

FITA HANDBOK FÖR NYA BÅGSKYTTAR





FITA HANDBOK FÖR NYA BÅGSKYTTAR

Introduktion:

Denna handbok för nya bågskyttar är avsedd som en vägledning för både skyttar och tränare på grundläggande nivå, FITA nivå 1.

Till tränaren på nivå 1:

Tack för att du hjälper till att göra bågskyttesporten populär!

Denna handbok är avsedd att hjälpa dig att handleda dina elever på rätt sätt och att utvärdera deras framsteg.

Vi rekommenderar också att du använder FITA Level 1 Coaching manual och tillhörande A/V-material.

Till den nye skytten:

Grattis till att ha börjat med bågskytte!

Denna handbok innehåller kursplanen för var och en av de sju nivåerna i FITAs system för prestationsutmärkelser för nya skyttar. Den ska hjälpa dig att utveckla din skjutskicklighet, dina kunskaper om bågskytte och dina prestationer. Dina framsteg kommer att belönas genom att du erövrar FITAs förtjänstmärken för nybörjare.

När du har klarat av nybörjarprogrammet kan du vara med och tävla i bågskytte, och har möjlighet att erövra fler av FITAs förtjänstmärken, som finns för flera olika tävlingsgrenar.

FITA önskar dig lycka till som medlem i den stora bågskyttefamiljen.

En snabbtitt på FITAs nybörjarprogram och –utmärkelser:

FITA har konstruerat nybörjarprogrammet så att det skall kunna användas var som helst i världen, när som helst, och både inomhus och utomhus. Dess sju steg leder nybörjaren:

- Från korta avstånd, 6 – 10 meter, beroende av åldern;
- till det kortaste tävlingsavståndet inomhus, 18 meter, men på en större tavla än den vanliga tävlingstavlan på detta avstånd;
- och vidare mot det kortaste tävlingsavståndet utomhus, 30 meter, och på den fastställda tavelstorleken, 80 cm.

Den processen baseras inte bara på skjutresultat, utan färdigheter och kunskaper ingår också i utvärderingen. Huvudsyftet med FITAs nybörjarprogram är alltså en helhetssyn på bågskyttens utveckling.



ÖVERSIKT

MÅL OCH MEDEL



FITA HANDBOK FÖR NYA BÅGSKYTTAR

Målsättning:

FITA har sammanställt denna handbok för att nybörjaren ska kunna följa upp sina framsteg i den långa process som leder genom nybörjarprogrammet fram tills det är dags att börja tävla i officiella tävlingar.

Utvärderingsprinciper:

För varje FITA utmärkelse måste man ha nått en fastställd nivå i:

- skjutresultat;
- skjutteknik;
- andra färdigheter och kunskaper.

Skjutresultatet

Skytten skjuter 15 pilar mot en 80 cm tavla på förkortat avstånd. Respektive utvärderingsformulär visar vilka avstånd och poäng som gäller för varje utmärkelsenivå.

Skjuttekniken

Att få bra skjutresultat är bara en följd av en väl utvecklad skjutteknik, som den beskrivs i FITA Level 1 Coaching manual.

För varje utmärkelsenivå finns det ett antal element i skjuttekniken som man bör behärska. Utvärderingen av detta sker enligt beskrivningar av nyckelmoment i FITA Level 1 Coaching manual. Om du behöver hjälp med utvärderingen, gå i första hand till den handboken.

Som hjälp i din utveckling är det mycket viktigt att du har tillgång till en bra tränare, använd också denna handboken regelbundet.

Övriga färdigheter och kunskaper

Att lära sig bågskytte handlar inte bara om att behärska olika steg i skjuttekniken. Det är också viktigt att kunna:

- skjuta säkert, att känna till säkerhetsreglerna;
- bågskytteterminologi, alla konstiga ord;
- sköta om sin utrustning: stränga upp bågen, underhålla och reparera pilar, sträng, pilhylla mm.;
- tävlingsreglerna
-

I denna handboken finns det beskrivet vad du förväntas kunna och kunna göra.



FITA HANDBOK FÖR NYA BÅGSKYTTAR

Beställning av FITAs utmärkelsetecken för nybörjare

Följande organisationer har rätt att beställa utmärkelsetecknen från FITAs kansli:

- Medlemsorganisationer (Nationella Bågskytteförbund) som är fullvärdiga medlemmar i FITA.
- Klubbar och regionala förbund, under förutsättning att dessa kan visa att de är medlemmar i en FITA medlemsorganisation som är fullvärdig medlem i FITA.

Se upp! I vissa länder får bara det nationella bågskytteförbundet sälja och distribuera FITAs utmärkelsetecken till klubbar och regionala förbund.

Vanligen skapar klubbarna ett litet lager av utmärkelsetecknen, som kompletteras genom nybeställningar vid behov från eget förbund eller direkt från FITA.

Olika typer av utmärkelsetecken

Det finns två huvudtyper av FITAs utmärkelsetecken för nybörjare:

- En variant för de yngsta (under 12 år) och för en del funktionshindrade nybörjare. Det är tränarens sak (eller den ungdomsansvariges) att avgöra vilka som är behöriga att erövra dessa utmärkelser. **FITA begär inga bevis om ålder eller funktionshinder.** Denna grupp av utmärkelser kallas **FJÄDRAR**.
- En variant för ungdomar från 12 år och för vuxna nybörjare. Denna grupp av utmärkelser kallas **PILAR**.

Samtliga utmärkelser är utformade som pins, och kan till exempel fästas på klädesplagg, koger eller någon annan utrustningsdetalj.

Riktlinjer för examinationen för båda typerna av utmärkelser

Gör upp ett program med schemalagda kurs- och examinationstillfällen för de olika delmomenten för utmärkelserna. Det skall krävas närvaro vid minst ett fastställt antal av dessa tillfällen.

Exempel:

Varannan månad ägnas ett tillfälle åt examination för utmärkelserna, berättigad att delta är bara den som deltagit i minst 7 övningstillfällen.

Den som inte uppfyller detta närvarokrav måste då:

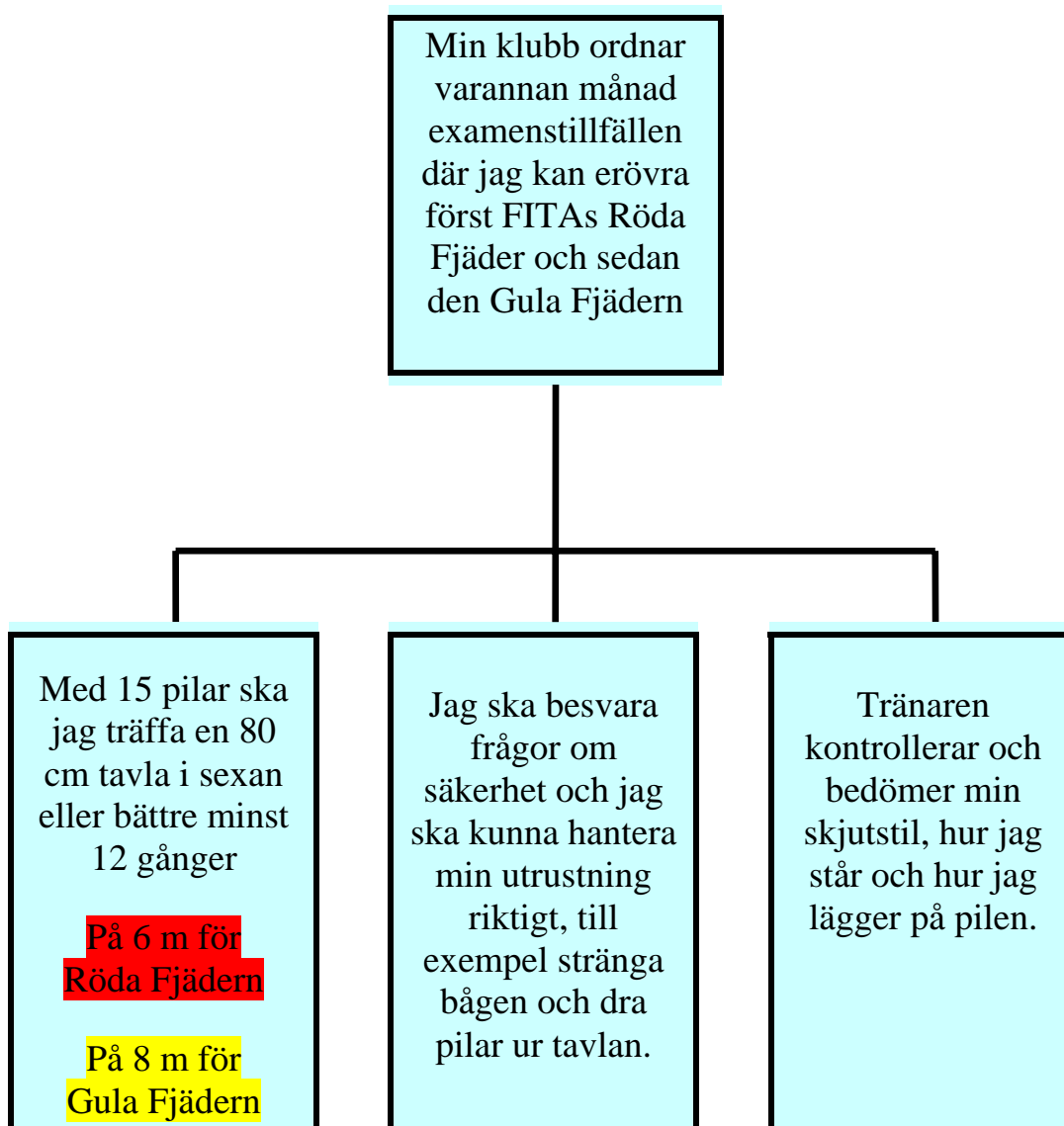
- först fullgöra sina 7 övningstillfällen och sedan
- avvakta tills nästa schemalagda examinationstillfälle.

Den som misslyckas med något/några moment i examinationen behöver examineras på nytt bara i de aktuella momenten, men skall först delta i alla övningarna i dessa moment och får inte försöka igen förrän detta är fullgjort.

Nybörjaren måste, beroende på ålder, börja med den **Röda Fjädern** eller den **Vita Pilen**, det går inte att starta direkt med en högre utmärkelse eftersom hela examinationssystemet bygger på att tidigare moment redan skall vara inlärd och utvärderade.



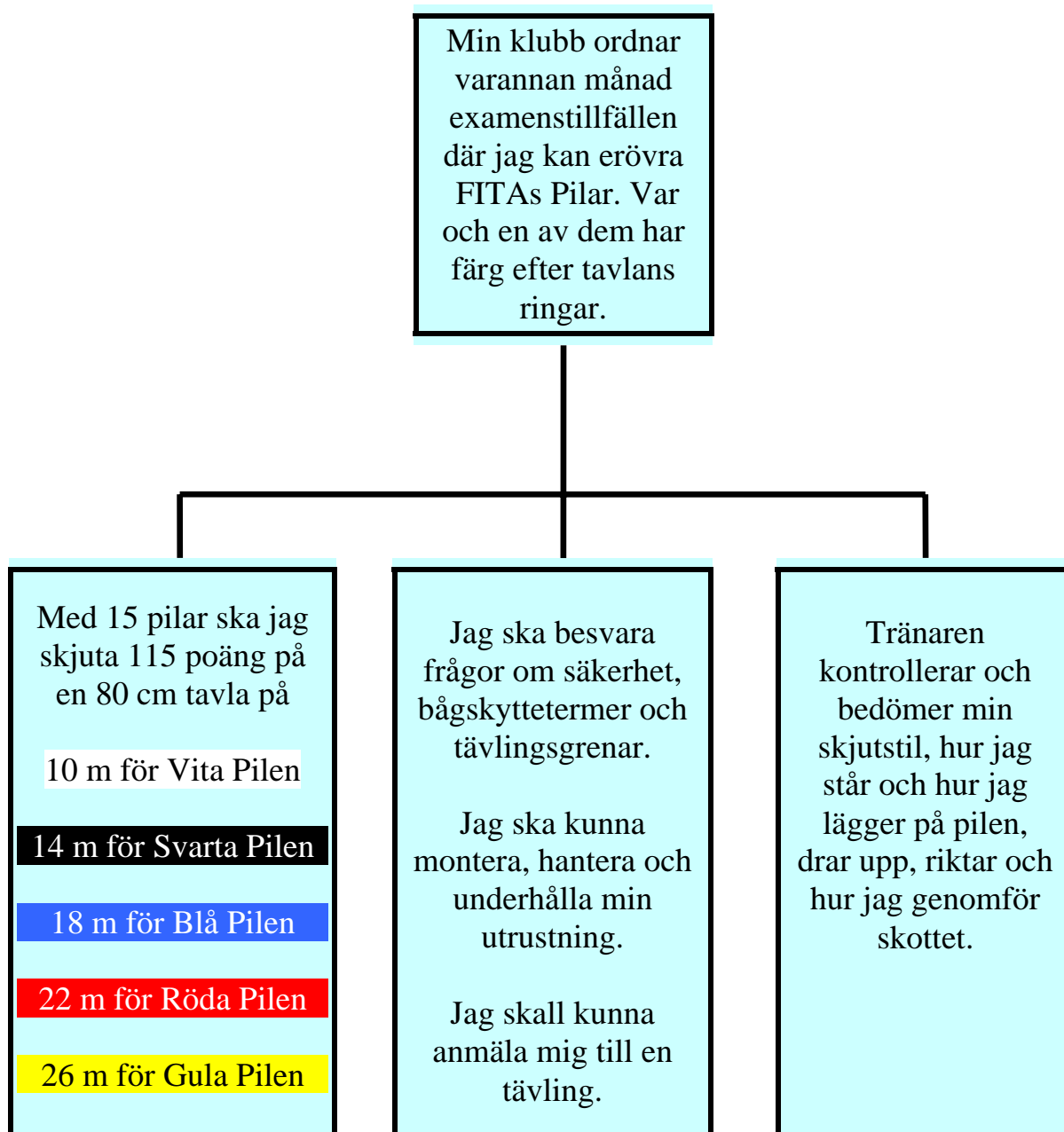
En snabbtitt på FITAs FJÄDRAR



När jag är klar med FITAs Gula Fjäder får jag försöka erövra FITAs Pilar, jag börjar med den Vita Pilen på 10 m avstånd



En snabbtitt på FITAs PILAR



Nu kan jag delta i lokala tävlingar med korta avstånd.



FITA HANDBOK FÖR NYA BÅGSKYTTAR



FITA FJÄDRAR





FITA HANDBOK FÖR NYA BÅGSKYTTAR

REKOMMENDERADE RIKTLINJER FÖR FITAs FJÄDRAR

1. BERÄKNING AV SKJUTPOÄNG (gäller bara FITAs Fjädrar)

- Var: Inomhus eller utomhus
- Uppvärmning: Ingen begränsning, tränaren avgör
- Tavla: 80 cm centrumtavla (ring 6 - 10). Alternativt kan en 40 cm inomhustavla användas, även om den är svårare att sikta mot.
- Tavlans höjd: Tavlans centrum bör vara 0,8 – 1 m över golvet (marken).
- Pilar per omgång: 3
- Omgångar: 5
- Skjuttid: Ingen begränsning.
- Antal pilar: Totalt 15, hälften av en halv inomhusrond.
- Poängberäkning: Vi använder en förenklad poängberäkning, så att alla själva kan sköta markeringen. Varje pil innanför eller som berör sexans ytterlinje räknas som en träff, en poäng. Om 40 cm inomhustavla används, gäller i stället ettans ytterlinje. Godkänt resultat är 12 träff av 15 möjliga.

Exempel på resultatkort:

15 pilar				
Pil 1	Pil 2	Pil 3	Summa	Totalt

Exempel på ifyllt resultatkort:

15 pilar				
Pil 1	Pil 2	Pil 3	Summa	Totalt
X	O	X	2	2
O	X	X	2	4
X	X	X	3	7
X	X	O	2	9
X	X	X	3	12



FITA HANDBOK FÖR NYA BÅGSKYTTAR

2. UTVÄRDERING AV FÄRDIGHETER

Se kapitlet om färdigheter för respektive nivå.

3. UTVÄRDERING AV KUNSKAPER

Se kapitlet om kunskaper för respektive nivå.



FITA HANDBOK FÖR NYA BÅGSKYTTAR



RÖDA



FJÄDERN



FITA HANDBOK FÖR NYA BÅGSKYTTRAR

KURSPLAN FÖR FITAs RÖDA FJÄDER

SKJUTRESULTAT

På ett avstånd av 6 meter skall du få minst 12 träffar i ring 6 eller bättre av 15 pilar (5 omgångar om 3 pilar) på en 80 cm tavla.

FÄRDIGHETER

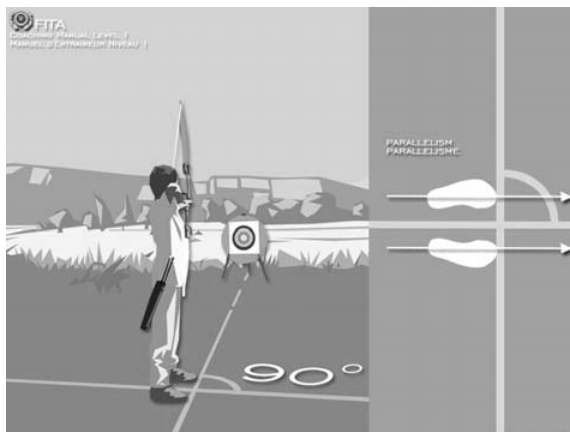
I din skjutteknik ska du behärska detta:

Fotställning

Målsättning: Repeterbar ställning i förhållande till målet och samtidigt bästa stabilitet.

Utförande: Fötterna parallella med skjutlinjen, och med ett avstånd som motsvarar axelbredden.

Varför? Denna ställning är lätt att inta gång på gång med god noggrannhet. Den ger bra stadga och stöd för skyttens strängdrag och mothåll i bågen. Den ger alltid samma riktning på kroppen mot målet och hjälper till att motverka rygproblem.

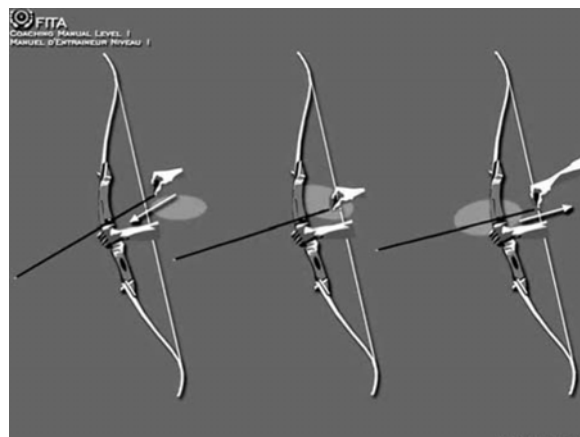


Korrekt och säker pilpåläggning

Målsättning: Pilen skall alltid placeras likadant på bågen, och det skall göras på ett så säkert sätt att man inte riskerar skador på skytten, andra skyttar och utrustning.

Utförande: Grip pilen i nocken, placera den på pilhyllan, vrid pilen rätt och fäst nocken mot strängen.

Ta pilen ur kogret så här

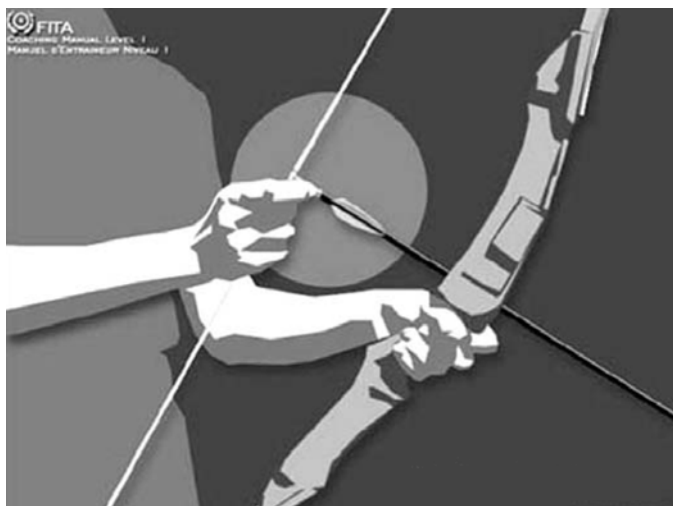




FITA HANDBOK FÖR NYA BÅGSKYTTAR

Varför? Att hålla i pilen framför fjädrarna gör det svårare att nocka den, och fjädrarna kan skadas om man slinter med handen under nockningen. Pilhyllan tål inte alltför stor belastning i vertikalled, så det är lätt att råka skada den med felaktig nockningsteknik.

Man kan använda pilar med fyra fjädrar till nybörjare, så går det inte att nocka på fel håll.



KUNSKAPER

Du måste känna till detta:

Bågsäkerhet

Att släppa strängen utan pil på bågen kan orsaka skador på både skyttar och utrustning.

När skjutomgången är över för din del ska bågen alltid placeras i bågstället bakom väntelinjen.

Det är alltid rätt att placera bågen i bågstället när den för tillfället inte används.





FITA HANDBOK FÖR NYA BÅGSKYTTAR

Om man tillfälligt skjuter några pilar på kort håll (långt framför den ordinarie skjutlinjen) är det acceptabelt att lägga ifrån sig bågen på marken eller golvet, tre meter bakom skyttarnas plats. Men så snart man är tillbaka på den ordinarie skjutlinjen skall bågen förvaras i bågstället.



Säker pilpåläggning

Pilen får inte tas ur kogret och nockas på strängen förrän skytten står på skjutlinjen och skjutledaren har gett klarsignal (som innebär att ingen befinner sig framför skjutlinjen).

Skytten skall stå grensle över skjutlinjen eller med båda fötterna på linjen innan pilen får läggas på.

Säker pilhämtning

När du går (GÅR, inte springer!) fram mot tavlorna, se upp för pilar som eventuellt sitter i gräset. Hittar du någon, plocka upp den oavsett vems den är så att ingen skadar sig på den vassa nocken.

När pilarna dras ur tavlan, se upp så att ingen står direkt bakom. Pilen kan släppa plötsligt från tavlan och den som står bakom skadas av nocken. Det är också farligt att böja sig ner framför en tavla med pilar i, det är lätt att stöta i en nock. Vänta på din tur att dra pilar vid sidan av tavlan.

För att dra ut pilen, tryck med ena handflatan mot tavlan så nära pilen som möjligt och fatta med den andra handen runt pilskaftet nära tavlan. Dra rakt bakåt utan att böja pilen.

För att ta upp en pil ur gräset, lyft den aldrig uppåt, den kan böjas eller gå av. Rensa försiktigt bort gräset från fjädrarna och dra pilen bakåt i dess längdriktning tills den är helt fri innan du lyfter upp den.

Montera lemmarna på bågen

Tränaren lär ut hur man på rätt sätt monterar och demonterar båglemmarna från stocken. En båge som inte är uppsträngad ska ha lempetsarna pekande mot skjutmålet, inte mot skytten. På grund av en numera avskaffad regel är insidan (den som vetter mot skytten) på den övre lemmen i regel fri från text och märken, medan lemmarnas tekniska data (längd och dragstyrka) står angivet på den undre lemmens insida, som på bilden här bredvid.





FITA HANDBOK FÖR NYA BÅGSKYTTAR

FORMULÄR FÖR RÖDA FJÄDERN

Skyttens namn.....

Datum.....

Kompletterad datum.....

Skjutresultat Avstånd	Minimikrav	Klart	Inte klart	Resultat Antal träff
6 meter	12 träff			
Färdigheter	Vad ska göras			Se FITA Level 1 Coaching Manual
Fotställning	Stå grensle över skjutlinjen			7.1.2.1
	Fötterna skall vara en axelbredd isär			7.1.2.1
	Stå vinkelrätt mot skjutlinjen			7.1.2.1
	Fötterna parallella med skjutlinjen			7.1.2.1
Säker och korrekt pilpåläggning	Med bågen vertikal			3.2 punkt 5 och 7.1.2.2
	Inget fingertryck mot pilhyllan			7.1.2.2
	Tuppfjädern pekar från stocken			7.1.2.2
Kunskaper	Kunskapskrav			
Bågsäkerhet	Ingen torrskjutning (släpp utan pil)			3.3 punkt 2
	Bågen i stället efter skjutning			4.4.5 steg 7 – 11.3 och 9.2
Säker pilpåläggning	Bara när alla är bakom eller på skjutlinjen			3.3 punkt 2
	Bara vid rätt ställning och på skjutlinjen			3.2 punkt 1 och 2
Säker pilhämtning	Gå till tavlan, spring inte. Se upp för pilar på marken			3.3 punkt 8
	Stå vid sidan när andra drar sina pilar			3.2 punkt 12
	Dra pilarna rätt, håll emot i tavlan			4.4.1 steg 8
Montera bågen	Montera och demontera lemmarna rätt			Kan utgå om bågen inte är take- down
Totalt	Alla 16 momenten skall vara klara			Godkänd..... Inte godkänd.....

Examinators underskrift



FITA HANDBOK FÖR NYA BÅGSKYTTAR



GULA



FJÄDERN



FITA HANDBOK FÖR NYA BÅGSKYTTRAR

KURSPLAN FÖR FITAs GULA FJÄDER

SKJUTRESULTAT

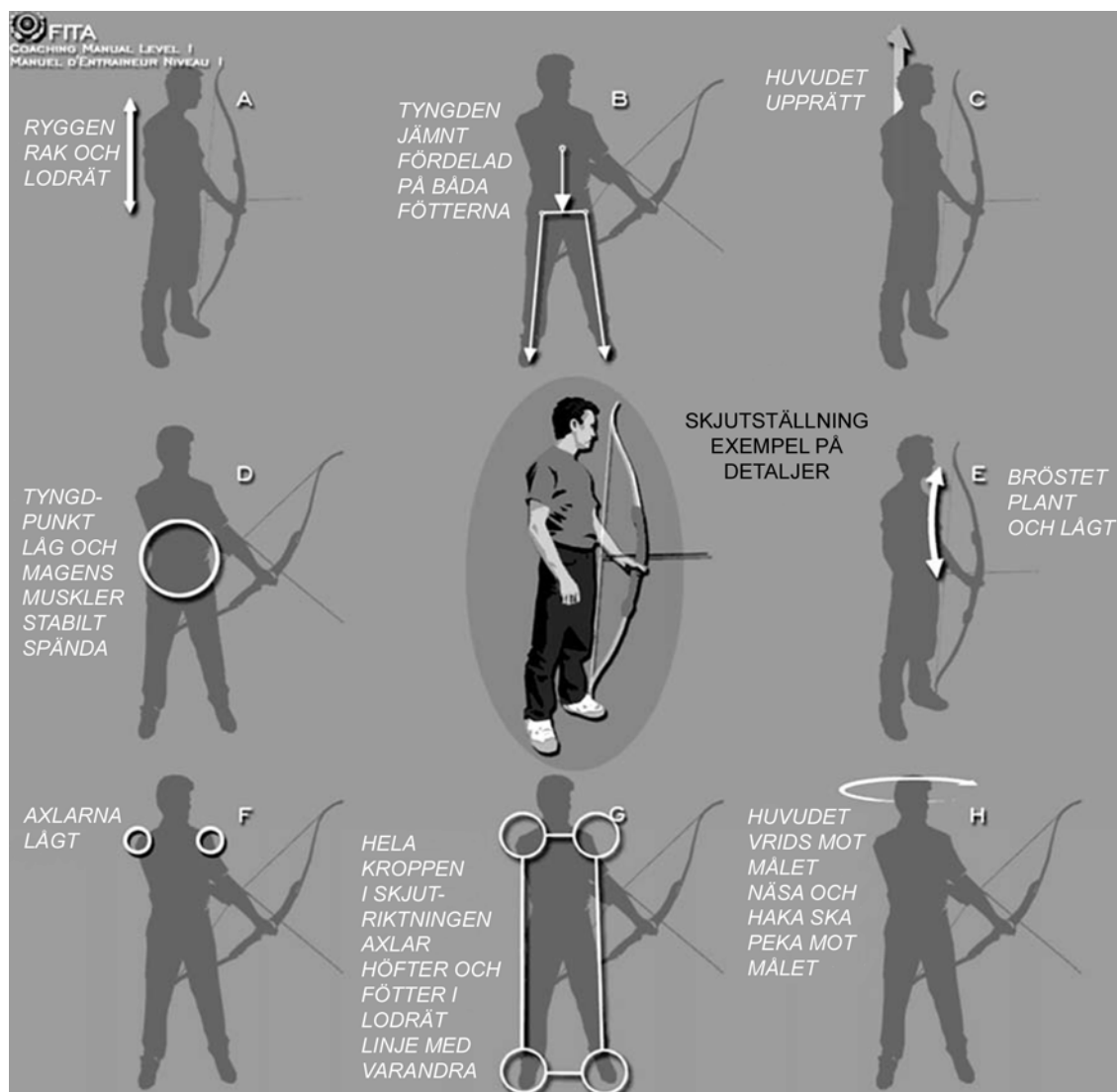
På ett avstånd av 8 meter skall du få minst 12 träffar i ring 6 eller bättre av 15 pilar (5 omgångar om 3 pilar) på en 80 cm tavla.

FÄRDIGHETER

Kroppsställning (från före uppdrag till fullt uppdrag)

Målsättning: Att skapa en repeterbar, stabil grund som medger repeterbarhet i överkroppens rörelser, liksom att skapa bästa möjliga balans. En annan viktig detalj är att det siktande ögat ska hamna i samma position varje gång.

Genomförande: Nästan alla bågskyttar som intar greppet på bågen och strängen har en tendens att böja sig framåt. Att sedan röra sig till en upprätt position och skapa den goda, stabila grunden för de kommande momenten i skjutsekvensen görs i flera steg. Några av dem kan studeras på bilden:



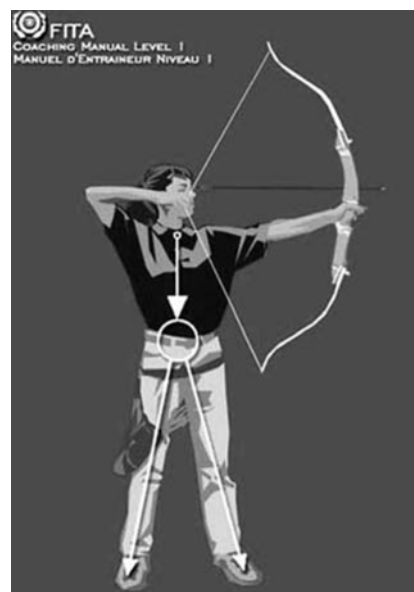


FITA HANDBOK FÖR NYA BÅGSKYTTAR

1. Benen

Utförande: Benställningen ska vara som ett V vänt uppochner. Kroppen ska vara symmetrisk med avseende på en lodrät linje genom spetsen på detta V. Kroppstyngden ska fördelas lika mellan benen.

Varför? Kroppstyngden ska fördelas lika mellan fötterna, men den ska också förskjutas något framåt, så att den fördelas någorlunda lika mellan häl och tå för att minska risken för svajningar framåt – bakåt. Denna fördelning gör att den lodräta linjen genom kroppens masscentrum träffar underlaget mitt emellan de fyra stödpunkterna (hälar – tår) vilket skapar en maximalt stabil grundställning. Vanligen försöker man också rätta upp ryggen (inte svanka) genom att bäckenet vinklas bakåt.



2. Överkroppen

Målsättning: Att redan inledningsvis få överkropp, skuldror och huvud nära den slutliga positionen.

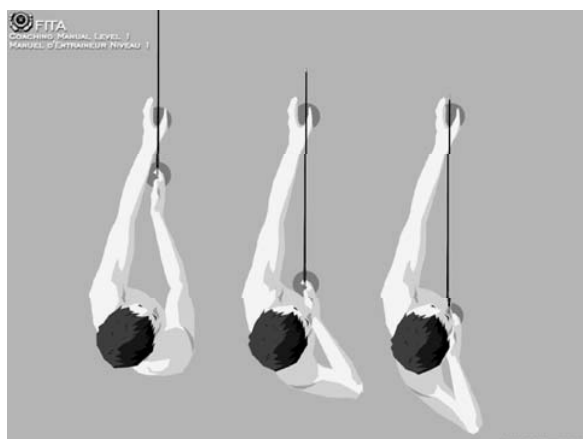
Utförande: Vinkla bäckenet bakåt för att rätta ut svanken, och rätta upp ryggen med skuldrorna i samma plan som höfterna. Skuldrorna ska vara låga och bröstet plant. Ofta känner man en del spänning i muskulaturen vid skulderbladen. Vrid huvudet mot målet, utan att förlora den raka ryggen tills näsan pekar mot målet.

Varför? Att rätta upp huvud och rygg garanterar en upprätt vertikal ställning. Det vinklade bäckenet, det plana bröstet och de låga skuldrorna ger en lägre tyngdpunkt som bidrar till stabiliteten, dessutom överförs en del muskelspänningar till underkroppen från överkroppen så att skytten blir mer avslappad. Axlar och huvud befinner sig nära sin slutliga position, så att det inte behövs några stora rörelser under uppdraget.

Kroppsställning (avslutningen av uppdraget)

Målsättning: Dra upp bågen utan att störa och förändra den grundställning som intogs vid de tidigare momenten. Behåll den ställningen tills skottet är klart.

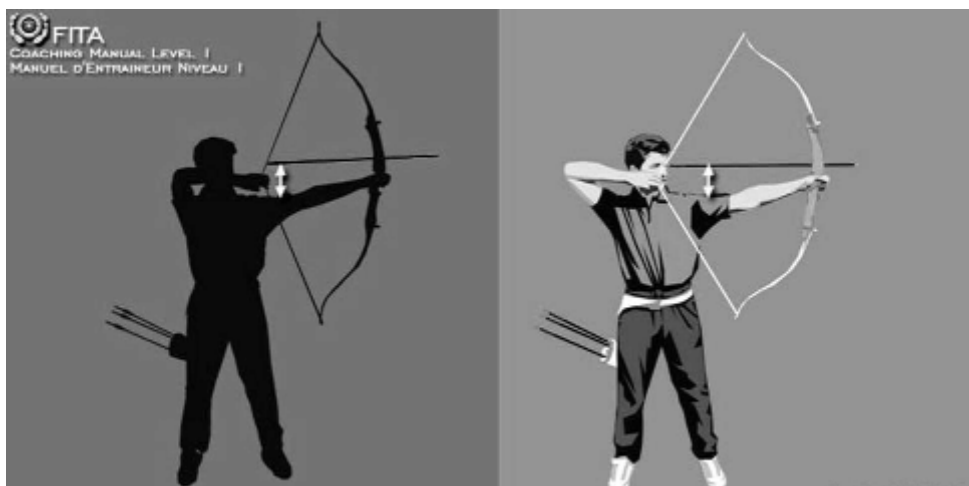
Utförande: Tappa inte kontrollen. Ryckighet i rörelserna är minimal, eller obefintlig. Rörelsen mot ansiktet saktar ner men får inte stanna upp helt. Kroppen är nästan helt stilla. Om du inte har gjort något fördrag roterar nu överkroppen en aning så att axlarna kommer lite ifrån skottlinjen.





FITA HANDBOK FÖR NYA BÅGSKYTTAR

Kroppen är vertikal eller kan ha en liten lutning mot strängsidan. Axlarna ska hållas lågt. Huvudet är fortfarande upprätt, och bör inte röras mot strängen under de sista centimetrarna av uppdraget. Pilen skall alltid ligga parallellt med marken. Strängen skall röra sig rakt mot ansiktet, hela tiden i siktlinjen.



Balansen mellan drag och tryck måste upprätthållas under hela uppdraget.

Varför? Detta är lätt att upprepa eftersom grundställningen knappast störs och rörelserna är enkla, det är lätt att behålla kontrollen. Strävan efter symmetri bibehåller balansen. Kraftutvecklingen sker inte på ett enda ställe, utan berör ett större område. Det gör det lättare att behålla symmetrin, minskar risken för lokal uttrötning och minskar risken för belastningsskador. Stora och kraftfulla muskler används, och full dragkraft kan åstadkommas när draghastigheten minskar och stränghanden närmar sig ansiktet, kontrollen bibehålls. Att uppdraget är snabbare i början sparar på ansträngningen.

KUNSKAPER

Stränga upp bågen



I början har säkert tränaren sett till att bågen är uppsträngad. Men någon gång under tredje eller fjärde kurstillfället är det dags att lära sig den konsten själv. Det finns några olika metoder, de som visas här nedan är både enkla och säkra.

En slinga av rep eller band är ett billigt redskap och gör uppsträngningen med minsta möjliga ansträngning. Men som vid alla strängningsmetoder måste man noga kontrollera att

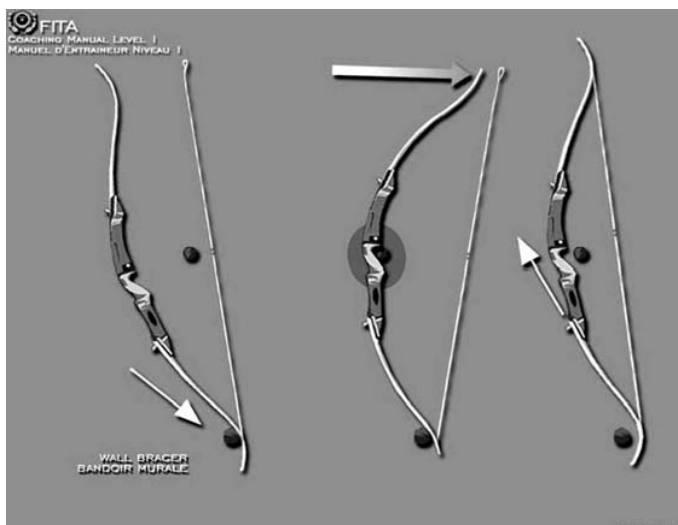




FITA HANDBOK FÖR NYA BÅGSKYTTAR

strängen ligger rätt i båda nockarna innan man släpper efter på uppsträngaren. Använd alltid en gummibit eller en matta som skydd under den lempets som vilar mot marken eller golvet. Ett annat bra skydd är en hylsa av läder eller gummi som träs på lempetsen, och som dessutom hjälper till att hålla strängen på plats. Som bilderna visar kan man använda båda fötterna som mothåll, eller bara en.

Den typ av uppsträngare som syns här bredvid kan köpas hos de flesta båghandlare. Den kan vara lite knepig att hantera i början, men med lite vana fungerar den utmärkt.



Till sist visar vi en uppsträngare som monteras på en vägg eller ett bord och består av ett par bultar försedda med skyddsöverdrag av gummi eller något annat mjukt material.

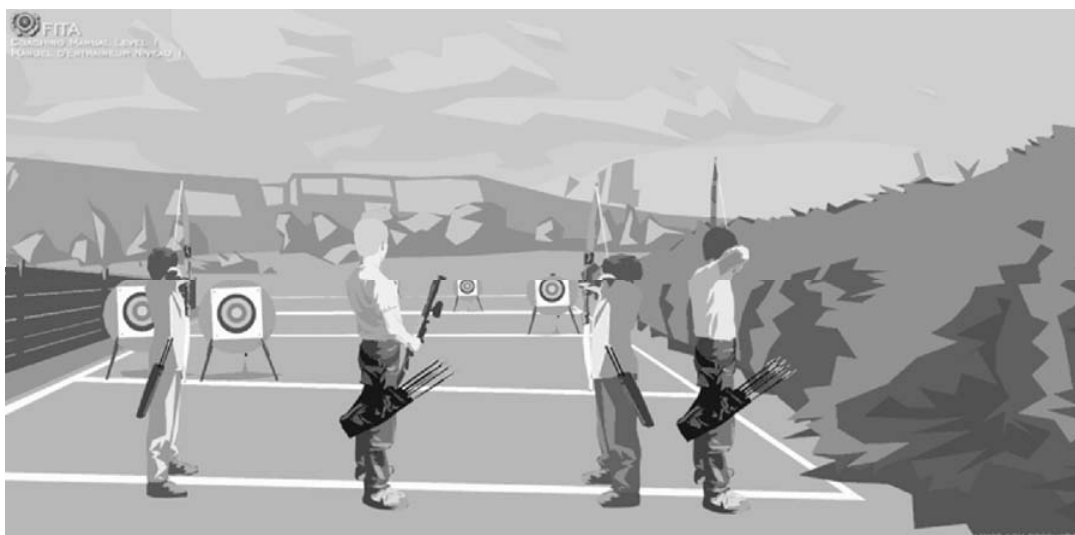
KUNSKAPER

Säkerhet på skjutbanan

Det är absolut förbjudet att skjuta om någon befinner sig på banan i närheten av målen. En pil kan studsas på kanten av ett mål, eller helt enkelt komma snett i skottet.

Skyttarna skall alltid stå på en rak linje, ingen får stå snett bakom någon annan skytt.

Om skyttarna skjuter på olika avstånd är det alltid säkrast att alla står på en gemensam skjutlinje medan tavlorna står på olika avstånd från linjen.





FITA HANDBOK FÖR NYA BÅGSKYTTAR

Säkerhet och uppträdande på skjutlinjen

Det är bara tillåtet att dra upp bågen på skjutlinjen och i riktning mot målet. Bågen får inte riktas uppåt i uppdraget (båganden skall aldrig vara högre än stränghanden) och dra alltid mot målet rakt framför, aldrig snett.

Inget prat på skjutlinjen, eller annat som kan störa andra skyttar.

Bara tränaren kommenterar någon annans skjutstil! Men uppmuntran är förstås alltid välkommet.

Om du tappar bågen, en pil eller någon annan utrustning framför skjutlinjen, ta inte upp föremålet förrän dina grannar har avslutat sitt påbörjade skott. Och om din pil ligger så långt ifrån dig att du måste flytta dig från din skjutposition för att nå den, måste du låta den ligga tills hela skjutomgången är slut.



FITA HANDBOK FÖR NYA BÅGSKYTTAR

FORMULÄR FÖR GULA FJÄDERN

Skyttens namn.....

Datum.....

Kompletterad datum.....

Skjutresultat Avstånd	Minimikrav	Klart	Inte klart	Resultat Antal träff
8 meter	12 träff			
Färdigheter	Vad ska göras			Se FITA Level 1 Coaching Manual
Kroppsställning före och under uppdrag	Vertikal kropp			7.1.2.4 & 7.1.2.5
	Balans och viktfördelning på båda fötterna			7.1.2.4 & 7.1.2.5
	Ryggen rak och axlarna låga.			7.1.2.4 & 7.1.2.5
Kroppsställning slutet av uppdraget	Stränghanden landar i ansiktet utan att haka eller läppar möter			7.1.2.7
Uppsträngning	Kan stränga sin egen båge			4.3.1.1
Kunskaper	Kunskapskrav			
Säkerhet på banan	Dra upp bara från skjutlinjen mot ett fritt mål, aldrig mot en person eller uppåt.			3.2.2 & punkterna 2 & 3
Säkerhet och uppträdande på skjutlinjen	Stör inte andra skyttar med tal eller beröring.			3.2 punkt 3 3.5 punkt 1 & 2
	Hur ta upp en tappad pil			3.2 punkt 11
Totalt	Alla 9 momenten skall vara klara			Godkänd..... Inte godkänd.....

Examinators underskrift



FITA HANDBOK FÖR NYA BÅGSKYTTAR



FITA



PILAR



FITA HANDBOK FÖR NYA BÅGSKYTTAR

REKOMMENDERADE RIKTLINJER FÖR FITAs PILAR

1. BERÄKNING AV SKJUTPOÄNG (gäller bara FITAs Pilar)

Var:	Inomhus eller utomhus
Uppvärmning:	Högst fyra omgångar (rekommendation)
Tavla:	80 cm tavla, fullstor
Tavlans höjd:	Tavlans centrum bör vara 1 – 1,3 m över golvet (marken).
Pilar per omgång:	3
Omgångar:	5
Skjuttid:	2 minuter per omgång.
Antal pilar:	Totalt 15, hälften av en halv inomhusrond.
Poängberäkning:	Standard FITA poängberäkning enligt inomhus- resp utomhusreglerna.

2. UTVÄRDERING AV FÄRDIGHETER

Se kapitlet om färdigheter för respektive nivå i denna handbok.

3. UTVÄRDERING AV KUNSKAPER

Se kapitlet om kunskaper för respektive nivå i denna handbok.

Du vill avlägga prov för VITA PILEN! Var står du nu? Det finns tre möjligheter:

a) Du har inte erövrat någon av Fjädrarna än, men din tränare tycker att du är mogen för VITA PILEN (du är 12 år eller mer).

Du måste lära in alla kapitlen om praktiska och teoretiska kunskaper för Röda Fjädern, Gula Fjädern och VITA PILEN. Din examinator skall använda formulär C1.

b) Du har erövrat den Röda Fjädern men inte den Gula Fjädern.

Du bör först erövrat den Gula Fjädern. Därefter kan du fortsätta med den VITA PILEN.

c) Du har redan erövrat den Gula Fjädern.

Fortsätt direkt med den VITA PILEN. Din examinator skall använda formulär C2.



FITA HANDBOK FÖR NYA BÅGSKYTTRAR

VITA



PILEN



FITA HANDBOK FÖR NYA BÅGSKYTTAR

KURSPLAN FÖR FITAs UTMÄRKELSE VITA PILEN

SKJUTRESULTAT

Skjutavstånd: 10 meter

Poängkrav: 115

FÄRDIGHETER, din skjutteknik skall innehålla följande moment:

Fotställning (för den som inte har erövat någon av FITAs fjädrar):

Se kapitlet om skjutteknik för FITAs Röda Fjäder.

Pilpåläggning (för den som inte har erövat någon av FITAs fjädrar):

Se kapitlet om skjutteknik för FITAs Röda Fjäder.

Kroppställning, före och under uppdrag (för den som inte har erövat någon av FITAs fjädrar): Se FITAs Gula Fjäder.

Kroppställning, avslutningen av uppdraget (för den som inte har erövat någon av FITAs fjädrar): Se FITAs Gula Fjäder.

Att lyfta bågen

Målsättning: Att genomföra de förberedande momenten med så lite onödiga rörelser och så lite störning av kroppsställningen som möjligt, och skapa förutsättningar för ett effektivt uppdrag.

Utförande: Båghanden och stränghanden lyfts samtidigt mot målet tills båda händerna befinner sig i höjd med näsan.

Under hela proceduren skall:

- Bågsidans axel vara så låg som möjligt
- Överkroppen hållas så lågt som möjligt
- Pilen hela tiden vara riktad mot eller nedanför målet
- Ryggen bibehållas rak och huvudet upprätt
- Bäckenet bibehållas i den vinkel man valt

Mot slutet av proceduren skall:

- Båda händerna vara på samma höjd
- Pilen vara parallell med marken
- När bågen är lyft i slutposition skall:
 - Pilen vara i höjd med näsan
 - Dragarmens axel vara lägre än pilen





FITA HANDBOK FÖR NYA BÅGSKYTTAR

- Handleden på strängarmen vara i linje med underarmen
- Kroppsställningen vara rak, men en liten lutning bakåt kan accepteras

Varför? En enkel rörelse är lätt att upprepa. Den är säker, inga skador kan inträffa även om pilen lossnar eller glider av hyllan. Den kroppsställning som redan är intagen störs inte. Lyftet hjälper till att hålla axlarna nere. En lätt lutning mot dragsidan gör att tyngdpunktsförskjutningen när bågen lyfts framåt/uppåt motverkas (en lätt båge minskar behovet av denna bakåtlutning).

KUNSKAPER – Du måste kunna följande

Bågsäkerhet Se kapitlet om Kunskaper för Röda Fjädersn

Säker pilpåläggning Samma som föregående

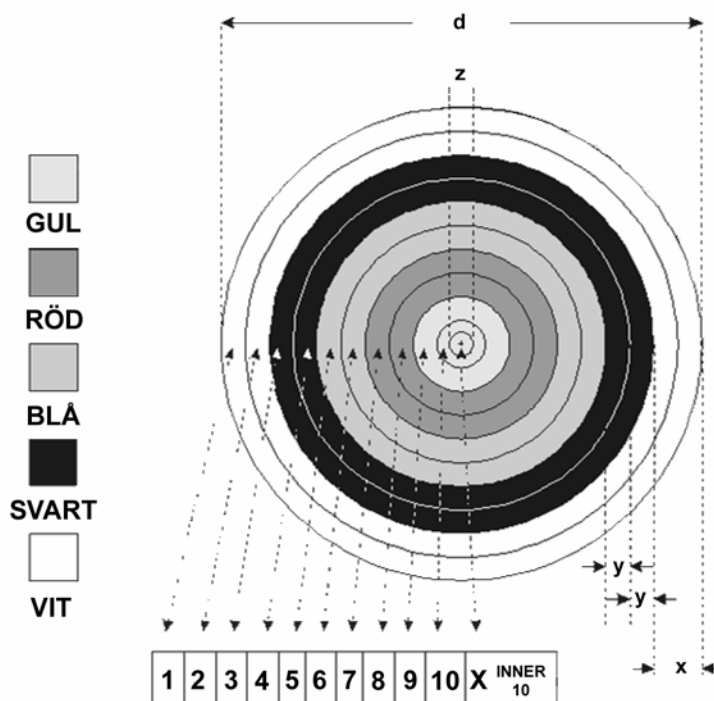
Säker pilhämtning Samma som föregående

Bågsäkerhet Samma som föregående och kapitlet om kunskaper för Gula Fjädersn

Skjutriktning Se kapitlet om kunskaper för Gula Fjädersn

Säkerhet och uppträdande på skjutlinjen Samma som föregående

Markering – poängberäkning: Du skall kunna fastställa pilens poängvärde





FITA HANDBOK FÖR NYA BÅGSKYTTAR

Du skall kunna fylla i ett fullständigt resultatkort för en komplett skjutomgång för FITAs Pilar. Varje protokollförare skall fylla i pilarnas poängvärden i fallande ordning allt eftersom skytten meddelar dem. Övriga skyttar på tavlan kontrollerar varje poängvärde som anges, och är man oense tillkallas domaren som avgör tvisten.

Exempel på ett blankt resultatkort för FITAs pilar

15 pilar				
Pil 1	Pil 2	Pil 3	Summa	Totalt
10		X		

Exempel på ett ifyllt resultatkort för FITAs pilar

15 pilar				
Pil 1	Pil 2	Pil 3	Summa	Totalt
X	8	5	23	23
10	10	8	28	51
10	8	7	25	76
8	8	M	16	92
X	7	7	24	116
10	5	X	2	



FITA HANDBOK FÖR NYA BÅGSKYTTAR

FORMULÄR C1 FÖR VITA PILEN (UTAN ERÖVRADE FJÄDRAR)

Sida 1 av 2

Skyttens namn.....

Datum.....

Kompletterad datum.....

Skjutresultat Avstånd	Minimikrav	Klart	Inte klart	Resultat poäng
10 meter	115 poäng			
Färdigheter	Vad ska göras			Se FITA Level 1 Coaching Manual
Fotställning	Grensle över skjutlinjen			7.1.2.1
	Fötterna en axelbredd isär			7.1.2.1
	Stå vinkelrätt mot skjutlinjen			7.1.2.1
	Fötterna parallella med skjutlinjen			7.1.2.1
Säker och korrekt pilpåläggning	Med bågen vertikal			3.2 punkt 5 och 7.1.2.2
	Inget fingertryck mot pilhyllan			7.1.2.2
	Tuppfjädern pekar från stocken			7.1.2.2
Kroppsställning före och under uppdrag	Vertikal kropp			7.1.2.4 & 7.1.2.5
	Balans och viktfördelning på båda fötterna			7.1.2.4 & 7.1.2.5
	Ryggen rak och axlarna lika låga.			7.1.2.4 & 7.1.2.5
Kroppsställning vid slutet av uppdraget	Strängen skall landa mot ansiktet (haka eller läppar) Ingen huvudrörelse mot strängen			7.1.2.7
Lyfta bågen	Händerna samtidiga			7.1.2.5
	Händerna höjs, men axlarna hålls låga			7.1.2.5
	Händerna slutar på samma höjd, näs- eller ögonhöjd			7.1.2.5
	Pilens slutläge parallellt med marken			7.1.2.5



FITA HANDBOK FÖR NYA BÅGSKYTTAR

FORMULÄR C1 FÖR VITA PILEN (UTAN ERÖVRAD FJÄDRAR)

Sida 2 av 2

Kunskaper	Kunskapskrav	Klart	Inte klart	Se FITA Level 1 Coaching Manual
Bågsäkerhet	Ingen torrskjutning (släpp aldrig utan pil)			3.3 punkt 2
	Bågen i bågstället efter skjutning			4.4.5 steg 7 – 11.3 och 9.2
Säker pilpåläggning	Bara när alla är bakom eller på skjutlinjen			3.3 punkt 2
	Bara vid rätt ställning och på skjutlinjen			3.2 punkt 1 och 2
Säker pilhämtning	Gå till tavlan, spring inte. Se upp för pilar på marken			3.3 punkt 8
	Stå vid sidan när andra drar sina pilar			3.2 punkt 12
	Dra pilarna rätt, håll emot i tavlan			4.4.1 steg 8
Montera bågen	Montera och demontera lemmarna rätt			Kan utgå om bågen inte är take-down
	Stränga upp bågen			4.3.1.1
Säkerhet på banan, skjutriktning	Dra upp bara från skjutlinjen mot ett fritt mål, aldrig mot en person eller uppåt.			3.2.2 & punkterna 2 & 3
Säkerhet och uppträdande på skjutlinjen	Stör inte andra skyttar med tal eller beröring.			3.2 punkt 3 3.5 punkt 1 & 2
	Hur ta upp en tappad pil			3.2 punkt 11
Markering och poängberäkning	Bestäm pilens poängvärde			FITA regelbok 2 appendix 1
	Korrekt ifyllt skjutprotokoll			Fita regelbok 7.6.1.4 bok 2 appendix 3
Totalt	Alla 30 momenten skall vara klara			Godkänd..... Inte godkänd.....

Examinators underskrift



FITA HANDBOK FÖR NYA BÅGSKYTTAR

FORMULÄR C2 FÖR VITA PILEN (MED GULA FJÄDERN KLAR)

Skyttens namn.....

Datum.....

Kompletterad datum.....

Skjutresultat Avstånd	Minimikrav	Klart	Inte klart	Resultat poäng
10 meter	115 poäng			
Färdigheter	Vad ska göras			Se FITA Level 1 Coaching Manual
Lyfta bågen	Händerna samtidiga			7.1.2.5
	Händerna höjs, men axlarna hålls låga			7.1.2.5
	Händerna slutar på samma höjd, näs- eller ögonhöjd			7.1.2.5
	Pilens slutläge parallellt med marken			7.1.2.5
Kunskaper	Kunskapskrav			
Markering och poängberäkning	Bestämma pilens poängvärde			FITA regelbok 2 appendix 1
	Korrekt ifyllt skjutprotokoll			Fita regelbok 7.6.1.4 bok 2 appendix 3
Totalt	Alla 7 momenten skall vara klara			Godkänd..... Inte godkänd.....

Examinators underskrift





FITA HANDBOK FÖR NYA BÅGSKYTTAR



FITA HANDBOK FÖR NYA BÅGSKYTTAR

SVARTA



PILEN



FITA HANDBOK FÖR NYA BÅGSKYTTAR

KURSPLAN FÖR FITAs UTMÄRKELSE SVARTA PILEN

SKJUTRESULTAT

Skjutavstånd: 14 meter

Poängkrav: 115

FÄRDIGHETER, din skjutteknik skall innehålla följande moment:

Uppdragsprocessen, se kapitlet om överkroppen under Färdigheter för Gula Fjädern.

Fullt uppdrag

Målsättning: Kropp och båge stabila för att medge effektivt siktande. Håll bågen i fullt uppdrag utan att dragstyrkan orsakar kollaps eller förlust av draglängd.

Utförande: Överkroppen skall vara orörlig. Kroppsställningen är upprätt. Överkropp och axlar pressas nedåt och axlarna bakåt. Rygg och huvud upprätt. Balans mellan tryck- och dragkraft. En del spänning i magmuskulaturen. Följande skall vara stabilt:

- Det horisontella avståndet mellan pilen och bågaxeln
- Avståndet mellan hakan och bågaxeln
- Höjdskillnaden mellan pilen och bågaxeln
- Axlarnas höjd
- Bågens vertikalläge
- Överkroppen och huvudet

Varför?: Detta ger bästa dragkraft och minskar risken för kollaps på grund av bågstyrkan. Bröstit dras in vilket ger bästa frigång för strängen. Osymmetrisk ställning undviks. Kraften i uppdraget är fördelad mellan flera muskelgrupper vilket underlättar symmetrin, ger mindre uttrötning och reducerar risken för belastningsskador. Styrkan i musklerna övas upp med tiden. Den raka ryggen underlättar att stå vertikalt och upprätt. Alla dessa åtgärder hjälper till att hålla en konstant draglängd och att hålla huvudet med det siktande ögat stabilt. Muskelstyrka och -träning är viktigt för att orka hålla draget utan risk för kollaps.

TRÄNINGSREDSKAP

Det finns ett otal mer eller mindre användbara och nyttiga träningsredskap för bågskyttar. Vi ska här bara nämna två som vi rekommenderar:

En båge, strängad med en elastisk sträng, ger möjlighet att öva uppdrag på ett enkelt och ofarligt sätt. Det går till och med att riskfritt släppa strängen utan pil.

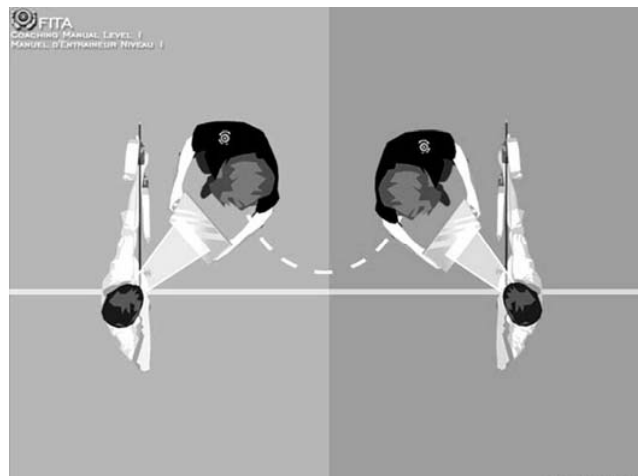




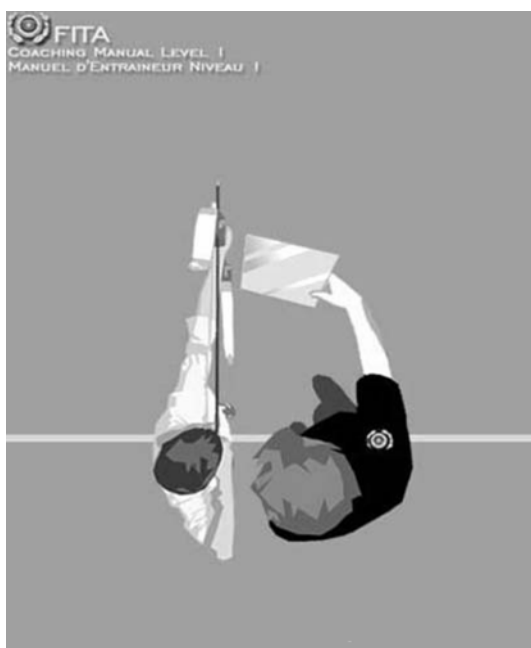
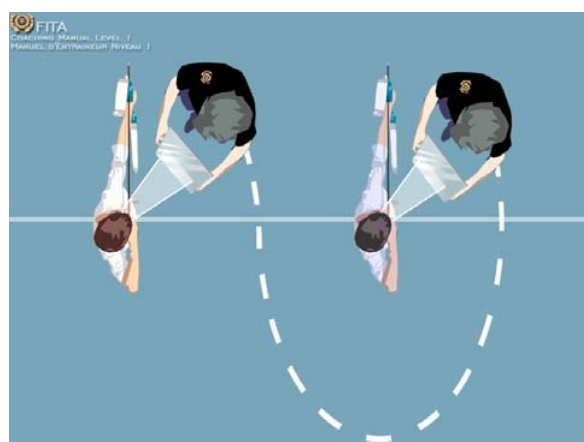
FITA HANDBOK FÖR NYA BÅGSKYTTAR

En spegel, så kan skytten själv se sin skjutteknik och sin skjutställning.

Med en handhållen spegel kan tränaren serva en höger- och en vänsterskytt alternerande. Den ene skjuter sin pil och ser i spegeln medan den andre förbereder sig.



Om det inte finns vänsterskyttar att tillgå måste tränaren förflytta sig mellan skyttarna på ett säkert sätt.



Observation med spegel och medhjälpare



Observation med spegel på stativ



FITA HANDBOK FÖR NYA BÅGSKYTTAR

Skjutrytm och skjutlag

Undvik om möjligt att organisera skjutningen i två olika skjutlag för att eliminera dödtid. Om alla kan skjuta samtidigt från samma linje ger det maximalt utbyte av ett skjutpass. Om man ändå måste skjuta i två skjutlag, ordna sysselsättning för det lediga skjutlaget, hålla spegel åt skyttarna till exempel.

Skjutrytm och materieldelning

Om klubben inte har tillräckligt med materiel för att alla ska ha en komplett omgång var, måste två eller flera skyttar dela utrustning, och man måste dela in gruppen i skjutlag A och B (och kanske C).

Om det inte finns pilar nog för att alla ska ha en uppsättning, bör man se till att den som sköt pilarna också hämtar dem, för att kunna se grupperingen och resultatet på nära håll.

Om man bara delar båge, bör alla skjuta sina pilar i två eller tre skjutlag, och därefter går alla fram och markerar och drar pilar tillsammans för att utnyttja skjuttiden effektivt.

Flytta skjutlinje och/eller tavlor

Återigen, för att utnyttja tiden effektivt, undvik byte av skjutlinje. Försök organisera så att det finns en enda skjutlinje och tavlor på alla aktuella avstånd från den. Markera en väntlinje 3 – 5 meter bakom skjutlinjen, som alla som för tillfället inte skjuter skall befinna sig bakom.

Undvik att flytta tavlor, eftersom det är tungt och tidsödande.

Plats för utrustning

Bågställ placeras vanligen bakom väntlinjen, men när man tillfälligt skjuter på kortare avstånd än vanligt kan det vara långt att gå till stället. Det är då acceptabelt att lägga utrustningen på golvet, tre meter bakom skjutlinjen.

Att gruppera skyttarna

Vid övningar där skyttarna arbetar parvis finns det några grundläggande regler för hur man grupperar dem:

- Skyttarna bör vara ungefär lika långa
- Skyttarna bör ha ungefär samma färdighets- och kunskapsnivå för att båda ska få samma utbyte av övningen.
- Skyttarna bör ha ungefär samma ålder, men de två föregående kriterierna är viktigare.
- Hänsyn behöver ibland tas till skyttarnas personlighet



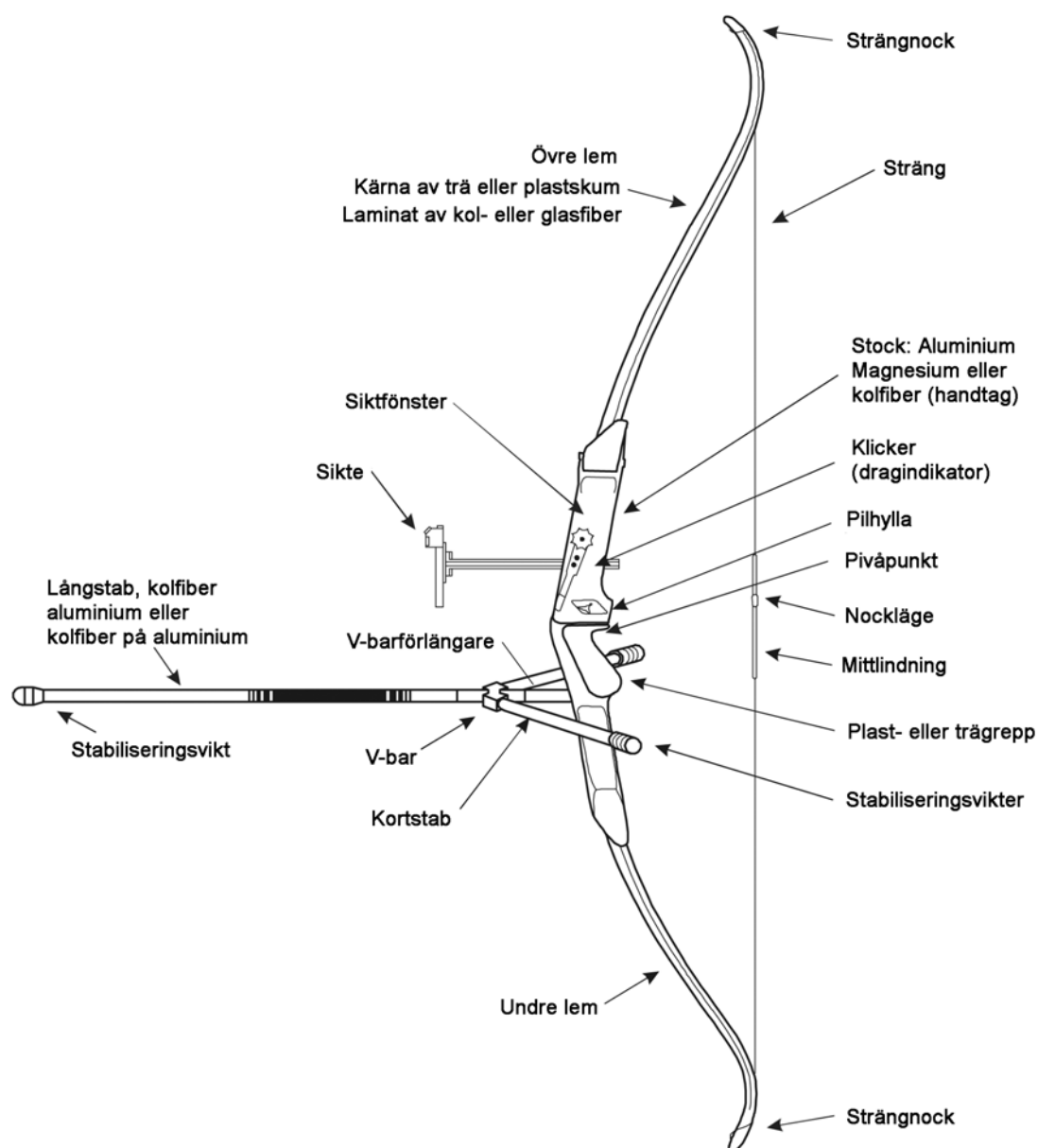
FITA HANDBOK FÖR NYA BÅGSKYTTAR

KUNSKAPER

Terminologi

Du ska känna till vad de olika delarna av din utrustning kallas. För att klara provet måste du kunna benämna minst fem detaljer på bågen.

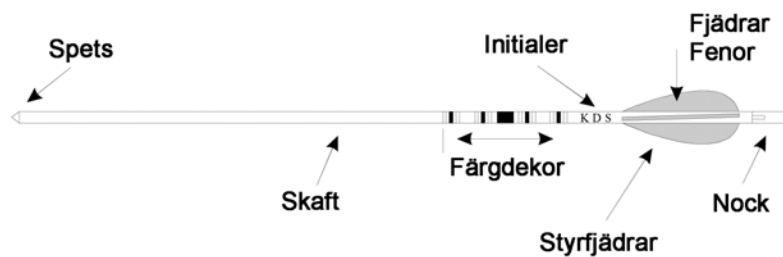
1 Rekurvbåge



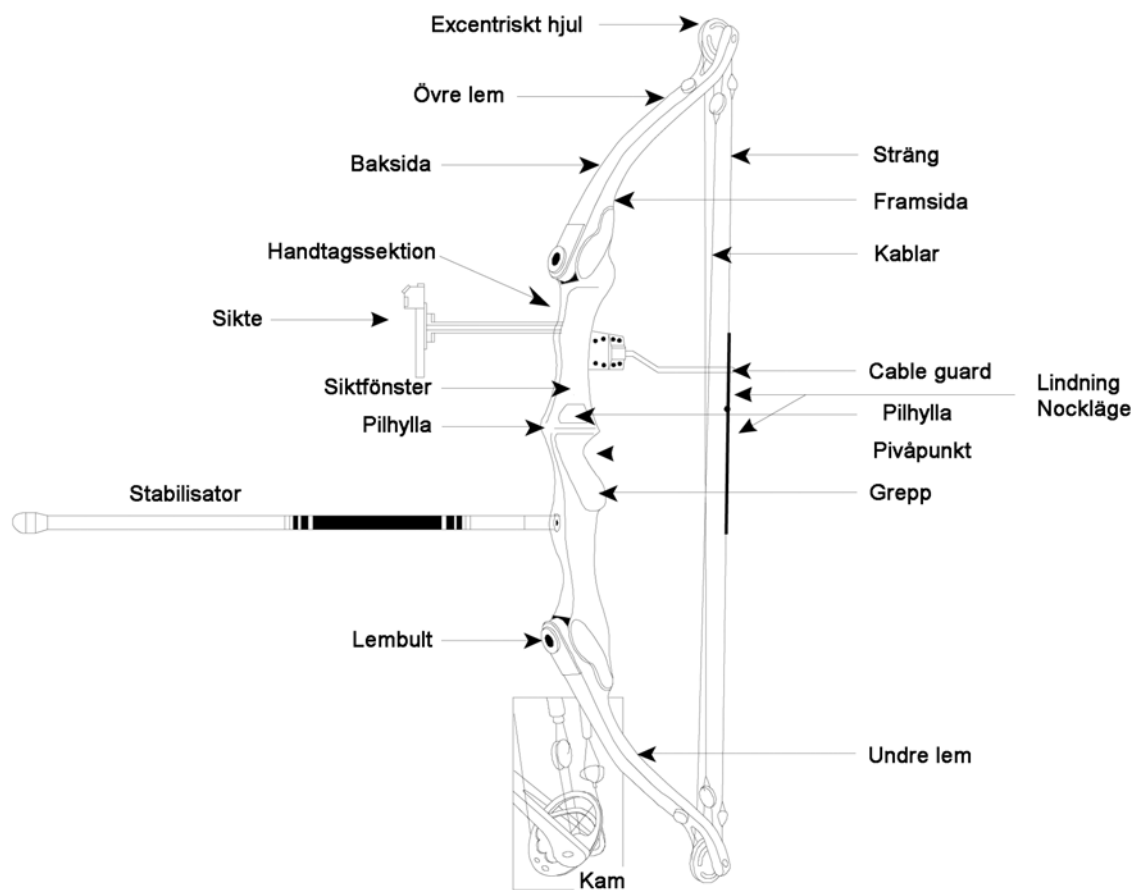


FITA HANDBOK FÖR NYA BÅGSKYTTRAR

2 Pil



3 Compoundbåge



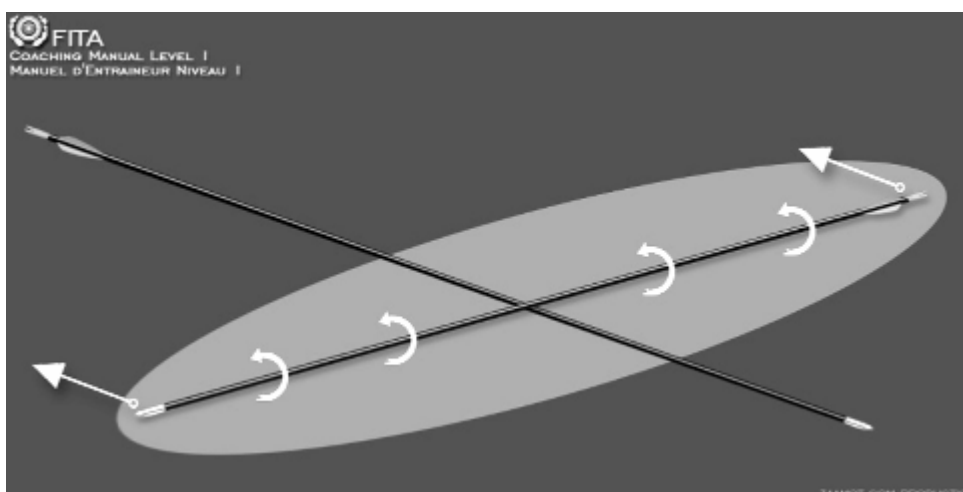


FITA HANDBOK FÖR NYA BÅGSKYTTAR

Pilsäkerhet och pilkontroll

Under skjutningen kan det hända att en pil inte fastnar ordentligt i tavlan utan blir hängande i spetsen, längs tavlan. Stoppa då skjutningen och hämta pilen. Annars är det stor risk att den träffas av en annan pil och skadas, eller skadar den andra pilen, eller orsakar pilstudsar.

En pil skall alltid vara rak. Dock, en liten böjning i en aluminiumpil brukar inte påverka precisionen märkbart, åtminstone inte för en ovan skytt. Kontrollera raketten genom att syfta längs skaftet och rotera pilen. Alternativt, rotera pilen på ett plant underlag eller snurra den hastigt med pilen vertikal och spetsen mot handflatan.



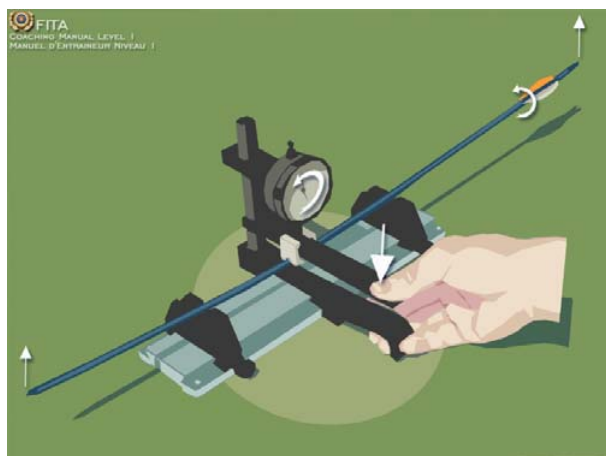
Kontrollera alltid pilen med avseende på synliga skador som sprickor, tryckmärken och begynnande brott. Sådana skador gör pilen osäker och farlig att skjuta. En träpil eller en kolfiberpil kontrolleras man effektivt med avseende på sprickor genom att fatta skaftet i båda ändarna med tumme och pekfinger och vrida. Ett sprucket skaft är mycket lättare att vrida än ett helt.





FITA HANDBOK FÖR NYA BÅGSKYTTAR

En träpil eller en aluminiumpil som är krökt utan att ha sprickor kan ofta rätas. Det finns specialverktyg för detta, se bilden, eller man kan göra det för hand. Det fordrar dock en hel del erfarenhet för att lyckas. Var försiktig, pilen kan gå av under försöken.





FITA HANDBOK FÖR NYA BÅGSKYTTAR

FORMULÄR FÖR SVARTA PILEN

Skyttens namn.....

Datum.....

Kompletterad datum.....

Skjutresultat Avstånd	Minimikrav	Klart	Inte klart	Resultat Poäng
14 meter	115 poäng			
Färdigheter	Vad ska göras			Se FITA Level 1 Coaching Manual
Uppdrag	Båda händerna på samma höjd och pilen parallell med golvet/marken			7.1.2.7
	Uppdraget i riktning mot målet			7.1.2.7
Vid fullt uppdrag	Pilspetsen stilla, inget kryp framåt, eller ännu bättre, stadig rörelse bakåt			7.1.2.9
	Konstant avstånd mellan pil och bågarmsaxel, både vertikalt och horisontellt			7.1.2.9
	Kan observera sig själv i en spegel under släppet			9.1 och 9.2, slutet
Kunskaper	Kunskapskrav			
Utrustning, terminologi	Kan benämna fem detaljer på bågen			Regelboken Bok 2, appendix 2
Pilsäkerhet och pilkontroll	Vad göra när en pil hänger kvar i tavlan			3.4 punkt 1
	Kan kontrollera raketten (aluminiumpil) och säkerheten (kolfiberpil)			11.4.2
Totalt	Alla 9 momenten skall vara klara			Godkänd..... Inte godkänd.....

Examinators underskrift



FITA HANDBOK FÖR NYA BÅGSKYTTAR



BLÅ



PILEN



FITA HANDBOK FÖR NYA BÅGSKYTTAR

KURSPLAN FÖR FITAs UTMÄRKELSE BLÅ PILEN

SKJUTRESULTAT

Skjutavstånd: 18 meter

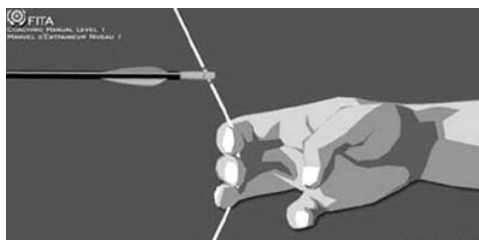
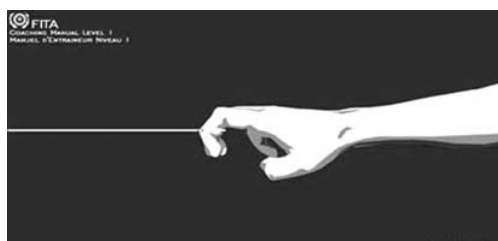
Poängkrav: 115

FÄRDIGHETER, din skjutteknik skall innehålla följande moment:

Stränghanden, djup krok

Målsättning: Konsekvent fingerplacering på strängen, mellandrag eller underdrag.

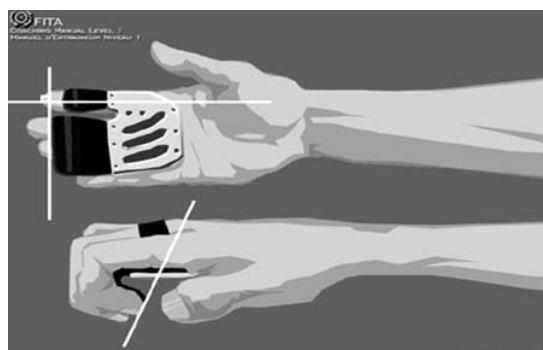
Utförande: Fingrarna griper om strängen och håller den mellan de två yttersta lederna. Handflatan är avslappad och handryggen rak.



Vid bågskytte utan sikte (klassiskt) använder man i regel tre fingrar placerade under pilnocken (underdrag). På korta håll siktar man längs pilen och håller då två till tre fingerbredder under nocken, beroende av fingrarnas tjocklek och ansiktets byggnad.

De tre fingrarna fördelar dragkraften ungefär lika. Efter släppet skall handen vara så vertikal som möjligt, den skall vara öppen, och handleden skall vara rak. Underarmens insida är hela tiden avslappad, och underarmen, handen och pilen befinner sig i linje med varandra.

Med en korrekt krok är handryggen i linje med handleden (exempel för skytte med sikte och mellandrag)



Varför?

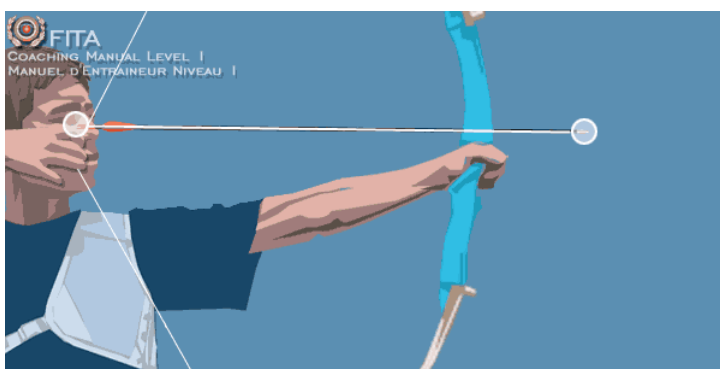
Den djupa kroken medger att man drar upp med minsta möjliga muskelspänning i underarmen (där musklerna som manövrerar fingrarna sitter). Ju mindre spänningen är här, desto lättare blir det att göra ett rent och mjukt släpp.



FITA HANDBOK FÖR NYA BÅGSKYTTAR

Ankring i ansiktet:

Sikta längs pilen, en förenkling av strängklättringen (se nedan).



Inget problem med att hitta en ankringspunkt vid fullt uppdrag, det är bara att sikta längs pilskaflet från nock till spets och mitt i tavlan.

Inget problem med att få strängen rätt i sikt bilden.

Inget problem med att fingrarna kniper om nocken.

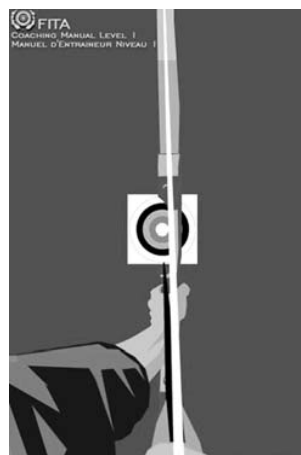
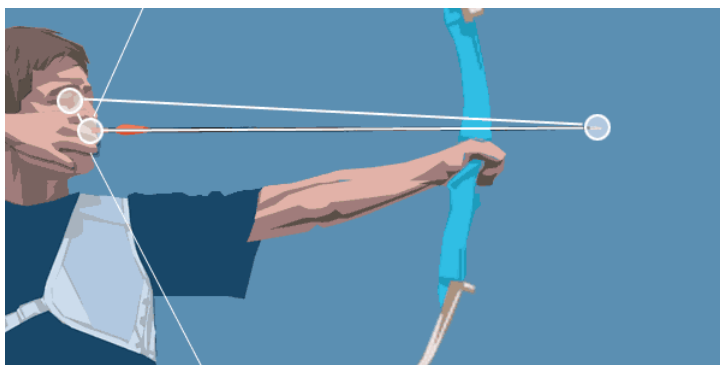
Strängklättring, ansiktsklättring



Pilens båda ändrar är referenspunkter, spetsen mot tavlan och nocken mot ansiktet via stränghandens ankringspunkt. För att detta skall fungera måste skytten dels ha en konsekvent draglängd, dels linjera upp ögat med strängen och tavlan, och dels ha en konsekvent ankring i ansiktet. Träffpunkten i höjddled i tavlan bestäms av hur långt under nocken fingrarna greppar strängen (strängklättring) eller av var i ansiktet ankringen sker (ansiktsklättring).



FITA HANDBOK FÖR NYA BÅGSKYTTRAR



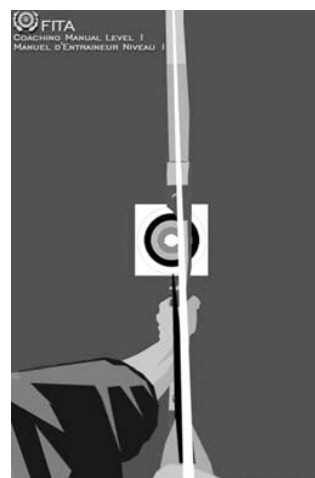
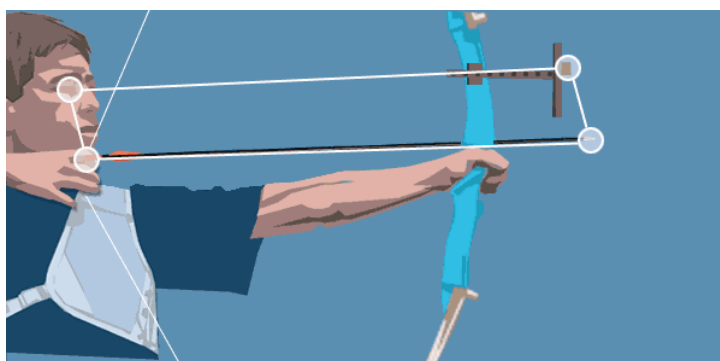
Vid strängklättring och ansiktsklättring är det viktigt att det siktande ögat, strängen och pilen linjeras upp korrekt mot målet

Bågsikte

I stället för pilspetsen används ett ställbart sikte som referenspunkt. Nocken är också här bakre referenspunkt via stränghandens ankring. Förutom en



konsekvent draglängd och strängen rätt i sikt bilden måste skytten vara noga med att bågen hålls vertikalt (eller åtminstone med en konsekvent lutning).



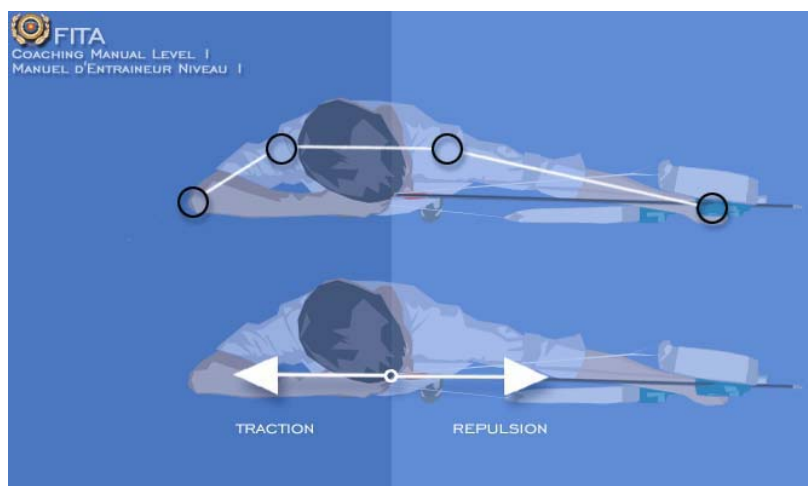


Linjering strängarm – pil

Målsättning: Att hitta en ställning som medför minsta möjliga ansträngning och bästa stabilitet under fullt uppdrag.

Utförande: Strängsidans underarm skall så nära som möjligt vara i samma vertikalplan som pilen, dvs sett uppifrån skall de vara i linje med varandra..

Varför?: Rent mekaniskt är det detta läget som kräver minst kraft. Det medger att en stor del av muskulaturen i underarm och överarm kan vara avslappad, och gör det lättare att använda ryggmusklerna för att göra uppdraget.



Öva känslan:

För att verkligen känna funktionen hos olika muskelgrupper under uppdrag och släpp, skjut på nära håll (tre meter) med slutna ögon. Även att skjuta på en butt utan tavla (ingenting att sikta på) ökar möjligheterna att känna hur skjutningen verkligen fungerar.

KUNSKAPER

Bågkännedom: Du ska kunna allmänt beskriva tre olika typer av bågar. Regelverket definierar tre bågtyper på följande sätt:

Rekurvbåge:

Vilken bågtyp som helst förutsatt att den överensstämmer med det vedertagna och accepterade begreppet båge såsom den används i tavelbågskytte, dvs ett redskap bestående av handtagssektion med grepp och siktfönster (inte av genomskjutningstyp) samt två flexibla båglemmar, vilka båda avslutas med strängnockar. Bågen uppsträngas före användandet med en enda bågsträng, spänd direkt mellan respektive strängnockar. Vid användandet hålls bågen med en hand i därför avsett handtag medan den andra handens fingrar drar strängen, håller och gör avsläpp.

Compoundbåge:

En compoundbåge, som får vara av genomskjutningstyp, är en båge där draget varierar mekaniskt med system av hjul och/eller kammar. Bågen uppsträngas för användning med en bågsträng (eller flera) fäst(a) direkt mellan båglemmarnas två strängnockar eller vid bågkablarna, eller vid hjul eller kammar, i enlighet med den aktuella konstruktionen.



FITA HANDBOK FÖR NYA BÅGSKYTTAR

Standardbåge:

Bågen skall vara av enkel konstruktion, endera delbar (med trä- eller metallhandtag, inte av genomskjutningstyp) eller tillverkad i ett stycke. I båda fallen skall lemmarna vara av trä och/eller glasfiber.

Pilreparation, byte av nock på aluminiumpil.

1. Ta först bort alla eventuella rester av den gamla nocken. Det kan gå lättare om man försiktigt värmer plasten lite över en låga.
2. Tvätta fästytan på pilen med isopropanol. På ett aluminiumskaft är det bra att innan dess jämna av det koniska fästet lite med fint sandpapper.
3. Sätt en droppe lim på fästytan, se bilden.
4. Sätt nocken på plats och vrid den några varv så att limmet fördelas över hela ytan.
5. Se till att nockskåran sitter vinkelrätt mot tuffjädern, se bild.



En del nockar (insticksnockar, cylindriska utanpånockar) och piltyper (kolfiber och aluminium/kolfiber) ska inte limmas utan nocken bara trycks fast. Även på en kona på en aluminiumpil kan nocken fästas utan lim, det räcker att trycka hårt och vrida lite, under förutsättning att det inte finns några limrester på konan (den får inte ha varit limmad tidigare).



FITA HANDBOK FÖR NYA BÅGSKYTTRAR

FORMULÄR FÖR BLÅ PILEN

Skyttens namn.....

Datum.....

Kompletterad datum.....

Skjutresultat Avstånd	Minimikrav	Klart	Inte klart	Resultat Poäng
18 meter	115 poäng			
Färdigheter	Färdighetskrav			Se FITA Level 1 Coaching Manual
Uppdrag, stränghanden	Handryggen plan, inga utstående knogar			7.1.2.3 a
	Trefingerfattning			7.1.2.3 a
	Handryggen vertikal			7.1.2.3 a
	Konsekvent grepp			7.1.2.3 a
Ankring i ansiktet	Konsekvent ankringspunkt			7.1.2.8
	Bra linjering mellan pil och strängunderarm			7.1.2.8
	Strängen rätt i siktbilden			7.1.2.8
Känsla	Kan skjuta (korthåll!) med slutna ögon			9.5 steg 3
Kunskaper	Kunskapskrav			
Utrustning, terminologi	Kan beskriva tre olika bågtyper			Regelboken Bok 1 kap 4.3 hänvisar till resp. tävlingsform
Pilreparation	Kan byta en nock			11.4.2
Totalt	Alla 11 momenten skall vara klara			Godkänd..... Inte godkänd.....

Examinators underskrift



FITA HANDBOK FÖR NYA BÅGSKYTTAR



RÖDA



PILEN



FITA HANDBOK FÖR NYA BÅGSKYTTAR

KURSPLAN FÖR FITAs UTMÄRKELSE RÖDA PILEN

SKJUTRESULTAT

Skjutavstånd: 22 meter

Poängkrav: 115

FÄRDIGHETER, din skjutteknik skall innehålla följande moment:

Båghand och bågarm:

Målsättning:

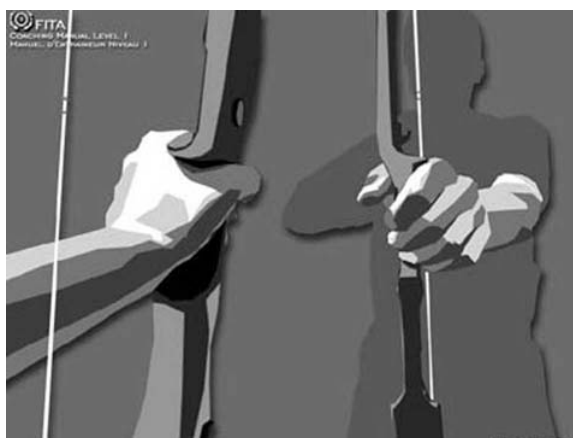
Konsekvent fattning i båggreppet

Minsta möjliga fasthållning av bågen med båganden

Tillräcklig frigång för strängen i skottet (mer om detta under Gula Pilen)

Utförande:

Fingrarna är avslappade, lite krökta framför greppet men utan att hålla fast. Handleden är vinklad. Tumgreppets djupaste del ligger i linje med underarmen. Bågtrycket tas upp i det "V" som bildas av tummens fäste och livslinjen i handen, ungefär 1 – 2,5 cm ner. Handflatan på andra sidan livslinjen skall inte ta upp något tryck.





FITA HANDBOK FÖR NYA BÅGSKYTTAR



Bågarmens underarm hålls rak, men får inte sträckas. Armbågen skall inte böjas, och armvecket ska vara vertikalt eller nära vertikalt.

Varför?:

Detta grepp med båg handen kräver mycket lite muskelkraft och hjälper därför till med avslappningen. Ju mer avslappad skytten är desto bättre kan han prestera och risken att tvinga på bågen felaktiga rörelser minskar.

Avsläppet – vad skall hända på skyttens **strängsida**?

Målsättning:

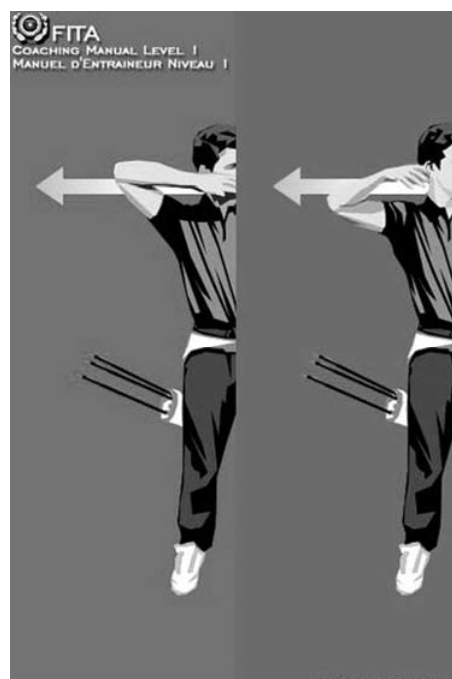
All aktivitet fortsätter oförändrad genom hela skottet, förutom själva släppet.

Utförande:

Vid släppet fortsätter stränghanden bakåt i skjutlinjens riktning, antingen längs käken eller längs halsen, beroende på hur skytten ankrat. Stränghanden rör sig ungefär till eller lite förbi örat och stannar upp nära axeln.

Varför?:

Eftersom musklerna på strängaxelns bakre del och i ryggen arbetar bakåt fortsätter hela strängarmen den rörelse som påbörjades vid uppdraget och som inte får stoppa upp under hela skottet.





FITA HANDBOK FÖR NYA BÅGSKYTTAR

Avsläppet – vad skall hända på skyttens **bågsida**?

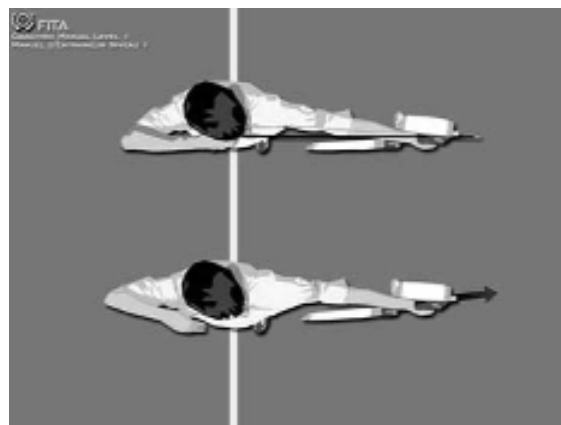
Bågarmen

Målsättning:

All aktivitet fortsätter oförändrad genom hela skottet, förutom själva släppet. Bågarmen (och kanske hela kroppen) rör sig något framåt.

Utförande:

Efter släppet rör sig bågarmen något mot ryggsidan.



Varför?:

Bågarmens rörelse mot ryggsidan beror huvudsakligen på att muskulaturen på bågagelets ryggsida fortsätter att arbeta.

Rörelsen framåt mot målet kommer som en fortsättning på bågarmens och kroppens tryck framåt på bågen.

Båghanden

Målsättning:

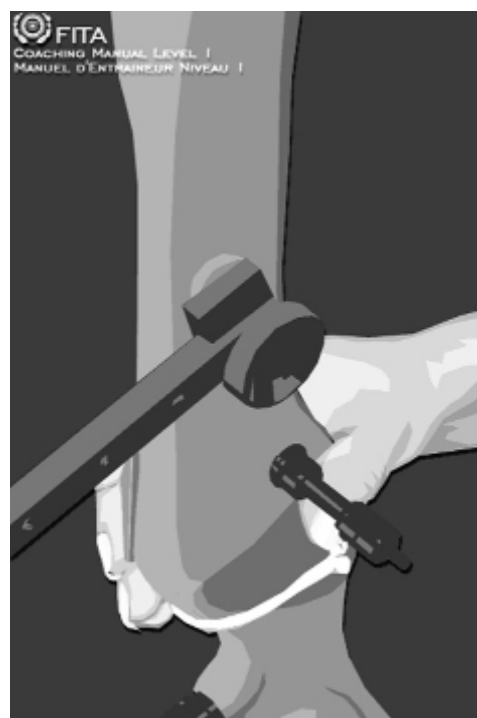
All fysisk aktivitet fortsätter medan pilen accelererar genom bågen, just efter själva släppet.

Utveckla en passiv båghand (även fingrarna) så att inga yttre krafter och moment på bågen kan få den att röra sig ur läge under den känsliga fasen innan pilen lämnar den.

Utförande:

När bågen rör sig framåt efter släppet rätar handleden ut sig, bågslingan drar ut den. Därefter, när bågen faller framåt/nedåt, böjs handleden nedåt.

Bilden visar en båghand som varit väl avslappad genom hela skottet. En slinga är god hjälp för att åstadkomma detta.

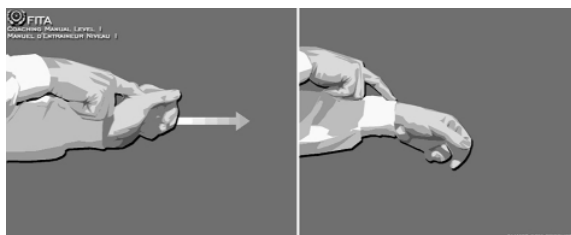




FITA HANDBOK FÖR NYA BÅGSKYTTAR

Varför?:

Bågen trycker mot den avslappade handen och handleden. När bågen i skottet rör sig framåt kan den helt avslappade handen följa med i bågens rörelser utan att påverka den. Bilderna visar ett enkelt sätt att simulera detta. Dra mer ett finger i tumgreppet och släpp plötsligt. Lägg märke till skillnaden i handens reaktion om handleden är avslappad respektive spänd.



KUNSKAPER

Tävlingsgrenar i bågskytte

Tavelskytte utomhus

FITA utomhusronder skjuts både med recurv och compound. I OS tävlar bara recurv. FITA Standardrond skjuts enbart med FITA standardbåge. SBF utomhusronder finns dessutom för klassiskt och långbåge.

FITA utomhusronder består av 36 pilar på vart och ett av dessa avstånd, och skjuts i denna ordning, eller omvänd:

60, 50, 40 och 30 meter för Kadett damer

70, 60, 50 och 30 m för Damer, Kadett herrar, Junior damer och Masters damer.

90, 70, 50 och 30 m för Herrar, Junior herrar och Masters herrar.

På de två längsta avstånden i varje rond används 122 cm tavla, på de två kortaste 80 cm. På 30 m får 80 cm multipeltavlor (ring 6 – 10) användas, och vid FITA mästerskap är dessa i triangeluppsättning obligatoriska.

Tavelskytte inomhus

FITA inomhusronder skjuts både med recurv och compound, SBF inomhusronder finns dessutom för klassiskt och långbåge.

FITA/SBF 25-metersrond består av 60 pilar på 25 meter mot en 60 cm tavla eller en 60 cm trippeltavla, för alla klasser utom långbåge.

FITA/SBF 18-metersrond består av 60 pilar på 18 meter mot en 40 cm tavla eller en 40 cm trippeltavla (triangel eller vertikal) för alla klasser utom långbåge, som skjuter mot en 60 cm tavla.

SBF 12-metersrond består av 60 pilar på 12 meter mot en 40 cm tavla (för 13-klasserna) eller en 60 cm tavla (för 10-klasserna).

Den kombinerade FITA inomhusronden består av en 25-metersrond och en 18-metersrond, skjutna i den ordningen.



FITA HANDBOK FÖR NYA BÅGSKYTTAR

Fälthågsbytte

FITA fältronder skjuts med recurv, compound eller klassiskt, SBF fältronder dessutom med långbåge.

En FITA fältrond består av ett antal mål mellan 12 och 24, jämnt delbart med 4, och 3 pilar mot varje mål. Målen placeras i terrängen längs en snitslad bana. Målen ställs så att man tar vara på de svårigheter med siktnings och skjutning som terrängen erbjuder. Avstånden varierar mellan 5 och 50 meter för klassiskt, och mellan 5 och 60 meter för recurv och compound. Avstånden kan vara angivna (märkt rond) eller okända (omärkt rond).

En FITA Arrowheadrond består av två kompletta fältronder, dvs 24 – 48 mål. Ronderna kan antingen vara båda märkta, båda omärkta eller en av vardera.

Pilreparation, spetsbyte (värmelimmade spetsar):

Ta först bort den gamla spetsen

1. Håll i pilskftet ett par cm från spetsen för att ha kontroll på temperaturen.
2. Värm själva spetsen 3 – 5 sekunder över en liten gaslåga. Värm aldrig direkt på pilskftet och överhett inte.
3. Greppa genast spetsen med en tång.
4. Vrid och dra för att få ut spetsen.
5. Om spetsen inte lossnar, värm en gång till och försök på nytt.
6. Gör om steg 4 tills limmet mjuknat tillräckligt för att spetsen skall lossna.

Montera en ny spets:

Material som behövs

Isopropylalkohol (våtservetter)

Bomullspinnar

Värmelim, avsett för pilspetsar

Gaslåga

Instruktionen här är avsedd både för vanliga spetsar och aluminiuminsatser för skruvspetsar (spetsen skall vara iskruvad vid monteringen).

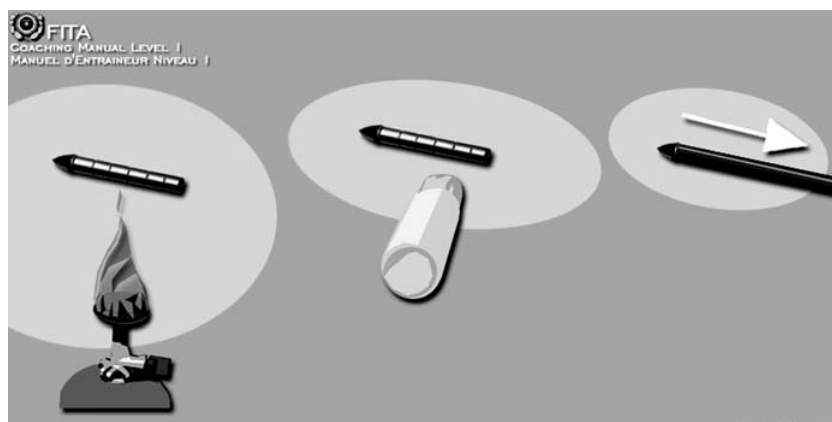
Följ instruktionen noga så att inte spetsen och därmed skftet överhettas. För mycket värme kan förstöra pilen. En aluminiumpil kan förlora hårdningen, på en kol/aluminiumpil kan bindningen mellan kolfiber och aluminiumrör lossna, och på en ren kolfiberpil förstörs epoxyhartset som håller ihop kolfibrerna. Använd alltid värmelim avsett för pilspetsar, det har en anpassad smälttemperatur.

Tvätta insidan på pilskftet, ungefär 5 cm in, med bomullspinnar doppade i isopropylalkohol. Tvätta tills en ren bomullspinne inte blir synligt nersmutsad. Låt skftet torka ordentligt före limningen (det tar bara någon minut).



FITA HANDBOK FÖR NYA BÅGSKYTTAR

Värm försiktigt änden på limstaven över gaslågan tills den smälter på ytan. Placera sedan en ring av lim inne i öppningen på pilskaftet. **VÄRM INTE DIREKT PÅ SKAFTET.** Smältpunkten på limmet är låg nog för att inte skada skaftet under limningen, men måste vara hög nog för att det inte ska smälta av friktionsvärmerna när pilen tränger in i butten, så att spetsen blir kvar när man drar ut pilen.



Håll i spetsen med fingrarna, håll i den spetsiga änden och värm änden som ska in i skaftet tills spetsen börjar kännas varm. Håll inte med tång, då har du ingen kontroll över temperaturen. Överhettas inte. Om spetsen blir för varm att hålla är den också för varm att föra in i pilskaftet. Lägg den på något värmemetalligt och låt den svalna.

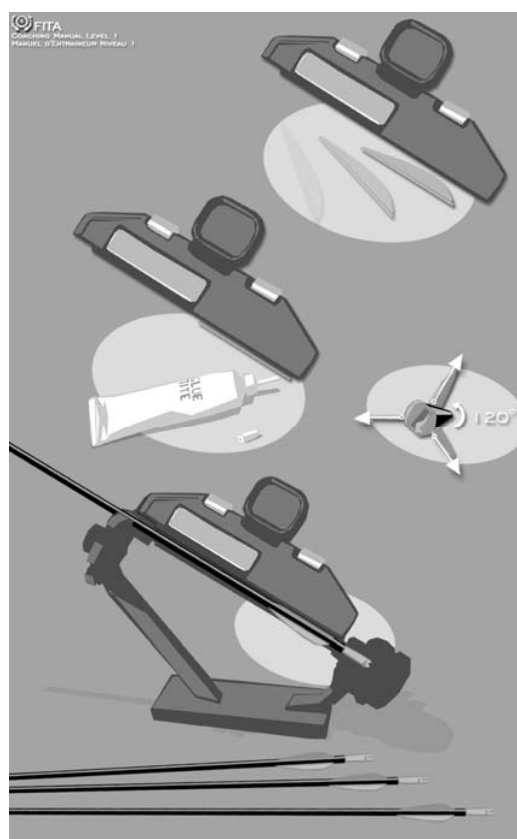
Värm limmet och täck spetsens skaftdel med lim.

Omedelbart, medan limmet ännu är flytande, tryck in spetsen i skaftet, och vrid den samtidigt, till dess fläns stoppar mot skaftets ände. Vrid då gärna ett par varv till, så att limmet blir jämnt fördelat. Tvinga inte in spetsen om den går styvt, värm i stället spetsen 2 – 3 sekunder till och försök igen.

Torka av limresterna på utsidan med en pappersservett medan limmet ännu är varmt och flytande.

Montera fjädrar på pilen

Fjädrar och fenor kan lätt ersättas med hjälp av en fjädringsapparat. Utan den är det svårt att få fjädern rak och rätt vinklad och att hålla den i läge tills limmet torkat. De flesta klubbar har fjädringsapparater att låna ut. Se på bilden här intill hur det går till.





FITA HANDBOK FÖR NYA BÅGSKYTTAR



FITA HANDBOK FÖR NYA BÅGSKYTTAR

FORMULÄR FÖR RÖDA PILEN

Skyttens namn.....

Datum.....

Kompletterad datum.....

Skjutresultat Avstånd	Minimikrav	Klart	Inte klart	Resultat Poäng
22 meter	115 poäng			
Färdigheter	Färdighetskrav			Se FITA Level 1 Coaching Manual
Släpp	Handen längs käken eller halsen			7.1.2.10
	Handen rör sig bakåt på grund av fullföljt drag i ryggens och skuldrans muskulatur.			7.1.2.10
Båg handen	Konsekvent grepp i bågens handtag			7.1.2.3b
	Avslappad båg hand så att slingan kan fungera som avsett			7.1.2.3b och 10 Övningsexempel
Bågarmen	Armbågen i rätt läge			7.1.2.3b
	Bågarmen stilla i släppet eller en liten rörelse bakåt på grund av fullfölj i ryggens och skuldrans muskulatur			9.5
Kunskaper	Kunskapskrav			
Tävlingsformer	Kan beskriva tre olika tävlingsformer			Regelboken Bok 1 kap 4.1 och 4.5
Pilreparation	Kan byta en spets och fjädra en pil			11.4.2
Totalt	Alla 9 momenten skall vara klara			Godkänd..... Inte godkänd.....

Examinators underskrift



FITA HANDBOK FÖR NYA BÅGSKYTTAR



GULA



PILEN



FITA HANDBOK FÖR NYA BÅGSKYTTAR

KURSPLAN FÖR FITAs UTMÄRKELSE GULA PILEN

SKJUTRESULTAT

Skjutavstånd: 26 meter

Poängkrav: 115

FÄRDIGHETER, din skjutteknik skall innehålla följande moment:

Frigång för strängen

Målsättning:

Strängen ska ha full frigång medan pilen är kvar i nockläget.

Utförande:

Se de två testerna nedan. Åtminstone en av dem ska du klara utan islag.

Varför?:

Varje form av islag medan pilen accelereras medför att det inte går att säkerställa att dess rörelseriktning och hastighet blir densamma varje gång.

Test på bågarmen

Utan att hålla i strängen, höj bågen och kontrollera var på armskyddet strängen gör kontakt. Ungefär en centimeter framför den punkten, sätt en remsa tejp eller ett plåster vertikalt över armskyddet så löst att den bildar en ögla (som en liten tunnel), cirka två millimeter hög.

Den kanten av tejpens som är närmast strängen ska vara märkt med ett pennstreck (gör det innan du fäster tejpens på armskyddet) så att det syns om strängen träffade tejpens på väg framåt eller bakåt.

Skjut en pil med tejpens på plats (se till att du inte plattar till ögla under uppdraget).

Kontrollera tejpens efteråt. Om den visar tecken på att ha träffats av strängen på dess väg framåt har du dålig eller ingen frigång, och behöver tränarens hjälp med att förbättra den.

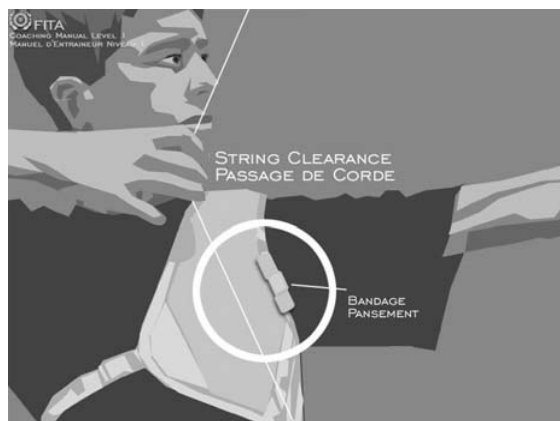




FITA HANDBOK FÖR NYA BÅGSKYTTRAR

Test på bröstskyddet

Se efter på bröstskyddet om och i så fall var strängen ligger an i fullt uppdrag. Använd en spegel eller ta hjälp av någon annan. Någon centimeter framför den punkten, sätt en remsa tejp eller ett plåster på samma sätt som i det förra testet. Prova också med tejp nära kanten på bröstskyddet, eftersom islag i kantsömmen har stor inverkan på strängen. Skjut en pil och kontrollera om tejpens visar tecken på islag.



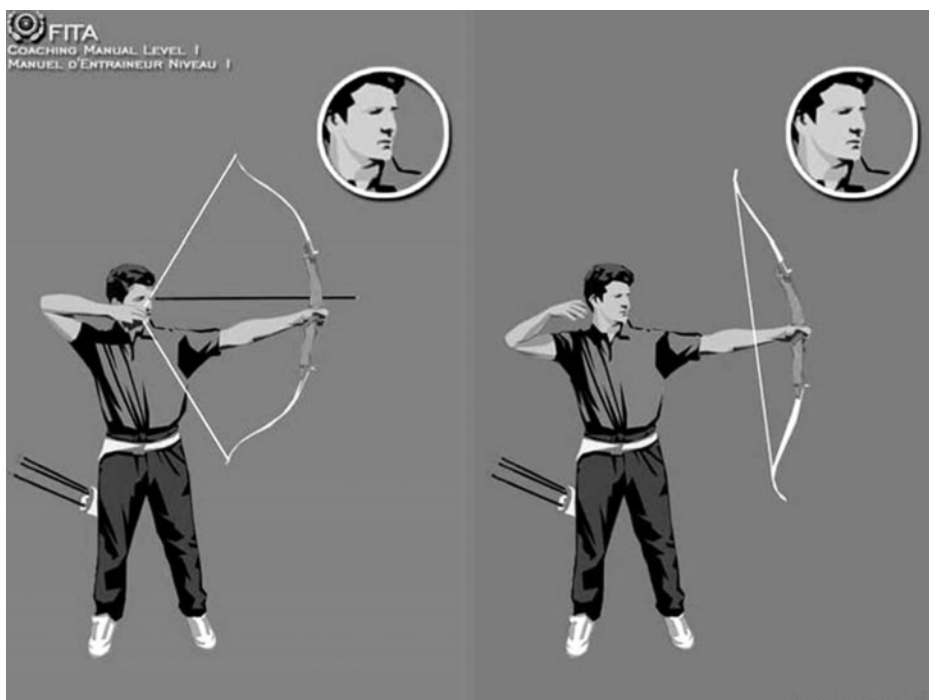
Fullfölj skottet

Målsättning:

All aktivitet utom själva släppet, inte bara rent fysisk, utan också mental och visuell, ska fortsätta oförändrad genom och efter skottet.

Genomförande:

En åskådare ska överraskas av skottet. Inga tecken på att skottet kommer ska märkas i förväg. Kropp, minspel, blick ska vara oförändrade före, under och efter skottet.



Ditt ansiktsuttryck skall vara detsamma före, under och efter skottet

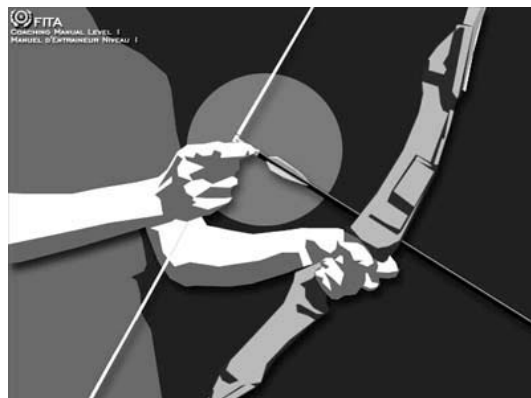


FITA HANDBOK FÖR NYA BÅGSKYTTAR

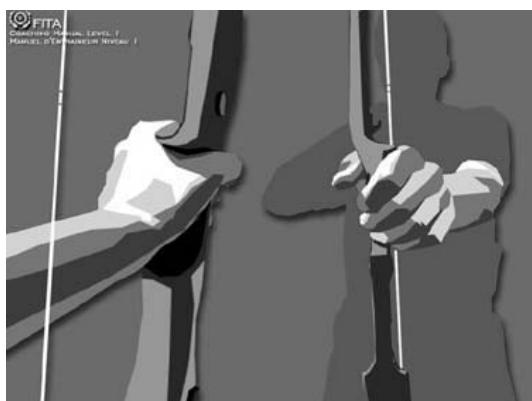
Genomför gång på gång och varje gång exakt likadant de olika stegen i skottet:



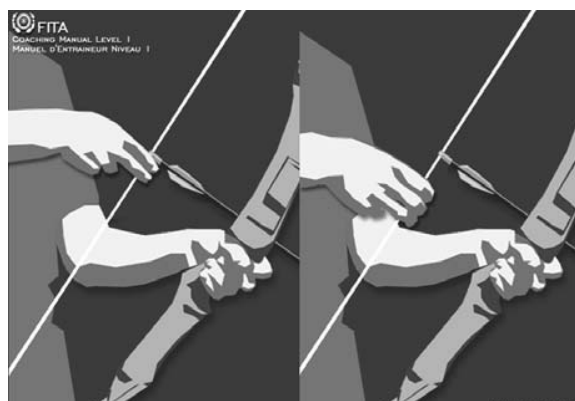
Fotställningen



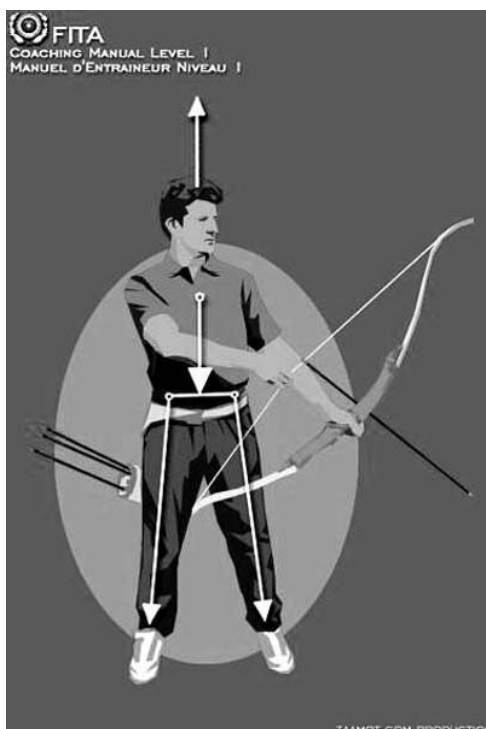
Nockning



Båghanden



Stränghanden



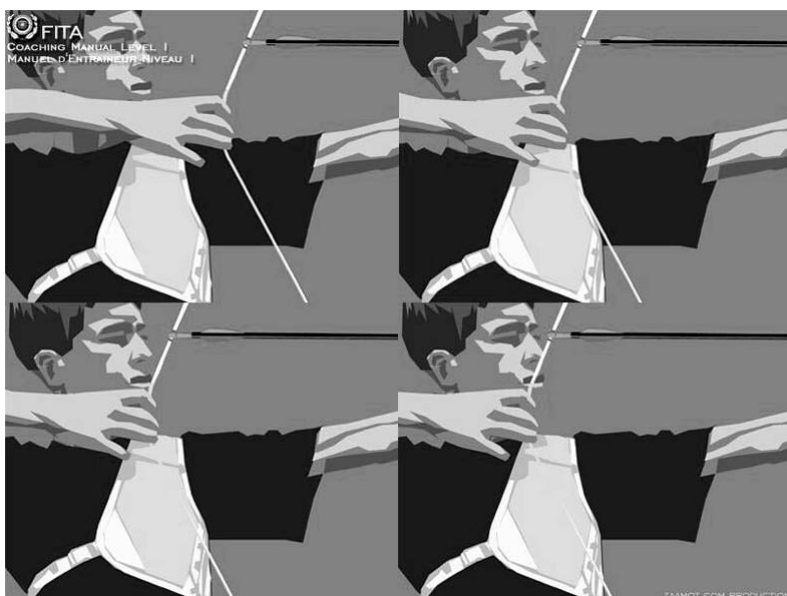
Kroppställningen



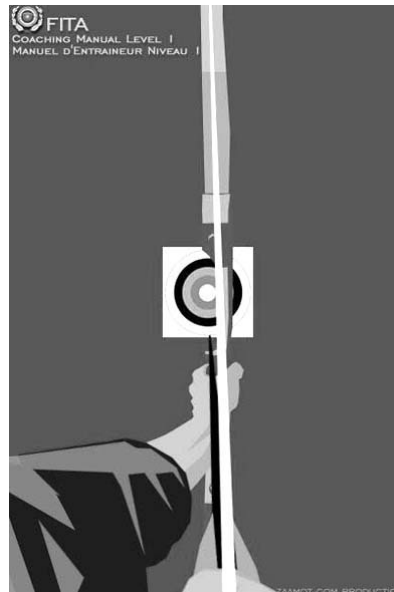
Höj bågen



FITA HANDBOK FÖR NYA BÅGSKYTTRAR



Uppdraget



Stränglinjeringen



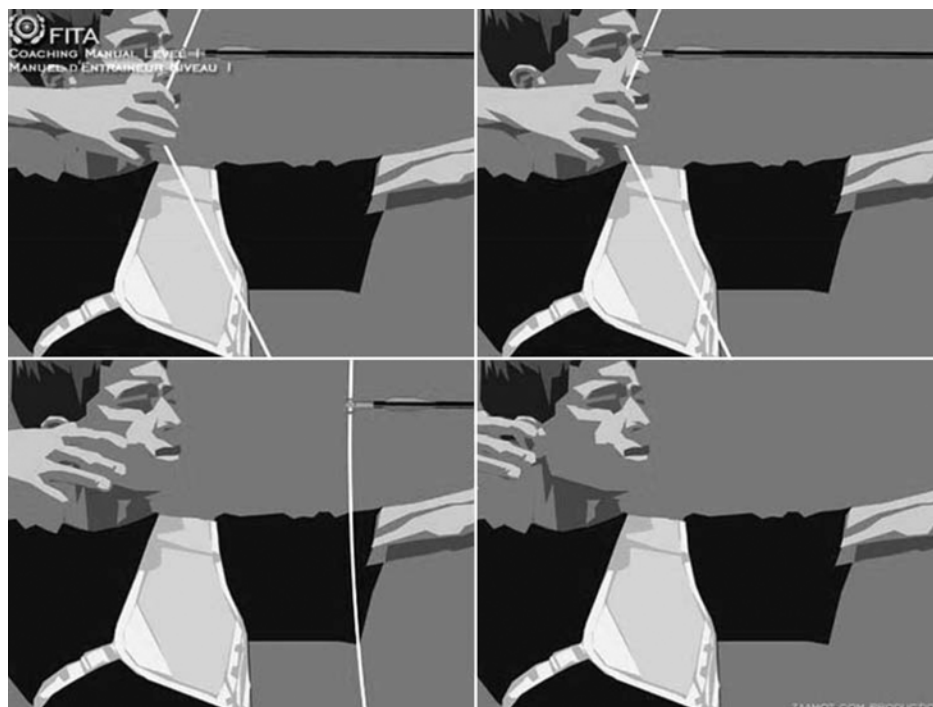
Siktandet



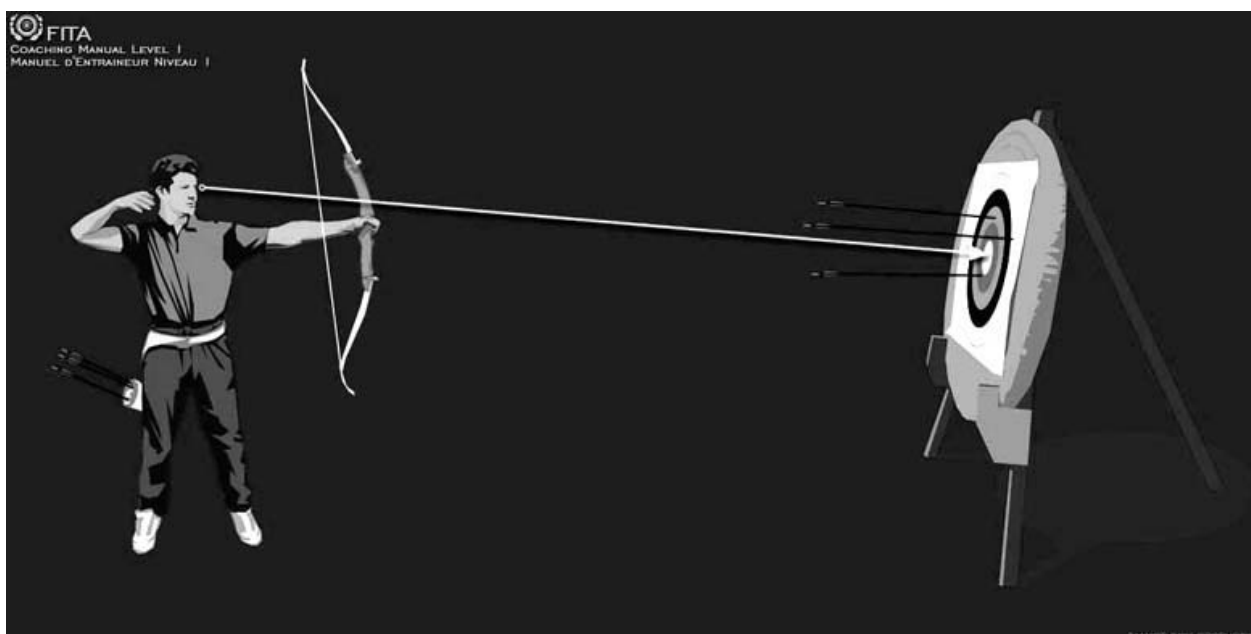
Expansionen



FITA HANDBOK FÖR NYA BÅGSKYTTRAR



Släppet



Fullföljet, fortsatt sikta



KUNSKAPER

Hur man anmäler sig till en tävling

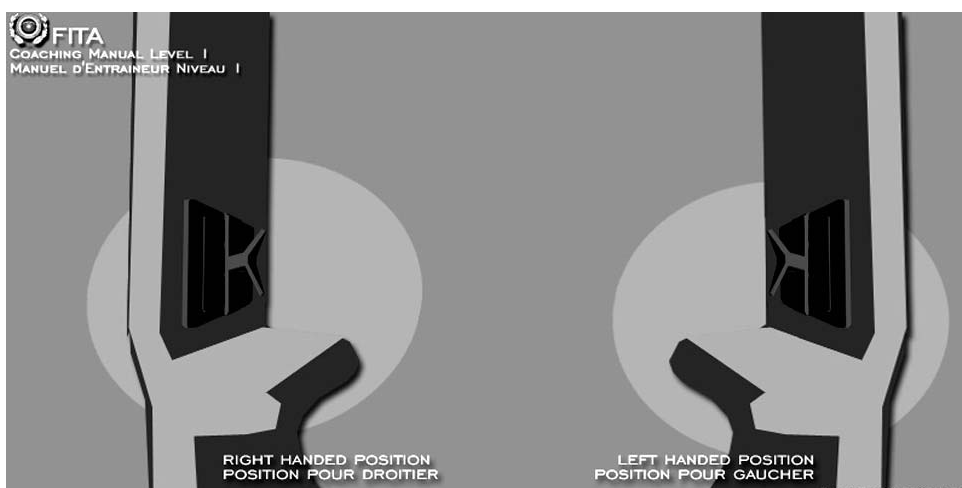
Du ska själv kunna anmäla dig till en tävling. Fråga på den egna klubben hur det går till och vilka uppgifter du behöver ange (skjutklass, skjutstil mm)

Pilens läge på bågen

Pilhyllan

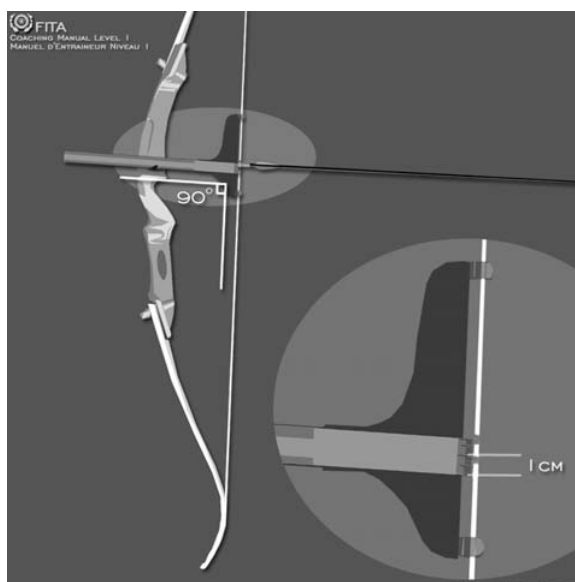
Pilhyllan har till uppgift att hålla pilen på plats före och under skottet, men med minsta möjliga påverkan i form av friktion och islag när pilen rör sig efter släppet. Pilhyllor finns i många olika utföranden, gjorda av plast eller metall.

Normalt placeras hyllan rakt ovanför pivåpunkten på bågen (handtagets djupaste del) och vinkelrätt mot strängen. Det bör vara minst 15 mm mellan pilskaftet och bågens klack när pilen ligger rätt på hyllan. Har bågen en plunger måste naturligtvis denna bestämma hyllans läge.



Nockläget

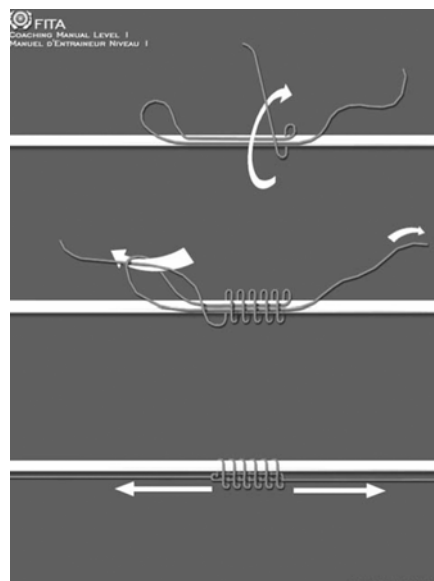
Rätt placering av nockläget på strängen beror på många faktorer. Men det brukar vara ett bra första försök att placera det så att underkanten på nocken hamnar 10 mm över den punkt där pilen är vinkelrät mot strängen, förutsatt att man skjuter med underdrag (alla fingrarna under nocken). Vid mellandrag (noken mellan pek- och långfinger) kan 6 mm vara mer lagom som startvärde.





FITA HANDBOK FÖR NYA BÅGSKYTTAR

Nocklägen kan man ordna på flera sätt. Enklast är att köpa färdiga sådana av metall, som kläms fast med en specialtång. Annars knyter man sina nocklägen av samma typ av tråd som används till strängens mittlindning. En metod visas här intill. Linda jämnt och dra åt ordentligt. Lås sedan nockläget genom att täcka det med fjädringslim och låta det torka en stund. Gör gärna två nocklägen, både över och under nocken.



Stränghöjd

Stränghöjden, avståndet mellan strängen och pivåpunkten, justerar man genom att vrida strängen mer eller mindre. Den bör ligga inom det område som bågtillverkaren rekommenderar. Om strängen är ny eller nyjusterad genom mer vridning, kontrollera stränghöjden efter cirka 30 pilar och efterjustera om det behövs. Stränghöjden brukar minska med tiden i början, eftersom strängen töjer sig lite och kardelerna packar sig tätare, för att senare stabilisera sig.





FITA HANDBOK FÖR NYA BÅGSKYTTRAR

FORMULÄR FÖR GULA PILEN

Skyttens namn.....

Datum.....

Kompletterad datum.....

Skjutresultat Avstånd	Minimikrav	Klart	Inte klart	Resultat Poäng
26 meter	115 poäng			
Färdigheter	Färdighetskrav			Se FITA Level 1 Coaching Manual
Strängfrigång	Klarat minst ett test för frigång (med tejp enligt ovan)			10 "strängfrigång"
Fullfölj	Oförändrat minspel genom hela skottet			7.1.2.10
	Oförändrat siktande vid och efter släppet			7.1.2.10
Skjutsekvens	Genomför konsekvent hela skjutsekvensen upprepade gånger			Kapitel 2 och övningar i kapitel 10
	Konsekvent skjuttid (+/- 10 sekunder)			
Kunskaper	Kunskapskrav			
Tävlingsanmälan	Kan anmäla sig till en lokal tävling (egna klubben)			Regelboken Bok 1 kap 4.1 och 4.5
Pilplacering	Kan montera en pilhylla och göra ett nockläge			11.3.4 och 11.4 6
Totalt	Alla 9 momenten skall vara klara			Godkänd..... Inte godkänd.....

Examinators underskrift

