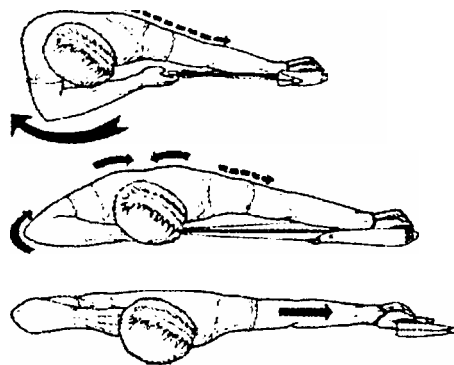
Delningen

Drag bågsträngen med en jämn rörelse mot kontaktlinjeringspunkten. Fördela belastningen lika mellan båg- och draghand.

Handen skall alltså komma uppifrån (näshöjd) och snett nedåt (mot kontaktlinjeringspunkten).

Rörelsen skall minska, men aldrig upphöra.

Belastningen från bågen/strängen skall överföras till ryggmusklerna medan armmusklerna skall slappna av utan att låsningen i bågarmen går upp. Det skall vara god balans mellan skuldrorna, ingen sida skall belastas mer än den andra.



Under uppdraget kan du lämpligen låta blicken kontrollera draglängden och först när du når kontaktlinjeringspunkten låta blicken gå in i målet för korrigering av siktbild.

Under upplyftet/-draget skall fötter, ben och höfter vara kvar i utgångsläge. Vridningen av överkroppen skall ske i midjan.

OBS! Från det att upplyftet/-draget startar till dess avdrag är utfört får rörelsen ej stanna upp eller ändra riktning.

SKOTTET

Timing

Timing är den period som startar i och med att kontaktlinjering uppnås och avslutas med skottet. Timingperioden bör vara maximalt ca 4-6 sekunder.

Timingens omfattar: koncentration, siktbild och avdrag. Under timingen bör en trigger (enkel kommandotanke) användas.

Under timingen är koncentrationen maximal och framåtriktad.

Siktbilden

Det är ingen större skillnad mellan siktbilden för fristilsskytten och den klassiska skytten, som använder system. Endast siktets finhet.

För en fristilsskytt byggs siktbilden upp av stränglinjering, siktring och tavla.

För de klassiska skyttarna gäller gapet tavelcentrum och pil. För systemskytten är motsvarigheten stränglinjering, pilspets och detalj på tavlan.

För compoundskytten byggs siktbilden upp av sikthål i sträng, siktet (scope) och tavla.

Siktbilden kan vara skarp i någon detalj. Men med hänsyn till att ögat knappast kan uppfatta detaljer på någon centimeters avstånd, armlängds avstånd och ex. 30 meters avstånd skarpt samtidigt, blir vissa detaljer diffusa. Låt blicken tolka hela siktbilden. Försök att förflytta samtliga detaljer till en bild i ett plan, oberoende av avståndet till tavlan.

Siktbilden är i sig själv endast en detalj i timingen och får inte på något sätt hindra arbetet mot skottets fullbordan. I timingens slutskede skall siktbilden tas om hand av det omedvetna medan det medvetna sysslar med arbetet (triggern).

Trigger

Trigger är en positiv tanke, som används som avtryckare. Triggern bör vara ett ord/mening som pekar mot kommande arbete, händelse (ex. tryck mot tavlan).

Hjärnan kan bara bära en tanke åt gången. Tanken är en starkt styrande kraft. Genom att använda en trigger under timingen undviks onödiga tankar som hindrar jobbet mot skottet.

Avdrag

När siktbilden stabiliserats och rätt draglängd erhållits, görs avdraget genom att fingrarna slappnar av i böjmusklerna. Avdraget blir med tiden automatiserat så att när full draglängd och siktbild uppnåtts, ger nervsystemet släppimpuls. Det är strängen som skall släppa från fingrarna och inte tvärtom. Under uppdraget förbereds avdraget genom att musklerna i dragarmen avslappnas och fingrarna öppnas en aning. Inget aktivt fingeröppnande då detta ger stor spridning av pilarna.

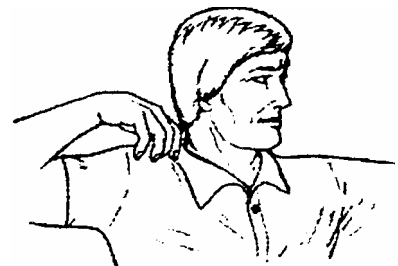
För compoundskyttar som skjuter med release gäller det att när siktbilden stabiliserat sig göra en lugn utlösning av releasen.

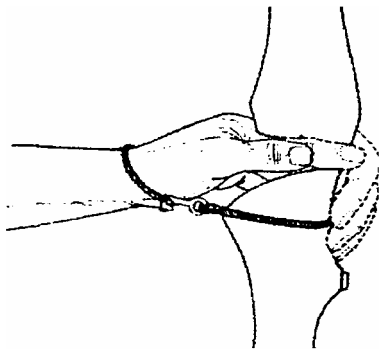
Fullfölj

Fullfölj skottet genom att bibehålla blicken i tavelcentrum (eller den riktpunkt du valt) och bibehåll båg- och dragarm i dess slutpositioner till dess att pilen träffat målet.

Bågarmen skall kvarstå i upplyft tillstånd och draghanden skall smeka kinden med helt avslappnade fingrar och stanna någonstans bakom örat.

Fullföljet är ett kvitto på hur bra din teknik fungerar.





Om skottet är tekniskt väl genomfört kommer både båg- och draghand att röra sig längst med kroppens centrallinje. Fingrarna på draghanden kommer att efter skottet återta sin naturliga böjning. Bågen skall arbeta fritt. Greppa inte bågen i skottögonblicket.

Tänk på ögonfullföljet, så att blicken lugnt blir kvar i målet efter skott. Sök aldrig upp pilen i luften med blicken. Detta kan ge till följd att bågen rycks bort. Genom "vidsynen", ögats möjlighet att observera saker och händelser i synfältets ytterkanter, har man ändå kontroll över pilens flykt och träff.

Analys

Analysen är fullföljets sista del, och görs innan båg- och dragarm tas ned. Analysen av skottet tar endast någon tiondels sekund att utföra. När skottet har gått får man en inre känsla av hur bra skottet har genomförts. En snabbanalys skall ge dig den nödvändiga informationen för att bygga upp nästa skott. Glöm snabbt ett misslyckat eller mindre bra skott. Ge offensiva impulser för ett perfekt nästa skott.

SKJUTTEKNISKA AVVIKELSER OCH DESS ORSAKER

Orsaken till att man ibland får olika träffbilder eller att man helt plötsligt skjuter högt eller lågt kan vara många. Det kan vara skjuttekniska avvikelser, materielfel och inte att förglömma olika grader av siktningssvårigheter. Vanligen har du gjort något skjutteknisk avvikelse som du inte uppmärksammat därför att du kanske har för stor koncentration på siktningen.

Du bör i första hand kontrollera att du genomför skottet riktigt. Genomför nästa skott med noggrann kontroll av varje skjutdetalj. Går pilen i alla fall lika som den föregående kontrollerar du om det uppstått något materielfel.

Sitter fjädrarna fast på pilarna? Är pilarna raka? Sitter sikte, pilhylla och stabilisatorerna fast? Är pilhyllan hel? Hur är tillståndet med strängen, är stränghöjden den rätta, sitter nockläget rätt? Hittar du något fel på strängen så byt ut den. Någon kardel kan vara av fast du inte ser det.

Kvarstår problemet är det troligen något skjuttekniskt fel som är orsaken till den felaktiga träff bilden. Skjut några serier med speciell koncentration på de stildetaljer du tror kan vara orsaken till de dåliga träffarna. Om du är på träningsbanan ta en kamrat till hjälp och kolla.

Nedanstående checklista kan kanske vara till hjälp när du söker orsaken till att skjutningen inte stämmer:

Pilen faller av pilhyllan vidnockning:

- a) Pilhyllan kan vara felaktig så att den inte kan hålla kvar pilen.
- b) Du nyper kanskenocken när du fattar strängen.
- c) Du lutar bågen så att pilen faller av.

Pilen faller av pilhyllan vid uppdrag:

- a) Du klämmer pekfingret motnocken så att pilen lyfts av.
- b) Du böjer dragfingrarna under uppdraget. Fingrarna skall vara maximalt böjda före uppdrag.

Pilen faller av pilhyllan vid fullt uppdrag:

- a) Du försöker att hålla draglängden genom att böja dragfingrarna ytterligare. Fingrarna skall vara maximalt böjda före uppdrag. Häng ut kroken.
- b) Du böjer pekfingret för kraftigt.

Bågen arbetar ej tyst (smäller) vid avdraget. (Det går ej att få alla bågar att arbeta tyst.)

- a) Stränghöjden kan vara för låg.
- b) Nocken sitter för hårt på strängen.
- c) Du har felaktig handsättning på bågen.
- d) Strängen slår i bågarmen.

Strängen slår i bågarmen:

- a) Bågarmsskuldran är för långt in.
- b) Du har felaktig bågarmslåsning.
- c) Du har felaktig handsättning i båggreppet.
- d) Du pressar tummen mot båghandtaget.
- e) Fel klädsel.

Nocken glider urnockläget vid fullt uppdrag:

- a) Nocken sitter för löst på strängen.
- b) Du håller inte spänningen i skuldermusklerna utan drar med fingrarna.
- c) Tabben måste justeras. Skär bort skinn t ex.

Strängen slår i kläderna:

- a) Du lutar dig bakåt vid uppdraget.
- b) Du trycker bågarmen för mycket mot tavlan.
- c) Du står i felaktig skjutställning.

PILGRUPPERING.

(Gäller högerskytt)

Höga pilar:

Nockläget har glidit ner.

Stränghöjden är för låg.

Det är medvind/motvind.

Du drar för långt.

Du har sänkt kontaktlinjeringspunkt. (Munnen öppen?)

Du lyfter bågarmen före avdrag.

Du rycker dragarmen nedåt vid avdrag.

Du har för stor belastning på pekfingret.

Du har för låg tryckpunkt i båggreppet.

Du har ändrat huvudvinkeln. (Huvudet böjs bakåt.)

Vänsterläge:

Stränglinjering

Bågen inte centerskjutande.

Pilhyllan ligger för långt ut.

Pilen är för hård.

Strängen slår i kläderna.

Du river av strängen vid avdrag.

Du har spända dragfingrar.

Du har strängen för långt till höger på hakan.

Du har för kort draglängd.

Du lutar övre båglemmen till vänster.

Du håller för hårt i båghandtaget.

Du siktar med fel öga.

Högerläge:

Stränglinjering

Bågen för mycket urskuren i siktfönstret.

Pilhyllans tryckpunkt för långt in.

Pilen är för mjuk.

Bågarmen går till höger vid avdrag. (Du slappnar av i skuldermusklerna före avdrag.)

Du har spända dragfingrar.

Du har strängen för långt till vänster på hakan.

Du har för lång draglängd.

Du lutar övre båglemmen till höger.

Du tvistar (vrider) båghandtaget.

Låga pilar:

Mittlindningen har delat sig så attnockläget har glidit upp.

Stränghöjden är för hög.

Det är motvind/medvind/regn.

Du drar för kort.

Du har höjt kontaktlinjeringspunkt.

Du sänker bågarmen före avdrag.

Du rycker upp hakan vid avdrag.

Du har för stor belastning på ringfingret.

Du har för hög tryckpunkt i båggreppet

Du har ändrat huvudvinkeln. (Huvudet böjs framåt.)

Du släpper fram pilen före avdrag (Oförmåga att hålla muskelspänning i skuldermuskler).

Du har släpande (aktivt) avdrag. (Medveten fingeröppning.)

Muskelkollaps i avdragsögonblicket.

Bågarmslåsning "går upp" före avdrag.

Även andra orsaker kan förekomma såsom för hård eller tung båge, muskeltrötthet, slarvig siktnings mm.

Kontrollera alltid din grundteknik med utgångspunkt från checklista, du kan snabbare komma tillbaka till rätt skjutteknik genom att "söka felorsaken".

Som regel kan skjuttekniska fel korrigeras genom att börja eller sluta rörelsen med överdrift i motsatt riktning.

LINJERING

Vi skiljer mellan tre typer av linjering;

- kontaktlinjering.
- stränglinjering, ingår i siktbilden.
- kroppslinjering.

Kontaktlinjering

Kontaktlinjering behandlas under ARBETET, se sid 8.

Stränglinjering

Stränglinjeringen är en del i siktbilden. För att få repetitiva pilgrupperingar, så räcker det inte att hålla reda på kontaktlinjeringspunkten och siktrings/pilspets placering i tavlan utan även strängens placering i förhållande till bågens sikte eller siktfönster. Detta måste kunna upprepas lika för varje skott. Var skall bilden av strängen placeras? Utgår vi från en fristilsskytt och att plungern är trimmad så att pilen ligger i lodlinjen från siktringen, så skall bilden av strängen falla någonstans i siktringens innerkant. Det är nu något olika från skytt till skytt, men försök att få stränglinjeringen på siktringen eller siktringsstolpen. Strängen får ej upplevas som en skarp bild utan endast en diffus detalj i siktbilden.

Stränglinjering ersätts för compoundskytten av sikthålet (peep) i strängen.

Kroppslinjering

Oavsett skjutstil bör alla skyttar ha en god kroppslinjering. Med kroppslinjering avses det förhållande som råder mellan bågarm, pil och dragarm. Vid en perfekt linjering skall skärningspunkten från pilens förlängning bakåt genom dragarmen vid fullt uppdrag träffa överarmen på dragsidan strax innanför armbågsleden. Något idealmått går ej att fastställa med hänsyn till att vi är något olika i kroppsbyggnad. Beroende på förhållande mellan över- och underarm på dragsidan så träffar skärningspunkten för kroppslinjeringen överarmen på olika avstånd från armbågsleden.

En bra kroppslinjering är en förutsättning för att få ett bra rörelsemönster vid avdrag och för att få ut maximalt av bågstyrka, teknik och arbete samt att kunna få repetitiva bra grupperingar serie efter serie.

Vid underlinjering (pilens förlängning träffar överarmen högt upp på dragsidan) bör kontrolleras om inte en förlängning av draglängden kan göras, eventuellt flytta kontaktlinjeringspunkten längre bakåt på käken/kinden. En trolig orsak till underlinjering är att skytten hänger på drag- och bågarmsmusklerna och inte kommit upp i ryggtryck.

Vid överlinjering (pilens förlängning träffar underarmen på dragsidan) har skytten svårt att få iväg skottet då redan i uppdraget maximal hävstång är passerad och genom mer arbete endast erhåller kortare draglängd (pilspetsen glider framåt). Skottet får krängas av, med varierande och troligen dåliga resultat som följd. För överlinjerande skytt är enda lösningen att korta sitt drag, flytta kontaktlinjeringspunkten längre fram på käken/kinden.

För att totalbilden av kroppslinjeringen skall bli klar måste även bågarmssidan vara "tät". Alltså kontrollera både drag- och bågarmssida innan åtgärd vidtas.

RYGGTRYCK

För att få rätt bågarms- och avdragsreaktion och för att undvika spänningar i armmusklerna, som menligt påverkar skjutningen, måste båg- och dragarm avlastas och arbetet överförs till ryggmuskulaturen främst deltoidmusklerna.

Att skjuta på ren armstyrka ger mycket varierande resultat på grund av att man inte klart kan känna om draglängden är den rätta samt att armmusklerna lättare tröttnas, med successivt kortare draglängd som följd. Små variationer kan ge stora utslag framme vid tavlan. Överförs arbetet till ryggmusklerna fås en stabilare skjutning. Genom att ryggmuskulaturen belastas fixeras skulderbladen och detta ger en stabilare bågarm.

Det kan vara svårt i början att känna ryggtrycket. Men det går att kontrollera, som regel ger skjutning med ryggmusklerna inte reaktionen att bågarman åker in mot kroppen eller att dragarmen tenderar till framsläpp. Givetvis kan vi finna undantag.

ÖVNINGSFÖRRÅD

PERSONLIG SKJUTSTÄLLNING

Skjutställningen som lärs ut i den inledande grundstilsträningen tar ingen hänsyn till de personliga förutsättningarna.

Blundmetoden

Den personliga skjutställningen intränas genom att skytten efter upplyft, med pil på strängen, blundar och går in i kontaktlinjering. När denna känns "bra" öppnas ögonen och kontroll görs av att siktbilden är rätt mot tavlan i sidled. Efter kontrollen tas bågen ned. Avviker siktbilden från den önskade/tänkta så kan detta korrigeras genom att fotställningen öppnas eller sluts. Fotställningen kan öppnas enligt bilden, genom att flytta fötterna från den streckade utgångsläget enligt de små pilarna.

Övningen upprepas till dess att önskad siktbild erhålls. Den på detta sätt erhållna fotställningen är den för kroppen mest ideala. Du slipper vridningar och spänningar i höftpartiet som lätt kan fortplanta sig till övriga kroppen och menligt påverka din skjutning.

Den personliga skjutställningen bör kontrolleras med jämna mellanrum. Den kan behöva justeras med hänsyn till andra förändringar du gjort i din skjutstil.

FINGERAVSLAPPNING I DRAGHANDEN.

För att en recurvskytt skall kunna skjuta det perfekta skottet måste fingrarna vara mjuka. När skottet går skall fingrarna bara "dö". Det är viktigt att ingen aktivering förekommer i fingrarna vid släppet. Nedanstående övningar kan vara till viss hjälp vid träning av fingeravslappning och genomföres lämpligen som kommandoskjutning.

Övning 1

- Nära intill pilfång ca 3-4 meter. Inga tavlor.
- Deltagarna skall med pil på dra upp bågen så långt att de fortfarande kan titta ned på fingrarna.

- Strängen skall släppas genom att slappna av i underarmens muskler. Deltagarna skall hela tiden titta på draghandsen.
- Övningen upprepas 3-5 gånger (9-15 pil).

Övning 2:

- Nära intill pilfång 3-4 meter. Inga tavlor.
- Full draglängd skall tillämpas.
- Deltagarna skall blunda under uppdrag och skott och verkligen känna att pilen slappes genom avslappning i underarmens muskler.

FÖR TIDIG SLÄPPIMPULS

Ett av de svåraste problemen att avhjälpa inom bågskyttet är tendenser till för tidig släppimpuls.

Med för tidig släppimpuls menas att skytten släpper iväg pilen utan full kontroll, d.v.s. innan kontaktlinjering uppnåtts, eller efter hålltider om ca 1-2 sekunder. Visar någon i gruppen tendens till detta bör övningen avbrytas omgående. Kontrollera om det rör sig om ett tillfälligt problem. Är detta inte fallet måste åtgärder snabbt sättas in.

För tidig släppimpuls är ett mentaltillstånd som skytten i rådande situation ej kan bemästra utan hjälp utifrån med koncentration av träning kring hålltiden under en längre period.

Några metoder som var för sig kan tillämpas för att hjälpa skytten bemästra situationen:

- Undvik att sikta i tavelcentrum.

Med klassisk tavla uppe skall skytten rikta i den svarta delen och försöka att träffa i sin riktpunkt.

Stå kvar i fulldragsposition så länge skytten orkar. Endast en pil per serie skjuts medan kamraterna skjuter 3 pilar (eller vad som ingår i en serie). Övrig tid användes för avslappning i väntan på nästa serie.

- Korthåll utan tavla. Skytten blundar under timingen. Timingen bör vara förlängd.
- Stor tavla, när det fungerar gå längre bak eller sätt upp en mindre tavla. Växla mellan stor och liten tavla.

Kommandoskjutning.

- Skytten räknar till mellan 5 och 8 under timingen. Räkningen skall börja först när kontaktlinjering uppnåtts.
- En metod som fungerar är, att under avslappning skapa en bild av den perfekta timingen. Detta bör fungera med hänsyn till att det mänskliga beteendet i stor omfattning styrs av bilder och att kroppen och hjärnan ej kan skilja mellan tänkt och utförd handling.

För att ovanstående metoder skall fungera krävs, att skytten helt och fullt bestämmer sig för att bemästra sitt problem. Som tränare kan man bara ge råd och anvisningar.

Genomförandet måste skytten stå för själv. Om ingen av ovanstående metoder hjälper (OBS! Det räcker inte med att försöka några skott eller en träningskväll. Det kan ta lång tid att jobba bort detta problem, så innan ni ger upp så måste försök ha gjorts under minst en månad) återstår att prova med dragindikator (snäpp), som är en bra hjälp också för klassiska skyttar.

AVDRAGS- OCH BÅGARMSSREAKTION.

Vid avdrag skall draghandens fingrar halvslutna hamna strax under örat. Spretar fingrarna rakt ut har aktivt släpp tillämpats. Detta kan och måste tränas bort.

- Tränare eller annan skytt håller en hand ca en decimeter bakom dragarmens armbåge. Under timingperioden skall skytten använda triggern "armbåge bakåt". Efter avdrag skall skyttens armbåge träffa medhjälparens hand.
- En annan metod är att handledaren trycker lätt på baksidan av dragarmens överarm strax ovan armbågen. Skytten skall motverka trycket och släppa när trycket upphör.
- Båghanden skall vid avdrag röra sig mot tavlan och i sidled mot ryggsidan i samma höjd som före avdrag. Båghanden får ej röra sig in mot kroppen.
- Bågarmsreaktionen kan tränas genom att tränaren eller träningskamrat placerar en hand ca 1 decimeter bakom båghanden. Skytten skall efter avdrag försöka träffa handen.
- Reaktion av båg- och dragarm tränas först var för sig och när detta fungerar skall rörelserna koordineras genom att tränarens eller träningskamratens ena hand hålls invid båghanden och den andra handen invid dragarmen armbåge. Skytten skall nu försöka att träffa båda händerna.

Rörelserna kan överdrivas under inläringen. Under tävling rationaliserar kroppen bort överdrivna rörelser. Men var vaksam så att inte för mycket rationaliseras bort. Gör därför koll av fullföljet efter varje enskilt skott även under tävling.

En bra bågarm "förlåter" en del andra tekniker. Har du även ett bra fullfölj på dragsidan bör de goda resultaten vara nära.

ARBETSVINKLAR

På dragarmssidan har vi ett antal arbetsvinklar i fullföljet som påverkar skottets kvalitet:

1. Draghandens täthet i förhållande till kinden.

- Draghanden skall efter skottet avslappnat löpa bakåt tätt intill kinden. Kontrollera att handen går tätt intill kinden genom att en kamrat under träningen hållernockändena på en pil någon millimeter utanför handen. Handen får ej beröra pilnocken. Tangeras pilnocken så är inte handen tillräckligt avslappnad.

2. Dragarmens "packning". Tätheten mellan dragarmens över och underarm skall bibehållas under fullföljet.

- Använd en rem eller kasserad sträng som träningskamraten lägger runt skyttens över- och underarm på dragsidan vid kontaktlinjeringen. Bibehåll trycket i remmen under fullföljet. Packningen får ej öppna sig under fullföljet.

3. Dragarmens armbåges arbetsvinklar.

- Armbågen på dragarmen skall under fullföljet röra sig i en linje, som motsvarar vinkeln mellan under- och överarm sedd bakifrån. Låt skytten gå upp i kontaktlinjering. Lagg en pil över under- och överarm (vid biceps) på dragsidan. För

pilen med bibehållen vinkel till strax bakom armbågen. Vid fullfölj skall armbågen följa pilens vinkel.

Även bågarmen skall bibehålla sin arbetsvinkel efter skottet. Detta kan skytt själv kontrollera genom att ta en referenspunkt i tavla/pilfång mot vilken båganden riktas. Efter skott skall båganden kvarhållas i referenspunkten.

KOMMANDOSKJUTNING

Att skjuta på kommando är en utmärkt metod vid inläring av grundteknik.

- Du lär dig att hålla siktet kvar i centrum utan att släppa och får därmed en god siktningssträning.
- Du förstärker effekten av avdragsreaktionen i drag- och bågarm.
- En instruktör kan behärska och följa upp en rätt stor grupp och utöva individuell kontroll av varje skytt genom att iakttaga skottets genomförande och avslutning för alla skyttar.

Metod:

Någon kamrat eller instruktör sköter kommandogivningen:

- På kommandot LADDA sätter samtliga skyttar pil på sträng och gör båg- och strängfattning.
- På kommandot LYFT skall samtliga skyttar dra upp sina bågar till fördragsposition samt lyfta bågen till något över axelhöjd.
- På kommandot DRA skall samtliga skyttar gå in i kontaktlinjering. Skuldermuskulaturens spänning skall successivt ökas. Håll igång draget.
- På kommandot EFTER HAND SKJUUT skall samtliga skyttar göra avdrag och arbeta ut fullföljet mot sina ändlägen och kvarstå där. Låt det bli variation i tid mellan skyttarna.
- På kommandot TA NER går samtliga skyttar ner i viloposition i väntan på kommandot ladda.

Den som leder kommandoskjutningen bör ha en jämn rytm. Använd klocka. Gör vid några tillfällen en förlängning av timingen. Kontrollera att alla hinner med, om inte sank tempot.

SKJUTNING PÅ TID

Skjutningen bör ske på skyttarnas normala tävlingsavstånd inomhus (12, 18 eller 25 m) och mot den tavla som används inom klassen. Det gäller vid dessa övningar att skjuta tre pilar så snabbt som möjligt, träff bilden och poängen skall också vara bra.

Starta med att skjuta tre pilar på 100 sekunder. Efter första serien sänks maximitiden för serie två till längsta tid i första serien om denna understiger 100 sekunder.

Samtliga skott skall vara väl genomförda rent skjuttekniskt, i annat fall skall övningen avbrytas.

Från och med serie tre sänks tiden med 5 sekunder per serie. Skjutning av tre pilar på tider under 30 sekunder kan ge slarvigt genomförda skott och alltså verka nedbrytande på skjutstilen. Avbryt i tid!

TEKNIKTRÄNING.

Varför skall man träna tekniken?

Ja nedanstående kan ge en del av svaren:

- Teknikträning är nödvändig om man vill få ut något mer av sin sport.
- Ett riktigt utförande av en rörelse är energibesparande vilket innebär att utövaren kan hålla en högre intensitet och därigenom få en större träningseffekt.
- En utveckling av tekniken har också en psykologisk effekt på utövaren, träningen upplevs oftast som "roligare".
- En väl utvecklad teknik får också till resultat att risken för skador minskar.
- En väl utvecklad teknik bör även svara mot bättre tävlingsresultat, ge en högre självkänsla, minska stressymptomen samt ge en bättre grund att jobba vidare från.

Det är viktigt att du som ledare lär ut den rätta tekniken från början, då ett invariant rörelsemönster är mycket svårt att ändra.

Analys grundstil

	RUBRIKER	INSTRUKTIONER
Färdigställning	1 Ställning	Avspänd
		Höftbredd
		Något öppet
	2 Avspänning/Lugn	Djupa andetag
		Spänn av i hela kroppen
		Känn på utandningen
Arbetet	3 Båghanden	Tryckpunkt
	4 strängfattning	Djupkrok
		Avlasta pekfingeret
	5 Offensiv tanke	Var bestämd
Arbetet	6 Upplyft	Balans
		Bågmsskuldra
		Hög armbåge
		Grovriktning
Skottet	7 Delning	Uppdrag
		Rotation
		Linjering
		Håll igång draget
Skottet	8 Timing	Bågen mot tavlan
		Håll igång draget
		Siktbild/skottet går
	9 Fullfölj	Ögonfullfölj
		Arbetsriktning
		Analys

Analysera din egen skjutning, sök fasta punkter och anteckna dem. Använd sedan dina anteckningar för att kontrollera att din teknik ej försämrats.

Studieplan

Inledning

Bågskytteteknik

Välkomna till en gemensam stund kring bordet!

Styrelsepaketet syftar främst till att få grundläggande kunskaper i bågskytteteknik

Leif Janson och Henry Jonson skrev de "Gula kompendierna" i början av 90 talet . Mycket av materialet kommer från Leif Jansons artiklar i Bågskytten och hans arbete med "Svenska modellen"

FITA:s Coachs manual kan rekvideras från Fita:s hemsida <http://www.archery.org/>

SBF utbildning PeO Gunnars

Förberedelser

Om ni har en utbildningsansvarig i styrelsen så föreslår jag att han är cirkelledare för denna kurs.

Tillsammans är det några saker som ska göras:

1. ta kontakt med ert lokala SISU kontor och registrera kursen samt få hjälp med att skaffa fram studiematerialet. Material från SBF beställs på telefon 0143-125 05
2. planera studierna i god tid och så att den inte krockar med annan verksamhet (tex. tävlingar).
3. kom överens om studiedagar, tid, var och vem som ordnar fiket
4. kanske ert fritidskontor kan ge er eventuellt ekonomiskt stöd, ta kontakt med dem.
5. studieplan och resten av studiematerialet ska delas ut i god tid före kursstarten för att ni ska kunna bekanta er med materialet och hinna läsa det som ska tas upp på första sammankomsten.

Studiematerial:

- Kompendiet skrivs ut från hemsidan under utbildning

Inför första sammankomsten:

Läs igenom den här studieplanen, och skaffa det material som behövs. Kom överens om att träffas första gången hos någon som har Internet, datum och tid.

1. Gå in på www.google.se . Vad kan du hitta om bågskytteteknik?
2. Förbered dig på att berätta kortfattat för de andra i gruppen om dig själv och din första kontakt med bågskyttesporten.
3. Skriv ner vad ni förväntar er av denna kurs
4. Egna frågor

Det är viktigt för kursen att ni kommer på egna frågor och på vilken nivå Ni ska vara på för att det passar alla i gruppen.

Första sammankomsten:

Kom överens om hur ni ska arbeta, när, tid och var.

Ta gärna en fikapaus som avbrott.

Arbeta med frågeställningarna inför varje sammankomst.

Avsluta med en kort sammanfattning.

De andra fem:

Låt alla berätta om vad de ha läst om innan träffen.

Ta gärna en fikapaus som avbrott.

Arbeta med frågeställningar inför varje sammankomst.

Avsluta med en kort sammanfattning.

Inför andra sammankomsten:

Läs sidorna 3-9 om alla moment i skyttet.

1. Skaffa videoband med bågskytte och beskriv hur de skjuter.
2. fundera över din andningsteknik
3. fundera över hur du kommer till avspänning/lugn
4. Egna frågor

Inför tredje sammankomsten

Läs sidorna 9-11 om skjuttekniska avvikelser

1. Kan du hitta flera orsaker än de exempel som det står om? Redovisa.
2. Prova på nästa träning genom att försöka göra dessa avvikelser, var hamnar dina pilar?
3. Egna frågor

Inför fjärde sammankomsten:

Läs sidorna 11-13 om kroppslinjering fram till fingeravslappning.

1. Förbered er så att ni kan beskriva hela skjutmomentet för varandra
2. Egna frågor

Inför femte sammankomsten:

Läs sidorna 13-17 som handlar om resten av övningsförrådet.

1. Saknar du någon övning? Kolla i klubbens Coaches manual där finns det flera exempel.
2. Gör en träningsplan för de kommande 10 träningarna och integrera de olika övningarna som ni tycker är bra i dessa tillfällen. Diskutera vad ni har kommit fram till
3. Egna frågor

Inför sjätte sammankomsten:

Sista gången skall ni presentera eran träningsplan för eran styrelse och se till så att den blir av.

1. Dela ut träningsplanen till skyttarna i er klubb när ni har presenterat den för styrelsen
2. Egna frågor

Lycka till!

PeO Gunnars



Normer för studiecirklar

En godkänd studieplan eller egen gjord arbetsplan skall finnas

- Samtliga deltagare skall ha tillgång till studiemateriel
- Minst tre deltagare inklusive ledaren
- Arbetssättet skall skilja sig i form och innehåll från den traditionella kursformen. Deltagarna skall ha ett aktivt inflytande vid planering och genomförande av studierna.
- Studiecirkeln ska vara anmäld i förväg till ditt lokala SISU-kontor, bifoga även ev. egen gjord arbetsplan.

Studiecirkel

- Minst tre träffar och 9 studietimmar (45min).
- Max antal deltagare är 15 st
- Deltagarna skall vara fyllda 13 under innevarande året

- Studiebesök, fackmanna medverkan och samverkan med annan studiecirkel kan tillföra studiecirkeln ytterligare kunskap. Merparten av tiden (mer än 50 %) skall dock utgöras av cirkelns eget arbete.

Cirkelledare

I SISU - idrottens studieförbund!

Det känns kanske lite ovant för dig att vara cirkelledare. Vad innebär uppgiften? Har jag tillräckligt med kunskaper? Vad förväntar sig deltagarna av mig, etc? Frågorna du ställer är säkert flera...

Samtidigt är det en utmaning och stimulans att få vara med och leda en cirkel. Att få vara en i gänget men samtidigt ha ansvaret för att arbetet går framåt - en roll som inte alls är olik den du har som ledare, tränare och funktionär i vanliga fall. Välkommen!

Att vara cirkelledare

Det är SISU:s lokala avdelningar som godkänner cirkelledaren, och kraven är rimliga, du ska helt enkelt vara lämplig för uppgiften att tillsammans med deltagarna nå folkbildningens grundläggande mål. En god plattform för det är den kunskap som också är grundläggande för ett bra ledarskap i idrotten, nämligen att:

- Ha intresse och kunskap om området/ämnet.
- Kunna leda och fördela arbetet ("ordföranderollen"), samordna och driva på - dvs få arbetet i gruppen att flyta smidigt.
- Vara lyhörd för deltagarnas behov, förutsättningar och synpunkter - kunna skapa "vi-anda".
- Ha förmåga att strukturera arbetet och ämnet samt sammanfatta diskussionerna.
- Fungera som inspiratör och idékläckare samt samla förslag och idéer.

Kontakta SDF:s utbildningsledare angående föreningens och distriktets behov av utbildning eller närmste SISU-ombudsman.

Har inte SISU lokala ombudsmän på din ort vänd dig till DF: et.

SDF får bidrag från DF/SISU för planerade och genomförda kurser. Därutöver kan DF ge bidrag till enskild förening eller medlem för bevisande av centrala kurser, som har intresse för hela distriktet.

Det kommer en kursinbjudan till föreningen/SDF: et – Var hamnar den? Jo, många gånger i en samlingspärm till ringa nytta för verksamheten och den enskilde medlemmen.

- Behandla kursinbjudan, som viktig post!
- Kontakta dem du vet är intresserade!
- Sätt upp kursinbjudan på anslagstavlan i klubblokalen!
- Väck intresse för kursutbudet!
- Skicka lämplig folk till lokala, regionala och centrala kurser.

Ordna egna kurser. Glöm inte funktionärerna och de aktiva. Låt alla medlemmar få del av aktuellt kursutbud! Titta vad sisu riks <http://www.sisuidrottsutbildarna.se/> och era lokala sisukontor har att erbjuda.

MATERIALET KAN KOPIERAS FÖR EGET BRUK OCH TILL STUDIECIRKLAR.

För all annan användning beställs/trycks kompendiet via kansliet.