

GUL



PIL

SKYTERESULTAT:

Skyteavstand: 26 meter
Minimum poengkrav: 115 poeng

FERDIGHET- din teknikk skal inneholde følgende momenter:

Frigang for strengen:

● **Målsetting:**

Få til en total frigang for strengen når pilen er på vei ut fra buen.

● **Handling:**

Se de 2 testene nedenfor. Du skal klare minst 1 uten islag fra strengen.

● **Begrunnelse:**

Enhver form for islag når pilen er på vei ut fra buen vil:

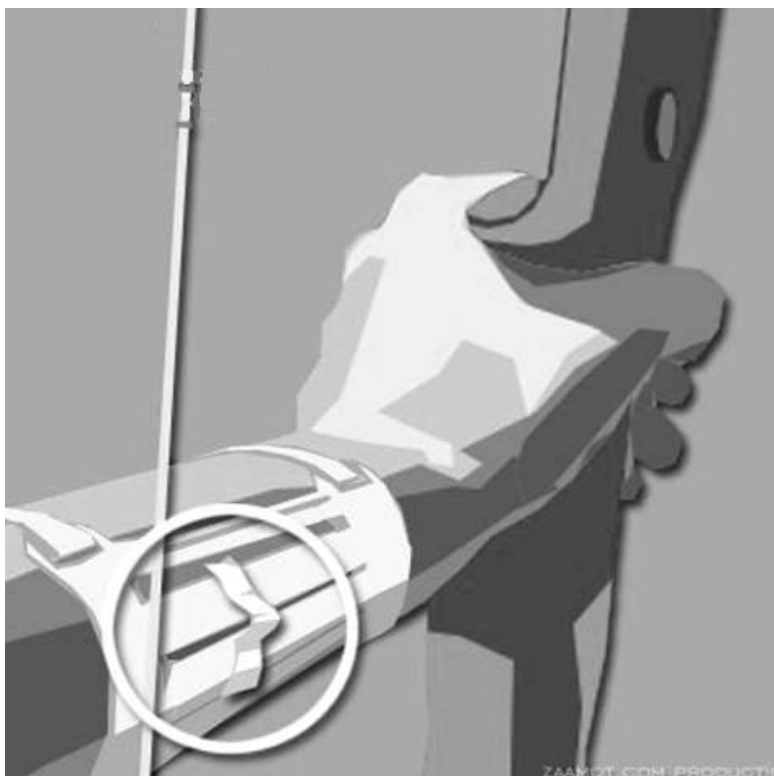
- * Vanskeliggjøre riktig repetisjon av trykklinjen og vil påvirke pilens akselerasjon.
- * Redusere mengden av overførbar energi til pilen.

Test av buearmen:

Uten å holde i strengen, hev buen og kontroller hvor på armbeskytteren strengen får kontakt. Ca 1 cm i forkant av punktet setter du en tapebit (formet som en liten tunnel), ca 2mm høy. Se illustrasjon til høyre.

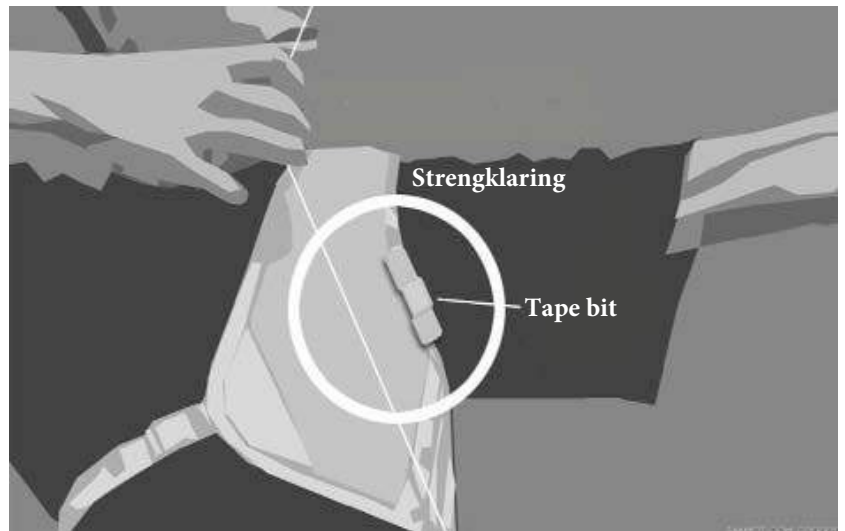
Den kanten av tapen som er nærmest strengen markeres med en tusjstrek (bør gjøres før du setter fast tapen på armbeskytteren) slik at det synes om strengen traff tapen på vei frem eller tilbake.

Skyt en pil med tapen festet (pass på at den lille tunnellen ikke rettes ut under opptrekket). Kontrollér tapen i etterkant. Dersom den viser tegn til å ha blitt truffet av strengen på vei fremover har du dårlig eller ingen frigang og trenger trenerens hjelp for forbedring av dette.



Test av brystbeskytteren:

Se etter om og hvor på brystbeskytteren strengen berører den i fullt opptrekk. Bruk et speil eller en medhjelper. Sett en tapebit et par cm i forkant av dette punktet, som vist i forrige eksempel. Forsøk også sette tapen i kanten på beskytteren, ettersom islag i sømmen på beskytteren har stor påvirkningskraft på strengen. Skyt en pil og kontroller om tapen viser tegn til islag.



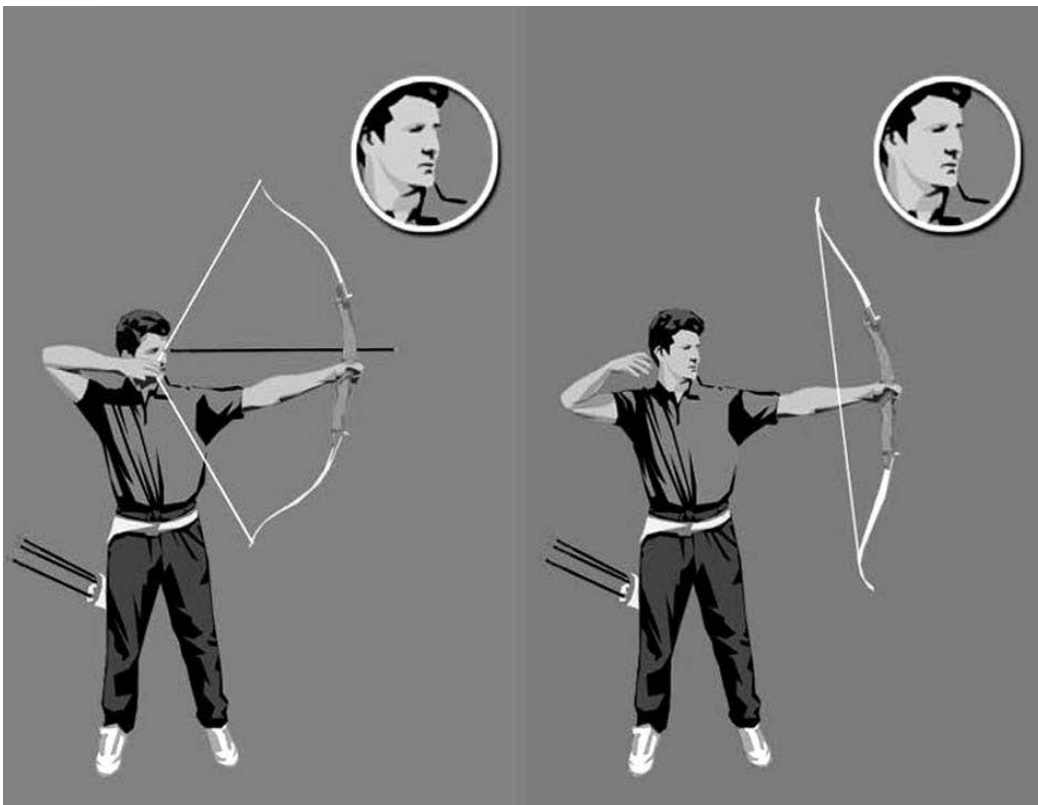
Fullføring av skuddet:

● Målsetting:

All aktivitet utenom slippet, ikke bare rent fysisk men også mentalt og visuelt, skal fortsette uforandret gjennom og etter skuddet.

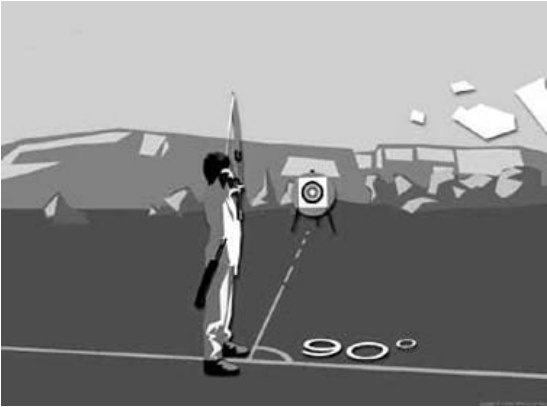
● Handling:

En tilskuer skal overraskes av skuddet. Ingen tegn på at skuddet kommer skal vises i forkant. Kropp, ansiktsmine og blick skal være uforandret før, under og etter skuddet.

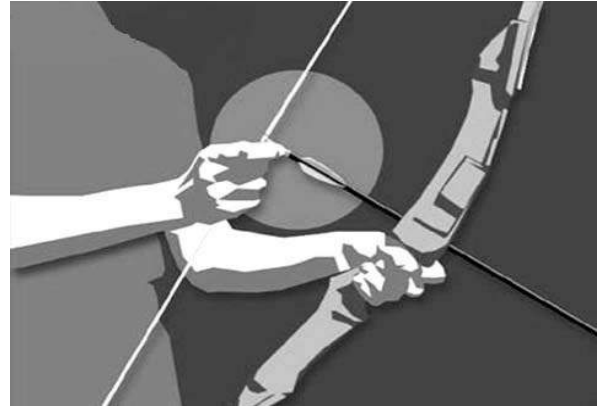


Ditt ansiktsuttrykk skal være det samme før, under og etter skuddet.

Øv og repeter konsekvent på alle stegene i skuddet, følg illustrasjonene under fra ventre til høyre og så videre.



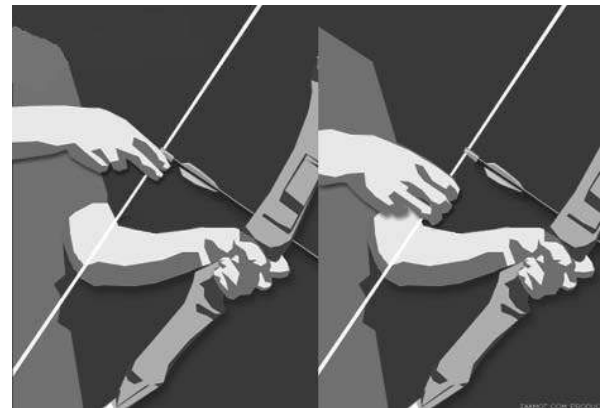
Fotstilling



Nocking



Buehånden



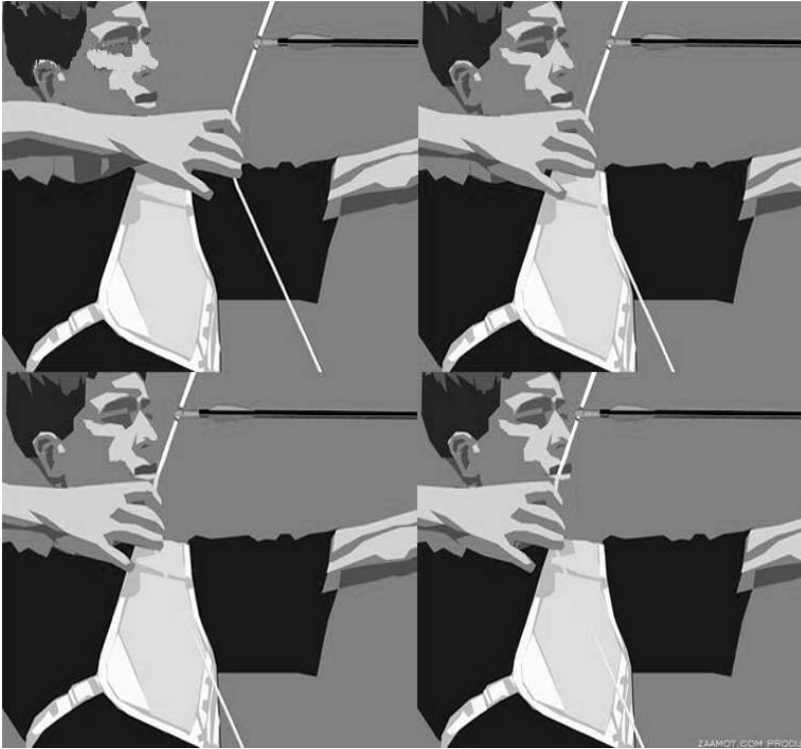
Streng hånden



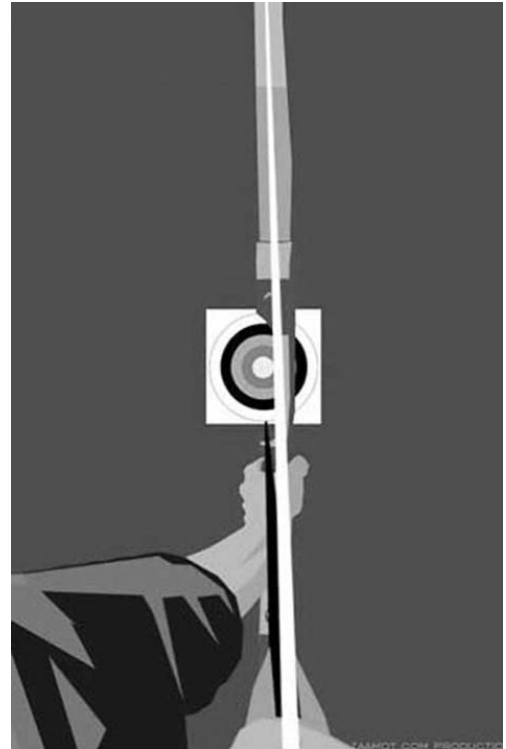
Kroppstilling



Bueløft



Opptrekket, stegvis



Posisjonering av sikte-øyet
=
Strenglinjeringen



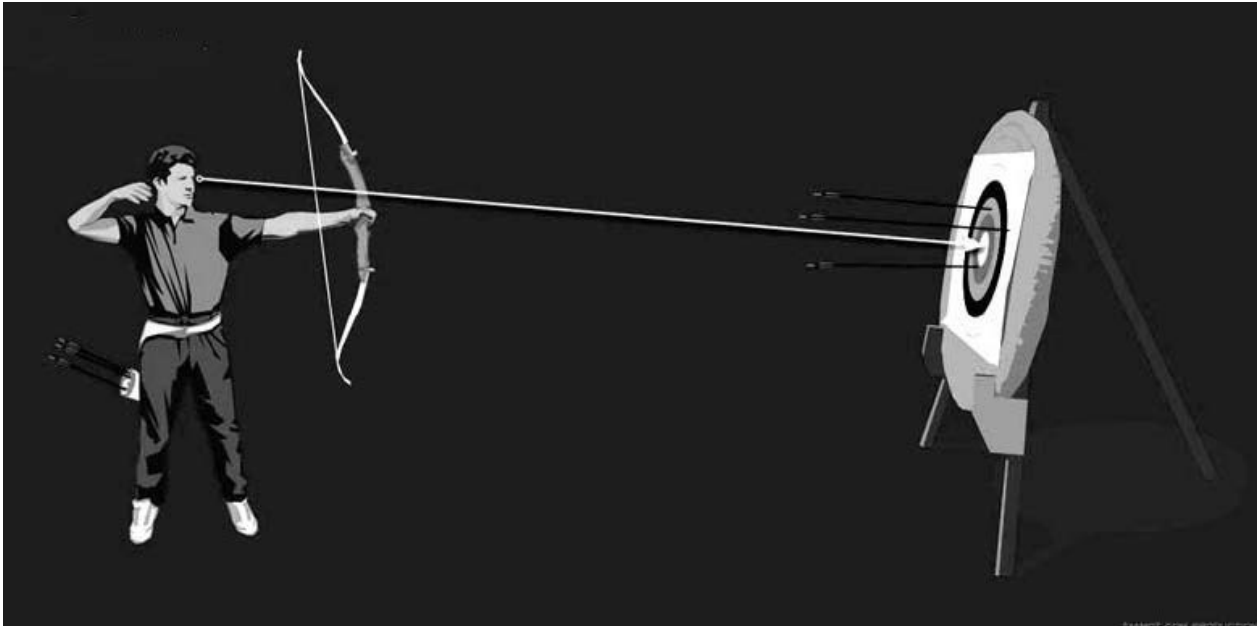
Siktingen



Ekspansjonen



Slippet, stegvis



Fullføringen.
Fortsett alle påbegynte arbeidsoppgaver
og ikke stopp eller avslutt før du ser at
pilen sitter i målskiven.

KUNNSKAP:

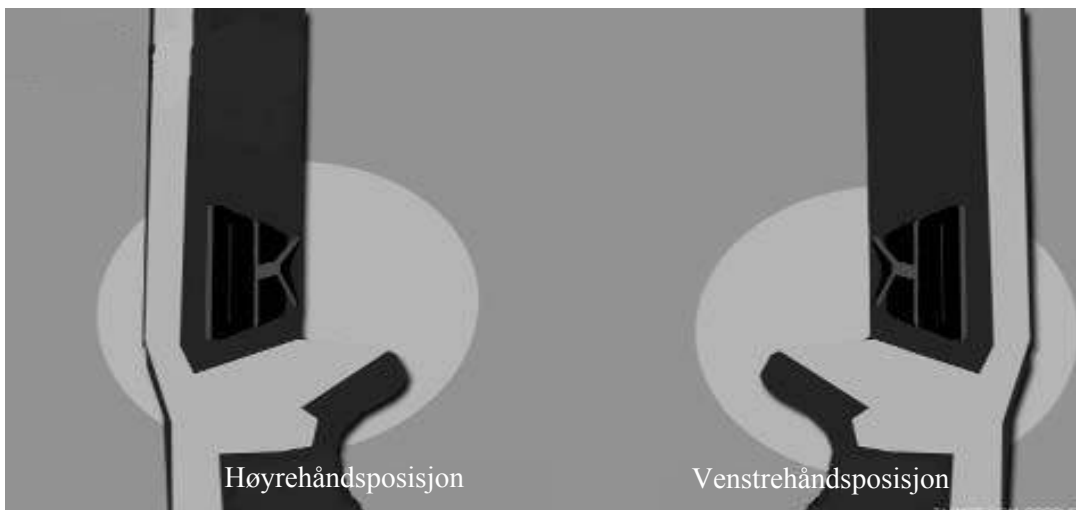
Hvordan melder man seg på til stevner?

Du skal selv kunne melde deg på til stevner via klubben din. Spør hvordan prosedyrer er og hvilken klasse du hører hjemme i (skytestil, aldersklasse osv).

Pilens plassering på buen:

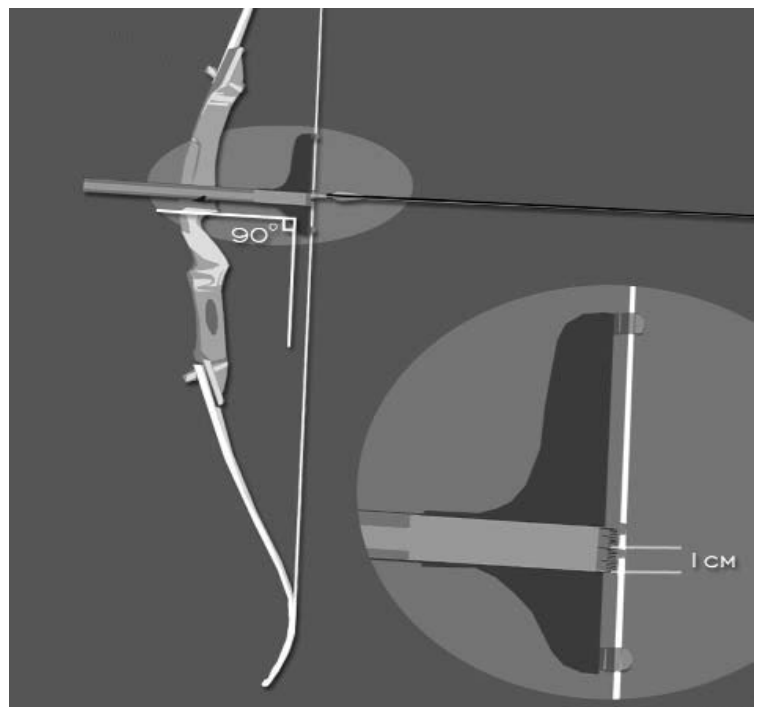
● Pilhyllen:

Pilhylla har som arbeidsoppgave å holde pilen på plass før og under skuddet, men med minst mulig påvirkning i form av friksjon og islag når pilen beveger seg etter slippet. Pilhyller finnes i mange former, og lages i plast eller metall. Normalt plasseres hyllen rett ovenfor pivotpunktet på buen (skjeftets dypeste del) og vinkelrett mot strengen. Det bør være minst 15 mm mellom pilskafte og skjeftets del mot buehånda, når pilen ligger rett på hylla. Dersom buen har en plunger bestemmer dette hyllens posisjon.

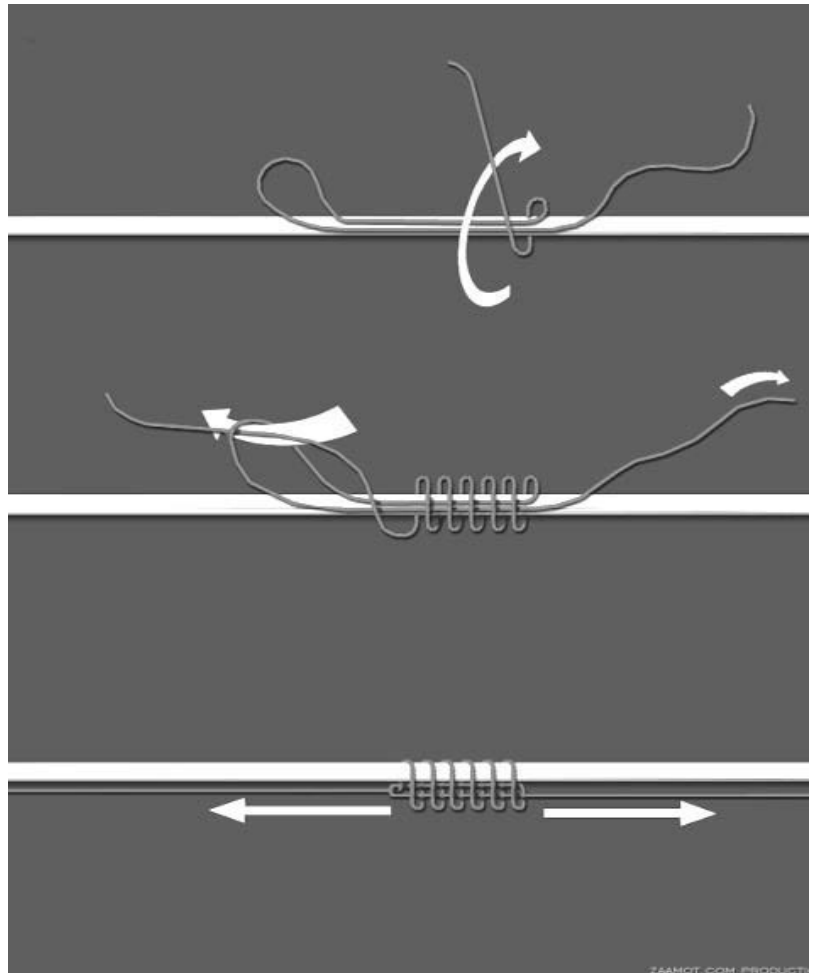


● Nockmerket:

Korrekt plassering av nockmerket på strengen blir bestemt av flere faktorer. Men det bruker være et bra første forsøk å plassere det slik at underkanten av nocken havner ca 10 mm over det punkt der pilen er vinklerett mot strengen. Forutsatt at man skyter med underdrag (alle fingre under nocken). Med splittfinger (1 finger over nocken), kan 6 mm være tilstrekkelig.



Nockefestet kan monteres på flere måter. Det enkleste er å kjøpe ferdig av metall som klemmes på med en spesialtang. Ellers knytter man på merkene med samme type tråd som man lager midtlinning av. En metode vises på bildet. Surr jevnt og dra til ordentlig. Lås deretter nockemerket med lim og la det tørke en stund. Lag 2 merker. 1 over og 1 under nocken.



Streng høyden:

Streng høyden er definert som avstanden mellom pivotpunktet og strengen og man justerer den ved å tvinne strengen lenger eller kortere. Avstanden (streng høyden) bør være innenfor bueprodusentens anbefalinger. Dersom strengen er ny eller nyjustert, kontrollerer streng høyden igjen etter ca 30 piler og etterjuster om nødvendig. Streng høyden pleier synke den første tiden fordi strengens kordeller strekker seg ved bruk. Dette vil stabiliseres seg etterhvert.



EVALUERINGSSKJEMA FOR UTMERKELSEN GUL PIL

Skytterens navn:.....

Dato:.....

Dato for fullføring:.....

Skyterresultat Avstand	Minimumskrav	Bestått	Ikke bestått	Resultat poeng
26 meter	115 poeng			
Ferdigheter	Hva skal gjøres			Se Trenerhåndbok nivå 1
Strengfrigang	Bestått minst en test for frigang (med tape som i eksempel)			10 "strengfrigang"
Fullføring	Uforandret ansiktsmine gjennom hele skuddet			7.1.2.10
	Uforandret sikting ved og etter slippet			7.1.2.10
Skytesekvens	Gjennomfører hele skytesekvensen flere ganger på rad			Kapittel 2 og øvelser i kapittel 10
	Konsekvent skytetid +/- 10 sek			
Kunnskaper	Kunnskapskrav			
Påmelding stevne	Er påmeldt et stevne			Regelboka Bok 1, kap 4.1 og 4.5
Pilplassering	Kan montere en pilhylle og lage et nockmerke			11.3.4 og 11.4.6
Totalt	Alle 8 momenter må være bestått			Bestått..... Ikke bestått.....

Eksaminators underskrift:.....

