



Välkommen till Bågskyttesporten



Svenska Bågskytteförbundet



Innehåll

Sid. 2 Bågskytte -världens äldsta idrott

3 Långbåge

4 Barebow

5 Recurve

6 Compound

7 Träningen

8 I skottögonblicket Tavelsskytte

9 Skogsronder Fältsskytte

10 Jaktskytte 3D-skytte

11 Allmän information

12 Bågskytte för funktionshindrade

12 Plats för anteckningar



Bågskytte - världens äldsta idrott

Bågskytte har lämnat arkeologiska spår efter sig minst 20 000 år tillbaka. En av världens äldsta idrottsföreningar är den skottiska bågskytteklubben Kilwinning med anor från 1483. Den första svenska bågskytteföreningen bildades i Stockholm 1928. Bågskytte fanns med på det olympiska programmet redan år 1900 i Paris.

Genom förbundets (SBF) stegutbildning får du veta det mesta för att bli en bra skytt eller ledare. Genom SBF's licensutbildning får du som skytt en bra start om du vill tävla. Materialet kan t ex användas i en SISU-cirkel.

Bågskytte passar ung som gammal. Grabben på bilden här intill är 9 år och tävlar för Motala Bågskytteklubb.

På följade sidor kan du läsa om de olika bågarna och grunderna i bågskytte. I dag är Bågskytte en året-runt-sport som passar alla.

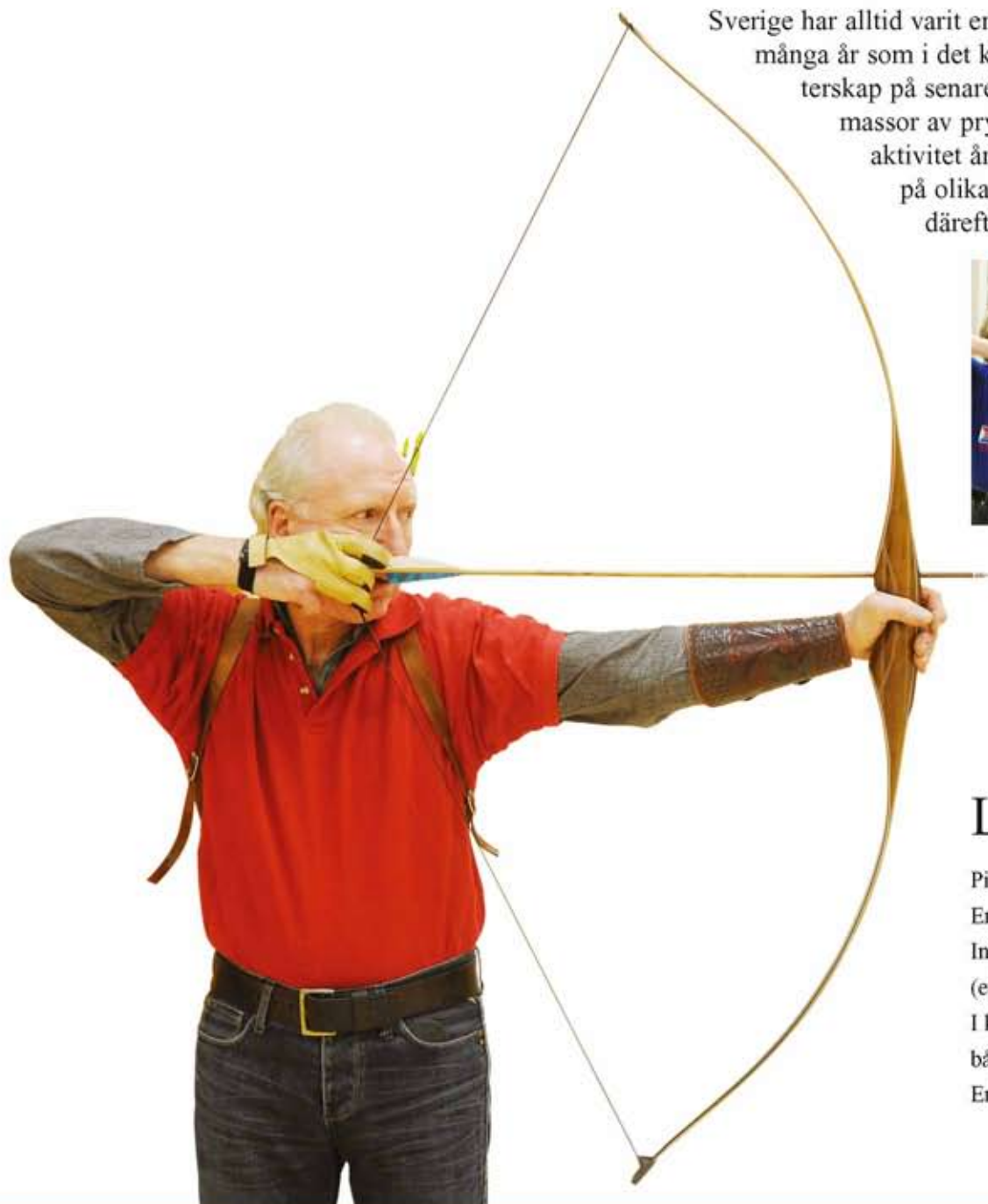
Redan från början vill vi påpeka att allt skytte omges av strikta säkerhetsrutiner som alla måste kunna.

Säkerhet

1. Pilbågen är ingen leksak, den kan vara livsfarlig!
2. Du får endast spänna (dra upp) bågen på skjutlinjen vänd mot tavlan, oavsett om du har en pil på bågen eller inte.
3. Ingen får vara framför skjutlinjen.
4. Att skjuta en pil rakt upp i luften är förbjudet och förenat med livsfara!
5. Du är ansvarig för att ingen befinner sig framför eller bakom det tavelunderlag du skall skjuta på.
6. All jakt på levande djur med pil och båge är förbjudet enligt svensk lag.
7. Stå bredvid pilarna när du själv och andra drar dem ur tavlan.
8. Som nybörjare bör du ha en erfaren ledare med dig under skjutningen.
9. Uppvärmningen på tävling sker alltid på hänvisad tid och plats av arrangören.
10. Skulle du missa tavlan utomhus måste du luta din båge mot centrum av målet för att alla skall se att du finns bakom.
11. Vid åskväder skall all skjutning upphöra.

Våra skjutstilar

Sverige har alltid varit en mycket framgångsrik bågskyttenation, i vissa grenar världsledande under många år som i det klassiska skyttet eller som i compoundklassen där vi har flera världsmästerskap på senare tid. Här finns alltid något för alla, känsla, fart, precision, enkelhet eller massor av prylar. Många väljer någon skjutstil medan andra skjuter flera. Det är full aktivitet året runt. Här finns således möjligheter att skjuta såväl inne som ute och på olika jaktstigar i varierande terräng. Vanligtvis börjar man runt 10 år och därefter finns inga begränsningar uppåt.



Långbåge (LB), saknar rekurv

Pilen och bågens historia börjar med långbågen.

En uppfinning att jämställa med upptäckten av elden och hjulet.

Inga hjälpmedel på bågen är tillåtna och mellandrag (ett finger över pilen) är obligatoriskt.

I klassen finns många entusiaster som har egen tillverkning av bågar och vackra träpilar med stora kalkonfjädrar.

En mycket populär klass med massor av känsla.





Barebow (B), rekurverade ändar

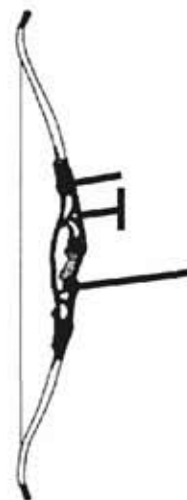
Grunden till modernt bågskytte kallas för barebow, det är här de allra flesta bågskyttar börjar. I barebow tillåts inget sikte utan skytten siktar med pilspetsen, där pilen hålls nära ögat. Det är möjligt därför att alla fingrar på strängen är placerade under pilen.





Recurve (R), rekurverade ändar

Så här har du säkert sett bågskytte på TV i Olympiska sammanhang. Bågen är samma som i barebow men nu får man använda sikte, stabilisator och dragindikator. Pilarna avfyras med hjälp av fingrarna.





Compound (C), hjul i ändarna

Precisionsskytte, ursprungligen framtaget för jakt på levande djur i USA. Bågen är utrustad med excentriska hjul eller cammar som gör att bågen i fullt drag är mycket lätt att hålla. Dessutom är det tillåtet med optiska sikten, stabilisatorer och mekanisk avfyrning.



Träningen

Det första som händer är att ta reda på vilket av dina ögon som är dominant. Följ beskrivningen nedan! Oftast får du låna en båge, tab, armskydd, koger och pilar på klubben. Vid varje träning är det bra om du kan ha samma utrustning. Ta för vana att skriva upp dig på närvarolistan direkt när du kommer till träningen. Det lokala aktivitetsstödet är ett sätt för klubben att få pengar till att exempelvis göra roliga saker på träningen.

Tränaren hjälper dig att spänna bågen om du vill. Det är roligt att själv kunna spänna upp bågen på rätt sätt, båglemmarna är mycket känsliga och kan lätt bli skeva. Titta på bilden nedan och försök själv.

Grundstilen

Här nedan följer en skjutteknisk beskrivning för att du lätt skall komma in i skyttet.

1. Dominant öga

Gör ett hål i ett vanligt papper som du håller upp framför dig på armlängds avstånd.

Titta med båda ögonen på tex tränarens näsa genom hålet i pappret. För pappret sakta mot ditt ansikte, det öga som hamnar mitt för hålet är ditt dominant öga. Detta test avgör om du skall hålla bågen med vänster eller höger hand.

2. Fotställning

Höftbredd mellan klackarna (K-K).

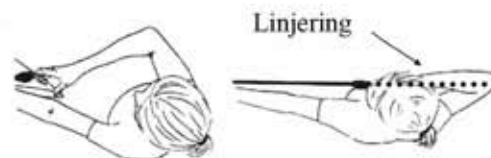
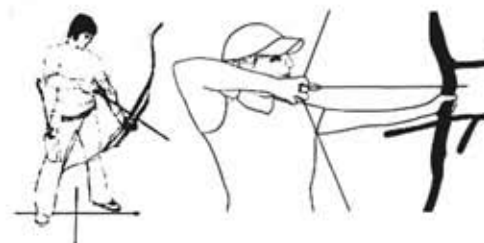
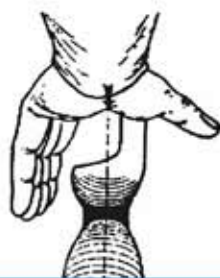
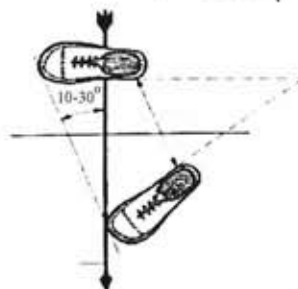
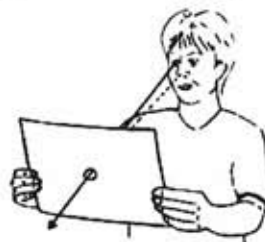
Lika tyngd på båda fötterna. Tyngdpunkten skall vara mitt under kroppen och ställningen något öppen. Detta gör det lättare att dra bågen och du undviker även islag i bågarmen.

3. Båghandsfattning:

Tryckpunkten skall vara mellan tumme och pekfinger på insidan av tummuskeln.

Tumvecket mellan tumme och pekfinger skall vara i linje med underarmen.

Bågen ligger löst i handen. Använd någon form av bågslina, för att hålla kvar bågen i skottet.



4. Strängfattning

Djup krok, strängen nästan vid andra leden., 90 graders vinkel vid långfingrets andra led. För compound gäller: Lås releasen undernockläget eller i loopen.

5. Uppdrag

Andas några djupa andetag och passa på att spänna av i hela kroppen. Var bestämd och tuff, inga tveksamheter. Lyft bågarmen så att siktbilden är där den ska vara.

Bågarmsskuldran avslappnad, varken högt eller för lågt. Håll huvudet stilla och håll dragarmbågen högt samt draghanden i näshöjd, grovrikta. Huvudet är fortfarande stilla under uppdraget, drag och tryck skall vara lika.

Linjering = en tänkt linje från båghand genom pilen strykande förbi huvudet och i linje med dragunderarmen.

6. Sikte - skott

Håll bågen mot tavlan.

Håll igång draget, undvik alla stopp.

Siktbild (sträng/sikte/tavla eller sträng/pil tavla), skottet går med oförändrad och stabil kroppsposition samt ögonkontakt med tavlan.

7. Fullfölj

Behåll en lugn och oförändrad blick mot tavlan. Bågarmen får en rörelse mot tavlan och något bakåt mot ryggen.

Dragarmbågen går snett/nedåt bakåt.

Analysera hur skottet kändes (BRA!). Glöm inte att vara offensiv även inför och under nästa skott, oavsett hur det förra skottet blev.

I skottögonblicket

Den här bilden visar tydligt vad som skall hända i skottögonblicket. Det enda som skall hända i skottet är att strängen öppnar fingrarna som mjukt sluter sig igen när strängen passerat för att skjuta pilen ur bågen (pilen är markerad på bilden t. h.). Detta kan man inte se med blotta ögat, ha bara utförande/stillheten i åtanke. Det blir då lättare att förstå varför du skall fortsätta arbetet tills pilen sitter i tavlan eller varför bågen skall hållas spänd med rygg- och skulder-musklerna eller varför det skall vara så lite spänningar i armarna som möjligt.



Tavelskytte

Tavelskyttet bedrivs både ute och inne. Avstånd anpassas till ålder och skjutstil mellan 20 - 90 m. Utomhus är tavlan antingen 122 cm eller 80 cm i diameter. Inomhus är tavlan antingen 60 eller 40 cm. Avstånden är betydligt kortare, 25, 18 eller 12 meter. Man har 40 sekunder per pil på sig. Tavelskyttet är också den olympiska grenen där Christine Bjerendal en av de mest namnkunniga skyttarna i recurveklassen. I compoundskyttet är Magnus Carlsson framgångsrik. För skyttar med funktionshinder är bågskytte en utmärkt idrott att tävla i. Detta kallas para, t ex Paralympic. Sverige har ett av världens bästa lag.

Skogsronder

De övriga tre tävlingsformerna är så kallade "skogsronder". Det betyder att arrangören har lagt en eller vanligtvis två banor i skogen. Skyttarna indelas i grupper (patruller) vilka sedan fördelas ut på banans olika mål. I alla skogsronder är första pilen viktig. Det gäller att fundera noga på avståndet, terrängen och lära sig vad som händer när du t.ex. skjuter på mål kraftigt uppför eller nedför. Det är också viktigt att du äter bra kost och dricker vatten och energidryck ofta. Energin i maten måste räcka en hel dag.



Fältskytte

Tavlan är sexringad, svart med gul prick i mitten och finns i fyra storlekar. Du måste skjuta tre pilar på varje mål och för detta har man 3 minuter på sig. Det gäller att på den ena banan bedöma avståndet till målet medan avståndet är känt på den andra banan. Fältronden har antingen 12 eller 24 mål och är en internationell rond med egna mästerskap.

Jaktskytte

Denna rond skjuts på tavlor föreställande många av våra svenska djur som t.ex rådjur, kronhjort, björn, varg, räv, orre och fåglar av olika slag. Här gäller det att bedöma avståndet till och träffa djuret. Du har 3 pilar på dig. Du har 4 minuter på dig för att träffa med någon av dina 3 pilar. Poängen sätts efter vilken pil du skjutit och var i djuret pilen träffat, det finns två poängzoner i varje figur, centrumring och kroppskontur. Märk därför dina pilar med ringar minst 3 mm breda. Avstånden varierar förstås med åldersklasserna men i princip är 5 meter kortaste avståndet och 60 meter det längsta. Antalet figurer på en jaktävling kan variera mellan 15-40 mål.

Centrumzon	Kroppsträff
Pil nr. 1 20 poäng	15 poäng
Pil nr. 2 15 poäng	10 poäng
Pil nr. 3 10 poäng	5 poäng



3D-skytte

3D-skytte är den yngsta av våra skogsronder och infördes 1995 i Sverige. Liksom i jakt och fält skjuts 3D på snitzlade banor i skog och mark. Avstånden varierar med åldersklasser och den typ av båg man skjuter med. Avstånd varierar också mellan 5-45 meter.

Här får man bara en chans per mål och då blir det extra viktigt att vara noga med avståndsbedömning och skjutteknik. Här har du bara 1 minut på dig.

Djuren är 3-dimensionella därmed är det viktigt att veta var hjärtat sitter och var man skall sikta.

Du får poäng efter var du träffar: 1 hjärtats inre ring (i den mån sådan finns) 11 p, hjärtring 10 p, lungtring 8 p och 5 p för resten av djuret.

En 3D-rond omfattar 30 mål.

När jag vill tävla.

För att få tävla ska man vara medlem i en bågskytteförening och ha tävlingslicens. Ett antal grundläggande frågor om regler och säkerhet ingår i licensprovet. Frågorna är naturliga och nödvändiga för att man som tävlande ska förstå vad som gäller. Hur det går till att skaffa tävlingslicens berättar föreningens ledare om. I medlemskapet ingår en olycksfallsförsäkring.

Vem kan bli bra?

Alla kan bli bra. Men framförallt kan alla ha roligt med bågskytte. Vi har inga förbestämda eller i förväg beräknade möjligheter till framgång för någon som börjar skjuta båge. Många misstag har under åren gjorts då man bedömt möjligheter för skyttar. Besvärligheter kommer förr eller senare för de flesta. Men en vacker dag får skytten det hela att fungera igen och resultaten börjar komma. Det kan ha vara så att skytten i fråga växt klart, ökat sin träning, det kan ha varit ett tips från en kamrat eller tränare som har löst den besvärliga knuten.

Helt enkelt kan vi uttrycka det så här: Alla kan bli bra bågskyttar!

Vilket stöd ska jag ge till en ung bågskytt?

Om man vill att skytten ska lyckas är det ett gott råd att alltid ligga mycket lågt med prestationsdiskussionerna. Även om man vill väl kan den dolda önskan, lyckan eller stoltheten få en rejäl knäck om det plötsligt börjar gå dåligt. Vi har i flera olika studier sett att omgivningens krav kan ställa till det så att den unge idrottaren, skytten i vårt fall, slutar i förtid.

Grunden för att lyckas är att stödja ungdomarna på så sätt att man ser till att de har roligt i föreningen på träningar och tävlingar. Ditt största jobb som förälder är att uppmuntra och ge support, en kunnig förälder ger ofta mer stöd då bågskyttet är tekniskt svårt, särskilt om det börjar gå sämre efter en tid. Många gånger har det hänt att den som haft det litet jobbigt i början istället blivit den som fortsatt och lyckats bra i bågskyttesporten. Den som har haft lättare för sig i början har haft svårare att ta motstånd i ett senare skede. Man lär ju av både framgång och motgång.

Tänk noga igenom hur du som förälder eller närstående kan ge bästa stöd för dina ungdomar!

På Svenska Bågskytteförbundets hemsida www.bagskytte.se hittar du mer information. Här hittar du även närmaste lokala bågskytteförening och hemsida.

Tidskriften Bågskytten

Tidningen för alla bågskyttar. Läs mer på www.bagskytte.se

Bågskytte för funktionshindrade

Bågsskytte för funktionshindrade kallas med ett annat ord för "Para". I Sverige är detta integrerat på klubbnivå. Det betyder att du kan ringa till din lokala bågskytteförening så hjälper dom dig att komma igång. Alla föreningar har nybörjarutrustning som du får låna. Alla föreningar har kunniga ledare som hjälper dig att anpassa utrustningen till dig.

Sverige har mycket duktiga paraskyttar som alla hör till de bästa i världen såväl på herr- som damsidan.

Kontakt med förbundsansvarig tränare för Paralandslaget: kansliet@bagskytte.se eller 070-6969651

Anteckningar





Svenska Bågskytteförbundet
Fagerviksvägen 22, 860 30 SÖRBERGE
Tel. 060-57 01 30, fax 060-57 88 21
Postgiro 19 44 53-7
E-post: kansliet@bagskytte.se
Hemsida: www.bagskytte.se