



SVENSKA

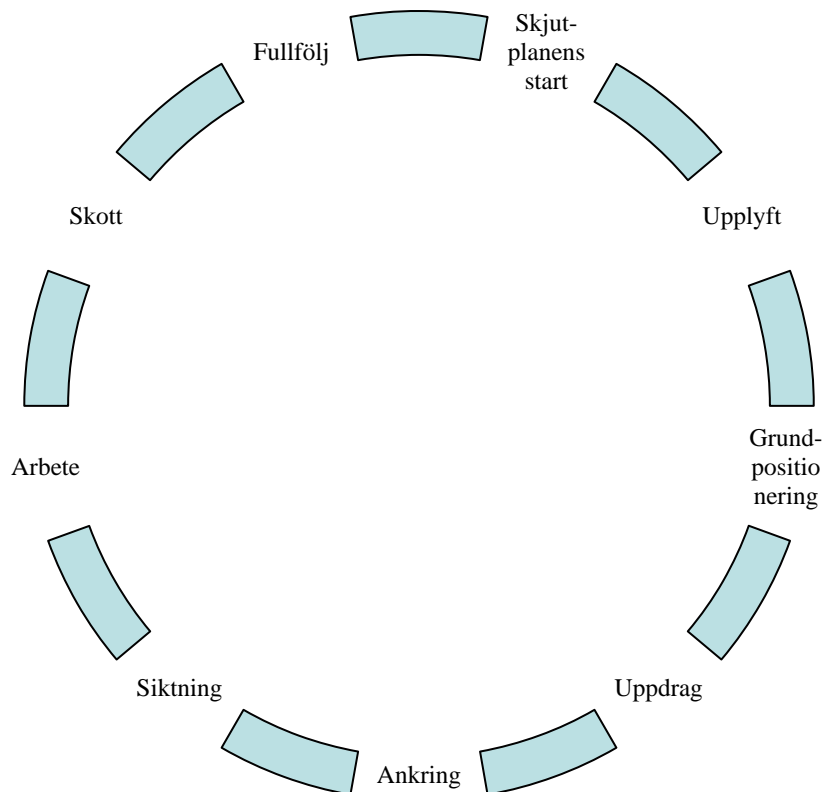
BÅGSKYTTEFÖRBUNDET

*MEMBER OF SVERIGES RIKSIDROTTSFÖRBUND
AND
FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE TIR A L'ARC*

Linköping, Sweden 2008-12-09

VAD ÄR EN SKJUTPLAN??

En skjutplan kan både ses som en lista av moment som ska gås igenom eller som ett cykliskt beteende som ska upprepas vid varje skott oavsett vad som hänt tidigare. Själva momenten får aldrig tas bort, men däremot kommer hård träning och skyttens dagsform att möjliggöra det att minska på kontrollen av de olika momenten, för att på så sätt både spara fysisk energi som mental energi. Att kunna minska på fokuseringen på vissa moment kräver självförtroende, ett självförtroende som skytten måste bygga upp både på träning och på tidigare tävlingar genom exempelvis positiv förstärkning.





SVENSKA

BÅGSKYTTEFÖRBUNDET

*MEMBER OF SVERIGES RIKSIDROTTSFÖRBUND
AND
FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE TIR A L'ARC*

Linköping, Sweden 2008-12-09

Skjutplanens start

I detta moment av skottet läggs fokus på greppsättning och fingrarnas positionering på strängen. Viktigt är här att vara i nuet, och fokusera på den del av skjutplanen som just för stunden är den som ska göras.



Här tas dessutom de sista syresättande andetagerna innan skytten bestämmer sig för att gå till nästa moment av skjutningen – upplyftet.



SVENSKA

BÅGSKYTTEFÖRBUNDET

*MEMBER OF SVERIGES RIKSIDROTTSFÖRBUND
AND
FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE TIR A L'ARC*

Linköping, Sweden 2008-12-09

Upplyftet 1

Detta moment kan innehålla en del moment som skiljer sig mellan skyttarna, det som är viktigt att tänka på är att dragarmågen hålls högre än draganden för att få hjälp av den hävstång som då uppstår i dragarmens axelled.





SVENSKA

BÅGSKYTTEFÖRBUNDET

*MEMBER OF SVERIGES RIKSIDROTTSFÖRBUND
AND
FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE TIR A L'ARC*

Linköping, Sweden 2008-12-09

Upplyftet 2

På väg mot nästa moment är fortfarande dragarmsarmbågen högre än draghanden.





SVENSKA

BÅGSKYTTEFÖRBUNDET

*MEMBER OF SVERIGES RIKSIDROTTSFÖRBUND
AND
FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE TIR A L'ARC*

Linköping, Sweden 2008-12-09

Upplyftet 3

Innan nästa moment – grundpositioneringen – är det viktigt att lyfta bågen högre än bågarmsaxeln för att få hjälp av kroppens naturliga hävarmar när det efter grundpositioneringen blir dags för uppdraget.





SVENSKA

BÅGSKYTTEFÖRBUNDET

*MEMBER OF SVERIGES RIKSIDROTTSFÖRBUND
AND
FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE TIR A L'ARC*

Linköping, Sweden 2008-12-09

Set Up – Grundpositionering

Det som skiljer grundpositioneringen från själva upplyftet är att det är i detta läge som jag som skytt sätter bågarman på "plats" innan jag börjar belasta bågarmsidan med uppdraget.



Det vi ser på den här skytten är att hon trycker bågarman framåt samtidigt som hon gör en vridning av bågarbens armbågsled vilket i det här fallet ger ökad stabilitet tack vare aktiveringen av bågarbens sträckarmuskler (triceps).

Hon förbereder dessutom uppdraget genom att komma in med dragarmens armbåge mer rakt bakom bågen för att minska belastningen på dragarmsaxeln i det initiala skedet av uppdraget, vilket är det moment som är mest påfrestande för axelns muskulatur.

Svenska Bågskytteförbundet
Mr Per Bengtsson
Drottninggatan 38B
S-582 27 Linköping

Phone +46 (0) 708 714950
per.bengtsson@bagskytte.se
www.bagskytte.se



SVENSKA

BÅGSKYTTEFÖRBUNDET

*MEMBER OF SVERIGES RIKSIDROTTSFÖRBUND
AND
FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE TIR A L'ARC*

Linköping, Sweden 2008-12-09

Uppdraget

Detta moment är tekniskt kanske det enklaste, och förhoppningsvis även muskulärt enkelt. Det är viktigt att hålla fokus på vad som görs just för stunden, och detta moment handlar endast om att dra strängen bakåt till en förutbestämd punkt.

Denna punkt kan vara antingen en känslomässig punkt, eller en visuellt kontrollerad punkt. Detta moment går in i nästa moment när:

Det känns rätt **eller** skytten ser att klickern har börjat glida ned på spetsens kona





SVENSKA

BÅGSKYTTEFÖRBUNDET

*MEMBER OF SVERIGES RIKSIDROTTSFÖRBUND
AND
FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE TIR A L'ARC*

Linköping, Sweden 2008-12-09

Ankringen

När uppdraget är klart är det dags att få kontakt mellan

1. Draghand och käkben
2. Strängen och näsan
3. Strängen och munnen

Därefter linjeras bågarmens armbåge till rätt position (in bakom bågen) innan nästa moment – siktningen – tar vid.





SVENSKA

BÅGSKYTTEFÖRBUNDET

MEMBER OF SVERIGES RIKSIDROTTSFÖRBUND
AND
FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE TIR A L'ARC

Linköping, Sweden 2008-12-09

Siktningen

Detta moment är det många skyttar som löser i samband med ankringen för att direkt kunna gå över till nästa moment – expansionen eller arbetet som vi har valt att kalla det i Sverige.



Att lösa 2 moment samtidigt som den här skytten gör ger en fördel i att det går inte åt lika mycket muskelkraft för att genomföra expansionen. Detta sätt att förenkla skjutplanen kräver mycket träning för att inte klickertiming ska påverka träffen. (Klickern gick, men jag var inte klar...)

För att undvika GS bör skytten ha förmågan att både göra ankring/siktmomentet samtidigt och uppdelat. Skytten får på det här sättet ökad kontroll över sin skjutning.

Svenska Bågskytteförbundet
Mr Per Bengtsson
Drottninggatan 38B
S-582 27 Linköping

Phone +46 (0) 708 714950
per.bengtsson@bagskytte.se
www.bagskytte.se



SVENSKA

BÅGSKYTTEFÖRBUNDET

*MEMBER OF SVERIGES RIKSIDROTTSFÖRBUND
AND
FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE TIR A L'ARC*

Linköping, Sweden 2008-12-09

Expansionen – arbetet

När siktningsmomentet är i rätt position kommer skytten att ge sig själv en tydlig order om vad som ska göras för att pilen ska dras förbi klickern och skottet går iväg. Det finns 3 sätt att få pilens spets förbi klickern, och det är till någon av dessa metoder som skyttens fulla koncentration ska gå.

1. Draghanden förflyttar sig bakåt och drar strängen så att pilen går förbi klickern
2. Bågarmen trycks framåt och avståndet mellan bågen och draghand ökar, klickern går
3. Expansion, bågarmen trycks framåt samtidigt som draghanden förflyttar sig bakåt (kombination av punkt 1 och 2)





SVENSKA

BÅGSKYTTEFÖRBUNDET

*MEMBER OF SVERIGES RIKSIDROTTSFÖRBUND
AND
FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE TIR A L'ARC*

Linköping, Sweden 2008-12-09

Skottet

När alla moment är på plats, och skytten tar beslutet att arbeta med skottet kommer skottet att gå iväg så fort skytten uppfattat att klickern slagit i bågen. Hur lång tid det tar från det att skytten fattar beslutet att arbeta förbi klickern och skottet går är ett moment som är intressant att titta på. Skytten ska aldrig behöva känna någon oro för att ”ha stått lite för länge”, utan om de tidigare momenten är på plats så gör denna tidskillnad inte så stor inverkan på skottet som om han/hon börjar utvärdera skottet medan det utförs.



När klickern slår i bågen, är det dock viktigt att skottet går iväg direkt (om inte ett nedtag är initierat). Skillnad i timing mellan ”klicket” och själv skottet har väldigt stor påverkan på pilen, skytten har då öppnat dörren för att något kritiskt ska hända precis i skottögonblicket.

Svenska Bågskytteförbundet
Mr Per Bengtsson
Drottninggatan 38B
S-582 27 Linköping

Phone +46 (0) 708 714950
per.bengtsson@bagskytte.se
www.bagskytte.se



SVENSKA

BÅGSKYTTEFÖRBUNDET

*MEMBER OF SVERIGES RIKSIDROTTSFÖRBUND
AND
FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE TIR A L'ARC*

Linköping, Sweden 2008-12-09

Fullföljet

När skottet går så kommer skyttens styrkor och svagheter att visa sig genom att kroppen kommer att ta upp bågens kraft i de olika delarna. Viktigt är här att skytten fortsätter hålla blicken i tavlan ända till pilen har slagit i tavlan, för att säkerställa att skytten inte avbryter skottet för tidigt (klipper skottet)



Bågarmens reaktion, dragarmens rörelse bakåt och skyttens rörelser i kroppen kommer att visa tydligt om det är något i skottet som inte klaffat. På träning kan man ta tag och jobba med svagheter, men på tävling handlar det mer om att leverera med det som man har fått med sig på träningsbanan. Förhoppningsvis har skytten en väl genomarbetad skjutplan och kan med hjälp av denna hitta tillbaka till den skjutning som han eller hon beslutat sig för....

Svenska Bågskytteförbundet
Mr Per Bengtsson
Drottninggatan 38B
S-582 27 Linköping

Phone +46 (0) 708 714950
per.bengtsson@bagskytte.se
www.bagskytte.se