

BLÅ



PIL

SKYTERESULTAT:

Skyteavstand: 18 meter.

Minimum poengkrav: 115 poeng

FERDIGHET - Din skyteteknikk skal inneholde følgende momenter:

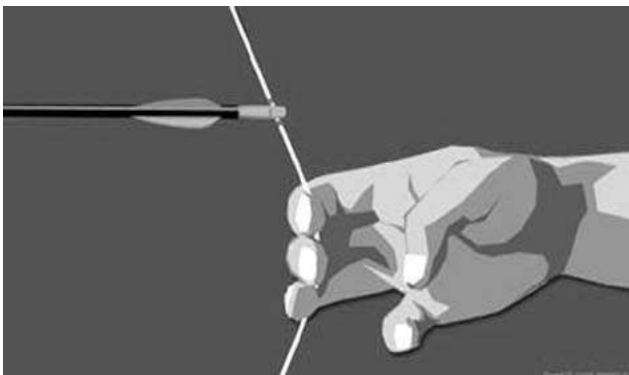
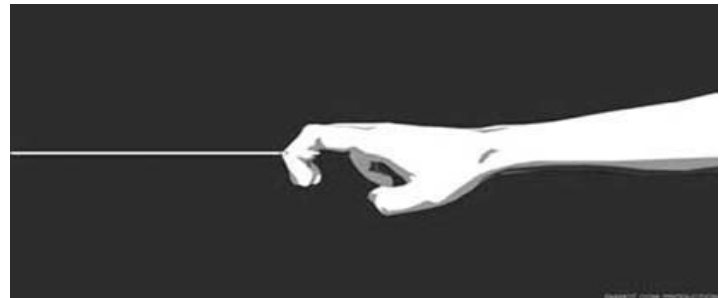
Strengånden: Strengkroking

● **Målsetting:**

Konsekvent fingerplassering på strengen, sammenheng med pilen.

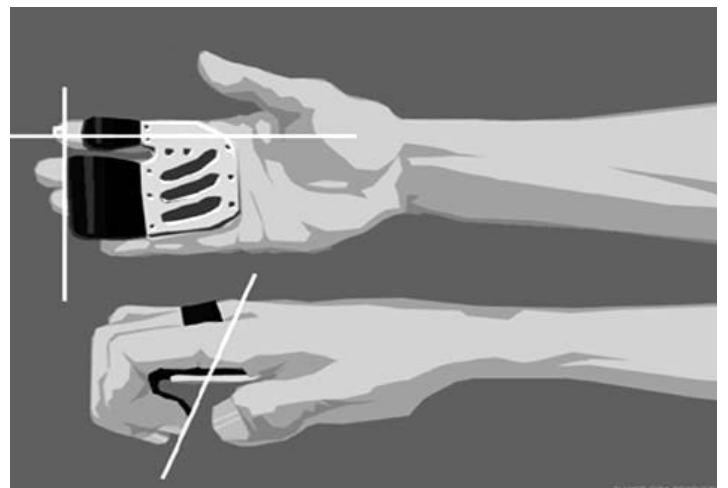
● **Handling:**

Fingrene griper strengen og holder den mellom de to ytterste leddene. Håndflaten er avslappet og håndleddet rett.



Ved skyting uten sikte (barebow) bruker man som regel å plassere tre fingre under pilnocken (underdrag). På kort avstand sikter man langs pilen (rett siktelinje) og holder da to til tre fingerbredder under nocken, avhengig av fingrenes tykkelse og ansiktets form.

De tre fingrene fordeler dragkraften ca like mye. Etter slippet skal hånden være så vertikal som mulig, åpen, og håndleddet skal være rett. Underarmens innside er hele tiden avslappet og underarmen, hånden og pilen befinner seg i linje med hverandre. Med en korrekt krok er håndflaten i linje med håndleddet.



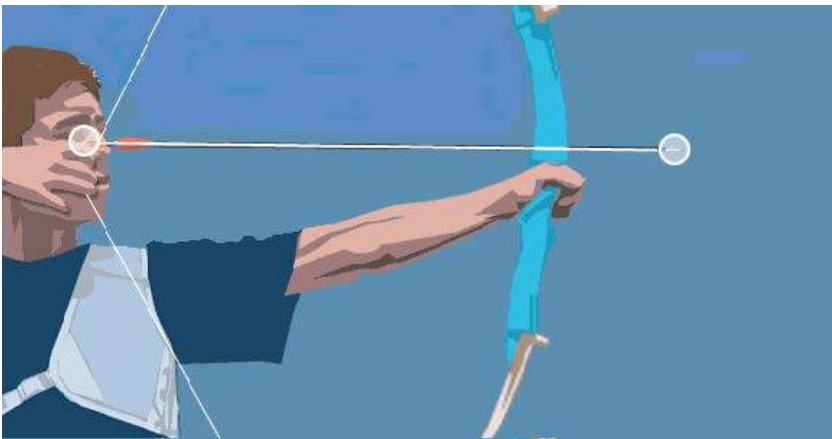
● **Begrunnelse:**

En "dyp" streng kroking, vil tillate muskulaturen i hele armen å "slappe av" på streng-siden. Desto mer avslappet disse kroppsdelene er, jo mindre påvirkning har fingerslippet på strengen som jo også er bakenden på pilen (pil-retning). Og strengen slipper i seg selv "renere" fra fingrene.

Ankring inntil ansiktet:

● Rett siktelinje metode:

Firkantede siktemetode forenklet ned til én linje. Se forklaring lenger ut i dette kapitelet.



-Ingen problemer med å finne et ankringspunkt i fullt opptrekk. Det er bare å sikte langs skaftet fra nock til spiss og midt i blinken.

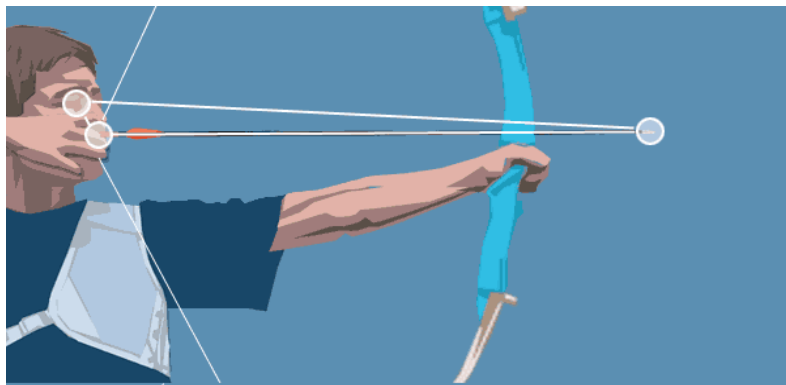
-Ingen problemer med å få strengen rett i siktebildet.

-Ingen problemer med at fingrene kniper nocken på pilen.

● Trekant siktemetoden:

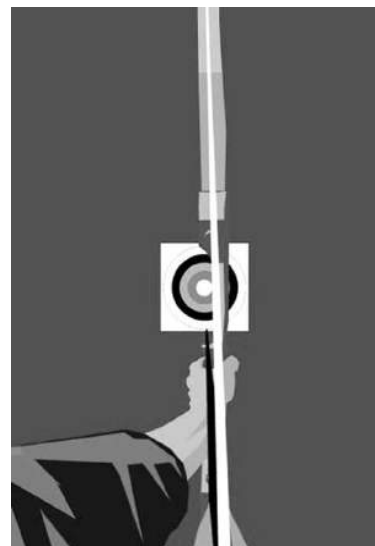


Pilen er posisjonert med to referansepunkter: punkt 1, pilens spiss visuelt i blinken.
punkt 2, pilens nock gjennom kontakt med strenghånden inntil ansiktet.



For å sikre god repetisjon av trekant-sikting må bueskytteren repetere:

- Opprettholdelse av en konstant draglengde.
- Plassere øyet riktig i forhold til strenglinjeringen.

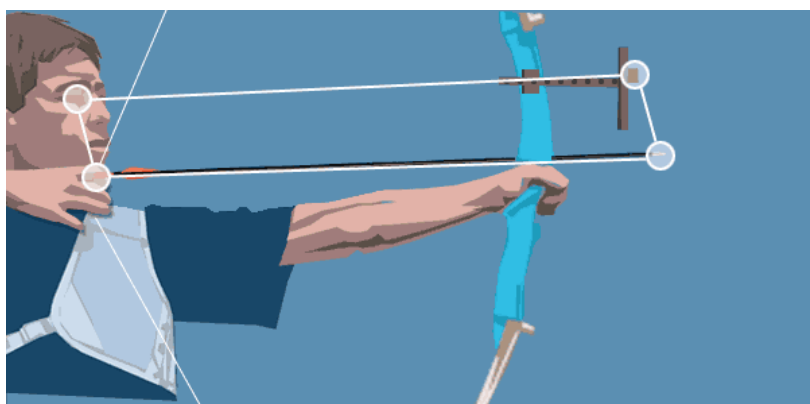


Ved triangel-sikte metoden, er sikteøyets posisjonering obligatorisk for å få en god strenglinjering

● Firkantede-sikte metode:

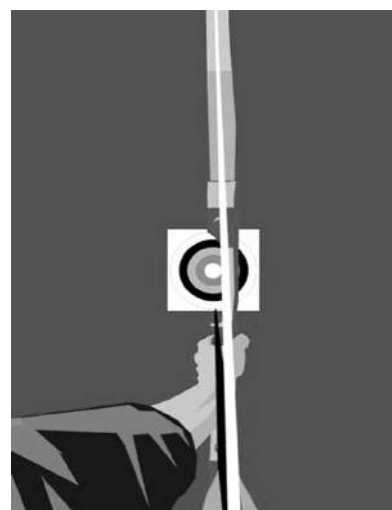
Pilen er posisjonert ved to referansepunkter og du legger til to referansepunkter med sikte ditt:

- punkt 1 = pilspiss VS blink
- punkt 2 = pilnock VS haken din
- punkt 3 = streng VS nese og øye
- punkt 4 = sikte-korn VS visuelt til blinken.



For å sikre god repetisjon av firkant-sikte må skytter repetere:

- Buen må konstant ha samme vertikale vinkling.
- Opprettholdelse av en konstant draglengde.
- Plassere øyet riktig i forhold til strenglinjeringen.



Ved firkantede siktemetoden, er sikteøyets posisjonering obligatorisk for å få en god strenglinjering.

Pil-Strengarm linjering:

● Målsetting:

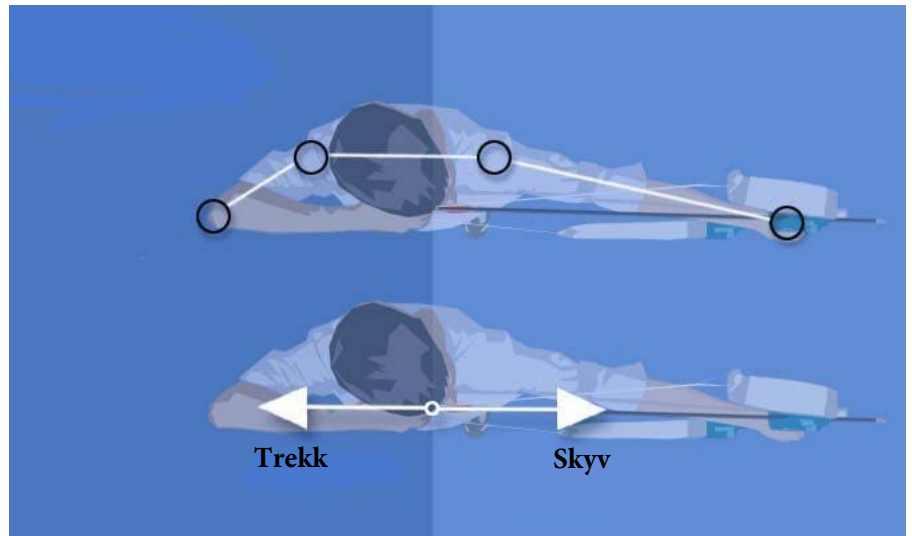
Å finne kroppsposisjonen som fører til minst mulig anstrengelse og best stabilitet i fullt opptrekk.

● Handling:

Strengsides underarm skal være så nær som mulig i samme vertikalplan som pilen. Dette betyr at de sett ovenfra skal være i linje med hverandre.

● Begrunnelse:

Rent mekanisk er dette en stilling som krever minst kraft. Det tilsier at en stor del av muskulaturen i under og overarm kan være avslappet. Det gjør det lettere å bruke ryggmuskulaturen for å utføre opptrekket.



Muskel-bruk-gjenkjenning:

For å virkelig kjenne på funksjonen hos ulike muskelgrupper under opptrekk og slipp, skyt på nært hold (3 m) med lukkede øyne. Til og med det å skyte på en matte uten blink øker mulighetene for å kjenne hvordan skytingen virkelig fungerer.

KUNNSKAP:

Buegjenkjennelse:

Du skal kunne beskrive 3 ulike buetyper. Regelverket definerer 3 buetyper på følgende måte:

● Recurvebue:

Uansett buetype, forutsatt at den stemmer overens med det bestemte og aksepterte begrepet bue slik som den brukes i skiveskyting, dvs et redskap bestående av skjefte med grep og siktevindu (ikke gjennomskytingsbart), samt 2 fleksible buelemmer som begge ender i hver sin strengnock. Buen strenges opp før bruk med 1 streng, spent mellom respektive strengnocker. Ved bruk holdes buen i en hånd i skjefkets grep mens den andre hånden drar i strengen, holder og slipper.

● Compoundbue:

En compoundbue, som kan være gjennomskytingsbar (shoot through), er en bue der draget varieres med et mekanisk system av hjul og eller cammer. Buen trekkes opp ved hjelp av 1 buestreng (eller flere) festet direkte mellom buelemmenes 2 strengnocker, med kablene eller med hjul eller cammer, i samsvar med den aktuelle konstruksjonen.

● **Standardbue:**

Buen skal være av enkel konstruksjon, enten delbar (med tre eller metallskjefte, ikke gjennomskytingsbar), eller laget i et helt stykke. I begge tilfeller skal lemmene være laget av tre og/eller glassfiber.

Pilreparasjon:

Skifte av nock på aluminiumspil:

1. Ta først bort alle rester fra den gamle nocken. Det kan gå litt lettere om man varmer opp plasten over en åpen flamme.
2. Vask pilenden med isopropanol. På et aluminiumsskaft er det, dersom det trengs, bra å jevne ut den koniske enden med et sandpapir for å få bedre feste av nock.
3. Legg en dråpe lim på nockenden av pilen (se bilde).
4. Sett nocken på plass, vri den noen runder slik at limet fordeler seg jevnt inni.
5. Pass på å vri nocken slik at den passer med plassering av styrefjær (se bilde).



En del nocker, som insert nocker, in/out nocker skal ikke limes. Disse skal kun trykkes inn i skaftet. Det kan også holde å feste en konet nock på en aluminiumspil med konet ende uten å lime. Man trenger kun sette den nedpå og vri litt. Pass på at det ikke sitter lim/plastrester igjen fra gammel nock.

EVALUERINGSSKJEMA FOR BLÅ PIL

Skytterens navn:.....

Dato:.....

Dato for fullføring:.....

Skyterresultat Avstand	Minimumskrav	Bestått	Ikke bestått	Resultat poeng
18 meter	115 poeng			
Ferdigheter	Hva skal gjøres			Se Trenerhåndbok nivå 1
Opptrekk, strengånd	Håndflaten rett, ingen utstående knoker			7.1.2.3 a
	Trefingergrep			7.1.2.3 a
	Håndflaten vertikal			7.1.2.3 a
	Konsekvent grep			7.1.2.3 a
Ankring i ansiktet	Konsekvent ankringspunkt			7.1.2.8
	Bra linjering mellom pil og strengarmens underarm			7.1.2.8
	Strengen rett i siktebildet			7.1.2.8
Følelse	Kan skyte korthold med lukkede øyne			7.1.2.8
Kunnskaper	Kunnskapskrav			
Utstyr og terminologi	Kan beskrive 3 ulike buetyper			Regelbok 1, kap 4.3 henviser til respektive konkurranseform
Pilreparasjon	Kan bytte en nock			11.4.2
Totalt	Alle 11 momenter må være bestått			Bestått..... Ikke bestått.....

Eksaminators underskrift:.....

