

Bågskytte

av SIGRID JOHANSSON

Teknik och träning

Utrustning

Tävlingar



SESAM

böckerna

SIGRID JOHANSSON

Bågskytte

Utrustning

Tavelskytte och fältskytte

Träning och Tävlingsformer

Omslag av Björn Gidstam
Teckningar Tage Gustavsson
© 1964 Sigrid Johansson
Original Printed in Sweden (Bonnier)
Kopia gjord av BågskytteAkademien

INNEHÅLL

Förord 5

Bågskyttes Organisation i Sverige 7

Personlig bågskytteutrustning 8

Bågen 8 Siktet 12 Bågsträngen 15 Pilen 17
Fingerskydd 21 Armskydd 21 Koger 22
Bågskytteväska 22 Klädsel 23

Målmateriel 25

Måltavlor för tavelbågskytte 25 Protokoll för
tavelbågskytte 27 Måltavlor för fältbågskytte 30
Protokoll för fältbågskytte 32

Tavelbågskytte (precisionsskjutning) 33

Skjutteknik 33 Nybörjarinstruktion 43 Trä-
ning 46 Psykologi 53 Tävlingsråd 56

Taveltävlingar 62

Ronder 62 Skjutning och protokollföring 64
Klassindelning 65 Tävlingsform vid SM 67
Tävlingsform vid NM 67 Tävlingsform vid
VM 67

Fältbågskytte 69

Jakt- och fälttävlingar 72

Fältrond 72 Jaktrond 73 Tävlingsform vid
SM 74

Juniorbestämmelser	75
Bågskytte för Handikappade	76
Bågskyttemärken	78
Svenska mästare – mästare	82
Svenska mästare – mästare	82
Världsmästare - mästare	84
Svenska rekord per den 15 september 1963	86
Världsrekord	89
Litteratur	90
Sakregister	91

FÖRORD

Bågskytteintresserade ställer ofta frågan till sig själva och instruktören: "Har jag anlag för bågskytte?"

Frågan är omöjlig att besvara helt enkelt därför att ingen vet vad begreppet anlag innebär. Om frågeställaren med anlag menar att resultaten skall komma fort, kan man inte heller i det fallet stå till tjänst med annat än en gissning. Tyvärr tillmäts begreppet anlag alldeles för stor betydelse och har många gånger den lättjefulla undermeningen att finns anlaget är ansträngning obehövlig.

Om den som läser detta till äventyrs skulle tro att anlaget snabbt visar sig och bågskytte är en lättlärd sportgren, som man utan större ansträngning kan tillägna sig, så låt mig redan nu säga att så är inte fallet. Detta bara för att bespara läsaren en stor besvikelse. I det sammanhanget är det värt att nämna att många av världens främsta på olika områden inom idrotten från början över huvud taget saknade förutsättningar för sporten på grund av fysiska handicap. För dessa kom kontakten med idrotten genom den fysikaliska terapi, som var ett led i behandlingen av t. ex. polioskador. Tack vare sina fysiska handicap fick dessa individer erfara viljans inflytande över kroppen och lärde sig utnyttja den kanske största av naturkrafterna.

Ingen kan ha någon glädje av att vara en dålig skytt. Glädjen och behållningen kommer först när man börjar känna sig behärska skjutningen. Om detta sker för motionens och avkopplingens skull eller i tävling mot andra skyttar saknar betydelse. Huvudsaken måste vara skjutglädjen.

Bågskytte är ingen lek. Den som ägnar sig åt sporten skall göra det på fullt allvar i avsikt att lära sig behärska tekniken - och sig själv. Att bågskytte dessutom är roligt gör att det skänker vad alla så väl behöver - avkoppling.

Bågen är ingen leksak. Den är ett farligt vapen och pilen kan vara en dödande projektil. Farligheten blir så mycket större just därför att den tyvärr ofta uppfattas som en leksak.

BÅGSKYTTETS ORGANISATION I SVERIGE

Den första bågskytteklubben i Sverige, Stockholms Bågskjutningsklubb, bildades 1928. Svenska Bågskytteförbundet bildades 1940,

Svenska Bågskytteförbundet (SBF)

har till uppgift att verka för bågskyttesportens utveckling inom Sverige och står för Sveriges representation i samband med landskamper och VM. Förbundet befrämjar både tavel- och fältskytte. Det är vidare som specialförbund anslutet till Riksidrottsförbundet (RF). SBF är organiserat på en styrelse, ett verkställande utskott, samt regionala organ bestående av 22 specialdistriktsförbund (SDF)

För närvarande finns i Sverige över 4000 bågskyttar anslutna till 192 föreningar som tillhör SBF.

Vidare är SBF medlem av det internationella bågskytteförbundet, Federation Internationale de Tir à l'Arc, FITA, som bildades 1931.

Officiellt organ för Svenska Bågskytteförbundet är Tidskriften BÅGSKYTTE.

PERSONLIG BÅGSKYTTEUTRUSTNING

Bågen

Under de sista 10 åren har svenska bågskyttar övergått från stålbågar till laminerade bågar av trä och fiberglas. Många fabrikat med denna kombination finns och valet av fabrikat blir ofta en smaksak. Moderna bågar med mycket snabbt kast är känsligare för små fel i skjuttekniken än bågar med mindre snabbt kast, men i gengäld är pilbanan lägre och mindre påverkad av atmosfären.

De flesta bågfabrikanter anger bågens styrka i engelska pounds (lbs) och båglängden i engelska tum ("). Dessa två uppgifter är vanligen antecknade på bågen. Styrkan, dvs. den kraft varmed man måste draga strängen till fulldraget läge, är angiven vid ett drag (pillängd) av 28 tum om inget annat är angivet på bågen. Med kortare pillängd sänks bågstyrkan ca 2 lbs för varje tum. En båge märkt 40 lbs har alltså en styrka av ca 38 lbs för en skytt som drar en pillängd av 27 tum och ca 36 lbs för skytten som drar 26 tum.

För de flesta bågtyper kan lämplig båglängd bestämmas enligt följande tabell:

Båglängd: 64" 66" 69"

Pillängd: 22 - 24" 25 - 28" 27 - 30"

Bågen skall ha ett handtag som ligger bekvämt och stabilt i skyttens hand. Handtaget skall vara så utformat att bågen inte vrider sig i skyttens hand.

Pilhyllan för höger-skytt ligger på vänstra sidan av bågen. För vänster-skytt är pilhyllan på bågens högra sida.

Val av båge för nybörjare

En nybörjare som aldrig försökt spänna en båge har svårt att själv avgöra vilken båge som passar honom. Det är omöjligt att lära sig skjuta med stark båge. Tävlingsbågar är inte avsedda för noviser. Det är bäst att på ett tidigt stadium söka kontakt med en bågskytteklubb och få råd av mera erfarna bågskyttar. Man når snabbare framgång, om skjutmomenten i början övas på en mycket svag båge. En båge på ca 15 - 20 lbs är tillräckligt stark för att nybörjaren skall kunna skjuta på korta avstånd men tillräckligt svag för att han eller hon skall kunna lära in en korrekt skjutteknik.

Val av tävlingsbåge

Bågen skall inte vara starkare än att skytten ledigt kan hålla den spända bågen med fullt utdragen pil och sikta 15 - 20 sekunder utan att börja darra . Lämpligt för en medelstark herre brukar vara 36 - 40 lbs. En medelstark dam kan skjuta med en bågstyrka av 25 - 30 lbs. Det är ett vanligt fel att skytten väljer för stark båge.

Viktigt är att bågen har perfekt balans och att handtaget tillåter ett ospänt grepp.

Skötsel av bågen

Om bågen levereras utan fodral, är det nödvändigt att köpa eller sy ett skyddande fodral till den. Förse fodralet med ögla så bågen kan hängas på en krok. Den får inte ställas så att bågens tyngd trycker på en av lemmarna

Inomhus får bågen inte förvaras i närheten av ett värmeelement.

Ge bågen en polering med bilvax då och då för att den skall motstå väta. När bågen använts i regnväder, måste den noggrant avtorkas innan den stoppas i fodralet.

Fiberglas tål både varmt och kallt väder. Men extra stark värme, som bilens stängda och soluppvärmda bagageutrymme, kan skada fiberglasen.

Fiberglasen är ytterst ömtåligt för stötar. Spänn aldrig en båge utan pil. Under inga förhållanden får strängen släppas på spänd båge, om inte pil är nockad, ty då kan bågen lätt gå av.

Att stränga en båge

Bågen skall strängas med största försiktighet så att lemmarna inte vrider sig och blir skeva. För att skona bågen är det därför lämpligt att använda något hjälpmedel. Ett enkelt sådant kan man lätt göra sig med hjälp av en bit bomullsrep (ca 60 - 70 cm). Knyt repet i två öglor så att foten går i den ena (ca 10 - 12 cm i diameter) och den andre öglan skall vara 3 - 4 cm i diameter för båglemmen.

1. Sätt foten i den större öglan så att den mindre befinner sig på fotens ovansida.
2. Sätt fast strängen i den nedre bågnocken och trä den nedre båglemmen igenom den mindre repöglan.
3. Fatta bågens övre lem med ena handen, håll strängen med den andre handen så att den övre strängöglan är färdig för nockning.
4. Kliv med den lediga foten över bågen, så att båghandtaget kommer så högt som möjligt på baksidan av låret.
5. Tryck mot bågens handtag med låret och drag samtidigt överlemmen framåt så strängöglan kan nockas.





Denna metod gör det nödvändigt att efter strängningen kontrollera att den nedre båglemmen inte blivit skev. Skulle så vara fallet kan det riktas upp med ett enkelt handgrepp.

Alternativ: Om ingen repögla finns, lägg båglemmen över foten. Lyft på hälen så att bågnocken inte når marken.

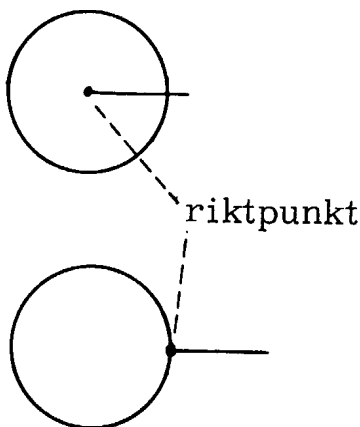
Siktet

De flesta bågar levereras utan någon siktanordning påmonterad. Det är skyttens sak att välja den som önskas.



För nybörjare eller vid provskjutning av en båge behövs endast en självhäftande gummiremsa fastsatt på bågens baksida. Siktmedlet blir då en kraftig svart knappnål instucken i gummiremsan. Genom provskjutning bestäms nålens läge för varje avstånd som skjuts. Varje bågskytt måste "skjuta in" märken för varje avstånd för varje båge. Dessa märken är helt individuella.

Cirkeln betecknar
tavlans gula mittzon.



Nålhuvudet hålls mitt i tavlans gula mittcirkel eller intill den. Punkten där nålhuvudet hålls under siktningen skall i fortsättningen kallas för "riktpunkten" eller "pricken".

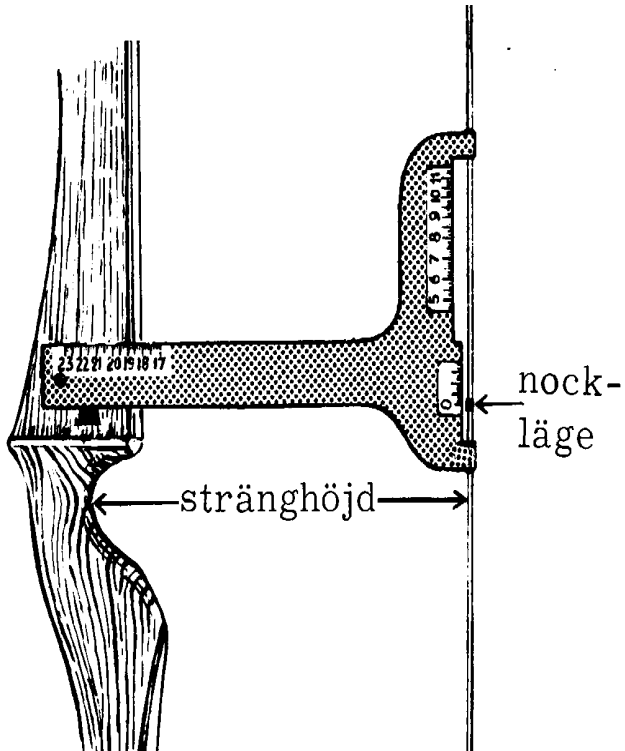
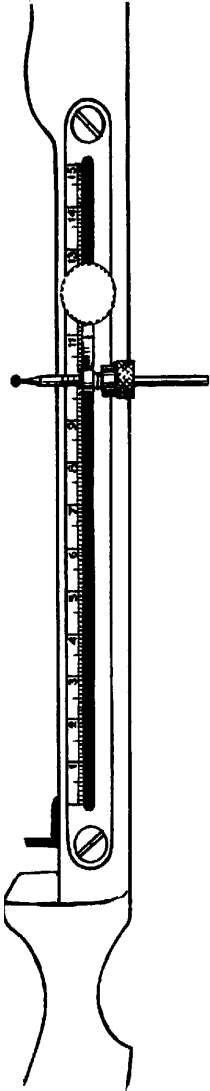
När nålens läge stämmer för ett visst avstånd, skall skytten med linjal mäta och anteckna avståndet från pilhyllan till nålen. På så vis registreras de vanligaste tävlingsavstånden och skytten gör upp en tabell t. ex. så här:

90 meter	=	32 mm	ovanför	pilhyllan
70 "	=	58 mm	"	"
60 "	=	72 mm	"	"
50 "	=	86 mm	"	"
30 "	=	111 mm	"	"

Sidoavståndet från nålhuvudet till bågen antecknas och justeras för vindavdrift.

Det finns många typer av sikten. Svenska och internationella tävlingsregler tillåter emellertid endast s. k. enkla sikten. Sikten som innehåller lins eller prisma är icke tillåtna.

Ett enkelt sikte som består av en rostfri skena som är monterad på bågen (monteringen kan göras valfritt på fram- eller baksidan av bågen). I skenan finns en siktnål som är ställbar i höjd- och sidled.



Bågsträngen

De flesta bågsträngar numera är gjorda av Dacron "Type B", en polyester som är specialgjord för båg-strängtillverkning. Strängar av detta material blir mycket hållbara och töjer sig inte. Skytten bör ha 2 eller 3 strängar till bågen och när en sträng börjar bli sliten (eller om en tråd i strängen har gått av) skall strängen omedelbart kasseras. Använd inte en sträng tills den går av under skjutningen. Skulle strängen gå av i skottet dvs. just i det moment då pilen lämnar strängen, gör detta i allmänhet inte så mycket även om påfrestningen på bågen blir stor. Brister strängen däremot i draget riskerar man att bågen också kan gå av.

Av största betydelse är avståndet från båghandtaget till strängen (stränghöjden). De flesta bågfabrikanter anger den lämpliga stränghöjden för varje båge. Dessa rekommendationer har i allmänhet så stora marginaler att det visat sig nödvändigt att individuellt utprova olika stränghöjder för att få fram det förhållande där svängningarna i båge, pil och sträng harmonierar med den för skytten specifika avsläpptekniken.

För att utnyttja bågens fulla kastförmåga, skall strängen vara så lätt som möjligt. Av Dacron "Type B" skall användas:

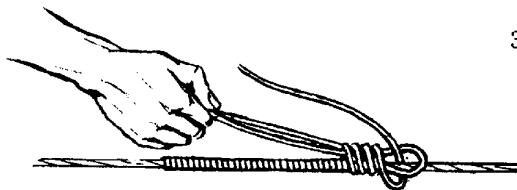
6 - 8	trådar för bågstyrkor	under	35 lbs
8 - 10	trådar för	"	mellan 35 - 45 lbs
10 - 12	trådar för	"	mellan 45 - 55 lbs

Strängen lindas på mitten med mjuk nylon- eller bomullstråd för att skydda mot nötning från sträng-

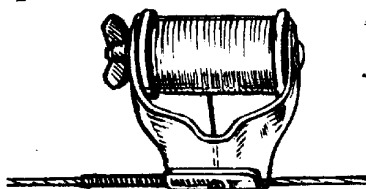
1



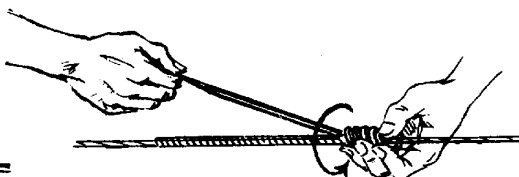
3



2



4



fingrarna, pilnocken och eventuella slag mot bågarmen. Om lindningen blir nött, vilket sker där pilen nockas, skall den avlägsnas innan själva strängen blir skadad varefter strängen lindas på nytt.

Läget för pilnocken markeras på strängen. Detta görs med en knut eller en liten extra lindning på den första lindningen. Denna extra lindning får inte göras så tjock att pilnocken öppnar sig när den nockas. Plastmaterialet utmattas då ganska fort och nocken brister. Ett nockläge med lite glapprum är inget fel. Men om man föredrar att nocken tränger på strängen skall man vara noga med att trängningen är minimal.

När pilen ligger på hyllan skall den bilda rät vinkel mot strängen eller skall nocken komma

1 - 2 mm högre än det vinkelräta läget. Pilnockläge får aldrig ligga lägre än det vinkelräta läget.

Pilen

Pilskafte förekommer av trä, glasfiber och lättmetall. Pilar av trä och glasfiber används i regel endast för fältbågskytte.

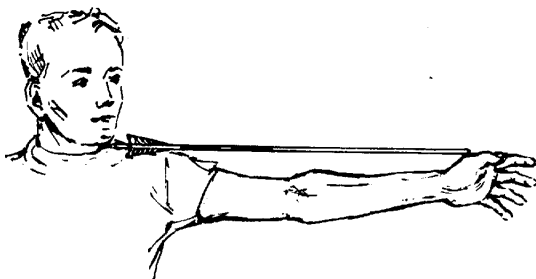
Tre mått är av betydelse vid valet av lättmetallpilar:

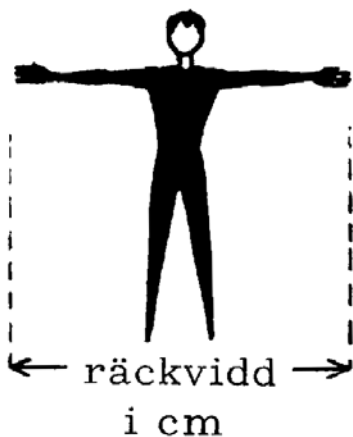
1. Pilens längd
2. Skaftets ytterdimension
3. Rörets godstjocklek

Pilens längd skall inte vara större än att skytten vid fullt och korrekt drag drar ut hela pilen antingen till bågens baksida eller till pilhyllan.

Det finns inte någon exakt metod att bestämma den för nybörjare korrekta pillängden. Vanligaste sättet är att placera pilnocken mot bröstbenet i höjd med armhålan och göra armar framåt sträck så att långfingrarnas fingerblommor mötas framför pilspetsen. Emellertid kan resultatet med denna metod bli ganska felaktigt beroende på hur stel eller mjuk personen ifråga är i axelpartiet.

Pillängden kan även bestämmas genom att man sträcker bågarmen rakt ut åt sidan och vänder huvudet mot handen. Avståndet från hakspetsen till tummens bas anger den ungefärliga pillängden.





Pillängden kan också bestämmas genom att man mäter räckvidden. Längden beräknas då enligt formeln:

$$\frac{\text{räckvidden i cm}}{2,7} = \text{pillängden i cm}$$

Pillängden avser drag till pilhyllan. Vid drag till bågens baksida ökas pillängden med 2,5 cm.

När skjuttekniken är inövad kan det visa sig bli nödvändigt att korrigera 1/2 - 1/4 tum längre eller kortare.

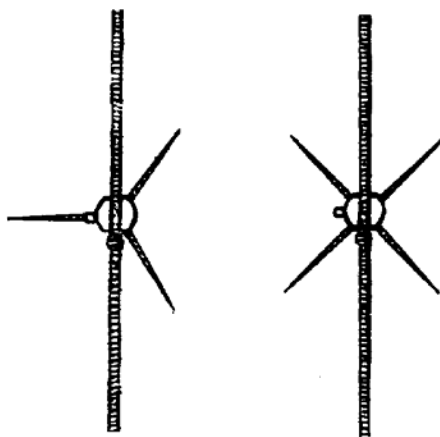
Pilens dimension eller styvhet bestäms av bågens styrka och pillängden. Pilarna måste "passa" till bågen. Givetvis måste alla pilar som skjuts i en serie vara identiskt lika, dvs ha samma pillängd, styvhet, vikt, tyngdpunkt samt fjädring. Easton aluminiumskaft tillfredsställer mycket högt ställda krav på styrka och precision och de förekommer i alla dimensioner.

Tabellen hjälper skytten välja rätt pilskaft.

Bågstyrka	Draglängd (pillängd) i eng. tum							
	23"	24"	25"	26"	27"	28"	29"	30"
25 - 30 lbs	1416	1416	1516	1518	1616	1616	1716	
		1516	1518	1616	1618	1716		
30 - 35 lbs	1416	1516	1518	1616	1618	1716	1816	
	1516	1518	1616	1618	1716	1718		
35 - 40 lbs	1516	1518	1616	1618	1716	1718	1816	1818
	1518	1616	1618	1716	1718	1816	1818	1916
40 - 45 lbs		1616	1618	1716	1718	1816	1916	1916
		1618	1716	1718	1816	1818	1820	2016

Pilarna är försedda med samma spets för både tavel- och fältskytte. Pilnocken är vanligen av plast. Om denna går sönder, skrapas resterna bort varefter en ny nock omedelbart kan pålimmas. (Reservnockar och acetatlim skall alltid finnas tillhands).

Se till att nockskåran kommer i rät vinkel mot tuppfjäders vid 3-fjädring. Vid 4-fjädring placeras nockskåran i 45° vinkel mot fjädrarna.



Pilskafte n måste vara försedda med fjädrar eller fenor som styr pilen. Fjädringen består i allmänhet av 3-kalkonfjädrar, med ungefär detta format:

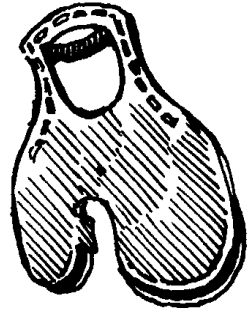


Tävlingsskyttar använder ofta 3 eller 4 plastfenor, eller en kombination av plastfenor och kalkonfjädrar. Vid 4-fjädring, kan fjäderstorleken vara något mindre än vid 3-fjädring. Fördelen med plastfenor är att dessa gör mindre luftmotstånd och förblir opåverkade av väta. Nackdelarna är att de fordrar en pilhylla avsedd för plastfenor samt en långt driven avsläppsteknik. Dessutom är de skörare än kalkonfjädrar.

Fördelen med kalkonfjädring är att den är mindre känslig för smärre fel i avsläppstekniken. Nackdelen är att fjädrarna lätt påverkas av väta.

Nybörjaren skall aldrig försöka sig på att skjuta med plastfenor. Det är en relativt enkel sak att så småningom byta ut kalkonfjädrarna mot plastfenor när tekniken är såpass långt driven att det finns anledning att byta.

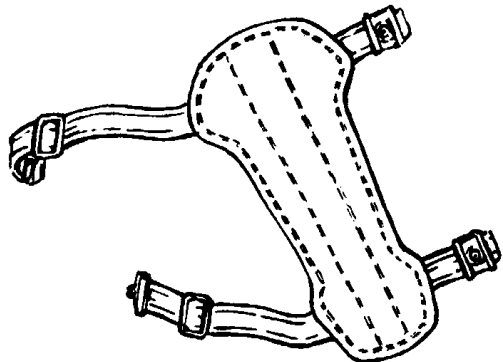
Fjädrarna och plastfenorna slits och går sönder. Efterhand kan pilskafte n skrapas rena från fjäderrester och skafte n fjädras om. Fjädrar och fenor limmas fast med något acetatlim. Enligt SBF:s tävlingsregler måste varje pil vara märkt med skyttens namn (eller initialer).



Fingerskydd

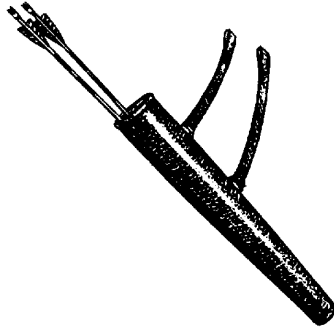
En skjuthandske eller s. k. tab av läder är nödvändig för att skydda fingrarna som håller om strängen. Skyddet skall vara såpass mjukt att det lätt följer strängen utan att hindra släppmomentet. Samtidigt skall det vara såpass tjockt att fingrarna inte blir ömma av strängens kraftiga motstånd. Blir fingrarna ömma, försämras släppet eller kan det t. o. m. bli omöjligt att spänna bågen.

Bilden visar en mycket lämplig tab, som är gjord av två läderbitar hopsydda endast vid fingerfästet. Överdelen som ligger an mot strängen är av cordovan och foderlädret, som ligger an mot fingrarna är av kalv. (Cordova är hästläder av vilket narvsidans översta skikt används.)



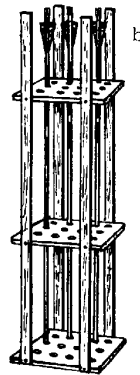
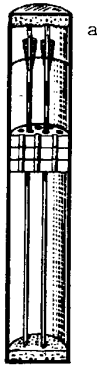
Armskydd

Bågarmen måste skyddas mot en eventuell träff av bågsträngen. Armskyddet utgör i allmänhet inget problem. Det förekommer i olika storlekar och modeller.



Koger

För tavelsskytte används antingen bält- eller fickkoger för att bära pilarna. För fältskytte används ett större bältkoger eller ett ryggkoger eftersom skytten måste medföra reservpilar.



Bågskytteväska

När man förser sig med en bag eller väska för att transportera utrustningen till och från skjutbanan, är det nödvändigt att ha skydd för pilarna, vilkas fjädrar och styrfenor såväl som själva skaften är relativt ömtåliga.

En förvaringslåda eller pilfodral kan se ut på

många sätt, men bör ha plats för ett dussin pilar. Bild a visar genomsnitt av en ritningsrulle i vilken 3 tjocklekar spånplatta limmats ihop och genomborrats med 12 hål för pilar samt därefter fästs i rullen med lim och några spikar. I botten och locket fäster man lämpligen lite skumplast.

Bild b visar ett enkelt träställ som är tillverkat för att passa i skjutväskan.

Klädsel

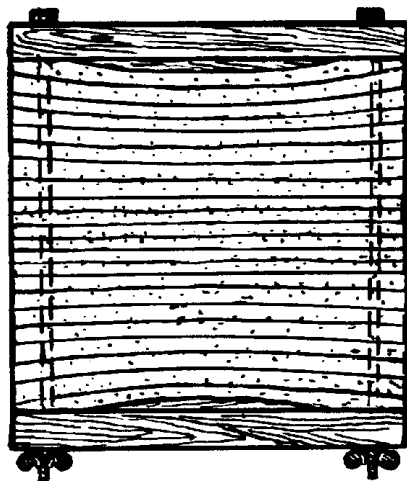
Bågskytten måste vara ledigt klädd för att utan hinder kunna röra axel- och ryggmuskler med arm bågarna upp i axelhöjd. Detta är inget problem i sommarvärme, när en stickad tröja eller jumper med kort ärm är tillräckligt. Men vid svalare väder måste skytten använda en stickad pullover som är tätt åtsittande. En lös eller pösig eller uppkavlad ärm fastnar i bågsträngen. Jacka av tyg eller läder hindrar fria armrörelser och är mycket olämpligt. Vid kallt och blåsigt väder är det lämpligt att under pullovern bära en vindtät skjorta eller blus.

Skulle, trots den tätt åtsittande pullovern, sträng en ändå ha benägenhet att haka upp sig i axelpartiet kan man lämpligen använda ett bröstskydd av läder. Koordinationen försämras när musklerna blir kalla. Det är förståndigt att över skjuttröjan ha en varm jacka, som tas av under själva skjutningen. Men även händerna måste skyddas mot kyla för att fingrarna inte skall förlora sin känslighet, som är av största betydelse för avsläppet.

Ett par fodrade skidvantar, som tas på mellan serierna, är för detta ändamål ovärderliga.

Vad fotbeklädnad beträffar, bör man använda sunt omdöme och tänka på att hålla fötterna varma och torra.

Pilstopp av
treetexlameller.



MÅLMATERIALET

Bågskyttetavlor består av pilstopp på vilket är fastsatt en ringad måltavla.

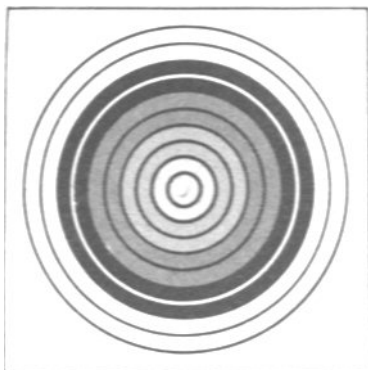
Pilstopp för tavelbågsytte består i allmänhet av 122 x 122 cm stramitskivor (pressad halm), vilka emellertid ganska fort skjuts sönder och dessutom är ömtåliga för regn. Livstiden på en stramitskiva mångdubblas om den klistras med silduk eller liknande tyg. Den kan också klistras med kraftigt papper efter varje användning.

Lameller av treetex 10 x 122 cm staplade till en höjd av ca 125 - 130 cm på långa bultar som sedan tillskruvas så hårt som möjligt, ger en mer hållbar tavla som kan stå ute permanent.

Tavelställ kan antingen vara trebenta eller fyrbenta. Det finns endast två bestämmelser som skall tillgodoses - att centrum av tavlan skall befinna sig ca 130 cm över marken och tavlan skall luta ca 15°.

Måltavlor för tavelbågsytte

Måltavlor av kraftigt papper för tavelssytte förekommer i 3 storlekar: 122 cm, 80 cm och 60 cm i diameter. Dessutom tillverkas en 40 cm tavla för Chicago Round.



Alla måltavlor för tavelsskytte består av 5 lika breda koncentriska färgringar, från centrum räknat: gult, rött, blått, svart och vitt. Varje färgzon är delad i två lika breda ringar med svarta gränslinjer vilkas yttre kant betecknar gränsen mellan olika poängvärden. Tavlorna är sålunda 10-ringade

Poängberäkning för tavelsskytte

	För 10-ringad	För 5-ringad
Gult	Inre ringen = 10 Yttre ringen = 9	Båda ringarna = 9
Rött	Inre ringen = 8 Yttre ringen = 7	Båda ringarna = 7
Blått	Inre ringen = 6 Yttre ringen = 5	Båda ringarna = 5
Svart	Inre ringen = 4 Yttre ringen = 3	Båda ringarna = 3
Vitt	Inre ringen = 2 Yttre ringen = 1	Båda ringarna = 1

Protokoll för tavelbågskytte

Bestämmelser för protokollskrivning är ej fastställda, då standardprotokoll saknas. Det vanligaste förekommande och av SBF rekommenderade har följande utseende och är avsett för markering efter 3 pilar.

Transport från föregående avstånd					
Ant. pil	Resultat pr pil			3 pil	Res. totalt
3	8	7	5	20	20
6	9	6	5	20	40
9	10	10	7	27	67
12	7	7	5	19	86
15	10	8	4	22	108
18	10	10	5	25	133
21	9	6	5	20	153
24	9	8	1	18	171
27	8	5	4	17	188
30	8	7	5	20	208
33	9	8	3	20	228
36	8	6	3	17	245

Summa på avståndet 245

TAVELBOMMEN

1964

SKJUTPROTOKOLL

för

PELLE PIL

Namn

HEMORTENS BK

Klubb

Start nr B Tavla nr 7

Res på 70 m. 245

Antal träff 36

Antal guld 5

Pelle Pil

Skyttens underskrift

SB

Kontrollant

NORRA SKÅNES CIVILT. KLUBB 573

Skjutprotokollet gäller endast ett avstånd, dvs. 36 pilar. En Federationsrond (144 pilar) kräver alltså 4 skjutprotokoll för varje skytt.

Namn LISA BOM

Tavla

13 A

Klubb NOCKARNAS BK

X	8	7	7	5	4	4	1	4	1	
X	X	9	5	5	5	4	4	8	5	
8	8	8	7	6	5	4	2	1	2	7
X	8	7	5	5	-	3	5	1	6	2
9	8	7	7	5	4	4	0	2	0	2
9	8	6	6	6	-	3	5	2	3	7

8	8	7	6	6	5	4	0	4	0	
X	8	8	7	7	6	4	6	8	6	
9	9	8	8	7	6	4	7	1	3	3
X	X	9	8	7	7	5	1	1	8	4
X	9	9	9	8	7	5	2	2	3	6
9	8	8	8	8	7	4	8	2	8	4

S:a 1	2	3	7
-------	---	---	---

S:a 2	2	8	4
-------	---	---	---

S:a 1	2	3	7
-------	---	---	---

S:a 1+2	5	2	1
---------	---	---	---

Sihline BK / 30163 STURETRYCKERIET AB

Namn LISA BOM

Tavla

13 A

8	7	7	7	6	5	4	0	4	0	
8	8	7	6	5	-	3	4	7	4	
X	9	8	8	7	3	4	5	1	1	9
9	8	7	7	6	4	4	1	1	6	0
8	7	7	6	5	2	5	1	9	5	
X	7	7	6	5	3	3	8	2	3	3

X	X	8	7	7	7	4	9	4	9	
9	9	8	8	8	8	5	0	9	9	
9	8	8	8	8	7	4	8	1	4	7
X	X	9	9	8	8	5	4	2	0	1
X	X	X	9	9	8	5	6	2	5	7
X	9	9	8	8	8	5	2	3	0	9

S:a 3	2	3	3
-------	---	---	---

S:a 4	3	0	9
-------	---	---	---

Trpt. 1+2	5	2	1
-----------	---	---	---

S:a 1+2+3	7	5	4
-----------	---	---	---

S:a 1-2-3	7	5	4
-----------	---	---	---

Tot.	1	0	6	3
------	---	---	---	---

Lisa Bom

Bom 3

Skytt

Även vid markering efter 6 pilar kan protokollet s. 27 användas, men protokollskrivningen förenklas med protokollstypen s. 28. Fördelen med protokollkort av denna typ är att samtliga avståndsresultat är samlade på ett kort. Inget hinder föreligger att kortet används vid markering efter 3 pilar.

Förslag till protokollskrivning för tavelbågsskytte

1. En tia (10) bör skrivas med en romersk siffra
 2. X för att slippa skriva 2 siffror för en pil. (Jfr strike i bowling bl. a.).
 3. Tior (guld) blir alltså lättare att hitta i protokollet när särskiljning blir nödvändigt.
 4. Bom (ej poänggivande pil) bör markeras med horisontellt streck (-) ej med 0. Om 0 skrivs efter en etta (1) kan dessa 2 siffror misstolkas som en 10:a. Ej heller får bom markeras med X. (Jfr X i blankettskrivning).
-
1. Vid tävling, enligt SBF:s bestämmelser vinner den skytt som har högsta sammanlagda poängsumman.
 2. Har 2 eller flera skyttar nått samma poängsumma vinner den, som har största antal poänggivande träffar.
 3. Har 2 eller flera skyttar samma poängsumma och samma antal träffar vinner den, som har största antal 10:or.
 4. Om poängsumman, antal träff och antal 10: or är lika, gäller som särskiljning högsta antal 9: or.
 5. Är allt ovannämnt lika, är skyttarna jämnogoda.

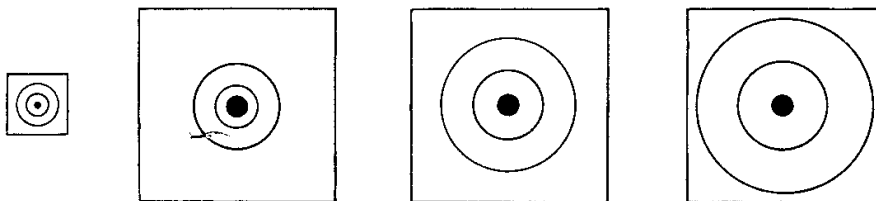
Måltavlor för fältbågskytte

Halmbalar används som pilstopp på permanenta jakt- och fältskyttebanor. Om dessa monteras på ett enkelt träställ någon decimeter ovanför marken så halmen skyddas från markens fuktighet och en bit tjärpapp lägges ovanpå, håller balen flera år.

Måltavlor för fältronden är av följande dimensioner:

pappersformat	yttre cirkel diam. cm	inre cirkel diam. cm	riktpunktens diam. cm
65 x 65	60	22,5	7
65 x 65	45	30	7
65 x 65	30	15	7
20 x 20	15	7,5	2

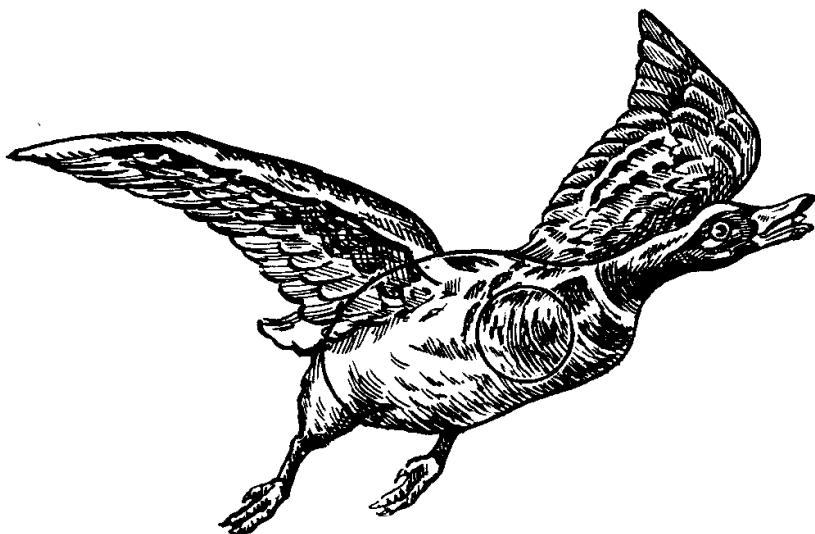
För poängberäkning se Fältrond, s. 72.



Måltavlor för jaktronden består av djurfigurer, se Jaktrond, s. 73.

Det finns ett urval av 25 djurtavlor i olika storlekar, som är godkända av SBF. Bilden visar en av de mindre - anden - som har hjärtring 7,5 cm i diameter.

För poängberäkning, se Jaktrond, s. 73.



Protokoll för fältbågskytte

Namn					Pl.		Total		
Klubb					Inst. <input type="checkbox"/>		Rond 1		
Tävling — Plats					Märke <input type="checkbox"/>		Rond 2		
Sätt		Jaktrond 1			Sätt		Jaktrond 2		
×		Fältrond 1			×		Fältrond 2		
Mål nr	P o ä n g		Antal träff	Träff med pil nr	Mål nr	P o ä n g		Antal träff	Träff med pil nr
	Pr mål	Summa				Pr mål	Summa		
1					1				
2					2				
3					3				
4					4				
5					5				
6					6				
7					7				
8					8				
9					9				
10					10				
11					11				
12					12				
13					13				
14					14				
15					15				
16					16				
17					17				
18					18				
19					19				
20					20				
S:a Rond 1					S:a Rond 2				
Skytt					Datum				
					/ 19				
Markör					Markör				
SVENSKA BÅGSKYTTEFÖRBUNDET — FÄLTSKYTTE									

TAVELBÅGSKYTTE (PRECISIONSSKJUTNING)

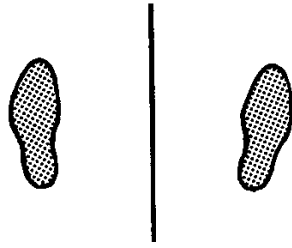
Skjutteknik

Det kan inte nog poängteras hur viktigt det är att ifrån början inlära en korrekt skjutteknik. Bågskyttetekniken är mycket komplicerad, därför är det av största vikt att inlärandet sker systematiskt genom att dela upp skjutningen i olika moment.

Varje moment måste studeras och dess detaljer läras in. Varje detalj måste analyseras så att skytten hela tiden är medveten om orsak och verkan. Ett dåligt skott, måste ovillkorligen leda till en analys varför det blev dåligt. Det är nödvändigt att skytten behärskar skjutstilen så väl att han medvetet utför varje skjutteknisk detalj exakt för varje skott. Skjutningen får aldrig bli reflexmässigt omedveten utan med största koncentration systematiskt upplagd.

Skjutningen kan lämpligen indelas i följande moment:

1. Ställningen
2. Greppet
3. Draget
4. Siktningen
5. Släppet
6. Fullföljandet



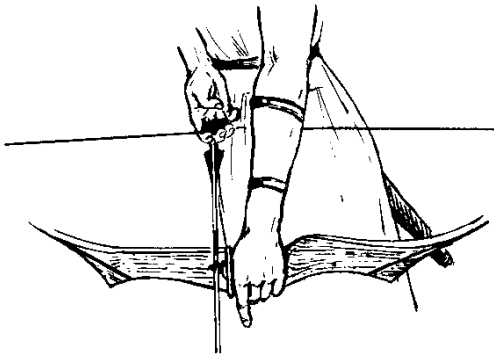
Ställning

Intag en naturlig något bredbent kroppsställning. Fötterna på axelbredds avstånd från varandra med en fot på vardera sidan av skjutlinjen. Fötterna skall vara parallella med skjutlinjen (tårna kanske något ut). Kroppsvikten fördelas lika på båda benen. Spänn ej benmuskulaturen. Stå rak i ryggen. Drag tillbaka och sänk axlarna utan spänning.

Greppet

a. Båghanden

Bågen skall ligga bekvämt i handen med trycket mellan tummen och pekfingret, inte nere i handflatan. Tummen och pekfingret formar ett "V", som pekar mot insidan av axeln. Räta gärna ut fingrarna



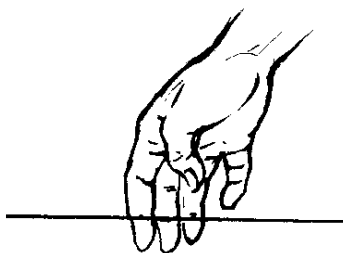
och fatta bågen antingen med tummen och pekfingeret eller tummen och långfingeret. Grip inte hårt om bågen.

Man kan också greppa bågen med helt öppen hand. Dvs. fingrarna pekar mer eller mindre mot tavlan. För denna grepp teknik är det emellertid nödvändigt att använda s. k. bågrem så att bågen ej tappas i rekylen. Detta grepp anses ge bågen maximal effekt. Greppningen får inte variera från pil till pil.

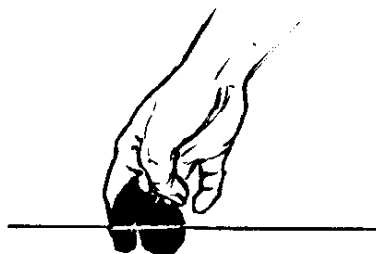
b. Stränghanden

Grip strängen med 3 fingrar - pekfingeret, långfingeret och ringfingeret - så att fingrarna kommer i rät vinkel till strängen, som ligger i fingrarnas första led. Pilnocken ligger mellan pekfingeret och långfingeret. Strängen skall kännas lite hårdare på 3:e och 4:e fingrarna, annars kommer mesta dragmotståndet på pekfingeret och handen kommer på sned.

Stränghand utan tab

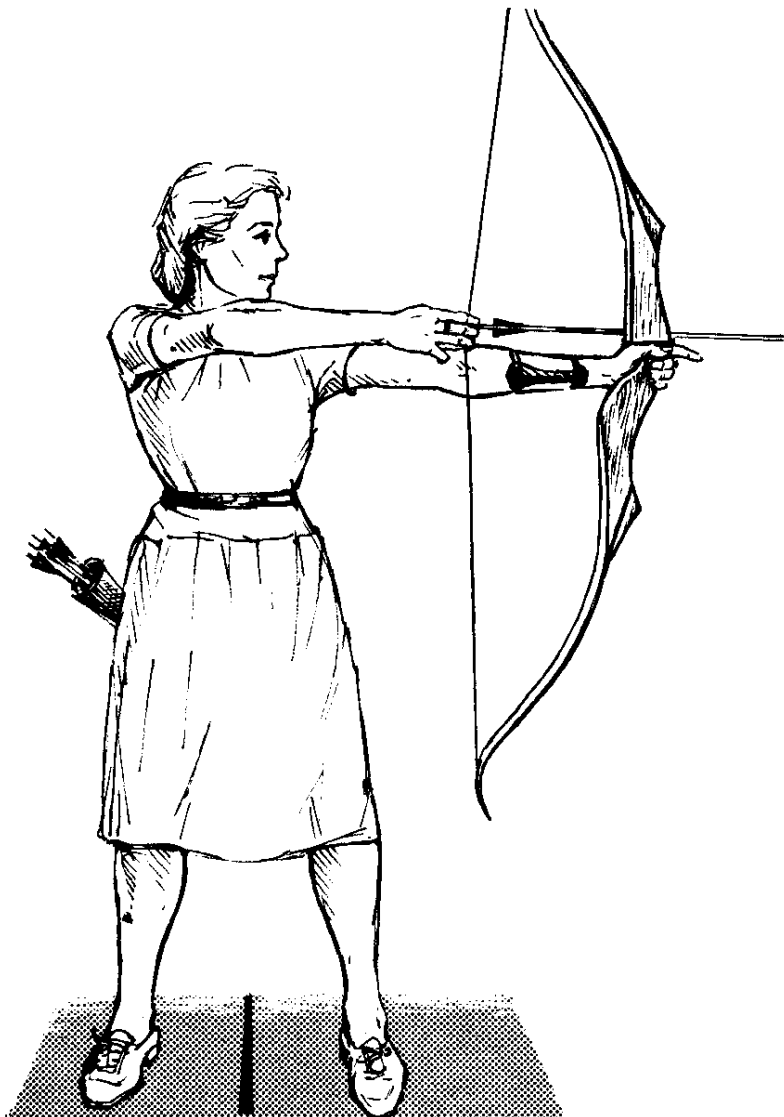


Stränghand med tab



Draget

Vänd huvudet mot tavlan. Vrid ej överkroppen. Utan att ändra greppet om bågen och strängen, lyft bågen mot tavlan med siktmärket ungefär i pricken.



a. Bågarmens armbåge skall vara en aning böjd. Sänk axeln och behåll handleden rak

b. Stränghanden skall vara så rak som möjligt, inte kupad. Tummen skall ligga avslappnad i handflatan



fel

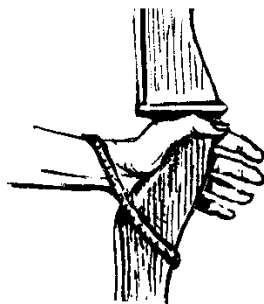
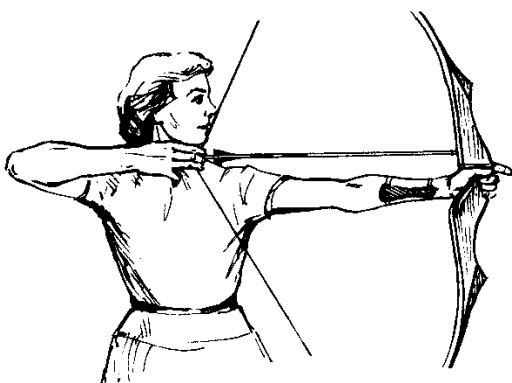


rätt



fel

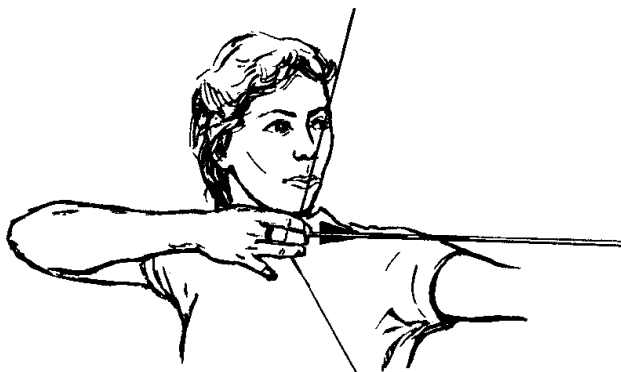
c. Drag med axel- och ryggmuskler utan spänning i handled eller underarm. Låt inte bågarmens axel krypa upp. Nyp inte pilnocken. Håll stränghandens armbåge i axelhöjd. Undvik kuttrygg. Försök föra ihop skulderbladen för att nå fullt drag.



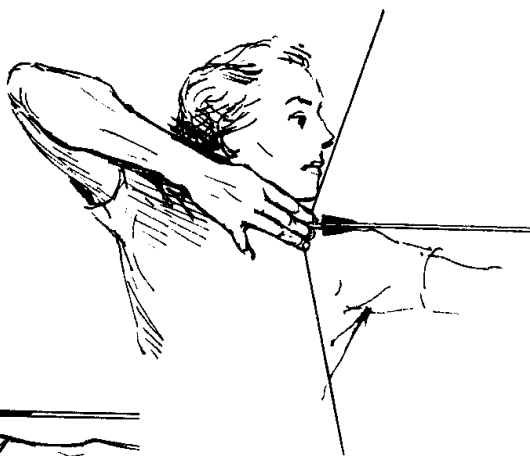
Vid **fullt drag** skall stränghanden **ankra** under hakan

och förbli i samma läge till pilen släpps.

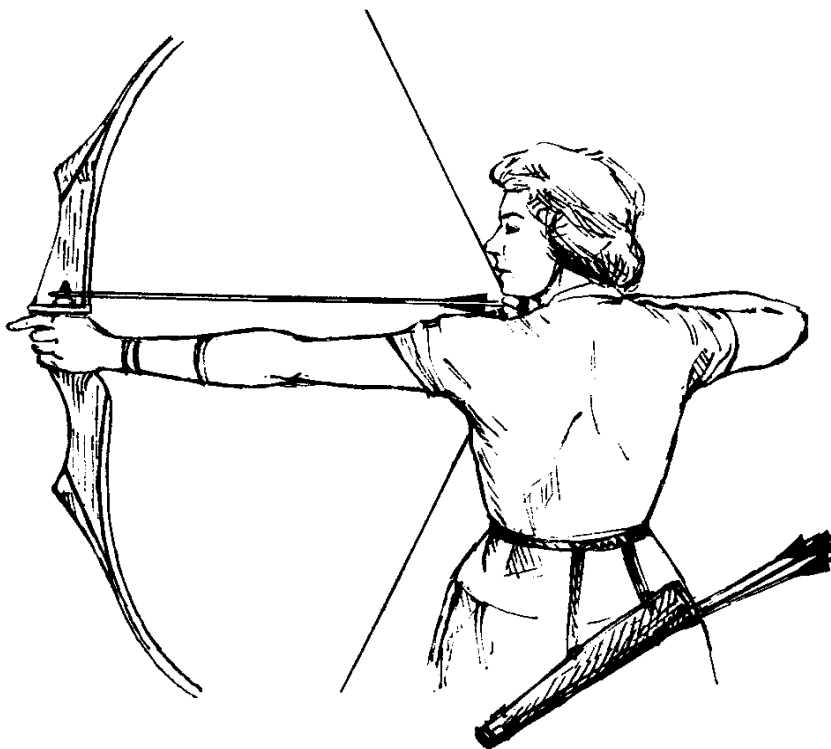
Vid **ankar-läget** skall pekfingeret ligga hårt tryckt upp mot underkäkens undersida så att strängen ligger stadigt emot hakans mittlinje. Näsan skall ligga lätt an mot strängen.



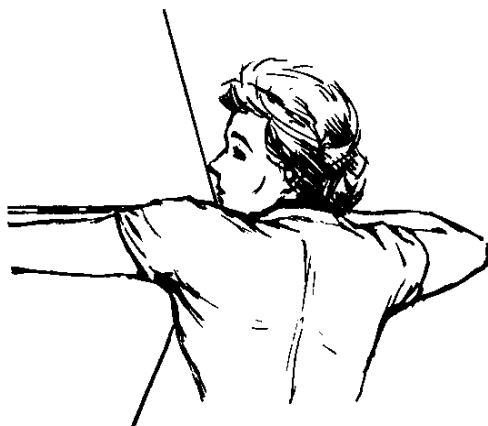
För hög armbåge



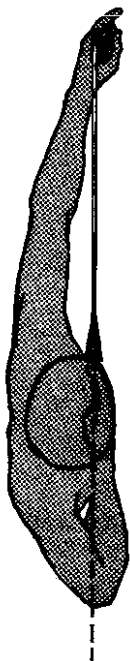
För låg armbåge



Vid fullt drag skall det kännas som om skulderbladen möts.



Fel: Vänster Axel för hög.



Draget skall alltid ske
i pilens längdaxel.

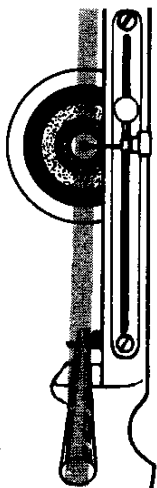
Ankringen och huvudets position måste bli exakt samma vid varje drag. Skytten som lyfter huvudet för att sedan lägga huvudet på ankarhanden riskerar att positionen varieras. Sedan blicken vänts mot tavlan, skall huvudet förbli så gott som orörligt medan ankarhanden glider in i rätt ankring. Skjut inte fram hakan för att nå strängen utan dra strängen till hakans mitt.

Siktningen

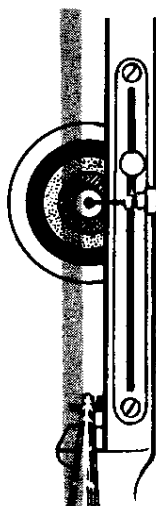
Kontrollera att hela pilen är utdragen. Håll siktmärket i riktpunkten.

I visirlinjen uppträder nu strängen med suddiga konturer. Strängen utgör det bakre siktet medan siktnålen utgör det främre siktet (kornet). I riktningen kan strängen antingen ses på bågen, intill

Ex. på förhållandet mellan sträng-sikte-båge-tavla.



Strängen täcker siktet



Strängen utanför siktnålen
(stort siktfönster).

bågens kant, mellan bågen och siktnålen eller utanför siktnålen. Strängen är svår att se i vissa belysningar och den syns alltid suddig eftersom den ligger så nära ögat. För att se strängen bättre, kan den lindas med tunn svart tråd några varv. Detta ger kontrast varvid man lättare uppfattar strängens sida. Strängen måste alltid förbli lodrätt med bågen. Stränghanden får inte vrida strängen.

För precisionssiktning måste skytten lära sig se siktet med full synskärpa och därmed se tavlan lite suddigt. Det är allt för vanligt att bågskytten med blicken fixerar den färggranna tavlan och glömmer att siktnålen därmed syns oskarp.

Fixera alltså siktnålen. Sikta med största noggrannhet och observera att strängkonturens läge

i förhållande till siktnålen ej rubbas. Det är fördelaktigt om strängen kan placeras intill siktnålens huvud. Titta på siktnålen. Se den stanna i riktpunkten och håll kvar. Tveka inte. Om det minsta tveksamhet råder nu, ta då ner bågen och börja om.

Liksom vid allt annat skytte, kan siktningen ske med båda ögonen öppna, fastän de flesta föredrar att sikta enbart med ett öga.

Släppet

Håll siktmärket stadigt i riktpunkten. Det skall kännas som om bågarmen trycker bågen mot tavlan.

Öka spänningen i ryggmuskulaturen genom att söka få ihop skulderbladen. Drag stränghanden lite bakåt för att i samma ögonblick räta ut fingrarna. Det är av yttersta vikt att i detta moment bibehålla full skärpa och kontroll i siktningen. Stränghanden flyttar bakåt i pilens längdaxel genom spänningsupplösningen. Stränghanden skall avsluta släppet tryckt mot halsen.

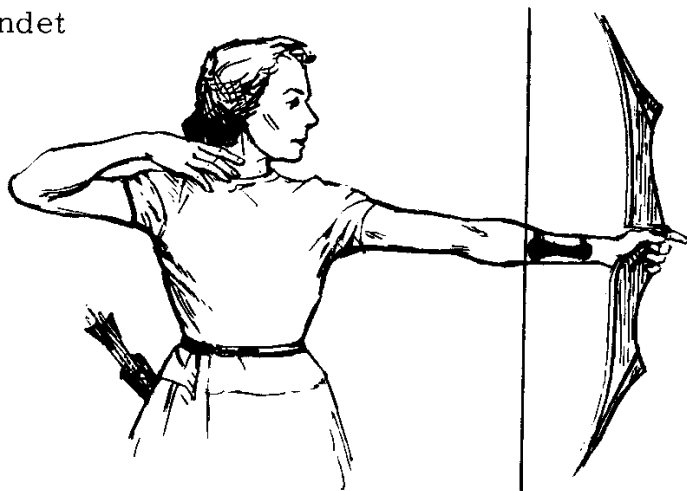
Ryck inte stränghanden ut ifrån halsen. Sprid inte ut fingrarna i släppet. Håll bågarmen stadigt. Den får inte ryckas till höger, vänster eller sänkas. Rekylen upptas i en linje genom bågarmen och axelpartiet.

Fullföljandet

Detta är en mycket viktig detalj. Med fullföljandet menas att skjutställningen bibehålls med full siktskärpa till pilen har träffat tavlan.

Håll bågarmen upp mot tavlan och stadigt. Kontrollera att stränghanden ligger mot halsen

Fullföljandet



Det är fel att med blicken följa pilens flykt genom luften.

Nybörjarinstruktion

Nybörjaren skall börja på ett avstånd av ca 5 mete från tavlan utan siktmärke på bågen. Följ beskrivningen i "SKJUTTEKNIK" steg för steg utom siktningen. Finns en instruktör, skall denne demonstrera och förklara varje skjutmoment:

A. Greppet, B. Draget, C. Ankringen, D. Släppet och E.

Fullföljandet. Finns det ingen instruktör, kan två nybörjare instruera varandra med hjälp av beskrivningen och illustrationerna i kapitlet Skjutteknik. Det är viktigt att bågen är såpass svag att skytten mycket ledigt kan hålla fullt drag medan instruktören rättar ev. fel.

När nybörjaren har inlärt hållningen och börjar få känslan för ankringen och släppet, är tiden

inne att ägna uppmärksamhet åt strängens och bågens förhållande i visirlinjen. Placera strängen intill bågen (samma sida där pilen ligger). Bågen måste hela tiden hållas lodrätt.

Först när grunderna är inlärdas skall nybörjaren flytta till 15 - 20 meter från tavlan och sätta ett siktmärke på bågen.

Instruktören får hjälpa med inställningen av siktnålen.

Mycket träning erfordras nu för att lära sig bibehålla förhållandet sträng-sikte-båge-tavla under siktningen, släppet och fullföljandet.

I första början måste tränings-perioderna göras mycket korta. Muskelgrupper i ryggen, som arbetar i draget, är ovana vid dessa rörelser och blir därför fort trötta. Fingrarna, som håller i strängen, måste gradvis vänjas vid denna belastning. Trötthet motverkar kontroll av rörelserna.

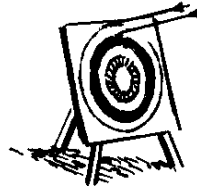
Repetera kapitlet Skjutteknik ofta. Det är mycket lätt att glömma någon viktig detalj. Noggrannhet i inlärandet av skjuttekniken är grunden på vilken skytten bygger och som sedermera ger utdelning. Det finns ingen genväg till resultat.

På ett tidigt stadium skall den blivande skytten tänka på rytm i skjutningen. Från och med greppet om bågen till pilen sitter i tavlan skall alla skjutmoment utföras i en viss takt och denna måste bli exakt samma för varje pil som skjuts. Kommer skytten ur rytmen, skall bågen tas ned igen, och koncentrationen skärpas innan ett nytt försök görs.

Novisbågen tillåter precisionsskjutning upp till 50 m. Ha inte för bråttom att köpa tävlingsbåge.

Varför går pilarna högt?

1. Riktpunkten var för hög.
2. Siktnålen ställd för lågt
3. Nockläget förskjutet nedåt
4. Medvind
5. Termik

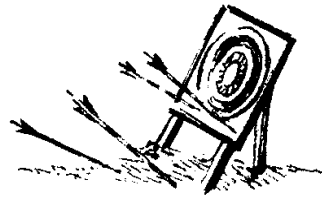


dvs. varm uppström av luft, märkbar framför allt på de längsta avstånden

6. Nypning av pilnocken. Pilen reser sig från hyllan
7. Munnen öppen - tänderna ej sammanbitna
8. Stränghanden ankrar inte mot hakan. Den hänger utan stöd under hakan
9. Ryck i strängen. Ryck resulterar bl. a. i överdrag
10. Bågryck uppåt i släppögonblicket

Varför går pilarna lågt?

1. Riktpunkten var för låg
2. Siktnålen ställd för högt
3. Nockläget förskjutet uppåt
4. Motvind som pressar ner pilen
5. Ofullständigt drag. Stränghanden kryper fram innan släppet
6. Hakan pressas mot strängen och möter strängen. Strängen dras inte till hakan (jfr 5)
7. Ankringen inte under hakan. Fingrarna har glidit upp vid sidan av hakan
8. Dåligt grepp med stränghandens ringfinger
9. Passivt, gradvis släpp (jfr 5)
10. Bågryck nedåt i släppögonblicket



Träning

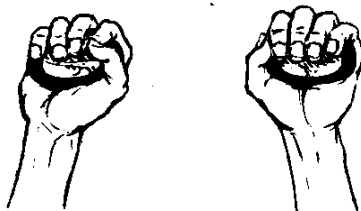
För att bli god bågskytt och kunna prestera jämna och goda resultat (även under hård tävlingspress) är det nödvändigt att bemästra mer än själva skjuttekniken. Resultatet påverkas direkt av koncentrationsförmågan och psykisk uthållighet, som står i direkt relation till grundkonditionen eller syreupptagningsförmågan.

En muskel behöver bränsle för att kunna arbeta. Detta bränsle erhålls genom blodet, som via tarmens slemhinna upptar näring i upplöst tillstånd, och som genom lungorna upptar syre. Ju mer blod som genomströmmar muskeln dess bättre fungerar den. Samtidigt som bränsle (glycogen) tillförs för förbränningen, som resulterar i energi, avlämnar muskeln förbränningsavfall (mjölksyra). Om mjölksyran på grund av dålig cirkulation ackumulerar i muskeln, resulterar detta i trötthet. Ökad muskeleffekt kräver därför ökad blodcirkulation, ökad syreupptagning samt ökad muskelmassa. Muskelmassan ökas genom stegrad aktivitet. Denna muskelaktivitet kan, emellertid, vid mycket ensidig träning bli begränsad till ett fåtal muskler utan att dessa når maximal kapacitet. Härtill fordras ökad syretillförsel, som fås genom ökad lungvolym och hjärtpkapacitet. Dessa förbättras effektivast genom **löpning**, framför allt genom s. k. **intervallträning**, Resultatet - ökad syreupptagningsförmåga - kallas **kondition** och innebär helt enkelt kroppens anpassning till ökat arbete under längre tid. Den ökade syreupptagningsförmågan kommer inte bara musklerna tillgodo. Även hjärnan

behöver nämligen syre och syrebrist visar sig bl. a. genom dålig koordination, avtrubbad tankeförmåga och oförmåga till noggrannhet.

Bågskyttens styrketräning måste inkludera en uppärbetning av de muskler, som används för skjutning. Emedan bågsjutning innebär både statiskt och dynamiskt muskelarbete måste träningen omfatta båda. Isometrisk träning är en utmärkt form av statisk träning. Följande övningar är exempel på dynamiska (1 - 5) och statiska (6) övningar. Kom ihåg att det är regelbunden träning som ger resultat

1. **Armhävningar:** Herrar 15 - 20, damer 5 - 10.
2. **För axlar och rygg:** Sträck armarna rakt ut i axelhöjd. Sträck så långt bakåt som det går, och framåt så armarna korsar varandra. Sväng armarna i snabb takt ca 50 ggr.
3. **För ryggmuskler som "drar" bågen:** Klipp tvärsnitt av bilslangar och dra dessa kraftiga gummiband med exakt samma dragteknik som då man spänner en båge. Det skall vara avsevärt mer arbetsamt att spänna gummibanden än bågen.
4. **För fingrarna:** Med en hård gummiring i varje hand, sträck armarna över huvudet (armbågarna böjda) och krama snabbt ihop gummiringarna



80 - 100 ggr. Gummiringar avsedda för hundar ger utmärkt resultat. 7 cm i diameter är lagom storlek. Herrar med stora händer kan använda ringar som är 10 cm i diameter.

5. Även knäböjningar rekommenderas varje dag, eller en kombination av 20 knäböjningar följt av 50 springsteg på plats. Upprepa 5 ggr.

6. **Isometrisk träning**, som innebär **maximal** ansträngning under 12 - 15 sekunder, är sannolikt den snabbaste vägen till ökad muskelstyrka.

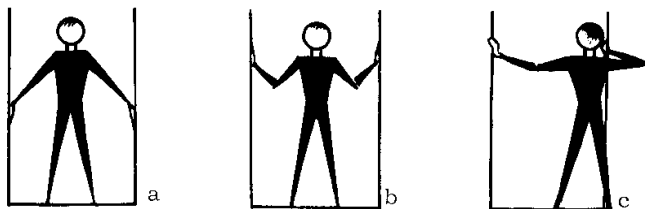
Förutsättningen är att ansträngningen verkligen är maximal under det man sakta räknar till

12 - 15. Minsta fusk reducerar avsevärt effekten, och innebär även en annan fara - systematiskt självbedrägeri. Kom ihåg att självdisciplinen måste, även den, tränas upp från grunden. Isometrisk träning för armar, axlar och rygg:

a. Stå i en dörröppning. Vrid handflatorna och tryck med raka armar mot dörrposterna.

b. Med händerna i axelhöjd och böjda armbågar, tryck mot dörrposterna.

c. Stå intill ena dörrposten och haka strängfingrarna på dörrposten framför hakan. Tryck bågarmen mot den andra dörrposten och tryck på samma vis som när bågen spänns.



Genom god grundkondition (syreupptagningsförmågan) och styrketräning (muskelmassan) kan sålunda den avsedda prestationen utföras utan att utnyttja mer än en del av maximeffekten. Detta lämnar en stor reserv till sådana energiförbrukande psykiska funktioner som koncentration etc.

Skjuttekniken och koncentrationsförmågan måste tränas samtidigt. Inget bestående resultat kan nås om skytten ideligen skjuter pil efter pil rent mekaniskt och väntar på den dag då skjutningen sker reflexmässigt. Någon gång kan detta inträffa och ge goda resultat, men om något skulle störa reflexerna eller rytmen, står skytten rådlös.

Samtidigt som skytten tränar för att förbättra skjuttekniken skall tankarna tränas att följa ett bestämt mönster som är identiskt för varje pil. En sådan träning sker genom att med största koncentration utföra en systematisk kontroll av alla skjutningens tekniska detaljer för varje pil. Man måste veta **varför** pilen träffade bra eller dåligt. För att genomföra ett systematiskt tänkande under skjutningen måste skytten skriva en lista över de punkter som skall kontrolleras. Det är viktigt att punkterna skrivs i rätt ordning. Tankarna får inte irra hit och dit. Varje skytt måste skriva sin egen minneslista, eftersom alla inte har samma problem.

En sådan lista kan exempelvis se ut så här:

A. Ställning

1. Fötternas placering: samma varje gång.
2. Vikten jämnt fördelad.
3. Axlarna bakåt.

B. Greppet

1. Båghanden intar samma position varje gång.
2. Håll inte hårt om bågen.
3. Känn strängen mest med långfingret.
4. Stränghandens tumme avslappad.
5. Spänn en aning för att känna att bågen ligger rätt i handen och strängen rätt på fingrarna.

C. Draget

1. Kupa inte stränghanden.
2. Undvik kuttrygg.
3. Bågarmen stadig, sänk axeln.
4. Dra sakta och utan något ryck.

D. Ankring

1. Under hakan.
2. Huvudet rakt.
3. Strängen mitt på hakan.
4. Näsan lätt mot strängen.
5. Kontrollera att hela pilen är dragen.
6. Sikta med siktnålen i full synskärpa.
7. Strängen i rätt läge.
8. Håll stadigt.
9. Var bestämd.

E. Släppet

1. Ingen tveksamhet - tvekar du nu - tag ner, vila och börja om.
2. Tryck bågen mot tavlan.
3. Ingen spänning i stränghanden.
4. Sikta i släppmomentet.
5. Dra ihop ryggmuskler i släppet.

6. Inget ryck.
7. Stränghanden flyttar bakåt i släppet.

F. Fullföljandet

1. Sikta tills pilen träffar.
2. Stränghanden mot halsen.
3. Stränghandens fingrar ihop.
4. Följ ej pilen med blicken.

Utveckla ett eget skjutmönster utan att göra väsentliga avvikelser från grunderna beskrivna i kap. **Skjutteknik**. Öva till alla pilar skjuts efter ett smidigt kontinuerligt och ospännat rörelsemönster, som blir identiskt för varje pil. Inöva samtidigt ett eget tankemönster. Lär att under skjutningen tänka endast på skjuttekniken.

Koncentrationsträningen kan accentueras genom att låta några kamrater på båda sidor uppsåtligt tråka och söka störa skytten. Denna metod kan tyckas egendomlig men det visar sig att skytten på detta sätt tränar upp förmågan att isolera sig "från yttrevärlden" och helt gå upp i skjutningen.

Om tankarna genom självdisciplin bringas att alltid följa samma mönster under träning kommer de lättare att kunna tvingas in i samma mönster vid skjutning under press. Skytten måste känna sig övertygad att med viljekraft kunna bibehålla denna koncentration på alla skjutdetaljer tills vanan blir så inrotad att en pil omöjligt kan slarvas iväg. Noggrannhet och koncentration i alla skjuttekniska detaljer måste vara maximal även när man prövar eller "skjuter in" nytt materiel. Fungerar koncentrationen vid träning, kommer

småningom det självförtroende som behövs vid tävling. Träna aldrig för halv maskin. Låt varje träningspil bli en tävlingspil med avseende på koncentrationen.

För att förebygga jäktad skjutning är en halv Federationsrond (18 pilar på varje avstånd) ett lämpligt träningskvantum om träningstiden är begränsad. Ibland kan det t. o. m. vara bättre att skjuta 12 pilar på varje avstånd, för att träna att "få in" första pilen på varje avstånd. Träning i att växla avstånd är nödvändig. Men det primära i träningen får aldrig bli poängresultat utan det grepp om sig själv och sin teknik som skytten genom självdisciplin kan öva upp. Hur väl detta lyckats får man inte veta förrän den psykiska pressen i en hård tävling ger sig till känna.

Om skytten märker koordinations- och koncentrationssvårigheter kan detta bero på hunger. Men det kan givetvis också vara trötthet, antingen fysisk eller psykisk eller båda.

Psykisk trötthet kan bero på dålig kondition, (låg syreupptagningsförmåga) eller på s. k. "överträning". Överträning är väl ett föråldrat uttryck, som innebär att fysiska träningskvantiteten varit för stor. Snarare är det väl fråga om en psykisk trötthet (leda) och tillfällig motivationsförlust (jfr inlärandet). Riskerna är överdrivna. Efter principen lite men ofta och med variation i träningen torde begreppet överträning kunna avföras ur bågskyttens vokabulär.

Om skytten en längre tid har skjutit jämna, goda resultat, och helt plötsligt får svårigheter med

koncentration och koordination, kan det vara fråga om psykisk trötthet eller skjutleda. Några dagars vila brukar återställa prestationsförmågan. Genomtänkt och uthållig träning bakom sig är det lämpligt, för att inte säga nödvändigt, att före en viktig tävling samla sig och ladda upp. Detta kan göras under längre eller kortare tid och behöver inte innebära uppehåll i träningen utan minskning i antalet pilar per träningstillfälle, men skärpningen måste vara maximal. Dagarna före tävlingen skall ägnas åt psykisk uppladdning utan någon skjutning men med den dagliga dosen av muskelgymnastik.

Psykologi

Inlärandets process är komplicerad och faller egentligen utanför ramen av denna bok. Men för att man skall förstå vad som händer är det nödvändigt att ändå något beröra ämnet.

1. Det första kravet vid inlärandet är motivationen, som innebär önskan eller viljan att lära.
2. Övningen innebär utförandet och upprepadet av alla de i processen ingående detaljerna.
3. Glömskan (förlusten av det en gång inlärd) är inlärandets negativa sida, som kan hävas genom ytterligare övning.
4. Plåtåerna är de perioder under inlärandet då trots fortsatt övning ingen förbättring inträder. Det är viktigt att minnas detta fenomen, som är allmängiltigt. Dessa plåtåer kunna erfara, som tillbakagång. Det kan vara en period av konsolidering, men det kan också vara en trötthetsperiod eller tillfällig motivationsförlust. Här gäller det att inte tappa sugen på grund av missnöje med

resultatet. Låt bågen vila ett tag, studera skjuttekniken med noggrannhet - kanske en bortglömd detalj växer fram - så kan träningen börja på nytt.

5. Inlärandet bör ske i **små portioner** och det är mycket viktigt att **lära korrekt från början**.

Nervositet - rampfeber - kan och skall tyglas. Gör den till "vardagsvara" genom att under träningen skapa sådana yttre (och inre) förhållanden, som liknar tävling. Skytten måste vänja sig vid spänningen. Han måste tävla med sig själv utan att göra avkall på några bestämmelser eller tillåta sig några lättnader. Varje småsak är viktig och ingen slapphet mot sig själv är tillåten.

Varje övningsskjutning får emellertid inte bli en tävling. Detta kan leda till en guldrush till förfång för skjutteknikens finslipning. Ty slarv med skjuttekniken leder till osäkerhet varvid självförtroendet naggas i kanterna och nervositeten kommer smygande.

Nervositet inför en prestation antingen det gäller en tävling eller kanske en avgörande pil, har mycket gemensamt med ångest och rädsla. Denna känsla är helt normal men kan med sträng självdisciplin och träning, bringas under kontroll. Individer påverkas mycket olika av nervositet. Somliga skärpas över det normala, andra får "marmelad i knäna" svårigheter med koordinationen eller kanske t. o. m. en lindrig "black-out".

Den förstnämnda gruppen har inga större problem. Men hur kan den senare kategorin övervinna sitt handicap?

1. Genom att metodiskt träna in tankeverksamheten på bestämda banor - minneslistan med alla dess tekniska detaljer (se Träning).
2. Genom att aldrig räkna poäng - innan den är skjuten.
3. Genom att avstå från spekulationer i resultat och placering.

Med en metodisk självdisciplinering och såtillvida ensidig tankegång som endast går ut på skjutteknikens genomförande steg för steg och pil för pil, kan nervositeten tämjas. Utan självövervinnelse går det emellertid inte.

Nervositet - osäkerhet - kan uppstå genom en hos individen gentemot sig själv (och andra) intagen attityd av högt ställda krav, som sakna täckning i kunskap och erfarenhet.

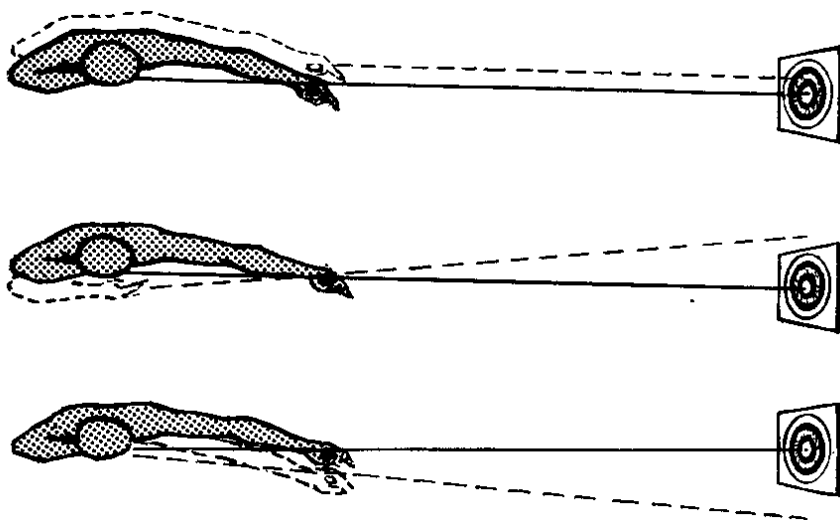
Försök aldrig bota nervositet med stimulantia. Samtidigt som det tillfälligt kan lugna nerverna, avtrubbar det andra vitala och för koordinationen nödvändiga funktioner. Med andra ord: den som med stor svårighet "darrar in" 8:or och 9:or, skjuter med hjälp av stimulantia lugnt och avkopplat 5:or och 6:or (i bästa fall).

Självförtroende är ingen apoteksvara, det kan endast förvärfvas genom hårt arbete.

Tävlingsråd

Nervositet spelar under träningen en mindre roll beroende på att den yttre pressen då saknas, men ju större sammanhanget är desto större roll spelar nerverna. I de riktigt stora sammanhangen då egna och andras förväntningar är högt ställda, betyder nerverna förhållandevis mer än tekniken. Under träningen i lugn och ro har skjuttekniken systematiskt blivit inövad och inlärd. Resultaten är tillfredsställande och skytten anmäler sig med stora förhoppningar till en tävling. Tävlingen börjar bra. Men så kommer ett par misslyckade skott. Nu kommer provet på träningens grundlighet. Den som behåller självbehärskningen och med sträng självdisciplin koncentrerar sig på det inlärdas skjut- och tankemönstret kan snabbt få grepp om sig själv och återfå rytmen. Om skytten däremot blir nedstämd av ett par misslyckade skott, eller om han blir arg, försvinner skjutglädjen (måste finnas) och dagen är förlorad. Med förlust av självbehärskningen kommer osäkerhet och rädslan att det skall gå gale. Rädslan kan göra att skytten spänner sig, glömmer tekniska detaljer och börjar skjuta snabbt för att så fort som möjligt komma ur en spänningssituation, som känns obehaglig. Skytten släpper så snart siktet kommer i riktpunkten - han glömmer eller vågar inte stå och sikta. Resultat: paniksläpp. Detta benämns ofta guldskräck. Guldskräck eller stora darren är inte ödesbestämd eller oundviklig. Den är endast symptom på att skjutdisciplinen inte är tillräcklig.

Bli inte nedtryckt. Framförallt, bli inte arg. Lär dig behärska affekterna. Försök se objektivt även på dig själv och dina prestationer. Väntar du dig ett högt resultat så tänk efter om du verkligen har täckning för detta i kunskap och erfarenhet. Behåll koncentrationen och ge den en specifik uppgift. Om det t. ex. är svårt att få siktmärket i riktpunkten, så svårt att det helt enkelt inte går, tag då ner bågen. Tänk efter om ställningen är korrekt. Vila ett ögonblick, tänk igenom skjutmönstret och försök igen. Släpp inte pilen om inte allt känns korrekt. Släpp inte nödvändigtvis vid första impuls. Vänta till förutsättningarna stämmer med det inlärdade mönstret. Skulle siktet "sitta" i rött försök aldrig korrigera i släppet genom ett "litet" ryck. Resultatet blir mycket nedslående. Släpper man när siktet är i rött och allt annat är korrekt hamnar pilen med all sannolikhet också i rött.



Självförtroende är ett nödvändigt attribut, och är en produkt av kunskap och träning, som kommer med medvetande om att utrustningen är fullgod och i ordning och skjuttekniken är under kontroll. Brist på självförtroende förstör koncentrationsförmågan.

Det är fel att förvänta sig "filbunkslugn" genom självkontroll. Oberörd kan eller får ingen vara före en tävling. Men det är också ett ovedersägligt faktum att ingen är ensam om nervositeten på skjutlinjen. Tillståndet delas ganska lika av alla. Enbart känslan av att icke ensam vara nervös hjälper. Skillnaden är bara den att man kan dölja sina känslor mer eller mindre fullständigt och "verka" lugn. Oavsett vilken typ man tillhör måste självdisciplinen rikta koncentrationen in på rätt spår - de omedelbara förberedelserna för tävlingen.

Då gäller det att dels kontrollera att materielen är tip top, dels att studera de atmosfäriska förhållandena - vindriktning och styrka - inte bara vid skjutlinjen utan även framme vid tavlan. Allt detta skall ske med tankekoncentration för att steg för steg på basis av iakttagelserna bestämma siktets inställning i höjd- och sidled m. m. Redan nu skall skytten för sitt inre öga se strängens och siktets inbördes förhållande i relation till tavlan.

Var noggrann med översyn av utrustningen före tävlingen.
Kontrollera:

1. att pilarna är raka
2. att ingen nock eller fjäder har lossnat
3. att nockläget på strängen inte är utnött
4. att nocklägets vinkel stämmer

5. att stränghöjden stämmer

6. att siktmärket är rättinställt

Även om det kan verka onödigt att åter kontroll(detaljer som med all säkerhet stämmer, är det lämplig sysselsättning innan tävlingen börjar. Det hjälper för att samla och rikta tankarna på skjutningen.

"Uppvärmning" före tävlingen kan ske genom att i minnet gå igenom skjuttekniken i kronologisk ordning, repetera detta allt under t. ex. utförande av några uppmjukande arm- och ryggrörelser. Framme på skjutlinjen: drag och sikta flera gånge utan att släppa pilen. Håll en lång stund i riktpunk varje gång och var noga med sikte - sträng relationen. Då är skytten även psykiskt uppvärmd när skjutsignalen ljuder.

Tävlingsreglerna tillåter inga provskott. Därför är det av största vikt att lära sig skjuta första pilen med full behärskning så att siktet eller riktpunkten omedelbart kan korrigeras. Utan träning på "psykisk" uppvärmning är det alldeles för lätt att slarva iväg första pilen.

Bliv inte under tävlingen så upptagen av konkurrenters resultat att koncentrationen hamnar på konkurrentens tavla istället för på din egen skjutteknik. Kalkylera inte resultat i förväg. Koncentrera dig endast på skjuttekniken, skott för skott.

Efter en tävling är det rådligt att anteckna förhållanden och resultat. Notera det som var bra liksom allt som var dåligt. Genom analys av dåliga skott, sök orsaken. Anteckna vilka skjutdetaljer som behöver extra träning.

Använd varje tävling som förberedelse för större tävlingar. Bågskytten måste lära sig hur han reagerar under stress för att förnuftigt kunna parera denna.

Den skytt som är fysiskt trött efter en tävling har dålig grundkondition. Musklerna skall vara så tränade att en Federationsrond inte är någon ansträngning.

Den skytt som efter en tävling inte är psykiskt trött, dvs. inte känner sig "urblåst" i huvudet, har inte koncentrerat sig under tävlingen. Blev resultatet ändå bra, är det sannolikt att det kunde blivit bättre. Koncentrationskonditionen skall räcka hela tävlingen. Men när skjutningen är slut och skytten kopplar av koncentrationen, skall den psykiska tröttheten ge sig tillkänna. Känns psykiska tröttheten innan skjutningen är slut, är detta också ett tecken på otillräcklig fysisk kondition. Med dålig fysisk kondition följer dålig psykisk kondition.

En tävling omfattande en Federationsrond pågår 6 - 7 timmar. Har skytten dessutom en 2 - 3 timmars resa till tävlingsplatsen, blir det en lång dag. Detta betyder att varje skytt måste lära sig vilken diet som ger honom bästa skjutkonditionen. Det är fel att ersätta en dålig (näringsfattig) frukost med ett skrovsmål i pausen mellan lång- och korthåll. Att vara riktigt mätt avtrubbar koncentration förmågan. Om tankarna är helt upptagna med skjuttekniken, märks inte lite hungerkänsla. Men om koncentration förmågan avtar kan det vara tecken på låg blodsockerhalt, som snabbt kan hävas med t. ex. druvsockertabletter.

Anteckna efter varje tävling vad frukosten bestod av, och vad som förtärdes under pausen. Försök analysera fram den lämpligaste dieten för en lång tävlingsdag. Den skytt som inte kan äta en stabil frukost 1 - 2 timmar före skjutningens början är handikappad.

TAVELTÄVLINGAR

Ronder

Federationsronden omfattar: för
herrar

på 90 meter	36 pilar mot	122 cm	10-ringad	tavla
" 70 "	36 " "	122 cm	"	"
" 50 "	36 " "	80 cm		
" 30 "	36 " "	80 cm		

för damer

på 70 meter	36 pilar mot	122 cm	10-ringad	tavla
" 60 "	36 " "	122 cm		
" 50 "	36 " "	80 cm		
" 30 "	36 " "	80 cm		

Federationsronden skjuts under en eller två (på varandra följande) dagar. Avverkas den på två dagar, skall de två längsta avstånden skjutas första dagen.

Internationella rondan omfattar:

för herrar långhåll

på 90 meter	72 pilar mot	122 cm	5-ringad	tavla
" 70 "	48 " "	122 cm		
" 50 "	24 " "	122 cm		

för damer långhåll

på 70 meter	60 pilar mot	122 cm	5-ringad	tavla
" 60 "	48 " "	122 cm		
" 50 "	36 " "	122 cm		

för herrar och damer korthåll

på 50 meter	30	pilar	mot	122 cm	10-ringad tavla
" 35 "	30	"	"	80 cm	
" 25 "	30	"	"	60 cm	

Internationella ronden avverkas på två dagar, varvid i allmänhet långhållsronden skjuts första dagen och korthållsronden den andra. Men i motsats till Federationsronden står det arrangören fritt att avgöra om korthållsronden skall skjutas först

American Round omfattar:

för damer och herrar

- på 60 yards (54, 8 m) 30 pilar mot 122 cm 5-ringad tavla
- på 50 yards (45, 7 m) 30 pilar mot 122 cm 5-ringad tavla
- på 40 yards (36, 5 m) 30 pilar mot 122 cm 5-ringad tavla

Denna rond förekommer inte numera vid nationella tävlingar i Sverige, men den är intressant omväxling som en klubb tävling. 810 är maximal poäng och 700 poäng räknas som bra resultat. I USA där den är standardrond vid alla tävlingar är damrekordet för närvarande 758 p. Bästa herrnotering är 790 poäng.

Chicago Round omfattar:

för damer och herrar

- på 20 yards (ca 18 m) 96 pilar mot 40 cm 5-ringad tavla
- På denna rond, som skjuts endast inomhus, är 864 maximal poäng. Resultat över 700 poäng

räknas som bra. Bästa resultat i USA är 858 poäng, dvs. 93 pilar i gult och 3 pilar i rött.

Juniorronden omfattar:

för pojkjuniorer

på 70 meter 36 pilar mot 122 cm 10-ringad tavla

" 60 " 36 " " 122 cm " "

" 50 " 36 " " 80 cm " "

" 30 " 36 " " 80 cm " "

för flickjuniorer

på 60 meter 36 pilar mot 122 cm 10-ringad tavla

" 50 " 36 "" " 80 cm " "

" 30 " 36 "" " 80 cm " "

Skjutning och protokollföring

En skjutledare skall utses som dirigerar skjutningen och är ansvarig för säkerheten. Skjutningen dirigeras med visselsignaler.

En signal anger att skjutningen kan börja.

Två signaler anger markering.

Tre signaler anger att skjutningen avbryts.

Upprepade korta signaler betyder varning.

Skyttarna skjuter 2,3 eller högst 4 per tavla.

Två skyttar kan samtidigt skjuta på samma tavla om tavlorna är placerade på ett inbördes avstånd av minst 3 meter mellan centra.

Enligt SBF:s tävlingsbestämmelser kan ej 3 skyttar samtidigt skjuta på samma tavla men praxis har överträtt denna bestämmelse och visat att detta går mycket bra under förutsättning att tavlornas inbördes avstånd är minst 4 m mellan centra

Tävlingar med stort antal deltagande är oftast så arrangerade att 4 skyttar skjuter på samma tavla. De benämns A-, B-, C- och D-skyttar. Vid skjutning i 3-pilserier skjuter A och B sina 3 pilar varefter C och D skjuter. Därefter sker markering. Nästa omgång börjar C och D varefter A och B skjuter.

Om tävlingsledningen bestämt att 6 pilar per skytt skall avlossas mellan varje markering, placeras högst 3 skyttar på varje tavla. De benämns A, B och C och skjuter en åt gången var sin 3-pilserie. Efter C-skyttarna har skjutit sina första 3 pilar går A-skyttarna återigen fram och skjuter de 3 återstående pilarna. Då B och C också har skjutit sina sista 3 pilar, ger skjutledaren signal om markering.

Vid signal för markering, går alla skyttar fram till tavlorna. Vid varje tavla utses en av skyttarna som markör. Ingen pil i tavlan får röras, innan alla resultat protokollförts av markören.

Klassindelning

Vid taveltävlingar omfattande Federationsrond står det arrangören fritt att tillämpa klassindelning om så önskas. Vid mästerskapstävlingar förekommer ingen klassindelning. För närvarande sker klassindelning enligt följande:

Seniorer, damer och herrar:

Klass A

Skytt, som föregående år på 3 av SBF eller SDF sanktionerade tävlingar i genomsnitt nått 950 poäng och däröver.

Klass B

Skytt, som föregående år på 3 av SBF eller SDF sanktionerade tävlingar i genomsnitt nått 800 - 949 poäng.

Klass C

Skytt, som erhållit inträde i förening och som , icke utövat bågskytte i annan förening samt skytt, som föregående år på 3 av SBF eller SDF sanktionerade tävlingar i genomsnitt icke överskridit 799 poäng.

En gång om året (i februari) sker flyttning.

Vid juniorers övergång till seniorklassen gäller:

Pojkar:

Klass A: 1010 poäng och däröver

Klass B: 875 till 1009 poäng

Klass C: 874 och därunder

Flickor:

Klass A: 760 poäng och däröver

Klass B: 625 till 759 poäng

Klass C: 624 poäng och därunder

Tävlingsform vid SM

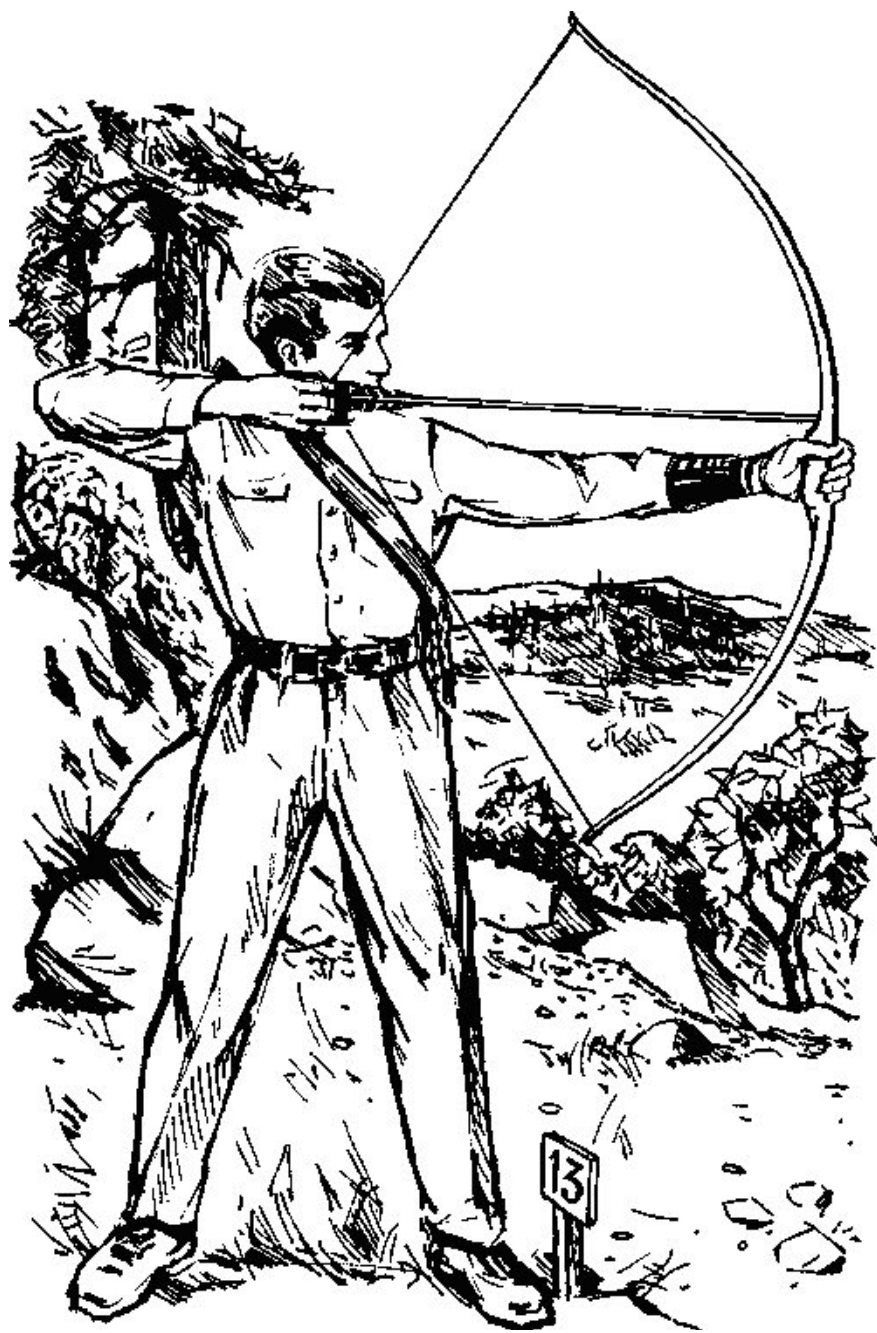
SM i tavelsskytte anordnas årligen i juli eller augusti och gäller mästerskap för damer och herrar både individuellt och för onominerade 3-mannalag. Vid SM skjuts enkel eller dubbel Federationsrond enligt SBF:s bestämmande. De senaste 6 åren har SM bestått av en Federationsrond delad på två på varandra följande dagar.

Tävlingsform vid NM

NM i tavelsskytte arrangeras de år det icke förekommer ett VM. NM gäller både individuellt och lagmästerskap för damer och herrar. Vid denna tävling skjuts en enkel Federationsrond delad på två dagar,

Tävlingsform vid VM

VM i tavelsskytte anordnas vart annat år i juli eller augusti och gäller mästerskap för damer och herrar både individuellt och för onominerade 3-mannalag. Vid VM skjuts dubbel Federationsrond delad på 4 på varandra följande dagar.



FÄLTBÅGSKYTTE

Jakt- och fältbågskytte är uppdelad i två klasser: instinktivklassen (I-klass) och märkesklassen (M-klass).

Instinktivskytte betyder att skjuta utan något som helst riktmedel på bågen eller strängen. Det heter "instinktivt" men i verkligheten är skjutsättet i högsta grad inlärt och tarvar mycket träning. På korta avstånd upp till 40 - 50 meter kan mycket stor säkerhet nås.

För att lära instinktivskytte, träna enligt beskrivningen i kap. Skjutteknik med dessa ändringar:

Ankringen: Drag med axel- och ryggmusklerna tills stränghanden ankrar vid någon bestämd punkt på kinden. En mycket bra ankring är med långfingret i mungipan, se bild s. 71. Luta huvudet lite så att ögat är rakt över pilen. När huvudet lutas måste också bågen lutas lite så strängen inte slår i näsan. Skytten får studera egen teknik och träna så lutningen av huvudet och bågen alltid blir lika.

Siktningen: Eftersom instinktivskytten inte får ha ett riktmedel är det självklart att inriktningen utförs på ett annat sätt. Genom träning kan skytten vänja sig med att känna den bågelevation som behövs för varje avstånd utan någon direkt avståndsbedömning. I-skytten håller båda ögonen öppna och skärper synen på målet. I sekundärsyn är han medveten om båghandens och pilens placering rakt under målet. Nästan automatiskt

skall båghanden intaga rätta elevationen, men detta sker som följd av kontinuerlig träning. Den höga ankringen gör att pilskافتet indirekt alltid syns något under målet mot vilket primärsyn och koncentration riktas.

I-skytten måste komma ihåg att alltid dra ut hela pilen - även vid mål på 5 meters avstånd och hålla still bågen i släppet.

Släppetekniken är exakt samma som för en tavel-skytt. Stränghanden skall avsluta släppet tryckt mot halsen (eller örat).

Märkesskytten skjuter fältskytte med tavelbåg-skytteteknik. Siktmärke på bågen är tillåten i likhet med precisionsskjutning. Utöver en behärskning av skjuttekniken måste M-skytten också behärska avståndsbedömning och kunna överföra denna på siktnålen.



JAKT- OCH FÄLTTÄVLINGAR

En hel rond omfattar en fält- och en jaktrond sammanlagt.

En fältrond omfattar 15 i ordningsföljd numrerade mål med fälttavlor enligt följande bestämmelser:

3 mål med 60 cm tavla på avstånd mellan
60 och 45 meter

4 mål med 45 cm tavla på avstånd mellan
45 och 20 meter

4 mål med 30 cm tavla på avstånd mellan
25 och 10 meter

1 mål med 15 cm tavla på avstånd mellan
10 och 5 meter

3 valfria mål

Fyra pilar skjuts mot varje mål från skjutplatser som skall vara märkta med numrerade pålar. Vid fältskytteronden skall antalet skjutplatser mot ett och samma mål variera enligt följande:

a. 4 pilar från samma skjutplats

b. 2 pilar från 2 olika skjutplatser

c. 1 pil från vardera av fyra olika skjutplatser

Poängberäkning för fältronden:

Träff inom inre ringen inkl. riktpunkten = 5 p.

Träff inom yttre ringen = 3 p.

En jaktrond omfattar 15 i ordningsföljd numrerade mål försedda med djurfigurer, godkända av SBF, som har konturlinje, som avgränsar icke vitala delar (öron, ben, svans osv.), samt har hjärtring av följande storlek:

3 mål med 30 cm hjärtring på avstånd mellan
60 och 45 meter

4 mål med 22, 5 cm hjärtring på avstånd mellan
45 och 25 meter

4 mål med 15 cm hjärtring på avstånd mellan
25 och 10 meter

1 mål med 7, 5 cm hjärtring på avstånd mellan
10 och 5 meter

3 valfria mål

Tre pilar får skjutas mot varje mål (endast en skjutplats per mål kan förekomma). Endast första träffen protokollförs, därför måste pilarna vara numrerade: 1, 2 och 3.

Poängberäkning för jaktronden:

Träff inom hjärtringen: med 1:a pilen = 20 p.

med 2:a pilen = 15 p.

med 3:e pilen = 10 p.

Träff inom konturlinjen: med 1:a pilen = 15 p.

med 2:a pilen = 10 p.

med 3:e pilen = 5 p.

Skyttarna uppdelas i skjutlag och placeras på banan enligt tävlingsledningens bestämmande, varvid skjutningen påbörjas samtidigt av samtliga skjutlag efter signal med raket eller startskott. Varje lag har en skjutlagschef som överser protokollföringen.

SM i jakt- och fältskytte för såväl I-klass som M-klass anordnas årligen och gäller mästerskap för damer och herrar både individuellt och onominerat 3-mannalag i resp. klasser. Vid SM skjuts en dubbel hel rond delad på två på varandra följande dagar. SM i I-klassen anordnas vanligen på försommaren. SM i M-klassen anordnas oftast i september efter den egentliga taveltskyttesäsongens slut.

Internationella jakt- och fältskytteregler, godkända av FITA (det internationella bågskytteförbundet) finns. Men hittills har inget VM i jakt- och fältskytte förekommit. Däremot börjar det bli lite internationellt utbyte i denna bågskyttegren.

All jakt på levande djur med pil och båge är enligt svensk lag förbjuden.

JUNIORBESTÄMMELSER

Bågskytt är junior från och med det kalenderår han/hon fyller 15 år och till och med det kalenderår han/hon fyller 18 år.

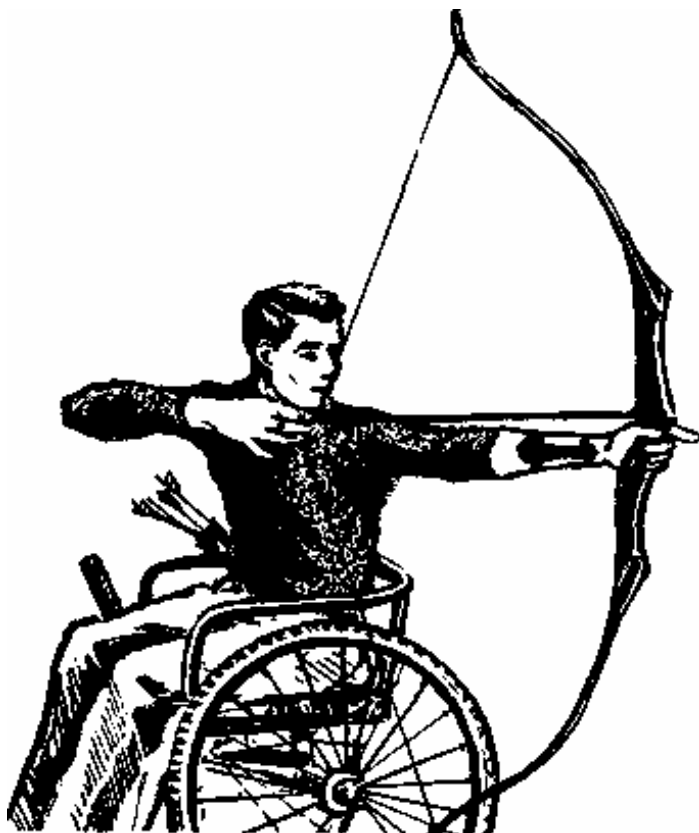
Junior äger rätt att tävla i seniorklass. Tävlade i seniorklass äventyrar ej start vid juniortävling. Bågskytt, som ej uppnått junioråldern, kan erhålla tillstånd att tävla i juniorklassen om föreningsstyrelsen anser honom mogen för tävlingsdeltagande och hos specialdistriktförbundet begära sådant tillstånd.

JSM anordnas årligen enligt SBF:s bestämmande. De senaste åren har JSM i tavelskytte och JSM i jakt- och fältskytte arrangerats vid en 2-dagarstävling. Första dagen skjuts en hel jakt- och fältrond (enligt seniorbestämmelserna) och mästare och mästarinna, individuellt och i lag koras. Andra dagen skjuts juniorernas tavelskytterond och mästare och mästarinna koras både individuellt och i onominerade 3-mannalag.

BÅGSKYTTE FÖR HANDIKAPPADE

För de handikappade har bågskyttesporten mycket att bjuda som hobby och framför allt som fysikalisk terapi i rehabiliteringssyfte. Det finns för närvarande ett 100-tal handikappade bågskyttar i Sverige.

Varje år anordnar "Svensk Handikappidrott" en bågskyttetävling som gäller förbundsmästerskapet.



Även andra bågskyttetävlingar arrangeras för handikappade såväl nationellt som internationellt.

Det finns inget som hindrar att en handikappad dessutom blir medlem av en SBF ansluten förening och deltar i allmänna bågskyttetävlingar eller åtminstone i klubbävlingar.

Vid en VM-tävling är det tillåtet för en permanent handikappad att skjuta sittande på en stol eller i en rullstol. Armproteser och nödvändiga hjälpmedel är tillåtna. Skjuttekniken är densamma vare sig man sitter eller står.

BÅGSKYTTEMÄRKEN

Bågskyttemärken för seniorer finns i brons, silver, guld, elit och stjärn, lika för damer och herrar men olika för tavel- och fältbågskytte.- Endast ett märke i tavel- resp. fältskytte får erövras under ett kalenderår.

Från och med det år kvinnlig skytt fyller 45 och manlig skytt fyller 50 år har sådan skytt rätt att under ett och samma kalenderår erövrta brons-, silver- och guldmärke. Därvid skall föreskrivna prov för varje märke fullgöras.

Märke kan erövras endast av medlem i förening ansluten till SBF. Märkesprov får ej avläggas på inomhusbana.

I tavelskytte kan brons-, silver- och guldmärken erövras med kontrollerade skjutresultat på klubbens bana. Elit och stjärnmärken kan erövras endast på utlysta tävlingar.

För erhållande av märke skall under ett kalenderår skjutas 5 enkla Federationsronder med i medeltal minst:

350 poäng för brons

475 poäng för silver

675 poäng för guld

För elitmärket fordras: Tre Federations-
ronder vid nationell eller internationell tävling,
eller vid i SBF:s officiella organ utlyst
landsdels- eller distriktstävling med minst 850
poäng på varje rond.

För stjärnmärket erfordras: Tre Federations-
ronder enligt bestämmelser för elitmärket men
med ett resultat på varje rond av minst 950
poäng. Skytt som första gången erövrar
stjärnmärket erhåller ett märke med en stjärna.
För varje nytt år prestationen upprepas fästs en
ny stjärna på märket. Högst 7 stjärnor fästs på
samma märke



I jakt- och fältskytte kan märken erövrats endast vid tävlingar eftersom svårhetsgraden vid olika banor varierar i den mån att resultat ej är jämförbara. Märke kan erövrats vid tävlingar utförda enligt SBF:s bestämmelser på bana omfattande minst 15 mål och enligt Internationella Bågskytte -federationens bestämmelser på bana omfattande minst 14 mål. Tävlingar vid vilka märke kan erövrats indelas i:

Grupp I. Klubb tävlingar med deltagare från minst 2 föreningar.

Grupp II. Distriktstävlingar med deltagare från minst 3 föreningar.

Grupp III. Landsdelstävlingar med deltagare från minst 3 föreningar.

Grupp IV. Nationella eller internationella tävlingar med deltagare från minst 5 föreningar.

Grupp V. SM och JSM och landskamper.

Avgörande för erövrande av märke är skyttens placering i tävlingar enligt följande:

Grupp	Brons	Silver	Guld
	%	%	%
I	40		
II-III	50	20	
IV	50	40	10
V	60	40	20

Fältskyttemärket



För Elitmärke fordras ytterligare 3 guldprov.

För Stjärnmärke erfordras ytterligare 2 års elitprov för varje stjärna. För kvinnlig elitmärkes skytt som fyllt 45 och för manlig som fyllt 50 år fordras ett års elitprov för varje stjärna på stjärnmärket.

Märkets utseende är samma som ovan med krans och stjärnor i likhet med tavelskyttemärken.

Bågskytt, som når 1 000 poäng i en Federationsrond vid av SBF godkänd tävling eller internationell tävling, äger rätt att hos FITA ansöka om FITA Star badge.



SVENSKA MÄSTARE - MÄSTARINNOR (1929-1963)

År	Svensk mästare	Svensk mästarinna
1929	Eric von Rosen	Jane Thunberg
1930	Emil Heilborn	Birgitta von Rosen
1931	Emil Heilborn	Marion Hillbom
1932	Emil Heilborn	Marion Hillbom
1933	Emil Heilborn	Elsa Waldenström
1934	Emil Heilborn	Elisabeth Halling
1935	Emil Heilborn	Ina Catani
1936	Emil Heilborn	Ina Catani
1937	Henry Kjellson	Elisabeth Heilborn
1938	Gunnar Källström	Elisabeth Heilborn
1939	Gunnar Källström	Elisabeth Heilborn
1940	John Ling	Tina Kjellson
1941	John -Ling	Elisabeth Heilborn
1942	John Ling	Helga Fahlman
1943	John Ling	Helga Fahlman
1944	John Ling	Tina Kjellson
1945	Eric Berglund	Tina Kjellson
1946	(ingen tävling)	
1947	Hans Deutgen	Tina Kjellson
1948	Hans Deutgen	Hjördis Hallberg
1949	Hans Deutgen	Ragnhild Windahl
1950	Hans Deutgen	Ragnhild Windahl
1951	Sture Lindberg	Anna-Stina Olofsson
1952	Hans Johansson	Stina Eneback

År Svensk mästare Svensk mästarinna

1953	Carl-Eric Bissmari	Barbro Eriksson
1954	Lars-Eric Andersson	Iris Axlund
1955	Bertil Olsson	Sigrid Johansson
1956	Douglas Andersson	Sigrid Johansson
1957	Sten-Eric Carlsson	Sigrid Johansson
1958	Stig Thysell	Sigrid Johansson
1959	Sten-Eric Carlsson	Sigrid Johansson
1960	Sten-Eric Carlsson	Sigrid Johansson
1961	Alf Holstensson	Aina Börjesson
1962	Ture Olsson	Irma Danielsson
1963	Arne Ljungquist	Pia Lindberg

VÄRLDSMÄSTARE - MÄSTARINNOR (1931-1963)

År	Världsmästare	
1931	M Sawicki	Polen
1932	J Reith	Belgien
1933	D Mackenzie	USA
1934	H Kjellson	Sverige
1935	A van Kolen	Belgien
1936	E Heilborn	Sverige
1937	G De Rons	Belgien
1938	F Hädas	Tjeckoslovakien
1939	R Bedav	Frankrike
1940-1945	inga tävlingar	
1946	E Tang-Holbaek	Danmark
1947	H Deutgen	Sverige
1948	H Deutgen	Sverige
1949	H Deutgen	Sverige
1950	H Deutgen	Sverige
1952	S Andersson	Sverige
1953	B Lundgren	Sverige
1955	N Andersson	Sverige
1957	OK Smathers	USA
1958	S Thysell	Sverige
1959	J Caspers	USA
1961	J Thornton	USA
1963	C Sandlin	USA

År	Världsmästarinna	
1929	J Spychajowa-Kurkowska	Polen
1930	J Spychajowa-Kurkowska	Polen
1931	J Spychajowa-Kurkowska	Polen
1932	J Spychajowa-Kurkowska	Polen
1933	I Catani	Sverige
1934	J Spychajowa-Kurkowska	Polen
1935	E Simon	Storbritanien
1936	N Weston-Martyr	Storbritanien
1937	J Spychajowa-Kurkowska	Polen
1940-1945	inga tävlingar	
1946	P Burr	Storbritanien
1947	J Spychajowa-Kurkowska	Polen
1948	P Burr	Storbritanien
1949	B Waterhouse	Storbritanien
1950	J Lee	USA
1952	J Lee	USA
1953	J Richards	USA
1955	K Wisniowska	Polen
1957	C Meinhart	USA
1958	S Johansson	Sverige
1959	A Corby	USA
1961	N Vonderheide	USA
1963	V Cook	USA

SVENSKA REKORD

PER DEN 15 SEPTEMBER, 1963

Federationsronden

Damer

70 meter	Sigrid Johansson,	Stockholm	262 p.
60 meter	Kerstin Harnlund,	Kramfors	291 p.
50 meter	Kerstin Harnlund,	Kramfors	286 p.
30 meter	Sigrid Johansson,	Stockholm	324 p.
Totalt	Kerstin Harnlund,	Kramfors	1 122 p.
Lag	Krokoms Bågskytteklubb		2 845 p.
	Maggi Olsson		
	Alli Wickberg		
	Judit Andersson		

Herrar

90 meter	Ture Olsson,	Stockholm	256 p.
70 meter	Arne Ljungqvist,	Arlöv	296 p.
50 meter	Kjell Hallgren,	Göteborg	304 p.
30 meter	Sten-Eric Carlsson,	Norrköping	334 p.
Totalt	Kjell Hallgren,	Göteborg	1 164 p.
Lag	Stockholms Bågsjutningsklubb		3 140 p.
	Ture Olsson		
	Mauno Lapiolahti		
	Inge Holm		

Internationella ronden

Damer

70 meter	Iris Axlund,	Katrineholm	357 p.
60 meter	Iris Axlund,	Katrineholm	311 p.
50 meter	Birgit Sandberg,	Linköping	280 p.
Långhåll	Gertrud Berglund,	Kvarnatorp	920 p.

50 meter	Sigrid Johansson,	Stockholm	229 p.
35 meter	Barbro Johansson,	Dalpilen	229 p.
25 meter	Sigrid Johansson,	Stockholm	247 p.
Korthåll	Barbro Johansson,	Dalpilen	690 p.
Totalt	Sigrid Johansson,	Stockholm	1552 p.

Lag Långhåll	Stockholms Bågskjutningskl.	1919 p.
Korthåll	Stockholms Bågskjutningskl.	1701 p.
Totalt	Stockholms Bågskjutningskl.	3620 p.

Herrar

90 meter	Bror Lundgren,	Hälsingborg	418 p.
70 meter	Hans Deutgen,	Lidingö	348 p.
50 meter	Hans Deutgen,	Lidingö	204 p.
Långhåll	Hans Deutgen,	Lidingö	940 p.

50 meter	Herbert Nyman,	Tibro	259 p.
35 meter	Bertil Olsson,	Sölvesborg	260 p.
25 meter	Håkan Norström,	Västerås	263 p.
Korthåll	Bertil Olsson,	Sölvesborg	771 p.
Totalt	Hans Deutgen,	Lidingö	1679 p.

Lag Långhåll	Nyköpingshus Bågskyttekl.	2428 p.
Korthåll	Satserups GF	2151 p.
Totalt	Satserups GF	4478 p.

Juniorronden:

Flickor

60 meter	Birgitta Andersson,	Borås	223 p.
50 meter	Carina Kristoffersson,	Mellansel	210 p.
30 meter	Birgitta Andersson,	Borås	278 p.
Totalt	Birgitta Andersson,	Borås	671 p.

Pojkar

70 meter	Kurt Fernqvist,	Lindesberg	264 p.
60 meter	Karl Harry Rhodén,	Skallsjö	293 p.
50 meter	Bo Karlsson,	Arboga	272 p.
30 meter	Bo Engström,	Kvarntorp	321 p.
Totalt	Karl Harry Rhodén,	Skallsjö	1 125 p.

Lag	Nynäshamns Bågskytteklubb	2762 p.
	P G Söderström	
	Roine Amonsson	
	K G Johansson	

VÄRLDSREKORD

Federationsronden

Damer

70 m	Bozena Deptova,	Tjeckoslovakien	279 p.
60 m	Carole Meinhart,	USA	309 p.
50 m	Nancy Vonderheide,	USA	295 p.
30 m	Nancy Vonderheide,	USA	329 p.
Totalt	Nancy Vonderheide,	USA	1157 p.

Herrar

90 m	Jay Trantham,	USA	279 p.
70 m	Dave Keaggy Jr.,	USA	299 p.
50 m	Kjell Hallgren.,	Sverige	304 p.
30 m	James Caspers,	USA	341 p.
Totalt	Dave Keaggy Jr.,	USA	1176 p.

LITTERATUR

- Edmund 11. Ikirke: Archery Handbock. (Fawcett Nr 442) 1960.
- : Field and Target Archery. (Fawcett Nr 481) 1961.
- Lew Weinstein: Sportskytte med pistol och revolver. Svenska Sportskytteförbundet. 1961.
- Thomas A. Forbes: New Guide to Better Archery. (The Archers' Publishing Company, USA)
- Archery World. (Organ för National Archery Ass. of the U. S., Kiderwood, Maryland, USA)
- Bågskytten.(Organ för Svenska Bågskytteförbundet, Box 1609, Borås)

REGISTER

(62 f betyder leta på 62,63. 78 ff betyder leta på 78 och några efterföljande sidor.)

- American Round 63
ankring 38 ff, 50, 69
armskydd 21
avsläppsteknik 20, 42,
50, 57, 70
avstånd 13, 52, 62 f
- balans 9
båge 8ff
båghand 34
båglängd 8
b å g r e m 35, 37
bågsträng 15 ff
bågskyttemärken 78 ff
"Bågskytten" 7
bågskytteutrustning 8 ff
58 f
bågskytteväska 22
Chicago Round
Chicago Round 63
- Dacron "Type B" 15
drag 36 f, 50
- Easton aluminiumskaft
18 f
- elitmärke 79
- Federation Internationale
de Tir à l'Arc 7
Federationsrond 27, 52,
60, 62, 65, 86, 89
fena 20
finger skydd 21
FITA 7, 74, 81
FITA Star Badge 81
fjäder 20
fodral för båge 10
fullföljande 42 f, 51
4-fjädring 19 f
fältbågskytte 22, 69
— , måltavlor 30
fältrond 30, 72
fältskytte 22, 30, 69
fältskyttemärke 81
- glasfiberpil 17
grepp 34, 50
- handikappad 76 f
handtag, bågens 9
hög pil 45

I-klass 69
inlärandet 53 f
Internationell rond 62,
87
intervallträning 46
instinktivskytte 69
instruktion av nybör-
jare 43 ff
isometrisk träning 47 f

jaktrond 31, 73
jaktskytte 69 f
JSM 75
juniorbestämmelser 75
juniorrond 64, 88

kalkonfjäder 20
kastförmåga 15
klassindelning 65 f
klädsel 23 f
koger 22
koncentration 49, 52f,
60
koncentrationsträning
51
kondition 46, 49, 52

låg pil 45
lätmetallpil 17

M- kläs s 69
markering 29

minneslista 49 f, 55
muskelarbeta 47
målmateriel 25 ff
måltavla 25 f, 30 f
märkesskytte 70
mästare, svenska 82
mästerskapstävling 65,
67

nervositet 54 ff
NM i tavelsskytte 67
nock 16
nockhylla 16
nockläge 14
nockskåra 19
novisbåge 44
nybörjare 43 ff

organisationer 7

pil 17ff
pilfodral 22 f
pilhylla 9, 13
pillängd 8, 17 ff
pilnock 16, 19
pilskraft 17, 19
pilstopp 25, 30
plastfena 20
polering 10
poängberäkning, tavel-
skytte 26
— , fältsskytte 72 f

precisionssiktning 41
 "pricken" 13
 protokoll 27 f, 32
 protokollföring 64, 73
 psykisk trötthet 52
 psykologi 53 f

 rampfeber 54
 regelbunden träning 53
 rekord, svenska 86
 —, världs- 89
 RF 7
 Riksidrottsförbundet 7
 riktpunkt 13
 rond 62 f, 72 f
 räckvidd 18

 SBF 7
 SBF:s tävlingsregler
 20, 64
 SDF 7
 sidoavstånd 13
 sikte 12 f
 —, med prisma 13
 siktmärke 44
 siktning 40, 69
 siktnål 41
 självdisciplin 55
 skaft 17, 19
 skjutavstånd 13, 52,
 62 f
 skjutprotokoll 27 f, 32
 skjutteknik 33 ff, 49, 69 f
 släpp 20, 42, 50, 57, 70
 SM i jakt- och fältskytte
 74
 —, i tavelsskytte 67
 stjärnmärke 79
 Stockholms Bågskjutnings-
 klubb 7
 sträng 15ff
 stränghand 35, 37
 stränghöjd 14 f
 strängning 10 f
 Svenska Bågskytteför-
 bundet 7
 svenska mast are 82
 styrka, bågens 8 f
 styrketräning 47, 49
 ställning 34, 49

 tab 21
 tankemönster 51
 tavelbågsskytte 22, 33 ff
 62 ff
 —, måltavlor 25 f
 tavelställ 25
 taveltävling 62 ff
 tre (3)-fjädring 19 f
 träning 44, 46 ff
 träpil 17
 trötthet, psykisk 52
 tävlingsbåge 9
 tävlingsprotokoll 27 f, 32

tävlingsregler, inter- nationella 13	VM i tavelsskytte 67
—, SBF:s 13, 20, 27, 29, 64	världsmästare 84
tävlings råd 20, 56 f	världsrekord 89
	väska 22
utrustning 8 ff, 58 f	översyn av utrustning 58 f
	överträning 52

Margit Engnes: LAGA MATEN SJÄLV	5:75
Ulf Grubbström: MAT OMBORD	5:75
Ulrika Lindhagen: GODA SÅSER	4:75
POTATISRÄTTER	5:75
ÄGGRÄTTER	6:95
Fred Bremberg - Staffan Seth: SEGEL- BÅTSTYPER	6:95
Åke Janhem: BÅTNAVIGERING	6:95
ATT SEGLA SMÅBÅT	6:95
- BÅTUTRUSTNING	5:75
- Yngve Johansson: KNOPPAR	5:75
- Iva Maasing: PLASTBÅTAR	6:95
-	
Göran Holmberg: RES BILLIGT I EUROPA	5:75
Arne Häggqvist: SVARTAHAVSRIVIERAN	6:95
Lena Rydhagen: LITEN PARISGUIDE	6:75
Birger Ulf ström: COSTA DEL SOL	6:95
KANA RIEÖA RNA	6:95
MALLORGA	5:75
RHODOS OCH ATEN	6:75
Rune Åqvist: KÖPENHAMN DAG OCH NATT	6:75
STOCKHOLM DAG OCH NATT	5:75
STOCKHOLM BEI TAG UND NACHT	5:75
STOCKHOLM DAY AND NIGHT	5:75
TUKHOLMAA KELLON YMPÄRI	5:75

Ewert Ekström: BOWLING	6:75
Walther Fröstell: GEVÄRSSKYTTE	5:75
Ulf Grubbström: LÄR ER SPINNFISKE	5:75
Birger Hultstrand: SPORTDYKNING	5:75
Sigrid Johansson: BÅGSKYTTE	6:95
Bertil Arwidson: STUGAN MAN BYGGER SJÄLV	6:75
Herbert Lawrence: VACKRARE HY	5:75
Stig Rudolph: KLARA BILEN ÅRET RUNT	5:75
Roland Walfridzon: DEN FÖRSTA HUNDEN	5:75
Birgitta Wallgren: BASTU	5:75
Jostein Westberg: FÖRSTA SCHACKBOKEN	7:50
Ragnar Olsson: AKVARIET I HEMMET	7:50
JULENS ROLIGA LEKAR	5:75

SIGRID JOHANSSON

Bågskytte

*Utrustning, träning för tavelsskytte och fältskytte,
tävlingsformer och mästerskap*

SIGRID JOHANSSONS skjutstil är världsbekant. Hennes instruktionsbok ger med text och bilder det väsentliga i den teknik som fört många bågskyttar till mästerskap. Författarinnan redovisar den personliga utrustningen och målmaterielen, hon instruerar nybörjare, berättar om träning och tävlingar. Ett särskilt kapitel ägnas åt bågskytte för handikappade.

SIGRID JOHANSSON har en lång rad av mästerskap bakom sig: världsmästarinna 1958 och svensk mästarinna under en följd av år.

En förteckning över SESAM-böcker finner Ni i slutet av boken

BONNIERS Pris 6:95