

GUL



FJÆR

SKYTERESULTAT:

Fra en skyteavstand på 8 meter må du oppnå minimum 12 treff av 15 skutte piler. 5 runder á 3 piler, på en 60 cm blink og treff i 5'er-sonen eller bedre. Bruk gjerne 40 cm blink, den kan oppleves som vanskeligere å treffe men da gjelder 1'er-ringene eller bedre som treff.

FERDIGHET:

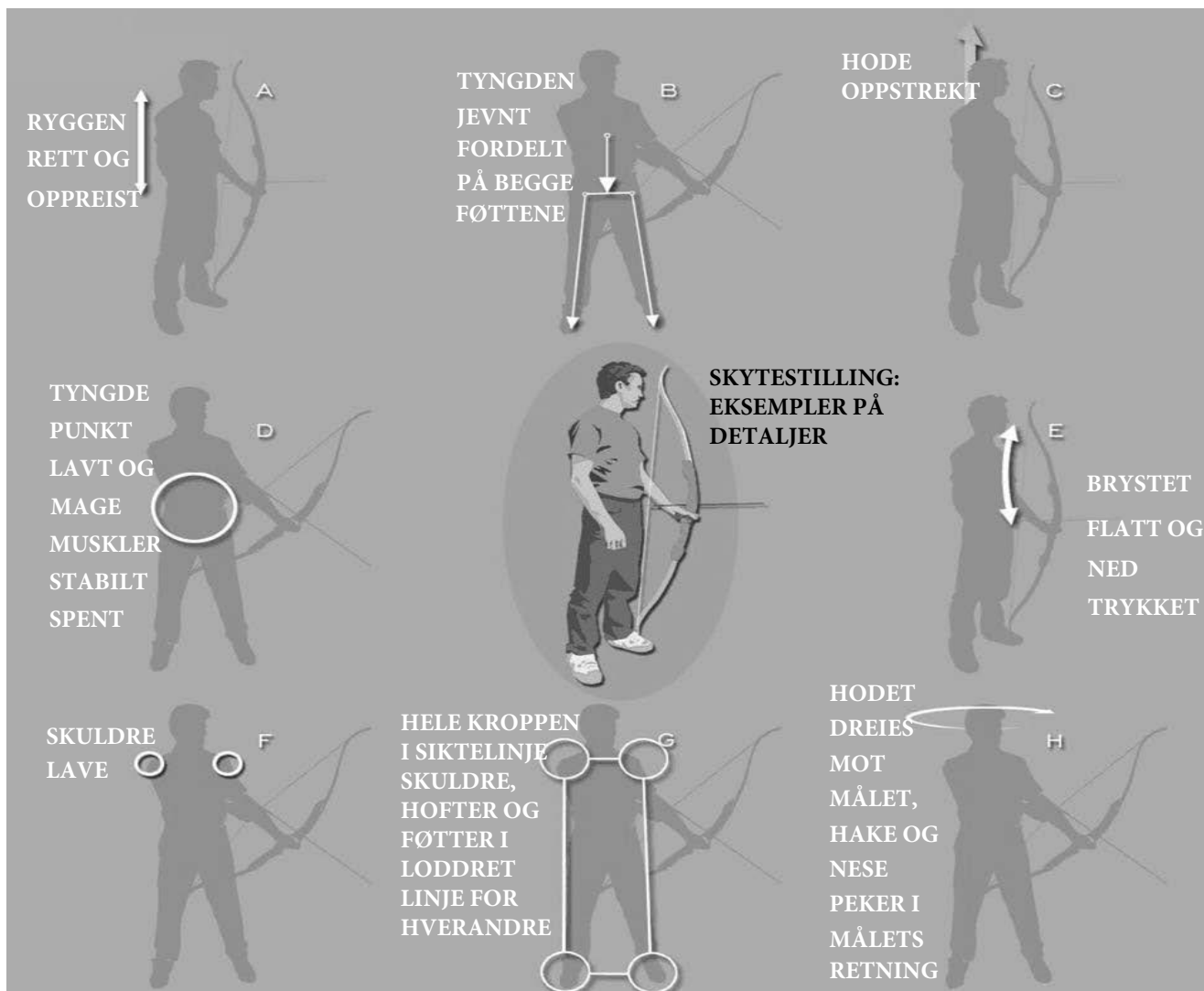
Kroppsposisjon (Fra før oppdrag til fullt oppdrag):

● Målsetting:

Gi en identisk stabil grunnstilling som tillater en nøyaktig repetisjon av overkroppens bevegelseshandlinger, så vel som optimal generell balanse. Som også gir mulighet til reposisjonering av sikteøyet på stabilt samme plass. Vi kan forestille oss at sikteøyet er plassert på toppen av "hovedpyramiden" (Aktivitetsleder/trener vil instruere om pyramidene).

● Handling:

Nesten alle bueskyttere har en tendens til å bøye seg framover når de griper i buen og strengen, for så å rette seg til en oppreist posisjon for å skape en god, stabil grunnstilling for gjennomføring av selve skuddet. I denne fase er det flere momenter i kroppsposisjoneringen du skal få på plass og ta hensyn til. Noen av disse kan sees på figurene under. Trener vil hjelpe deg.



1. Benene:

● Handling:

Benstillingen skal være som en V, vendt opp ned. Kroppens tyngde skal være tenkt sentrert på en loddrett linje gjennom spissen på denne V'en. Kroppstyngden skal være likt fordelt på begge føttene.

● Begrunnelse:

Kroppstyngden skal fordeles likt mellom føttene, men den skal også forflyttes litt framover, slik at den fordeles noenlunde likt mellom hæl og tå. Dette for å minske risikoen for svaing framover og bakover. Denne fordelingen gjør at den loddrette linjen gjennom kroppen treffer underlaget midt mellom de fire støttepunktene (hæler – tær) noe som skaper en maksimal stabil grunnstilling. Prøv også å rette opp ryggen ved å vinkle øvre delen av bekkenet bakover.



2. Overkroppen:

● Målsetning:

Allerede innledningsvis få overkropp, skuldre og hode nær sluttposisjon.

● Handling:

Vinkle bekkenet bakover for å rette ut korsrygg-svaien. Rett opp ryggen med skuldrene i skyteplan med hoftene. Skuldrene skal være lave og brystet flatt. Ofte kjenner man en del spenning i muskulaturen ved skulderbladene. Vri hodet mot målet uten å miste den rette ryggen, til nesen peker mot målet.

● Begrunnelse:

Å rette opp hode og rygg garanterer en oppreist vertikal stilling. Det vinklede bekkenet, det flate brystet og de lave skuldrene gir et lavere tyngdepunkt som bidrar til stabilitet. Dessuten overføres en del muskelspenninger fra overkroppen til underkroppen slik at skytteren blir mer avslappet. Skuldre og hodet befinner seg nær sin sluttposisjon slik at det ikke behøves noen store bevegelser under optrekket.

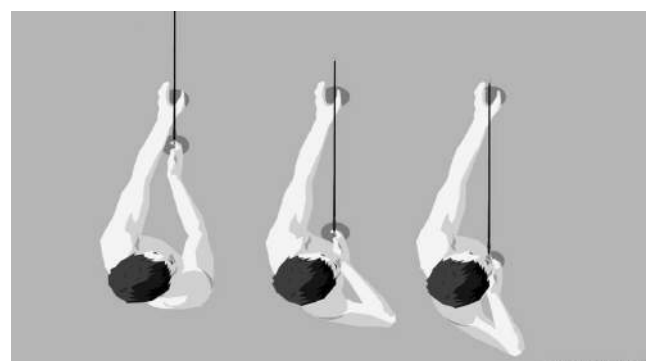
Kroppstilling ved avslutningen av optrekket:

● Målsetting:

Dra opp buen uten å forstyrre eller forandre den grunnstillingen som ble inntatt tidligere. Beholde denne stillingen til pilen står i skiven.

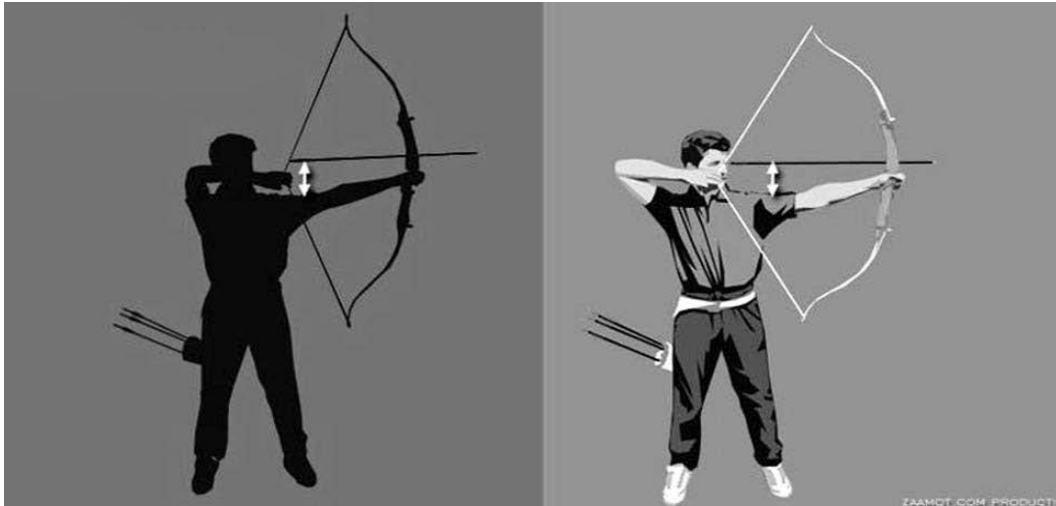
● Handling:

Behold kontrollen. Rykninger i bevegelsene skal være minimale eller ubetydelige. Bevegelsen mot ansiktet går saktere, men skal ikke stanses. Kroppen står nesten helt stille. Om du ikke har gjort noe fordrag roterer nå overkroppen en aning slik at skuldrene kommer litt vekk fra skytter-linjeringen (tenk/se på strenglinjeringen).



Dragproduksjon i skytelinjen

Kroppen vertikal eller har en liten helling mot strengside benet. Skuldrene holdes lave. Hodet holdes opprett og skal ikke røres mot strengen ved de siste centimeterne av opptrekket. Pilen skal alltid ligge parallelt med bakken. Strengen skal bevege seg rett mot ansiktet, hele tiden i skyteplan.

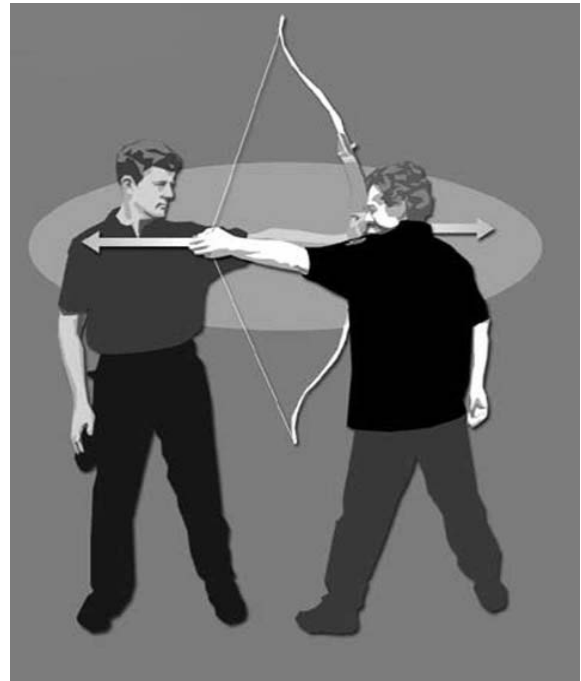


Over- og underkroppen opprettholdes i ro under oppdrag og på slutten av oppdraget

En balanse mellom produksjonen av trekk- og skyvkrefter må bli introdusert under oppdraget. Slik som illustrasjonsbilde under viser. Dra- og skyvinnssatsen støttes av beina.



Høyre "streng-benet" assisterer drag effekten



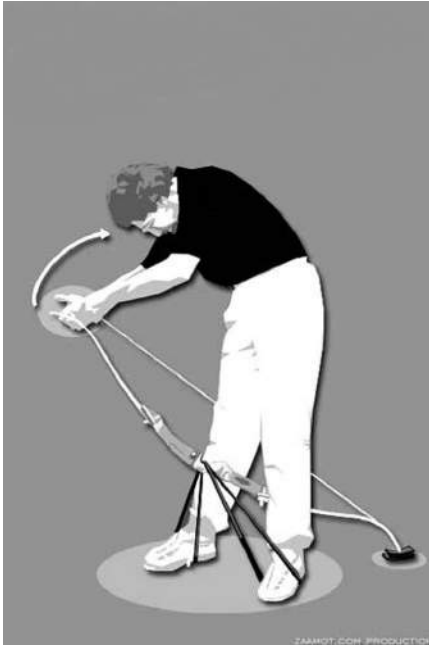
Venstre "bue-benet" assisterer skyve effekten

● **Begrunnelse:**

Lett å repetere fordi grunnstillingen omtrent ikke forstyrres og bevegelsene er enkle. Jakten etter symmetri vil gjøre at balansen ikke blir ustabil. Innsatsproduksjonen er ikke sentralisert, men spredt. Det forenkler oppnåelsen av symmetri, reduserer lokal tretthetseffekt og minimerer risikoen for skader. De store muskelgruppene blir aktivisert av denne produksjonen. Full dragkraft oppnås når draghastigheten senkes i det strengen nærmer seg ansiktet og kontroll opprettholdes når opptrekket i starten er raskere (minsker også anstrengelsene).

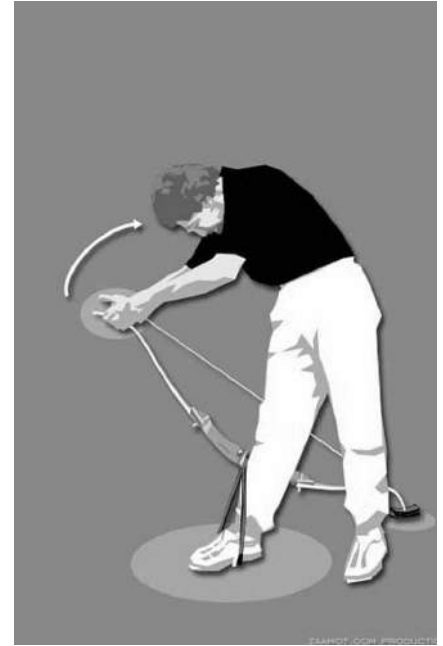
KUNNSKAP- Streng opp buen:

I begynnelsen har sikkert treneren sett til at buen er spent opp. Etterhvert er det på tide å lære seg denne kunsten selv. Det finnes noen ulike metoder som vises på bildene her. De er både enkle og sikre.

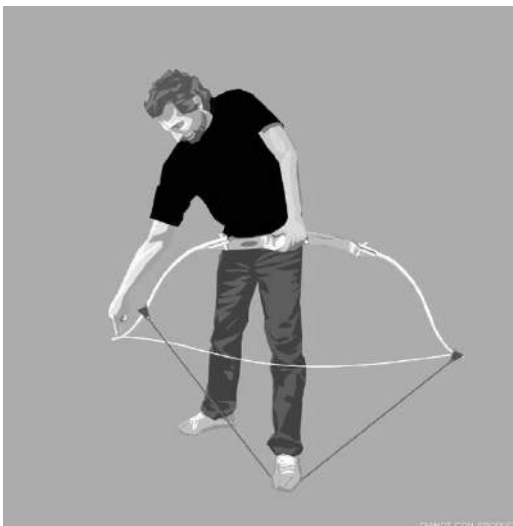


Bruk av en tauløkke med 2 føtter

En bit av et tau eller band er et billig redskap som gjør oppspenningen av buen lite anstrengende. Ved alle oppspenningsmetoder må man kontrollere nøye at strengen ligger rett på begge lemmene før man slipper oppspenningen. Bruk alltid en gummibit eller en matte som beskytter under den nederste lemmen som hviler mot bakken eller gulvet. En annen bra beskyttelse er en hylse av lær eller gummi som tres på spissen av lemmen. Denne hjelper også til med å holde strengen på plass. Som bilde viser kan man både bruke en fot og begge føttene som mothold.

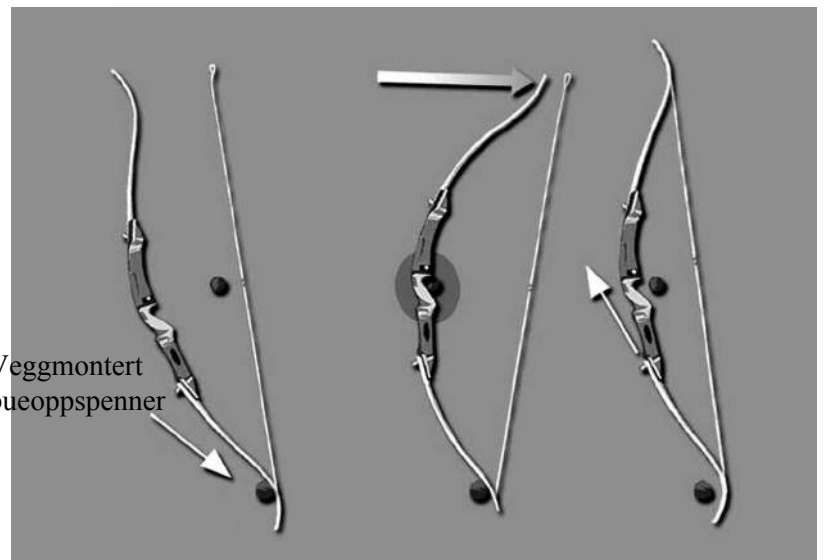


Bruk av en tauløkke med 1 fot



Det finnes også en variant som vist på bildet til venstre. Den kan være litt vanskeligere å håndtere i starten, men etter et par ganger går det veldig bra.

Til slutt viser vi en variant som monteres på en vegg eller på en stolpe i bakken. Den består av et par pinner bekledd i gummi eller annet mykt materiale.



Veggmontert
bueoppspanner

KUNNSKAP - Sikkerhet på skytebanen:

- Det er absolutt forbudt å skyte om noen befinner seg på banen i nærheten av mattene. En pil kan hoppe av målskiven, eller simpelthen komme skevt i skuddet.
- Skytterne skal alltid stå på en rett linje. Ingen får stå på skrå eller bak andre skyttere.
- Om skytterne skyter på ulike avstander er det alltid sikrest at alle står på en og samme skytelinje. Skytemattene står da på ulike avstander fra skytelinjen.



Sikkerhet og atferd på skytelinjen:

- Det er KUN tillatt å dra opp buen på skytelinjen, og i retning mot målet. Buen skal aldri rettes oppover i luften under opptrekket (buehånden skal aldri være høyere enn strenghånden). Dra alltid rett opp mot målet, aldri på skrått.
- Ikke prat eller på annen måte forstyrr andre skyttere på skytterlinjen.
- Bare treneren kommenterer andres skytestil! Oppmuntring er selvfølgelig alltid lov.
- Hvis du mister buen, en pil eller noe annet utstyr framfor skytelinjen, må du ikke plukke opp dette før dine naboer har avsluttet sitt påbegynte skudd. Hvis din pil ligger så langt fra deg at du må flytte deg fra din skyteposisjonen for å nå den, lar du den ligge til hele skyteomgangen er slutt.

EVALUERINGSKJEMA FOR UTMERKELSEN GUL FJÆR

Skytterens navn:.....

Dato:.....

Dato for fullføring:.....

Skyteresultat Avstand	Minimumskrav	Bestått	Ikke bestått	Resultat Antall treff
8 meter	12 treff			
Ferdigheter	Hva skal gjøres			Se Trenerhåndbok nivå 1
Kroppstilling før og under opptrekk	Vertikal kropp			7.1.2.4 & 7.1.2.5
	Balanse og vektfordeling på begge føttene			7.1.2.4 & 7.1.2.5
	Ryggen rett og skuldrene lave			7.1.2.4 & 7.1.2.5
Kroppstilling i slutten av opptrekket	Strenghånden lander i ansiktet uten at haken eller lepper møter.			7.1.2.7
Kunnskaper	Kunnskapskrav			
Strenging	Kan strenge sin egen bue			4.3.1.1
Sikkerhet på banen	Dra opp kun fra skytelinjen mot et mål, aldri mot en person eller oppover i lufta.			3.2 avsnitt 2 & punktene 2 & 3
Sikkerhet og atferd på skytelinjen	Ikke forstyrre andre skyttere med snakk eller berøring			3.2 punkt 5 3.4 punkt 1 & 2
	Hvordan ta opp en mistet pil			3.2 punkt 11
Total	Alle 9 momentene må være bestått.			Bestått Ikke bestått

Eksaminators underskrift:.....

