

Tavelskytte inom- & utomhus med Båge & Pil



Foto: Matts Jacobsson

Nu med Lärgruppsplaner



SVENSKA BÅGSKYTTEFÖRBUNDET

Tavelskytte inom- & utomhus med Båge & Pil

Innehåll:

Tävlingsbestämmelser	3
Tävlingsbanor	
Tavelskytte utomhus	3
Tavelskytte inomhus	7
Signalsystem – tavelskytte	10
Tävlingsformer i tavelbågsskytte	11
Inomhusronder	
WA inomhusrond	11
SBF inomhusrond	11
Utomhusronder	
Utomhusrond	12
Cloutsskytte	14
Protokoll	15
Rekord	16
Förberedelse för tävling	16
Konditionsträning	17
Styrka/rörlighet	
Styrketräning	18
Mjölksyreträning/statisk uthållighet	18
Stretching	18
Mental träning	19
Den personliga tävlingsutrustningen	20
Tävlingsanmälan	23
Studieplan	24
Normer för lärgrupp	26
Att leda en lärgrupp	27

Detta kompendium skrevs ursprungligen av Henry Jonson Kungsängen i december 1991. Som alla vet så förändras bågsskyttet med nya ronder och nya utrustningar därför försöker SBF uppdatera dessa utmärkta kompendier så de får leva vidare.

Uppdatering & redigering PeO Gunnars 2016

Copyright © 2016 Svenska Bågsskytteförbundet

Detta är INTE en regelbok!

**MATERIALET KAN KOPIERAS FÖR EGET BRUK
OCH TILL LÄRGRUPP.**

**För all annan användning beställs/trycks kompendiet
via kansliet.**

Tävlande är idrottens livsnerv. Utan tävlingsverksamhet kommer föreningarna och sporten att tyna bort och dö.

TÄVLINGSBESTÄMMELSER

SBF:s tävlingsbestämmelser reglerar den nationella tävlingsverksamheten. SBF:s tävlingsbestämmelser gäller utifrån beslut vid SBF-stämman, baserade på propositioner, motioner och ändringar i WA tävlingsbestämmelser.

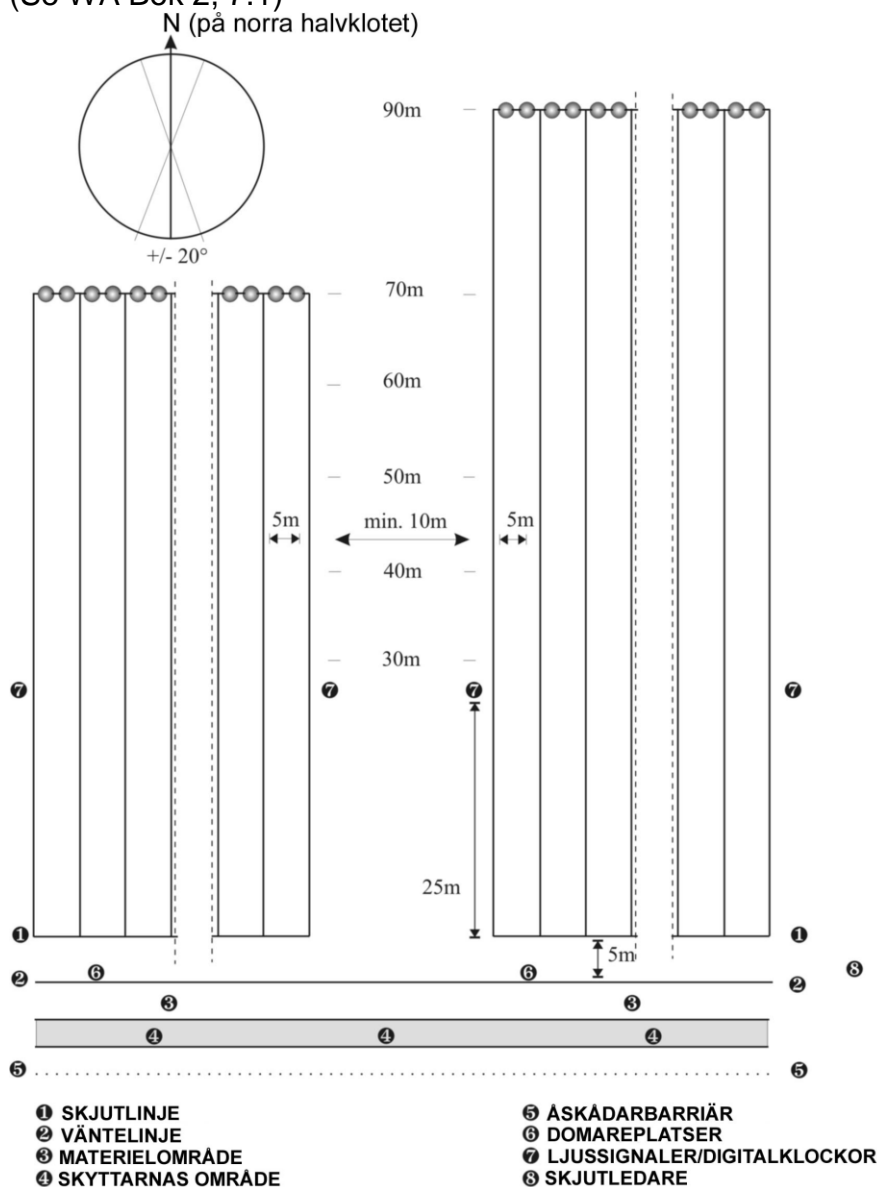
Där inget specifikt sägs i de svenska tävlingsbestämmelserna gäller WA:s regler även för nationella tävlingar och SBF:s motsvarande ronder.

Kontrollera alltid texten i detta kompendium mot de aktuella tävlingsbestämmelserna.

TÄVLINGSBANOR

Tavelskytte utomhus

(Se WA Bok 2, 7.1)



Bana

Skjutbanan ska ha räta vinklar och varje avstånd ska mätas exakt från skjutlinjen till en punkt lodrätt under guldets (10:an) på varje tavla.

Tillåten måttavvikelse se WA bestämmelser.

Banavgränsning

Linjer i rät vinkel mot tavellinjen ska dras från tavellinjen till skjutlinjen. Linjerna ska avgränsa en, två eller tre tavor.

3-meterslinjen

Den linje som avgör om en pil skall anses vara skjuten eller ej. Se tävlingsbestämmelserna.

Skjutlinje (1)

Märkes med band eller kritas. Skjutplatserna ska vara numrerade och placerade mitt för respektive nummer på tavlan. För att avgöra om tappad pil får skjutas om ska en linje dras 3 m framför skjutlinjen. Pil som helt eller delvis hamnar mellan skjutlinjen och denna linje ska anses som ej skjuten under förutsättning att det inte är en studs.

Väntelinje (2)

En väntelinje ska markeras 5 m bakom skjutlinjen.

Medielinje

En medielinje ska markeras 1m framför väntelinjen.

Väntelinje vid lagskjutning

En meter bakom skjutlinjen.

Publiklinje (5)

Lämplig spärranordning uppsätts runt banan som gräns för publiken. Denna spärr ska vara minst 10 m bakom väntelinjen.

Säkerhetszon

När publik har tillträde skall lämpliga avspärrningar sättas upp runt banan för att hålla tillbaka åskådarna. Sådan avspärrning skall dras från en punkt minst 20 m från tavellinjens ändpunkt vid 90 m och i rät linje till en punkt minst 10 m från skjutlinjens ändpunkt. Detta ger en marginal av ca 13 m från tavellinjens ändpunkt då tavlorna flyttats fram till 30 m. Avspärrningen skall fortsätta minst 10 m bakom väntelinjen och minst 50 m bakom tavellinjen vid 90 m. Detta skapar en säkerhetszon på 110 m när tavlorna flyttats fram till 30 m. Säkerhetsavståndet 50 m kan reduceras om ett lämpligt pilstopp (nät, vall eller liknande) anordnas (inte häck eller genomträngligt stängsel). Stoppet skall vara högt nog att stoppa en pil som just missar överdelen av tavelunderlaget på 90 m. Publikens förflyttning bakom tavlorna får inte orsaka störningar för de tävlande.

Pilfång i form av jordvall bör vara ca 2,0 m hög och ligga 10,0-15,0 m bakom tavellinjen.

Markytan vid tavellinjen skall ligga max 0,5 m över/under markytan vid skjutplatsen.

Skjutlinjen skall ej flyttas. Skyttarnas materiel skall förvaras bakom väntelinjen. Inget materiel får finnas i området mellan skjutlinje och väntelinje, i detta område får endast domare uppehålla sig under pågående skjutning.

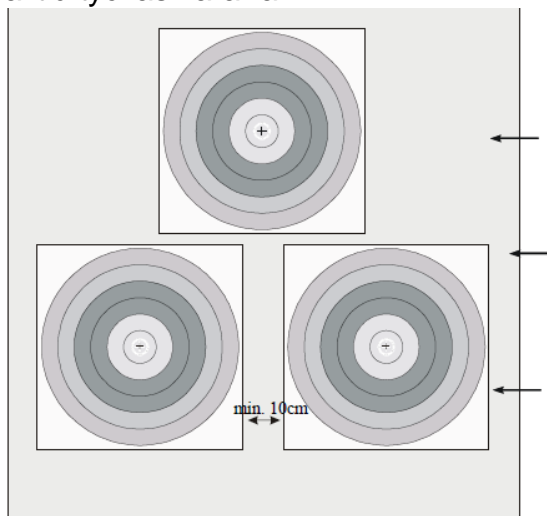
Tavelställ

Utformningen är valfri. Tavelställena bör utformas så att stödben eller liknande inte placeras inom poänggivande zon. Pilar som passerar genom tavelunderlaget och träffar trävirket kan vara svåra att demontera. Tavelunderlag ska hålla en storlek av minst 124 cm vare sig det är runt eller fyrkantigt och ska ha en lutning av 10-15° mot vertikalen.

Tavlor

På en och samma skjutlinje ska tavlorna vara av samma fabrikat. Vid mästerskap får endast tavlor godkända av WA användas.

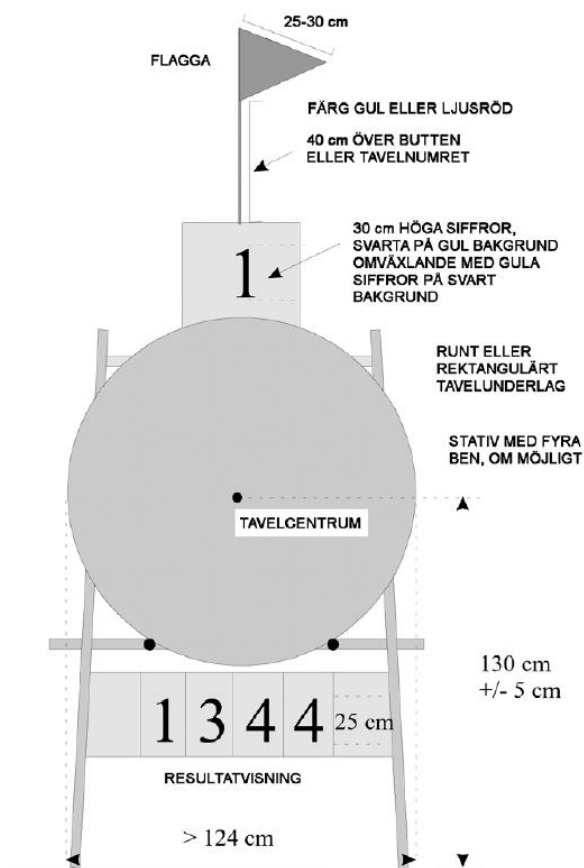
Centrum av guld skall vara 130 cm över marken, mätt från en uppskattad medel marknivå. Måttoleransen får inte överskrida +/- 5 cm. Höjden på centrum av guld i en tavellinje skall alltid tyckas vara rak.



När symmetriska triangulära multipeltavlor sätts upp på 50m, 40m eller 30m skall mitten av en tavla med tre centrum eller en delningslinje mellan den översta och de två nedre deltavlorna vara 130 cm över marken. Höjden av centrum för guld på en linje tavelunderlag skall alltid uppfattas som rak. När fyra center sätts upp skall den maximala höjden över marken för centrum i den översta tavlan vara 172 cm och minsta avståndet över mark för den nedersta tavlan vara 90 cm. Minsta avståndet mellan poänggivande zoner för två tavlor på samma höjd skall vara 10 cm. Varje tavla placeras i sin fjärdedel av tavelunderlaget. Höjden för centrum av guld på en linje tavelunderlag skall

hela tiden uppfattas rak.

OBS. Toleransen enligt ovan ska bibehållas vid byte eller förflyttning av tavlor. För uppsättningen av tavlorna ska de alltid kontrollmätas för att klargöra att de håller föreskrivna mått.



Avstånd mellan tavlor Internationellt gäller att avståndet mellan tavelcentrumen ska vara 2.5 m.

Vid nationella tävlingar rekommenderas nedanstående avstånd mellan tavelcentrum.

Två skyttar samtidigt = 2.5 m.

Tre skyttar samtidigt = 3.75 m.

Ett avstånd av minst 5 m rekommenderas för att skilja klasserna åt.

Signalsystem (8)

Signalanordningar (trafikljus) ska placeras på skjutfältets långsidor och/eller i korridoren mellan damer och herrar på ett något kortare avstånd än 30 m framför skjutlinjen, väl synbara för samtliga tävlande.

Vindflagga

En vindindikator tillverkad i något lätt material och med en väl synbar färg och med största måttet 30 cm och minsta måttet 25 cm ska placeras 40 cm över tavelunderlaget eller nummerskylten beroende på vilken av dessa som sitter högst och mitt över tavelcentrum.

Nummerskylt

Varje tavla ska vara utmärkt med ett nummer. Numret ska vara minst 30 cm högt ute och minst 15 cm högt inne och varannan skylt ska ha svarta siffror på gul bakgrund och varannan skylt ska ha gula siffror på svart bakgrund. Numren ska vara placerade på tavelunderlaget över eller under tavelcentrum och ska gå fria från tavlan.

Markeringssats

För att göra bågskytte mer publikvänligt bör varje skytt ha tillgång till en markeringssats för att efter varje serie kunna visa aktuell poängställning. Markeringssatsen placeras lämpligen ca 3-5 m framför skjutlinjen. Markeringssatsens siffror bör kunna läsas av publiken utan kikare.

Markeringssatsen kan ersättas av elektronisk utrustning som digitalt visar skyttarnas nummer, namn och resultat.

Markeringssats är inte obligatorisk vid taveltävlingar utomhus.

Skjutledare (6)

Skjutledaren, som skall vara utbildad domare, dirigerar skjutningen med hjälp av visuella och akustiska signaler.

Skjutledaren bör sitta på en upphöjd plats för att ha god uppsikt över skjutlinjen.

Domare (7)

Domarna fördelas jämnt över skjutlinjen och skall när skjutningen pågår befinna sig i zonen mellan skjutlinje och väntelinje bakom skyttarna på de tavlor de är tilldelade. Antalet tavlor per domare, se SBF Tävlingsbestämmelser.

Skyttar (4)

Skyttarna ska när de inte skjuter eller markerar vistas bakom väntelinjen.

Materiel (3)

Skyttarnas materiel inklusive båge och tubkikare ska placeras bakom väntelinjen, när de inte skjuter. Undantag kan göras för rullstolsburna skyttar.

Reklam

Reklammaterial får uppsättas inom tävlingsområdet. Ingen begränsning i storlek eller antal. Reklammaterial får sättas upp mellan, över och/eller under tavelunderlagen under förutsättning att reklamen ej tangerar poänggivande zon.

Reklamaterialet bör inte störa skyttarna.

Finaler

Finalerna kan genomföras per klass och/eller medaljvalör. Finalerna kan skjutas på två eller flera tavelunderlag. Varje skytt bör ha egen tavla för att träffarna lättare ska kunna identifieras av publik och speaker.

TAVELSKYTTE - INOMHUS

(Se WA Bok 2 7.1)

Bana

Skjutbanan ska ha räta vinklar och varje avstånd ska mätas exakt från skjutlinjen till en punkt lodrätt under guldets (10:an) på varje tavla. Utgå vid mätningen från att samtliga tavelcentrum är 130 cm över golvet.

Banans måttavvikelse för 18 respektive 25 m får vara +/- 10 cm.

3-meterslinjen

Den linje som avgör om en pil skall anses vara skjuten eller ej.

Skjutlinje

Markeras med papperstape eller annat lämpligt material. Skjutplatserna ska numreras. Numren ska placeras mitt för numren på respektive tavelunderlag.

För att avgöra om tappad pil får skjutas om ska en linje dras 3 m framför skjutlinjen.

Pil som helt eller delvis hamnar mellan skjutlinjen och denna linje ska anses som ej skjuten under förutsättning att det inte är en studs.

Väntelinje vid lagskjutning

En meter bakom skjutlinjen

Väntelinje

En väntelinje markeras minst 3 m bakom skjutlinjen.

Publiklinje

Lämplig spärranordning uppsättes för att skilja skyttar och publik.

Tavelställ

Utformningen är valfri. Tavelställena bör utformas så att stödben eller liknande inte placeras inom poänggivande zoner.

Tavelunderlag

Tavelunderlaget ska hålla en storlek av minst 124 cm vare sig det är runt eller fyrkantigt. Tavelunderlagen får ha valfri lutning mellan 0-10 grader mot vertikalen. Samtliga tavelunderlag ska ha samma lutning.

Varje tavelunderlag ska vara försett med en nummerskylt. Numren ska vara 30 cm höga och vara svarta på gul bakgrund för udda nummer och gula på svart bakgrund för jämna nummer eller omvänt.

Nummerskylten ska vara placerad på tavelunderlaget över eller under tavelcentrum och ska gå fri från tavlan. Namnskylten kan även vara placerad på ställ till markeringssatserna. Vid SM bör en skylt med skyttens namn och sättas upp över eller under dennes tavla. Skylten bör kunna läsas från åskådarplats.

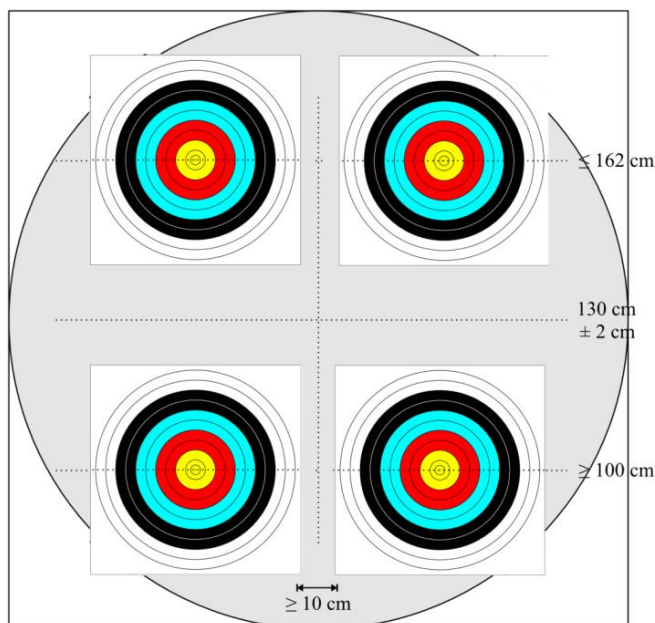
Tavlor

På en och samma skjutlinje bör tavlorna vara av samma fabrikat. Vid mästerskap ska endast tavlor godkända av WA användas.

För matchronder inomhus skall 40 cm trippeltavla användas. I eliminerings- och finalronder sätts tavlorna upp i par på varje tavelunderlag. Vertikala trippeltavlor är obligatoriska vid världsmästerskap inomhus. Användandet av singel eller trippeltavlor i alla andra tävlingar avgörs av organisatören under förutsättning att alla skyttar i en klass och skjutstil skjuter mot samma typ av tavlor. Höjden för centrum av guld för samma typ av tavlor skall hela tiden se rak ut.

Uppsättningen av singel tavlor eller par av tavlor.

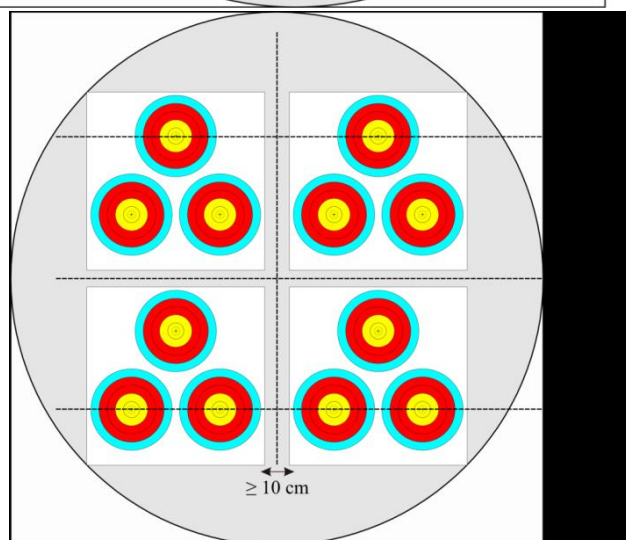
Centrum av en singel tavla eller centrum av den mittersta deltavlan för en vertikal trippeltavla skall vara 130 cm över golvet. När triangulära trippeltavlor används skall höjden referera till de två lägsta centrumen på trippeltavlan. När par av tavlor användes skall minsta avståndet mellan de poänggivande zonerna för 2 tavlor vara 10 cm. För 60 cm tavlor skall det vara en distans av minst 2 cm mellan de 2 poänggivande zonerna.



Uppsättning av fyra 40 cm singel eller trippeltavlor.

I fall av fyra 40 cm tavlor skall den maximala höjden för centrum på de övre tavlorna vara 162 cm övergolvet. Centrum av de två nedersta tavlorna skall minst vara 100 cm över golvet.

I fall av trippel triangulärs 40 cm tavlor skall den maximala höjden referera till de översta centrumen och den minsta höjden referera till de lägsta centrumen på trippeltavlan. Det minsta avståndet mellan de poänggivande zonerna för två tavlor på samma höjd skall vara 10 cm. Varje tavla placeras i sin fjärdedel på tavelunderlaget (se skissen i appendix 1 Bok 3).



Uppsättning av fyra och tre 40 cm vertikala trippeltavlor.

Vid uppsättning av tre eller fyra 40 cm vertikala trippeltavlor skall centrum på den mittre deltavlan vara 130 cm över golvet. Med fyra vertikala trippeltavlor skall det vara ett avstånd av minst 10 cm mellan poängzonerna för den andra och tredje kolumnen och ett maximalt avstånd av 5 cm mellan kolumn ett och två samt kolumn tre och fyra.

Med tre vertikala trippeltavlor skall det vara ett avstånd på minst 10 cm mellan poängzonerna för varje kolumn.

OBS att ovanstående toleranser bibehålls vid byte eller förflyttning av tavlor.

Före uppsättning av tavlorna ska alltid kontroll göras av att tavlorna håller föreskrivna mått.

Belysning

Tavlorna ska vara väl belysta. Belysningen bör vara likvärdig över hela tavellinjen.

Avstånd mellan tavlor

Vid mästerskap och stjärntävlingar ska tavelunderlagen placeras så att det är minst 160 cm mellan dess centrum, detta ger varje skytt ca 80 cm.

Vid övriga tävlingar kan man tumma på denna rekommendation men under 60 cm per skytt är ej att rekommendera.

Hänsyn ska vid alla former av inomhustävlingar tas till att sittande och rullstolsburna skyttar behöver mer plats än en stående skytt.

Markeringssats

Öppen markering tillämpas vid alla inomhustävlingar.

Varje skytt ska ha tillgång till en markeringssats i anslutning till tavelunderlag eller strax framför detsamma för att efter varje skjutna serie löpande kunna redovisa poängställningen.

Skjutledare

Skjutledaren dirigerar skjutningen med hjälp av visuella och akustiska signaler.

Skjutledaren bör sitta på en upphöjd plats för att ha god uppsikt över skjutlinjen.

Det är den akustiska signalen (visselsignal eller liknande) som markerar tidsgränserna för skjutningen, den visuella signalen (trafikljus, klockor eller flaggor) är enbart ett hjälpmedel.

Domare Domarna fördelas jämnt över skjutlinjen och skall när skjutningen pågår finnas i zonen mellan skjutlinjen och väntelinjen bakom de tavlor domaren tilldelats.

Antal tavlor per domare se SBF Tävlingsbestämmelser.

Skyttar

Skyttarna ska när de inte skjuter eller markerar vistas bakom väntelinjen.

Materiel Skyttarnas materiel inklusive båge ska placeras bakom väntelinjen. Undantag kan göras för rullstolsburna skyttar.

Signalsystem Signalanordningar (ljus, skyltar eller flaggor) bör placeras så att de utan besvär kan ses av samtliga skyttar.

Reklam

Reklammaterial får uppsättas inom tävlingsområdet, utan begränsning i storlek eller antal.

Mellan, över och under tavelunderlag under förutsättning att reklamen ej tangerar poänggivande zoner. Reklamaterialet bör inte störa skyttarna.

Finaler

Finalerna kan genomföras per klass och eller medaljvalör. Finalerna kan skjutas på två eller flera tavelunderlag med två tavlor på varje.

SIGNALSYSTEM - TAVELSKYTTE

(Se WA Bok 2 7.2.5)

Vid tavelsskytte förekommer signalsystem som alla deltagare måste känna till.

Det signalsystem som är styrande är det akustiska (visselsignaler) systemet. Till din hjälp finns sedan ett visuellt system i form av ljussignaler, skyltar eller flaggor.

Vid tavelsskytte är skjuttiden per serie om tre pilar 2 minuter (120 sekunder).

Två visselsignaler betyder att pågående skjutning skall avbrytas och att skyttar som står i tur att skjuta skall intaga skjutlinjen. Två visselsignaler gäller även då skjutningen skall starta för första skjutlag.. Du får sätta pil på strängen när du ställt dig i position på linjen, men inte lyfta bågen. Efter 10 sekunder skall en visselsignal ljuda och ljussignalen växla till grön lampa. Nu får du starta skjutandet.

Ljussignalen växlar till gul lampa alt skylt vändes eller flaggor höjs när 1,5 minuter (90 sekunder) har gått av skjuttiden. Detta är en signal till dig att det nu återstår ca 30 sekunder av skjuttiden. Det är fortfarande gott om tid om det endast återstår en pil att skjuta.

När 2 minuter (120 sekunder) har gått eller då samtliga skyttar lämnat skjutlinjen växlar ljussignal till röd lampa och två visselsignaler ljuder. Har samtliga skjutlag skjutit sina pilar och inga materielfel föreligger så ljuder tre visselsignaler (istället för två), vilket betyder att det är dags för markering.

Vid tävling i tavelsskytte sköter en skjutledare signalsystemet och tidskontrollen.

Skjutledaren bör ha domarutbildning.

Materialfel

I händelse av materielfel skall skytten tillkalla domare och gå bakåt från skjutlinjen. Extra tid kan ges för nödvändig reparation eller byte av skadad utrustning. Skytten skall skjuta det beviljade antalet pilar vid första lämpliga tillfälle under överinseende av en domare (WA Bok3 12.2.4). Materielfel får aldrig fördröja tävlingen mer än 15 minuter.

Vid materielfel som godkänts av domare (samtliga som ingår i tekniska kommittén skall ha god kännedom över aktuella regler men helst ha domarutbildning även vid nationella tävlingar) erhåller skytt, sedan materielfelet avhjälpats, 40 sekunder per kvarvarande pil.

Alltså maximalt 120 sekunder om det gäller tre pilar.

TÄVLINGSFORMER I TAVELBÅGSKYTTE:

Tavelskytte förekommer som tävlingsform både inom- och utomhus. Beroende på åldersklass skjuts WA- eller SBF-ronder. WA ronderna avser juniorer och seniorer medan övriga åldersklasser tillämpar motsvarande SBF-ronder.

WA är en förkortning av World Archery som är den internationella federation som SBF tillhör. SBF står för Svenska Bågskytteförbundet.

Olika slag av tävlingar

Tävlingsbestämmelserna art 22.1 redogör för de olika slag av tävlingar som kan förekomma och vad som gäller för arrangerande och deltagande i de olika fallen.

INOMHUSRONDER:

WA inomhusronder

(Se tävlingsbestämmelserna WA Bok 2 4.5.1)

WA:s inomhusronder

- 25 m omfattar för damer och herrar 16 och äldre:
på 25 m 60 pilar mot 60 cm 10-ringad tavla eller 60 cm multipeltavla.
- 18 m omfattar för damer och herrar 16 och äldre:
på 18 m 60 pilar mot 40 cm 10-ringad tavla eller 40 cm multipeltavla.

SBF inomhusronder

(Se tävlingsbestämmelserna SBF Bok 2 4.5.1)

SBF:s inomhusronder

- SBF 18 m omfattar för skjutstilen långbåge:
på 18 m 60/30 pilar mot 60 cm 10-ringad tavla.
- SBF 12 m omfattar för damer och herrar 13:
på 12 m 60/30 pilar mot 40 cm 10-ringad tavla eller 40 cm multipeltavla.
L13 skjuter på 60cm tavla
- SBF 12 m omfattar för damer och herrar 10:
på 12 m 60/30 pilar mot 60 cm 10-ringad tavla.
- Motionsrond kan vid taveltävlingar inomhus omfatta:
på 12 m 60/30 pilar mot 40 eller 60 cm 10-ringad tavla.
- Tavelronder får delas upp i två eller flera skjutomgångar med skilda starttider.
- Tavelronder får delas upp på flera lokaler, dock skall samtliga deltagare i en och samma skjutstil och åldersklass skjuta i samma lokal.

För samtliga ronder gäller att tavlan för har WA:s färgkombination (gul, röd, blå, svart och vit från centrum räknat).

För samtliga ronder gäller skjuttiden 2 minuter per 3 pilsserie eller 4 minuter per 6 pilsserie. Kikare får användas för kontroll av träffar i tavla både före, under och efter skjutningen.

UTOMHUSRONDER

Skjutavstånd och tavelstorlek Tavla ute

Skytt har rätt att välja mellan 80 cm 10-ringad tavla och 80 cm 6-ringad tavla på avståndet 30 m. Rekommenderas att valet skall göras vid anmälan till tävlingen och sedan inte ändras. Med hänsyn till att flera skyttar skjuter mot samma tavla skall om oenighet råder vid val av taveltyp alltid 10-ringad tavla gälla.

1440 rond

1440 rond omfattar 36 pilar på respektive avstånd. Den går också att skjuta som halv 1400 (rekreationsrond) då är det 18 pilar på respektive avstånd.

1440	90m	70m	60m	50m	40m	30m	20m
HRE	122	122		80		80	
HCE							
DRE		122	122	80		80	
DCE							
HR16							
HC16							
D/HBE			122	122	80	80	
HR21-60							
DR16-60							
HC21-60							
DC16-60							
D/HB21-60							
D/HB16-60				122	122	80	80
D/HR13							
D/HC13							
D/HLE					122	122/80	80
D/HL13-60							
D/HIE							
D/HI13-60							
D/HB13							
10							122

D=Dam, H=Herr, R=Recurve, B=Barebow, C=Compound, L=Långbåge, I= Instinctive

900 rond

900 rond omfattar 30 pilar på respektive avstånd.

900	60m	50m	40m	30m	20m
D/HRE D/HCE D/HBE D/HR16-60 D/HC16-60 D/HB21-60	122	122	122		
D/H LE IE D/HL13-60 D/HB13-16 D/HI13-60 D/HR13 D/HC13			122	122	122
10					122

D=Dam, H=Herr, R=Recurve, B=Barebow, C=Compound, L=Långbåge, I=Instinctive

SBF 36 pilsrond

36 pilsronden omfattar 36 pilar på respektive avstånd.

36 pil	50m	40m	30m	20m
D/HCE HC16	80			
HC21-60 DC16-60		80		
D/HRE D/HBE D/HR16-60 D/HC13			80	
D/HLE D/HIE D/HB13-60 D/HR13 D/HL13-60 D/HI13-60				80
10				122

D=Dam, H=Herr, R=Recurve, B=Barebow, C=Compound, L=Långbåge, I=Instinctive

70/50m Rond

70/50 m rond omfattar 72 pilar på respektive avstånd.

10 klass omfattar 2x30 eller 2x36 pilar.

70/50	70m	60m	50m	40m	30m	20m
D/HRE	122					
D/HR16		122				
D/HCE D/HC16			80 6-ring			
D/HBE D/HR21-60			122			
D/HLE D/HL16 D/HB16-60 D/H R13 D/HIE D/HI16				122		
D/HC21-60				80 6-ring		
D/HL21-60 D/HL13 D/HI21-60 DHB13 D/HI13					122	
D/HC13					80	
10						122

D=Dam, H=Herr, R=Recurve, B=Barebow, C=Compound, L=Långbåge, I= Instinctive

Cloutskytte

(se WA Bok 5 32.4))

- Cloutronden omfattar 36 pilar skjutna från följande avstånd:
165 m för herrar recurve;
125 m för damer recurve;
185 m för herrar compound;
165 m för damer compound.
- Skjutningen skall ske i en riktning.
Sex inskjutningspilar (två serier om 3 pilar) är tillåtna före tävlingens början. Dessa skall skjutas under ledning av skjutledaren och skall inte protokollföras.
- Clouttavlan skall vara cirkulär, 15 m i diameter och skall vara delad i fem koncentriska poängzoner från centrum och utåt, var och en med bredden 1,5 m. Varje avgränsningslinje skall helt ligga i den högre poängzonen.
- Clouttavlan kan ritas ut på marken, eller kan poänggränserna utgöras av stålband eller icke töjbara linor som markerar avgränsningslinjerna.
- Centrum på clouttavlan markeras med en triangulär flagga i klar distinkt färg, clouten. Flaggan skall inte vara större än 80 cm i längd och 30 cm i bredd. Flaggan fästes på en rund stolpe av mjukt trä, väl fäst vertikalt i marken, den undre kanten av flaggan skall inte vara mer än 50 cm från marken.
- Värdet av varje poängzon på clouttavlan med början i centrum, är 5-4-3-2-1.

PROTOKOLL

(Tavla Bok 3 14.1 Fält & 3D Bok 4 27.1)

Beroende på tävlingsform så är tävlingsprotokollen olika utformade beroende på antal avstånd och pilar. I alla tävlingsituationer gäller det att föra protokoll så väl som möjligt. Siffror skall vara läsbara så att protokoll kan kontrollräknas.

Vid alla tävlingar skall dubbel protokollföring tillämpas. Kontrollera med jämna mellanrum att ni har samma summering i båda protokollen, gärna efter varje serie.

Vid tavelsskytte tillämpas s k öppen markering med bladdersiffror. Detta är en tredje protokollföring och bör göras fristående från de två skriftliga protokollen, men även här behövs kontroll av att resultaten är lika.

Vid tavelsskytte utomhus är det lämpligt att en i skjutlaget läser resultat per pil och att två skriver. Vid tavelsskytte inomhus (där man som regel är fyra skyttar per tavelunderlag) skall två skriva protokoll och två kan ta hand om resultatgivningen med bladdersiffrorna.

När du skriver protokoll där varje pils värde skall noteras skall högsta pilvärde skrivas i den vänstra rutan och det lägsta pilvärdet i den högra rutan. Bom skall markeras med M. Vid tavla ute så skall alla träffar i den inre centrumzonen markeras med ett X för alla skjutstilar ock klasser.

Var noggrann med slutsummeringen. Vid tavelsskytte inomhus skall varje pil, 10:or och 9:or antecknas på protokollet.. Vid tavla ute skall varje pil, antal 10:or och anta X antecknas

Ett väl fört protokoll underlättar för sekretariatet och gör att prisutdelningen kommer snabbare igång. Bra protokollföring ger snabbare tävlingar!

Protokoll skall kontrolleras och godkännas av skytt och minst en markör. Har du slarvat med ditt protokoll och någon notering som är obligatorisk för tävlingsformen saknas så skall:

- Skytt i åldersklass 16 eller äldre som lämnat in felaktigt eller ofullständigt ifyllt skjutprotokoll till tävlingssekretariatet skall diskvalificeras. Notering om diskvalifikationen skall finnas i resultatlista.
- Diskvalifikationen avser endast denna tävling.
- Skytt i åldersklass 13 eller yngre som lämnat in ofullständigt ifyllt skjutprotokoll till tävlingssekretariatet placeras automatiskt efter skytt med samma totalresultat vilken har inlämnat fullständigt ifyllt skjutprotokoll.

REKORD

(Se Bok 1 5.1)

För att få svenskt rekord & distriktsrekord godkänt skall fordringarna enligt art 5.2 vara uppfyllda.

För att få klubbrekord godkänt skall fordringarna enligt föreningens stadgar vara uppfyllda. Rekord noteras för alla skjutstilar och åldersklasser, utom knattar, på de ronder som anges i art 5.2.3. Beträffande klubbrekord kan föreningen ha en vidare syn vilket skall framgå av dess stadgar.

FÖRBEREDELSE FÖR TÄVLING

Förberedelse för tävling startar redan den första gången du greppar en båge. För att få bästa möjliga utgångspunkt för ditt tävlade bör du systematiskt träna:

- teknik/grundstil
- den mentala kontrollen
- styrka/rörlighet
- kondition

Teknikträningen kan med fördel bedrivas på korta avstånd. Men för att få känsla för tävlingsavståndet måste även träning bedrivas på för tävlingsklassen fulla avstånd. Avståndsskala skall skjutas in.

När det gäller inskjutande av avståndsskala kan det räcka att noggrant skjuta in märkena för 20 respektive 50 meter och sedan använda en logaritmisk skala för att ta ut övriga avstånd. Den erhållna skalan kan sedan testas praktiskt.

Vad skall man tänka på inför tävling:

- att man känner till aktuella tävlingsbestämmelser
- att tekniken fungerar
- att båge och pilar är samtrimmade
- att man klarar av att skjuta på de avstånd som gäller
- att styrka och kondition är god
- att materialet är i gott skick och pilarna rätt märkta
- att tillräckligt reservmateriel i bra skick finns
- att tävlingsdräkten följer tävlingsbestämmelserna
- att skjutningen kan genomföras i skyddskläder (regnställ e d)
- att tävlingsanmälan gjorts i rätt tid
- när startar tävlingen
- var är tävlingsplatsen
- hur skall vi resa till tävlingsplatsen
- hur kan jag få mat/dryck under tävlingen

Råder någon tvekan i ovanstående punkter så skall dessa snarast avhjälpas. Det är försent när du befinner dig på tävlingsplatsen.

KONDITIONSTRÄNING

En god kondition är viktig en taveltskytt. Det gäller att kunna hålla koncentrationen på topp och huvudet klart under hela tävlingen även under stressande tävlings- och väderförhållanden. Bara att gå fram och tillbaka för markering kan ta på krafterna, som så väl behövs för själva skjutandet. Har du bra kondition tar det inte lång tid att återfå rätt flås. 2 minuter är inte så lång tid om du inte är i balans när det är din tur att skjuta.

Konditionsträningen bör anpassas till individens målsättning med sin tränings- och tävlingsverksamhet. För att behålla en hygglig allmän kondition bör man minst ett par gånger i veckan lägga in ett pass för konditionsträning. Konditionen försämras snabbt om man gör längre uppehåll. Med en bra genomförd grundkonditionsträning kommer du inte att enbart bli bättre i ditt idrottsutövande utan du kommer att få ett bättre allmäntillstånd och orka med arbete och skola på ett enklare sätt

När du startar med konditionsträning får du inte ta i för mycket från början. Startar du konditionsträning med långa löppass i hårt tempo kommer du att tröttna snabbt och kanske lägga av, en för hård öppning av konditionsuppbyggnaden kan även medföra skador i muskelfästen o d. Starta mjukt med promenader på ca 15-30 minuter minst två gånger per vecka.

Efter några gånger när benstyrkan börjar komma kan du växelvis lunka i 1-2 minuter och gå i 1-2 minuter under ditt 30 minuterspass. Efter hand som du blir starkare kan du förlänga "lunka" perioderna eller byta ut lunka mot joggning för att successivt så småningom övergå till ren löpning.

Du kommer att snabbt kunna arbeta upp din löpstyrka, medan din syreupptagnings förmåga ökar långsammare.

Cykla, simma, spela fotboll eller tennis är kanske roligare sätt att förbättra konditionen på. Välj ett sätt att konditionsträna som passar dig och genomför ditt program konsekvent utan hänsyn till de yttre förhållandena.

STYRKA/RÖRLIGHET

Styrketräning

Den styrka du som bågskytt bör träna är den statiska uthålligheten och detta gör du bäst med bågen i hand. Under styrketräningsspass gäller det att skjuta många pilar. Men kom ihåg att varje pil skall ha teknisk kvalitet, så fuska inte med tekniken bara för att du tränar upp din styrka.

Ett program du kan träna jämsides med mängdträningen för att träna den statiska uthålligheten är:

1. Drag upp bågen och håll den i fullt drag ca 6-15 sekunder
2. Tag ned och vila 6-10 sekunder
3. Upprepa program 1-2 under ca 3 minuter
4. Vila därefter 3-4 minuter och upprepa därefter program 1-3 ytterligare två gånger med vilopaus mellan
5. Mjuka upp musklerna och stretcha efter genomfört träningspass.

På elitnivå krävs mer styrketräning av överkropp och bål samt ben. Viktigt att komma ihåg att styrketräning av överkropp inte är under tävlingssäsong utan i god tid före viktiga tävlingar.

Mjölksyreträning / Statisk uthållighet

Träna upp den statiska uthålligheten gör du med båge i hand. Avståndet till tavlan har ingen avgörande betydelse. Ställ dig på ett avstånd från tavlan där du är säker på att du träffar någorlunda hyggligt även efter en hålltid av ca 60 sekunder.

Drag upp båge med pil på och håll siktet i centrum av tavlan så länge du orkar. När siktet börjar vandra ut ur centrum skjuter du pilen. Låt någon kamrat ta tid på hur länge du kan stå kvar i fullt uppdrag. Ca 60 sekunder är en relativt bra normaltid för en vältränad skytt. Genomför inte övningen förrän du är ordentligt uppvärmd. Lämpligen kan denna övning läggas som avslutande pass för kvällens träning. Gör inte flera uppdrag i följd utan vila dig någon minut mellan uppdragen.

Stretching

Rörligheten i muskler och leder avtar om du enbart belastar dem genom att dra upp din båge och inte startar och avslutar träningspassen med rörlighetsövningar. Stretching är lämplig att ta till för att bibehålla och öka kroppens rörlighet.

1. Spänn muskeln eller muskelgruppen mot motstånd och med största möjliga kraft (isometriskt). Håll kvar i 10-30 sekunder.
2. Slappna av under 2-5 sekunder.
3. Töj ut muskeln eller muskelgruppen mjukt så långt du kan. Stanna i detta läge i 10-30 sekunder. (OBS! Det får inte göra ont)

Stretchövningar bör göras både som uppvärmning före och som avspänning efter träning och tävling.

Tänk på den muskel du töjer (så förstärker du effekten), var avslappnad och andas lugnt under hela övningen.

Genomför minst tre pass stretchövningar per vecka och börja då alltid med den sämsta sidan. Håll alltid huvudet rakt. Gunga aldrig i ytterlägena. Stretcha aldrig när du är skadad, har ont i muskler eller senor, har infektion i kroppen eller har feber.

Undantag: Vid rehabilitering efter skada och då på läkares inrådan.

Vid belastning förkortas musklernas bindväv och rörligheten försämras. Enstaka träningspass utan stretching minskar ledrörligheten med 5-13% under 48 tim. Denna minskning i rörlighet ökar skaderisken.

MENTAL TRÄNING

Målet med den mentala träningen är att du bättre skall lära dig, hur du reagerar i skilda situationer och hur du skall komma till rätta med dig själv när du råkar i svårigheter. Alla mästare har råkat ut för svårigheter på det mentala planet, om än av olika grad. Det som gjorde dem till mästare är just det att de har lärt sig behärska problemsituationer. Att vara ödmjuk är en av de mest avgörande faktorerna inom den mentala träningen. Ditt självförtroende kan du själv och tillsammans med andra förbättra. Grunden för denna delen av självutvecklingen är att du lär dig att acceptera den du är och det du gör. Den största orsaken till dåligt självförtroende är att vi jämför oss i alldeles för hög grad med andra.

SISU-idrottsutbildarna hjälper er med att ge förslag på idrottsböcker som handlar om förberedelser såväl kroppsligt som mentalt.

DEN PERSONLIGA TÄVLINGSUTRUSTNINGEN.

SAMTLIGA STILAR

Armskydd	Skydd på bågarmen av plast, läder eller skinn är tillåtet för undvikande av skada vid islag.
Bågställ	Det är tillåtet att använda ett ställ att placera bågen på för att skydda lemmarna från nötning.
Fingerskydd	Skjuthandske, tab. fingertutor eller tape är tillåtet. Får innehålla separator. Får ej innehålla något som håller strängen eller är till hjälp vid avdrag. Ankringsstöd är tillåtet. i alla skjutstilar UTOM långbåge.
Fotmärke	Anordning för att markera fotställning tillåtet om dessa ej sticker upp mer än en centimeter över markytan.
Glasögon	Glasögon, solglasögon eller skjutglasögon får inte innehålla diopterhål får användas av samtliga skjutsstilar utom långbåge där skjutglasögon inte är tillåtna.
Kikare	Får ej innehålla märken eller instrument som kan användas för avståndsbedömning. Vid jakt får den användas endast efter att skyttens första pil har skjutits, detta gäller även vid tävlingar med blandade jakt och fält mål. Vid nationell fälttävling får kikare användas fritt.
Klädsel	Av förening eller SDF godtagen och av SBF godkänd skjuttröja. Vid varm väderlek får kort enfärgad byxa användas (typ tennisshorts, dvs kort enfärgad byxa med ficka). Vid otjänlig väderlek får skyddskläder användas. Det är domaren som avgör om det är varm eller otjänlig väderlek.
Tävlingslicens	Kontrollera att skyttarna har giltig tävlingslicens på SBF:s hemsida vid anmälan.
Koger	Tillåtet för förvaring av pilar
Noteringar	Anteckningar avsedda att förbättra poängen är inte tillåtna. Bilder av 3D/2D- & jaktfigurer med angivande av centrumringens placering och figurernas längsta avstånd är inte tillåtna. SBF:s tävlingsbestämmelser eller fotostatkopior därav får medtagas och användas under tävlingar.
Pilar	Får ej onödigt skada tavlor eller tavelunderlag. Ska vara visuellt identiskt lika och med samma färg på fjädring, nockar och färgdekor. Ska vara märkta på skaftet med namn eller initialer. Alla pilar som används vid jakttävling ska vara numrerade med tydliga ringar, minst 3 mm breda och med ca 3 mm mellan ringarna.
Reklam	Skytt får vid nationella tävlingar utöver normala varumärken (max 30 cm ²) bära reklammärken (max 400 cm ²). Ingen begränsning av antal reklammärken, dock får den totala ytan inte överstiga 400 cm ² . Reklammärken får avvika mellan skyttar från samma förening.

RECURVE (WA BOK 4 22.1)

Båge	Två böjliga lemmar. Handtagssektion. Enkel bågsträng.
Bågsträng	Material och antal trådar är valfritt. Två ändöglor. Mittlindning får inte sluta inom skyttens synfält. Ett nockläge med en övre och en undre markering. Mun eller näsmärke är tillåtet.
Pilhylla	En justerbar pilhylla. Får ej vara elektronisk. Tryckpunkten får vara placerad maximalt 4 cm inåt från handtagets pivotpunkt.
Dragindikator	En mekanisk (klicker) eller optisk (spegel). Ej elektronisk.
Bågsikte	Ett bågssikte eller bågsmärke. Justerbart i höjd och sidläge. Endast en siktpunkt. Får ej innehålla prisma eller linser. Får ej innehålla vattenpass eller elektronisk anordning.
Stabilisatorer	Får ej styra strängen. Får ej störa andra skyttar. Får ej beröra något annat än fästpunkten på bågen. TFC Tillåtna.

Noteringar Noteringar för överförande av avstånd till bågsikte får ej sitta på övre båglemmens insida.

BAREBOW (WA Bok4 22.3)

Båge Två böjliga lemmar. Handtagssektion. Enkel bågsträng. Överlem ska vara fri från varumärken. Bågen ska vara fri från utskjutande delar, lamineringar eller märken som kan användas som sikthjälpmedel. Vikt kan adderas till nederdelen av handtagssektionen, men vikten får inte vara större än att den osträngade bågen komplett med monterade tillbehör kan passera genom en ring med innerdiametern 12.2 cm +/- 0,5 mm.

Bågsträng Material och antal trådar är valfritt. Två ändöglor. Mittlindning får inte sluta inom skyttens synfält. Ett nockläge med en övre och en undre markering.

Pilhylla En justerbar pilhylla. Får ej vara elektronisk. Tryckpunkten får inte placeras längre bakåt än 2 cm från pivåtpunkten.

Tab Tabens stygn skall ha en och samma storlek och färg. Märken eller linjer får markeras direkt på taben men skall ha samma storlek, form och färg. Ytterligare anteckningar på taben är inte tillåtna

TFC Tillåten under förutsättning att de är fast monterade på bågen från tillverkaren och att de inte är monterade med stabilisatorer eller tilläggstyngder.

COMPOUND (WA Bok 4 22.2)

Båge Bågsträng Draget kan varieras mekaniskt med system av block och/eller kammar. Dragvikten får ej överstiga 60 pounds (27,2154 kg)

Bågsträng Enkel fäst direkt mellan båglemmarna eller vid en bågkabel. Material och antal trådar valfritt. Två ändöglor. Ett nockläge med en övre och en undre markering. Läppmärke, näsmärke, sikthål och sikthålsstyrning får fästas på strängen. Sikthålet får innehålla lins.

Cabelguard Kabelavvisare är tillåten.

Pilhylla En justerbar pilhylla. Får ej vara elektronisk. Tryckpunkten får max placeras 6 cm inåt från handtagets pivotpunkt.

Dragindikator En mekanisk (klicker) eller optisk (spegel). Ej elektronisk.

Bågsikte Ett bågsikte eller bågmärke. Justerbart i höjd och sidläge. Endast en siktpunkt. Vattenpass, prismor och/eller linser är tillåtna. Får ej innehålla elektronisk anordning. Dispens för flerpinnssikte på 3D-Touren.

Stabilisatorer Får ej styra strängen. Får ej störa andra skyttar. Får ej beröra något annat än fästpunkten på bågen.

TFC Tillåtna.

Release Får ej vara fäst vid bågen. Får ej vara elektronisk.

LÅNGBÅGE (WA Bok 4 22.5)

Båge Tillverkad av valfritt material; när bågen är strängad får strängen inte vidröra någon annan del av bågen än strängnockarna.

Bågsträng; Strängen får inte ligga an mot lemmarna på den uppsträngade bågen; Materialkvalitet och antal trådar är valfritt.. Mittlindningen får inte sluta inom skyttens synfält.

Pilhylla Monterbar pilhylla ej tillåten Eventuellt siktfönster får användas som pilhylla, som för detta ändamål får kläs med slitmateriel i form av skinn, filt, läder eller liknande material, slitmaterialet ska vara enfärgat, får inte överstiga 3 mm i tjocklek samt inte gå högre än 10mm ovanför pilen.

Pilar Ska vara tillverkade av trä. Aluminium tillåtet på tavla. Fenorna ska vara av naturfjäder. Samtliga pilar ska vara visuellt identiskt lika.

INSTINCTIVE (WA Bok4 22.4)

Båge	Vanlig recurverad båge gjord av naturmaterial, hårdplast armeringar av naturmaterial, väv, glasfiber etc
Bågsträng;	Materialkvalitet och antal trådar är valfritt.. Mittlindningen får inte sluta inom skyttens synfält.
Pilhylla	Enkel monterbar pilhylla. Eventuellt siktfönster får användas som pilhylla, som för detta ändamål får kläs med slitmateriel i form av skinn, filt, läder eller liknande material, slitmaterialet ska vara enfärgat, får inte överstiga 3 mm i tjocklek, samt inte gå högre än 10mm ovanför pilen.
Pilar	Valfria pilar. Samtliga pilar ska vara visuellt identiskt lika.
Tabb	Ankringsplatta är ej tillåten. Antingen med ett finger över (ok med fingerspridare) eller alla fingrar under. Vid underdrag skall tabb, handske vara tillverkad så att det inte är möjligt med mellandrag.

TÄVLINGSANMÄLAN

För arrangören är det viktigt att få in anmälningarna till sin tävling i god tid. För att ordna ett trevligt prisbord måste antal startande per klass kunna bestämmas. Det tar även lite tid att sätta ihop startlistan. Vänta inte med din förenings anmälan till sista minuten. Det bör kunna gå att skicka föreningens anmälan när tävlingsannonsen är publicerad i Bågskytten eller när mottagaren av anmälningarna på annat sätt blir känd.

För att underlätta för arrangören bör tävlingsanmälan göras föreningsvis och i god tid före sista anmälningssdag. Lämpligen sker detta genom att de skyttar som planerar att delta i en tävling, meddelar den i föreningen som ansvarar för tävlingsanmälan detta minst några dagar före det att anmälningstiden går ut. Den som skall skicka eller ringa in tävlingsanmälningarna för föreningen måste få möjlighet att planera sin verksamhet.

Anmälan till tävling är bindande sedan anmälningstiden gått ut och skytt eller förening skall erlagga anmälningsavgift även för skytt som utan laga förfall uteblir från tävling till vilken skytten är anmäld. Vad som kan räknas till laga förfall får avgöras från fall till fall.

För att underlätta för den tävlingsansvarige bör på lämplig plats i klubbstuga eller träningslokal anmälningslistor med skyttens namn, klass och Licenstyp, för aktuella tävlingar vara uppsatta. När tävlingskalendern kommer på SBF:s hemsida www.bagskytte.se, kan anmälningslistor, för tävlingar där föreningen som regel brukar delta, iordningställas och sättas upp. På anmälningslistan bör klart framgå när den tas ned.

När annonsen kommer i Bågskytten kan det vara lämpligt att ta ned listan och sända iväg anmälningarna och anmälningsavgiften. Om det av någon anledning ej går att arrangera enligt ovan så bör i god tid före sista anmälningssdag listan tas ned och anmälan göras omgående. Det är inte förbjudet att anmäla sig före sista anmälningssdag!

Till SM skall anmälan vara skriftlig och på de anmälningslistor som arrangören sänder ut.

Till övriga tävlingar brukar anmälan per telefon var tillräcklig, Kolla i resultatdatabasen hur arrangören vill ha det.

Vid inomhustävlingar kan det ibland vara svårt att få plats om man är sent ute. På grund av tävlingslokalens storlek måste arrangören begränsa antal deltagare. I de flesta fall bereds plats i startfältet i den ordning anmälningarna kommit in. Därför gäller det under inomhusperioden att vara ute i god tid med sina tävlingsanmälningar. Men varför inte göra det samma under utomhusperioden, tävlingsdatum har ju varit känt i minst ett halvt år.

En annan detalj som underlättar för arrangören och även snabbar upp starten av tävlingen är att för alla typer av tävlingar anmälningsavgiften sätts in på arrangörens postgirokonto. Fungerar anmälan och inbetalning av anmälningsavgift så är det bara en avprickning av deltagarna som behövs före start.

Tävlandet bör vara planerat så att din anmälan kan göras i god tid. Planerar du inte tävlandet hur skall du då kunna planera träningen?

Studieplan



Inledning

Tavelskytte

Välkomna till en gemensam stund kring bordet och vid skjutlinjen!

Styrelsepaketet syftar främst till att få grundläggande kunskaper i hur man tränar för tavelskytte och arrangerar taveltävlingar.

Leif Janson och Henry Jonson skrev de "Gula kompendierna" i början av 90-talet. En hel del har hänt vad gäller regler sedan originalet skrevs, därför flera ändringar i detta kompendium.

Delar har lagts till från "Att arrangera en tävling" av Henry Jonson och Börje Jonsson.

Materialet kan användas fritt på andra SISU-kurser

SBF utbildning PeO Gunnars

Förberedelser

Om ni har en utbildningsansvarig i styrelsen så föreslår jag att han är lärgruppsledare för denna lärgrupp.

Tillsammans är det några saker som ska göras:

1. ta kontakt med ert lokala SISU kontor och registrera kursen i er utbildningsmodul på er hemsida samt skaffa fram studiematerialet. Material från SBF beställs via kansliet@bagskytte.se
2. planera studierna i god tid och så att den inte krockar med annan verksamhet (tex. tävlingar).
3. kom överens om studiedagar, tid, var och vem som ordnar fiket
4. kanske ert fritidskontor kan ge er eventuellt ekonomiskt stöd, ta kontakt med dem.
5. studieplan sidorna 23– 24 och resten av studiematerialet ska delas ut i god tid före kursstarten för att ni ska kunna bekanta er med materialet och hinna läsa det som ska tas upp på första sammankomsten.

Studiematerial:

- Kompendiet skrivs ut från hemsidan under utbildning
- Vi funktionärskurser skall även valda delar från regelboken skrivas ut och "Att arrangera en tävling.." beställas från kansliet.

Kvällskurs/ endagarskurs

- Kom överens om hur ni ska arbeta, när, tid och var.
- Ta en fikapaus som avbrott.
- Arbeta med frågeställningar som kommer efterhand
- Prata om hur man gör med klädseln och kanske siktningen om det blåser eller regnar när man skjuter
- Avsluta med en kort sammanfattning.
- Vad vet vi redan nu om ämnet som vi samlats kring i lärgruppen?
- Vad vill vi kunna och/eller göra när lärgruppen är över?
- Finns det några speciella frågor vi vill få svar på eller problem vi vill lösa?
- Vad är egentligen en lärgrupp?
- Berätta lite om SISU Idrottsutbildarna.

Inför första sammankomsten:

Läs igenom den här studieplanen, och skaffa det material som behövs. Kom överens om att träffas första gången hos någon som har Internet, datum och tid.

1. Gå in på www.google.se . Vad kan du hitta om tavelskytte?
2. Förbered dig på att berätta kortfattat för de andra i gruppen om dig själv och din första kontakt med bågskyttesporten.
3. Skriv ner vad ni förväntar er av denna kurs
4. Egna frågor

Det är viktigt för kursen att ni kommer på egna frågor och på vilken nivå Ni ska vara på så att det passar alla i gruppen.

Första sammankomsten:

- Kom överens om hur ni ska arbeta, när, tid och var.
- Ta en fikapaus som avbrott.
- Arbeta med frågeställningarna inför varje sammankomst.
- Avsluta med en kort sammanfattning.
- Vad vet vi redan nu om ämnet som vi samlats kring i lärgruppen?
- Vad vill vi kunna och/eller göra när lärgruppen är över?
- Finns det några speciella frågor vi vill få svar på eller problem vi vill lösa?
- Vad är egentligen en lärgrupp?
- Berätta lite om SISU Idrottsutbildarna.

De andra fem:

- Låt alla berätta om vad de ha läst om innan träffen.
- Ta gärna en fikapaus som avbrott.
- Arbeta med frågeställningar inför varje sammankomst.
- Avsluta med en kort sammanfattning.

Inför andra sammankomsten:

Läs sidorna 3-10 om tavla ute respektive inne.

1. Fundera över vilken tävling Er klubb skulle kunna arrangera
2. Ta reda på mera om vad som gäller vid materialfel under taveltävlingar, redovisa.
3. Egna frågor

Inför tredje sammankomsten

Läs sidorna 11-14 om de olika tävlings formerna på tavla.

1. Hur tränar er klubb taveltskytte ute respektive inne?
2. Har Er klubb en drogpolicy?
3. Egna frågor

Inför fjärde sammankomsten:

Läs sidorna 15-19 om protokollsföring och förberedelser inför en taveltävling samt konditions-, styrke- rörlighets- och mentalträning

1. Vilka erfarenheter har du av protokollsföring, redovisa.
2. Hur brukar du förbereda dig före en tävling?
3. Finns det en träningsdagbok på SBF:s hemsida, hur använder man en sådan?
4. Egna frågor

Inför femte sammankomsten:

Läs sidorna 20-22 om tävlingsutrustningen och tävlingsanmälan

1. Vilken anmälningskultur har Er klubb, hur kan den förbättras?
2. Fundera på kostnaderna för en taveltävling om ni ska arrangera en?
3. Egna frågor

Inför sjätte sammankomsten:

Sista gången skall ni göra en taveltävling, förbered materialet som behövs för detta ändamål.

1. Gör en inbjudan till era klubbmedlemmar och bjud in dem till träningstävlingen
2. Egna frågor
3. Gör en utvärdering över denna kurs.
 - Vad har vi lärt oss som är nytt?
 - Vad har varit speciellt intressant?
 - Har vi fått svar på våra frågor och funderingar?
 - Hur kan vi ha nytta av det vi kommit fram till?
 - Vad har varit bra i vårt sätt att arbeta och
 - vad skulle vi kunna göra annorlunda?
 - Ska vi fortsätta studierna tillsammans?

Lycka till!
PeO Gunnars



Lärgrupp

En lärgrupp kan jämföras med studiecirkeln. Metodiken är självlärande grupper, där initiativ och planering görs gemensamt av varje grupp. Lärande sker i planerade studier över tid med utgångspunkt från ett lärande material som alla deltagare har tillgång till. Lärandet sker i miljöer anpassade för lärgruppens arbete.

För att räknas som en lärgrupp ska följande uppfyllas:

- Det ska finnas en inriktning/ett tema och en plan som inkluderar en tidsplanering.
- Det ska finnas en av SISU Idrottsutbildarna godkänd lärgruppsledare.
- Lärgruppsledaren är i regel utbildad av SISU Idrottsutbildarna.
- Minst tre deltagare inklusive lärgruppsledaren ska delta.
- Lärgruppen ska pågå minst en utbildningstimme med 45 minuter sammanhängande tid.
- Lärgruppen kan innehålla praktik men ska domineras av det teoretiska inslaget.

Studiebesök/ expertmedverkan/ samverkan med annan lärgrupp kan tillföra lärgruppen värdefull kunskap och vidga perspektiven.

Lärgruppsledare

Välkommen som lärgruppsledare!

När man arbetar i en lärgrupp ska det finnas en lärgruppsledare. Det känns kanske lite ovant att ha den rollen och den kan skilja sig något från den idrottsliga vardagen när man möts i sporthallen eller pratas vid i omklädningsrummet. Många av de erfarenheter och kunskaper som du förvärvar som lärgruppsledare kan du emellertid få nytta av i den idrottsliga verksamheten.

Vad ska jag göra? Hur ska jag vara? Vad måste jag tänka på? Det är några frågor alla lärgruppsledare ställer sig. På de här sidorna får du tips och idéer som kan vara till hjälp i din uppgift.

LÄR AV ANDRA – LÄR VARANDRA!

Lärgruppen är en arbetsform som kännetecknas av att en mindre grupp människor, under en längre tid, regelbundet träffas och tillsammans studerar och lär sig något i ett visst ämne eller område.

Lärgruppen bygger på samtalet mellan deltagarna där man utgår från olika perspektiv, erfarenheter och upplevelser. Som utgångspunkt ska man ha ett studiematerial som kan vara en bok eller annat material i ämnet man valt. Det kan också röra sig om tidningsurklipp, videofilmer eller information som hämtas via Internet.

En lämplig gruppstorlek är 6–9 personer. Då är förutsättningarna mycket goda för meningsutbyte, gemenskap och delaktighet. Att deltagarna känner sig hörda, sedda och respekterade är avgörande för om arbetet i lärgruppen ska bli lyckat och framgångsrikt. Det är viktigt att deltagarna aktivt tar del i planering av arbetet.

HA – KUNNA – VARA

En lärgruppsledare bör ha följande egenskaper och förmåga:

- *Kunna leda arbetet och diskussionerna, vara en "ordförande" som samordnar, inspirerar, driver på, strukturerar och sammanfattar.*
- *Vara lyhörd för deltagarnas behov, förutsättningar och synpunkter, kunna utveckla vi-känsla och team anda.*
- *Ha intresse och engagemang i ämnet lärgruppen arbetar med.*

Lärgruppsledaren behöver inte vara expert i ämnet eller fungera som en specialist som har svar på alla

frågor eller problemställningar. De nya kunskaperna skaffar ni tillsammans i lärgruppen. Bjud gärna in en fackman eller en expert eller gör studiebesök som kan tillföra nya dimensioner.

Att leda en lärgrupp

Som lärgruppsledare har du rollen som samordnare, pådrivare och inspiratör. Här följer några ledstänger.

LYSSNA!

Visa engagemang, uppmärksamhet och intresse när en av deltagarna har ordet även om inte åsikterna och synpunkterna delas. Alla ska mötas med respekt men olika uppfattningar kan och ska diskuteras.

FRÅGA!

Det bästa sättet att få igång ett samtal är att ställa frågor. Stor hjälp har man av författaren Kiplings lilla ordlek: "Sex trogna tjänare jag har, jag allting lär av dem. De heta varför, när och var, och vad och hur och vem."

Frågor kan ställas på olika sätt:

- **Allmän fråga** – riktad till hela gruppen: Vad tycker ni om det här?
- **Direkt fråga** – riktas till en speciell person: Anna, vad tycker du om det här?
- **Låt frågan gå vidare:** Den fråga som nu kom upp kanske du kan svara på?
- **Returfråga:** Intressant fråga du tar upp, vad tycker du själv?
- **Laget runt-fråga** – går runt till alla i gruppen: Var och en får ge sin åsikt under en minut.

En fråga ska ha ett svar – var tydlig med att sammanfatta och dra slutsatser, men bli inte osäker om du inte kan svara. Bestäm i stället att ni tar reda på fakta till nästa träff.

STYR!

Styr så att alla kommer till tals. Det skapar aktivitet och engagemang.

STRUKTURERA!

Led genom att strukturera arbets- och diskussionsuppgifter, både de i materialet och deltagarnas egna, så att ni kommer framåt och inte fastnar för länge i en fråga.

DÄMPA!

Dämpa genom att "bromsa" den eller de som ständigt yttrar sig, svarar först på frågor och jämt har lösningen på alla problem.

Ordna egna kurser. Glöm inte funktionärerna och de aktiva. Låt alla medlemmar få del av aktuellt kursutbud! Titta vad sisu riks <http://www.sisuidrottsutbildarna.se/> och era lokala sisukontor har att erbjuda.