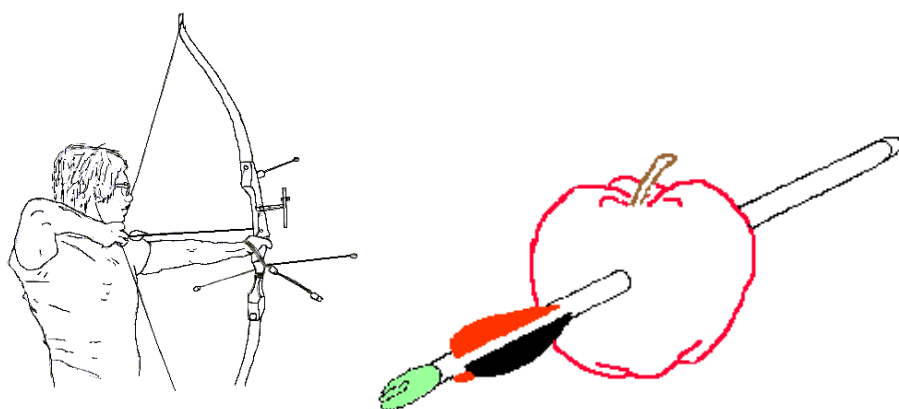


Den lilla  
BÅGSKYTTEBOKEN  
**STUDIEPLAN**



Av PeO Gunnars 2000

Uppdaterad 080108

## INLEDNING

Den lilla bågskytteboken kan du använda som en liten uppslagsbok när du tränar. Den tar även upp en del av det dina tränare lär ut inför de olika licenserna du ska ha för att få tävla.

## STUDIECIRKELNS MÅL

Genom den lilla Bågskytteboken så får du kunskaper och inspiration att fortsätta i klubben som en god bågskytt.

## STUDIEPLAN

Studieplanen omfattar förslag till 10 sammankomster om 3 studietimmar / sammankomst. Givetvis är det upp till klubben och instruktören att omdisponera om kursen efter eget tyckande. Deltagarna skall vara minst 3 st som kan skjuta och vara glada efter cirkelns slut.

## STUDIEMATERIEL

Den lilla BÅGSKYTTEBOKEN

Studieplanen

SBF:s regel och stadgebok

## TILL INSTRUKTÖREN

Den som leder cirkeln ska vara godkänd av SISU och minst genomgått SBF:s steg 2. Läs noga igenom sidorna 4-6 i "Den lilla ....." samt denna studieplan

Som instruktör bör du ha läst igenom Svenska Bågskytte förbundets litteratur; Den Svenska Bågskytte Modellen, Bågskyttens Materiel - Bågskytteteknik, - Jakt & fältskytte samt -tavelsskytte. SBF:s Stadge- och tävlingsbestämmelser bör delas ut som komplement litteratur till cirkel/kurs deltagarna. RF:s dopinglista "Röda listan" kan hämtas GRATIS på apoteken.










Utbildningsledare i Norra Svealands Bågskytteförbund

Mörkaste januari 2000

PeO Gunnars

Träff 1      Dag:              Tid:              Plats:

## INTRODUKTION










-  Ledaren presenterar sig själv och klubben.
-  Deltagarna berättar vilka de är och vilka mål de har med cirkeln.
-  Ledaren beskriver hur man arbetar i en cirkel.
-  Deltagaravgiften bör vara lika med medlemsavgiften.
-  Som deltagare blir ni vän med materialet.
-  Planera tillsammans dag, tid och plats för sammankomsterna (gärna reservdatum).
-  Fördela arbetsuppgifter och ansvar.
-  Gå ut och provskjut lite!
-  Visa de framtida skyttarna hur man bestämmer vilket öga som är dominant.

Till nästa gång:

Läs sid. 3, 6-9 & 16-17 i "Den lilla BÅGSKYTTEBOKEN"

Träff 2      Dag:              Tid:              Plats:

## SÄKERHET, UPPVÄRMNING, BÅGEN RÖRLIGHETSTRÄNING och GRUNDSTIL










-  Varför ska alla stå bredvid pilarna när de dras ut ?
-  Varför skall man värma upp före allt fysiskt arbete ?
-  Varför behövs det tøjningsövningar när man ska skjuta båge ?
-  Beskriv hur man ska stå och vad är blundmetoden?
-  Vilket syfte har fördraget när man skjuter recurv ?
-  Vad är triggers för något ?
-  Ska skjutstilen anpassas efter individen och varför ?
-  Vad gör du innan nästa pilserie?
-  Visa och gör tøjningsövningarna och uppvärmningen.

Till nästa gång:

Läs sid. 3, 7-9 & 18-19 i "Den lilla BÅGSKYTTEBOKEN"

Träff 3      Dag:              Tid:              Plats:

## GREJORNA, GRUNDSTILEN och den MENTALA BITEN








-  Varför har man en massa skrot på bågen, stabilisatorer ?
-  Varför skall man ha handrem ?
-  Har ni värmt upp ?
-  Varför skall man göra en positiv värdering av skottet ?
-  Vad menar man med minsta motståndets lag ?
-  Titta på varandra och föreslå olika saker man kan förenkla i skjutstilen.
-  Vad menas med prestationsburen ?
-  Kan man lura hjärnan med hjälp av att tänka i perfekta bilder ?
-  Vad kan man göra för att minska stressfaktorerna omkring sig ?

Till nästa gång:

Läs sid. 8-10 & 35 i "Den lilla BÅGSKYTTEBOKEN"

Träff 4      Dag:              Tid:              Plats:

## GRUNDSTILEN, MARKERING, PROTOKOLLFÖRING samt TAVELSKYTTE




-  Vad är guldskräck ?
-  Vad ska man göra vid islag ?
-  Varför får man inte röra pilarna, tavlor eller tavelunder-laget förrän samtliga resultat är införda i protokollet ?
-  Vad händer om man inte har skrivit under protokollet ?
-  Var ska man befinna sig efter att man har skjutit färdigt sina 3 pilar i en taveltävling och hur lång tid har man på sig för att skjuta dem ?
-  Träna på att skriva protokoll under tävlingslika förhållanden.
-  Vad gör man om man har fått materialfel ?







Till nästa gång:

Läs sid. 11 –13 i "Den lilla BÅGSKYTTEBOKEN"

Träff 5      Dag:              Tid:              Plats:

## KOSTEN och KONDITIONSTRÄNING

-  Vilka 7 delar består kostcirkeln av ?
-  Varför blir man tjock ?
-  Räkna ut hur mycket vätska ni består av.








-  Hitta på egna recept på sportdryck.
-  Varför är det så viktigt att man töjer ut musklerna efter ett fyspass ?
-  Varför går man oftast upp i vikt när man är ung ?
-  Diskutera fördelarna med att motionera.
-  Ska man fysträna om man är sjuk ?
-  Planera in ett motionspass tillsammans tex innebandy simma, skridskor, brännboll.

Till nästa gång:

Läs sid. 13-16 i "Den lilla BÅGSKYTTEBOKEN" och bläddra igenom "**Röda listan**" om doping från apoteket.

Träff 6      Dag:                      Tid:                      Plats:

### TRÄNINGSTÄVLING, STYRKETRÄNING






-  Varför är det bra att även träningen är så tävlingslik som möjligt ?
-  Diskutera vilken sorts tävling ni ska genomföra och titta i regelboken vad som står i den om tävlingen.
-  Diskutera varför ni blir utesluten från bågskytte klubben om ni har använt dopingpreparat i någon annan idrott som ni sysslar med.
-  Varför är det så viktigt med lätta vikter i början om man ska styrketräna ?
-  Hur ska man styrketräna före puberteten ?
-  När kan man ha maximalt med vikter på redskapen ?
-  Hur bör du lägga upp bågskytteträningen efter ett styrkepass ?

Till nästa gång:


Läs sid. 3, 20-24 i "Den lilla BÅGSKYTTEBOKEN"

Träff 7      Dag:                      Tid:                      Plats:

### BÅGSKYTTEMATERIALET, TRIMNING

-  Varför är det viktigt att ha en reservsträng ?
-  Mät upp eran draglängd, styrkan på bågen vid eran draglängd. Var det någon skillnad på styrkan mot vad som stod på bågen ?
-  Vad är tillermåttet på era bågar ?
-  Vad menas med dynamiskt mjukare pil ?
-  Hur räknar man ut vilket nockläge man ska ha ? Mät !

 Vad är era bågars stränghöjder, var det någon som hade lika ?

 Om ni hinner kan instruktören visa hur man gör en sträng, boka in en strängtillverknings kväll .

 Testa olika sätt att trimma nockläget, vilket var bäst ?

 Vad är angreppsvinkeln, vilken nytta gör plungern ?


Till nästa gång:

Läs sid.24-26 & 30-32 i "Den lilla BÅGSKYTTEBOKEN"


Träff 8                      Dag:                      Tid:                      Plats:


### BÅGSKYTTEMATERIALET, SKYTTE i SKOGEN


 Hur fungerar en pilvalstabel ?


 Hur trimmar man en sträng, och vad är det man trimmar egentligen ?


 Hur trimmar man sin plunger och angreppsvinkel ?


 Vilka är era max- och minavstånd vid jaktskytte ?

 Vilka är era max- och minavstånd om ni skjuter en märkt fält bana ?

 Vilka är era max- och minavstånd vid 3D skytte ?

 Vad händer om man är närmare än 5m från målet ?

 Hur ska man dra upp bågen i skogen ?


 Vilka poäng får man för respektive pil och var man träffar beroende om man skjuter jakt, fält eller 3D ?

Till nästa gång:

Läs sid. 33-38 i "Den lilla BÅGSKYTTEBOKEN"

Träff 9                      Dag:                      Tid:                      Plats:


### SKYTTE i SKOGEN, AVSTÅNDSBEDÖMNING och SKJUTSTÄLLNING





 På vilka olika sätt kan man bedöma avståndet till ett mål?

 Hur påverkar ljuset skytten vid bedömningen?

 Varför är skjutställningen viktig?

 Vad händer vid skråskjutning?

 Hur mycket ska man lägga till om det lutar uppåt eller dra ifrån om det lutar nedåt?










-  Hur korrigerar man vid felbedömning?
-  Hur skriver man ett skjutprotokoll?
-  Titta tillsammans var mittcirkeln är på jaktfigurerna och på 3D målen.
-  Vem skjuter var på 40cm och 20 cm fälttavlor?

Till nästa gång:

Läs sid. 4 -5 i "Den lilla BÅGSKYTTEBOKEN"

Träff 10      Dag:                      Tid:                      Plats:

### TRÄNINGEN och UTVÄRDERING

-  Vad var bra med cirkeln ?
-  Vad var mindre bra med cirkeln ?
-  Hur förbereder man sig inför en tävling ?
-  Vad ska man äta under tävlingen ?
-  Vad ska man träna efter en tävling ?
-  Låt deltagarna beskriva sin skjutstil.
-  Ge varandra tips på hemsidor med bågskytte.
-  Bättre utbildning än inbillning !
-  Hjälp varandra med sista sidan.

**Tack för en trevlig tid tillsammans!**

**Vi ses nästa träning i klubben!**

### Till Ledaren

Läs noga igenom sidorna 4 – 6 i "Den lilla Bågskytteboken".

Förbered alla sammankomster.

För närvarolista och lämna in den till SISU efter sista sammankomsten.

Om du har några frågor, [peo.gunnars@telia.com](mailto:peo.gunnars@telia.com)

Var positiv i ditt agerande.

Vid byte av tid eller sjukdom ring runt till deltagarna eller skaffa en ersättare.

Plats			
Träff	Datum	Tid	Alternativ
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			