



# **Kort information om bågsytte**

april 2023

# Bågskytte

Användandet av pil och båge sträcker sig mer än 10 000 år tillbaka. Då användes de mest för jakt och senare också krig, exempelvis i Storbritannien på 1300-talet. På 1600-talet började man också tävla och sporten bågskytte utvecklades på allvar i Sverige under 1950-talet. Man tävlar idag inomhus, på stora fält utomhus och på mål utplacerade i skogen. Tavelsskytte är en del av sommar-OS sedan 1972.

Bågskytte är en idrott som man utövar under hela året, antingen som en hobby eller om man vill tävla. Man har flera olika bågtyper att välja mellan där man bör passa på att testa för att se vad man gillar bäst.

Svenska Bågskytteförbundet (SBF) har cirka 160 registrerade bågskytteföreningar fördelade på 11 distriktsförbund. Karlstads BK tillhör Västra Svealands BF (VSBF).

SBF har även tagit fram en riktigt bra och innehållsrik gratisapp ”**Bågskytte för alla**” som kan rekommenderas.

## Karlstads Bågskytteklubb

Karlstads Bågskytteklubb bildades den 31/8 1951. Inte minst under 1970-talet hade klubben flera framstående skyttar med framgångar även internationellt. Från och med 2010-talet är det främst ungdomarna som bärgat SM-medaljer.

Karlstads BK har bågar, pilar och övrig utrustning som vi lånar ut till medlemmar under träning och tävling. Många väljer dock att skaffa egen utrustning efter första året. Klubben hjälper då gärna till att ge råd om lämplig utrustning.

Under inomhussäsongen som sträcker sig från september till april tränar vi i Karlbergsskolan. Under utomhussäsongen, maj – augusti, tränar vi fritt på våra utomhusbana på Långenäsvägen 303. Här finns både tavelsskytte och tre skogsbanor: Fält, Jakt och 3D.

# Skjutstilar

## Longbow

”Robin Hood”-stilen, där bågen ofta är ett fint hantverk helt i trä eller i olika laminat. Träpilar gäller för skogsskytte. Många skjuter på känsla.

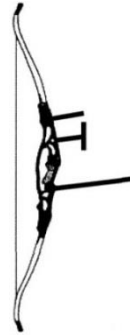


## Barebow + Traditional

Barebow är den skjutstil nybörjare först får lära sig. Bågen för Barebow och Traditional är oftast delad och består av en mittstock och två recurverade lemmar. Traditional har en trästock med en enkel pilhylla och följer i övrigt reglerna för långbåge.

## Recurve

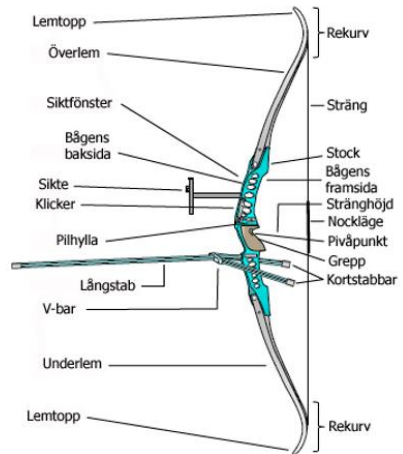
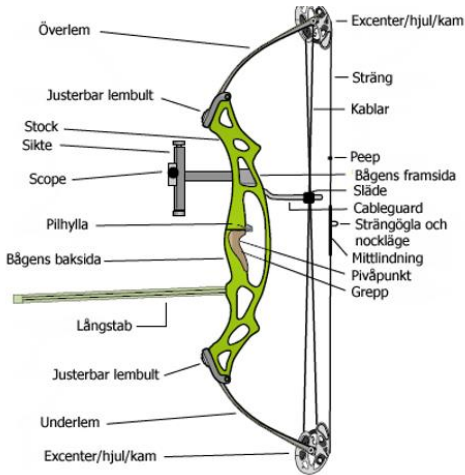
Recurve är den skjutstil som gäller vid olympiskt skytte. Bågen är precis som för Barebow delad, oftast är stocken av aluminium med glasfiberlemmar. På bågen får man montera reglerbart sikte, klicker och stabilisatorer.



## Compound

En tekniskt avancerad båge med ett kam-system som gör den lätt att hålla uppdragen för att sedan ge en stor utväxling med god precision. Sikte och stabilisatorer får användas och siktet får ha förstoring. En ”release” i metall används för att hålla strängen, ofta med en avtryckare som släpper strängen.

# Bågens delar

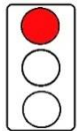


## Ljud- och ljussignaler

Inom Bågskytte använder man ljud- och ljussignaler vid taveltävlingar.

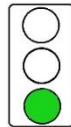
### Två signaler 🦉🦉

Det är tillåtet att gå fram till skjutlinjen och sätta pilen på bågen, men inte dra upp. **Du får aldrig ha bågen laddad med pil när du inte står på linjen!**

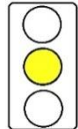


### En signal 🦉

Först nu är det tillåtet att skjuta. Skjuttiden är 2 minuter för 3 pilar och 4 minuter om man skjuter 6 pilar.

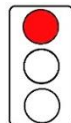


När det är 30 sekunder kvar av skjuttiden lyser ett gult ljus utan någon ljussignal.



### Tre signaler 🦉🦉🦉

Då är det inte tillåtet att skjuta mer. Det är nu alla går fram till tavlan, för protokoll och hämtar pilarna.

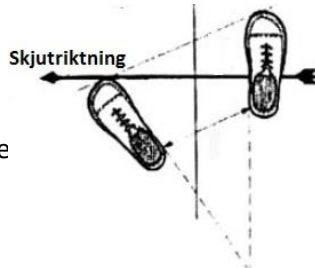


# Att skjuta

Skjuttekniken för Barebow är ofta det första man lär sig:

## Fotställning

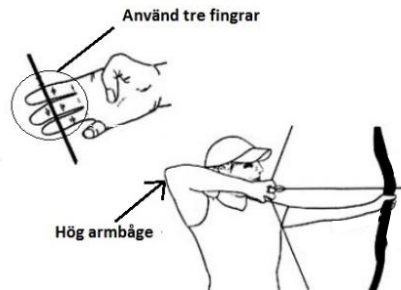
En fot på varsin sida om skjutlinjen med axelbredds avstånd. Den bakre foten, det vill säga den längst bort från tavlan får gärna vara lite vinklad framför den främre om man tänker sig en linje från tavlan och genom fötterna.



## Uppdrag

Sätt fast pilen mellan nocklägena, ta tag i strängen under pilen med tre fingrar och dra upp hela vägen till antringen tätt mot kinden så att du får nocken och strängen framför ditt dominanta, oftast högra, öga.

Luta huvudet åt höger om det behövs. Tänk på att dra med hög armbåge och rak avslappnad handrygg. Vik in tummen i handen under käkbenet och behåll dragkraften.



## Sikta

När du siktar så håller du kvar både trycket mot tavlan med den hand som håller i bågen och draget med ryggen. För att sikta ska du linjera ansiktet och bågen så att du, som högerskytt, kan ana pilens spets på vänster sida av strängen. Spetsen placerar du sedan där du vill träffa.

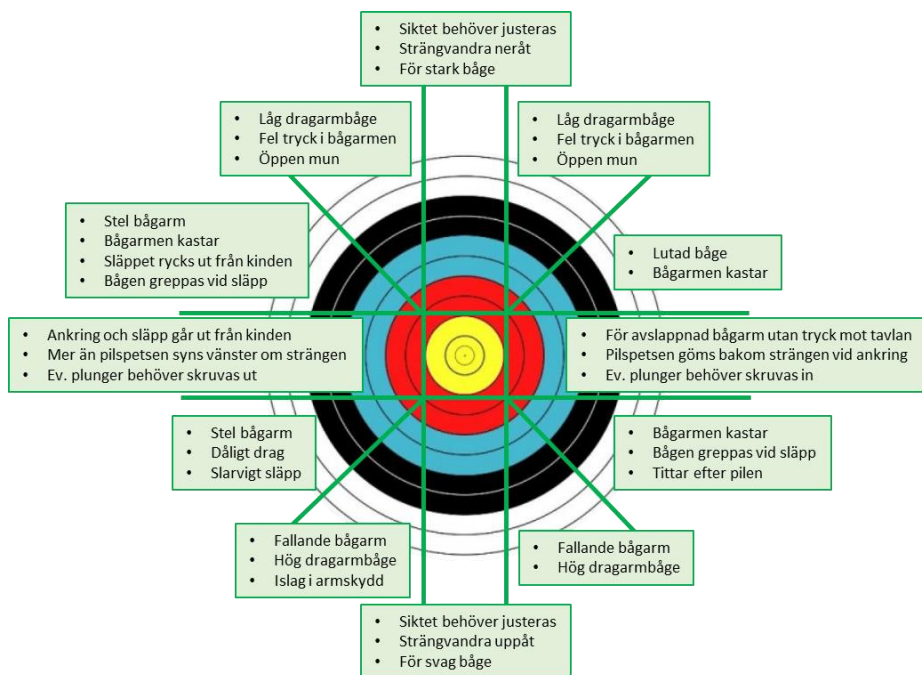
## Skjut

Med tryck mot tavlan, ryggmuskler som drar och bågen stabil expanderar du genom att rätar ut fingrarna som håller i strängen längs kinden och låter dragarmbågen automatiskt gå bakåt mot ryggen samtidigt som bågen trycks framåt mot målet. Först när pilen träffar är skottet klart och bågen tas ner.

# Att justera träffar

Det är viktigt att du drar upp draghandsen till samma ställe i ansiktet när du siktar. Det gäller att repetera samma steg varje gång. En samlad träffbild med pilarna ihop är det vi vill uppnå. Hållningen ska vara stolt och avslappnad med låga axlar, stabil balans och lugn andning som pausas under varje skott.

Det är inte säkert att pilen alltid träffar där man siktar. Då vill man kunna ändra sin träffbild. Nedan visas vanliga orsaker för en högerskytts träffar:



## Fokus

Bågskytte är en mental sport där det gäller att ha tankarna på rätt saker. Ofta påverkar detta skotten mer än tekniken, men det är svårt. Det gäller att vara i nuet, inte i förra skottet eller i nästa. Tänk positiva tankar och ha en bestämd attityd. Koncentrera dig på momenten du ska genomföra så bra som möjligt, inte på resultatet. Om du tvekar, ta ner och gör om. Om du missar, gräm dig inte, det är historia nu. Fokusera på nästa skott.

# Tävlingsdiscipliner

## Tavla

Tavleltävlingar skjuts på den femfärgade tavlan, räknat från mitten gul, röd, blå, svart och vit med diameter 40, 60 inomhus och 80 eller 122 cm utomhus. Högsta poäng är 10 och lägsta är 1 poäng. Ungdomar upp till 15 år tävlar inomhus på 12 m. De som är 16 år och äldre tävlar normalt på 18 m, men det finns även 25 meterstävlingar. Utomhus är skjutavstånden 10-90 meter. Tre pilar per serie skjuts inomhus och utomhus finns även 6-pilsserier.

## Skogsskytte

I skogen kan man skjuta fält, jakt och 3D. Man ingår i en patrull som går en snitslad bana i skogen där man parvis skjuter på mål som är på 5-60 meter bort. I fältskytte skjuter man tre pilar på 12 märkta mål med bestämda avstånd och sedan 12 omärkta mål där man själv får bedöma avståndet, 6 är maxpoängen på tavlan. Jaktronden har 30 omärkta mål där den första pilen (av tre) som träffar räknas, 20 är maxpoängen för förstapilen. Både jakt och fält skjuts på 5-60 meter. I 3D skjuter man två pilar på tredimensionella gummidjur och banan består normalt av 24 omärkta mål. Avstånden på 3D är 5-45 meter. 11 (innerhjärta) är maxpoängen. Sedan följer 10, 8 och 5 poäng.



**Tavla**



**Fält**



**Jakt**



**3D**

# Tränings­tider

Utomhus på Långenäs har vi fri tillgång till bågskytteanläggningen och kan träna på valfria tider. Tränarledda pass finns angivna i kalendern på hemsidan. Normalt sett är det onsdagar och torsdagar.

**Inomhus i Karlbergsskolan har vi normalt sett följande tränings­tider:**

Måndag	18:00-21:00 Fri träning, ibland företags- och gruppskjutningar
Tisdag	18:00-21:00 Fri träning (ledarstöd finns ofta)
Onsdag	17:00-18:00 Fri träning 18:00-19:30 Steg 2, utvecklingsträning (tränarstöd finns) 19:30-21:00 Fri träning
Torsdag	18:00-19:30 Steg 1, Prova på/nybörjarträning (tränarstöd finns) 19:30-22:00 Fri träning
Fredag	17:00-19:00 Fri träning
Lördag	10:00-14:00 Fri träning
Söndag	17:00-21.00 Fri träning (ledarstöd finns ofta)

## Ordningsregler

- Hjälpa till med förberedelser innan träning och plocka bort efter. Det går snabbare om vi hjälps åt!
- Respektera varandra och visa hänsyn under hela tränings­tiden.
- Följa säkerhetsreglerna och lyssna på tränaren.
- Bidra till en härlig stämning.

**Medlems- och träningsavgift:** 400 kr för ungdom upp till 20 år och pensionärer, övriga 600 kr. Familj 1000 kr. Sista kvartalet är det ¼-avgift.

Hemsida: [www.karlstadsbk.se](http://www.karlstadsbk.se)

Facebook: [Karlstads Bågskytteklubb](#)

E-post: [karlstadsbk@live.se](mailto:karlstadsbk@live.se)

