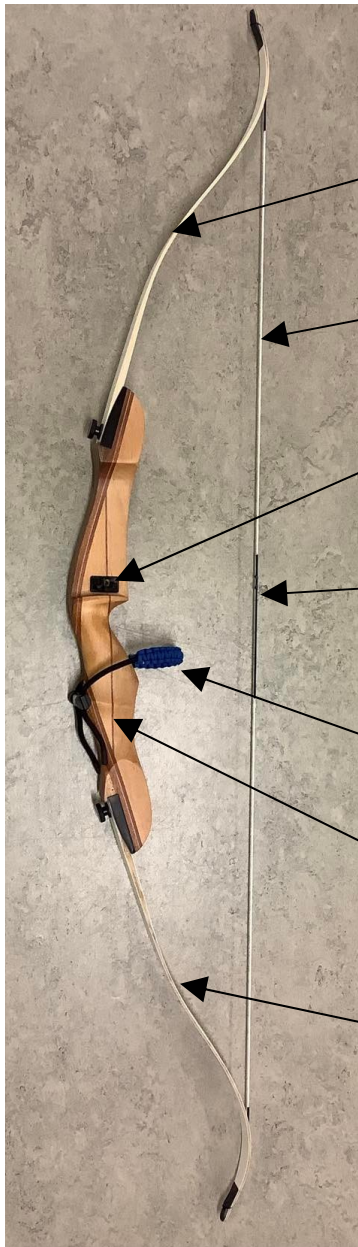


Bågskytteutrustning



Lem

Sträng

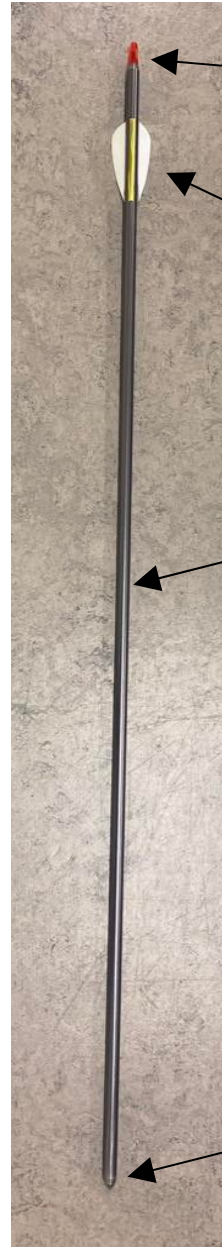
Pilhylla

Nockläge

Bågregm

Stock

Lem



Nock

Fenor

Skaft

Spets

Skyddsutrustning



Tab och armskydd



Armskydd



Tab



Börja med att placera en fot på vardera sida av linjen



Bågen ska alltid vara riktad mot skjutväggen



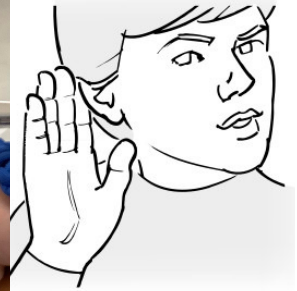
Ingen pil på bågen när någon annan står framför linjen



Släpp **ALDRIG** en uppdragen sträng utan pil



När du placerar pilen ska de två fenorna med samma färg vara mot stocken



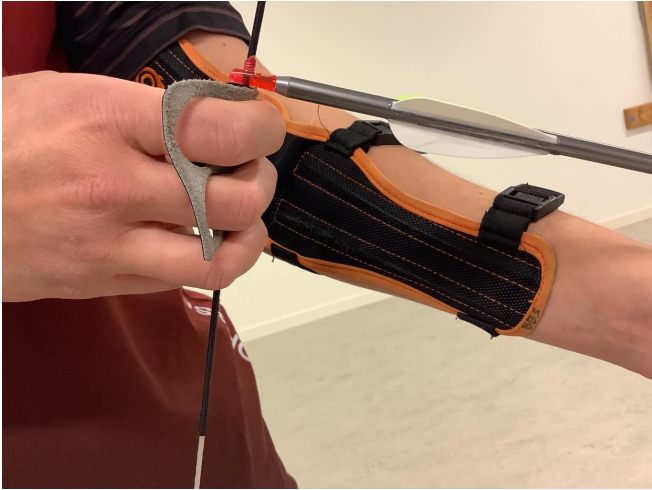
Nocken sätts fast i nockläget på strängen, mellan de två knutarna. Lyssna efter ett klick



Placera pilen på pilhyllan



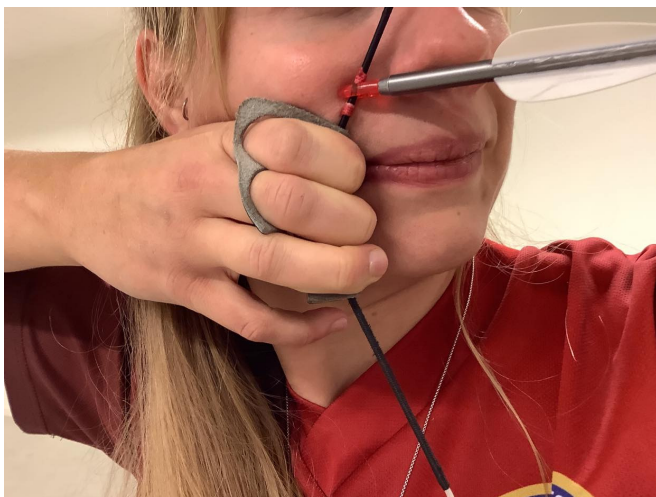
När pilen är placerad sträcker du ut armen



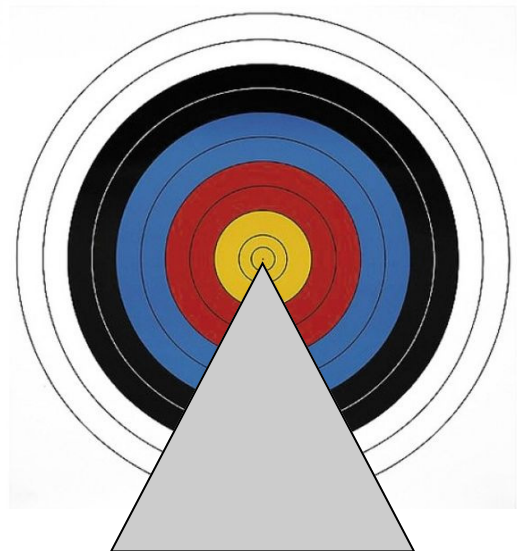
Placera tre fingrar på strängen under pilen. Tabben ska ligga mellan fingrarna och strängen



Lyft armarna och dra rakt bakåt



Pekfingertoppen ska placeras vid mungipan



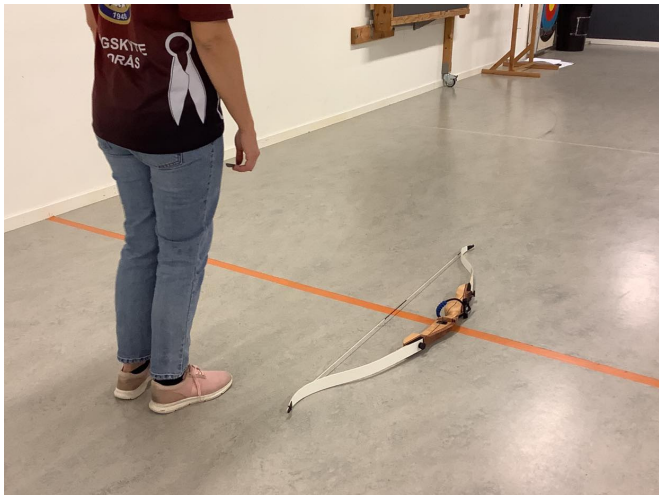
Sikta med pilspetsen i gult på tavlan



Slappna av i fingrarna
och släpp strängen.
Handen ska gå
rakt bakåt



Går pilen för högt ska
du hålla längre ner på
strängen. Sikta högre om
pilen går för lågt



När du skjutit 3 pil lägger
du ner bågen på golvet
och tar ett steg tillbaka



Vänta bakom linjen till
någon instruktör säger
"Markera". **GÅ** sedan
fram till väggen



När du drar ut pilen ska du hålla nära väggen



Dra pilen rakt bakåt.
Var uppmärksam på att ingen står bakom.
Pilensnock är också vass



Gå tillbaka till linjen och
invänta att din instruktör
meddelar att det är
okej att börja nästa
skjutomgång