

RØD



FJÆR

SKYTERESULTAT:

Fra en skyteavstand på 6 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 - Din skyteteknikk bør inneholde påfølgende:

Fotstilling (holdning):

● **Målsetting:**

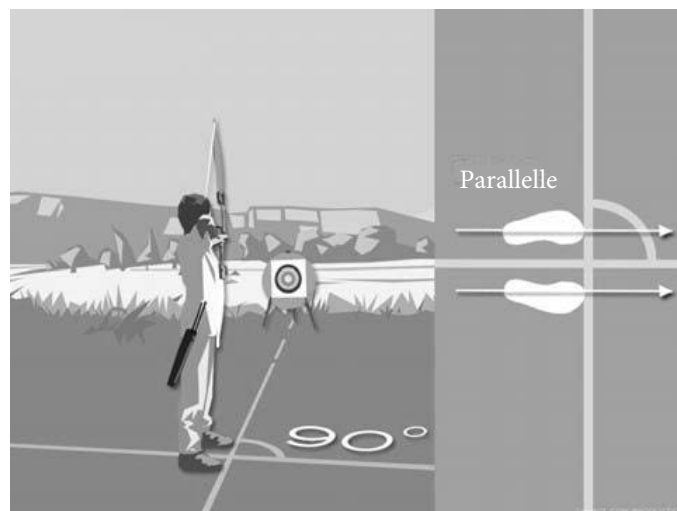
Repeterbar posisjon i forhold til målet og samtidig i beste stabilitet.

● **Handling:**

Føttene parallelt med skytelinjen og med en avstand som tilsvarer skulderbredden.

● **Begrunnelse:**

Denne stillingen er lett å innta gang etter gang med god nøyaktighet. Den gir god stabilitet og støtte til skytterens drag og trykk i mot buen. Den gir alltid samme retning på kroppen mot matten og hjelper til med å motvirke ryggproblemer.



Holdning og stilling på skytelinjen

Korrekt og sikker pilpålegging:

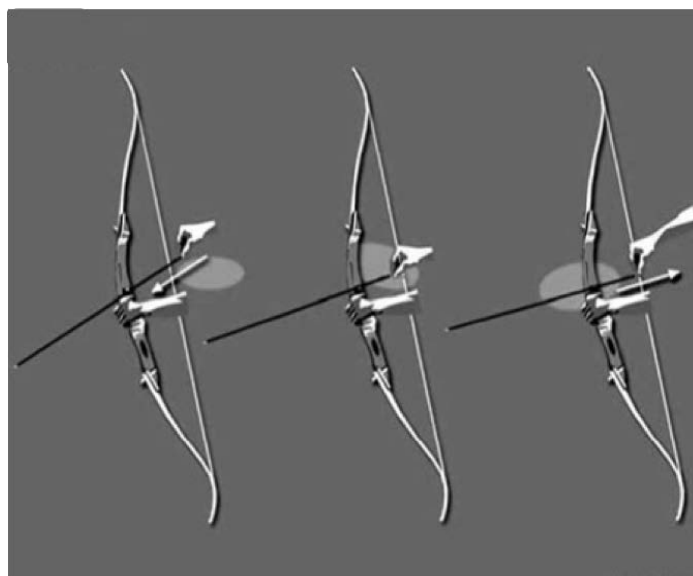
● **Målsetting:**

Pilen skal alltid plasseres likt på buen. Det skal gjøres på en så sikker måte at man ikke risikerer skader på skytteren, andre skyttere eller utstyret.

● **Handling:**

Grip pilen i nocken. Plasser den på pilhyllen. Vri pilen i rett position og fest nocken på strengen.

Ta pilen ut av koggeret slik

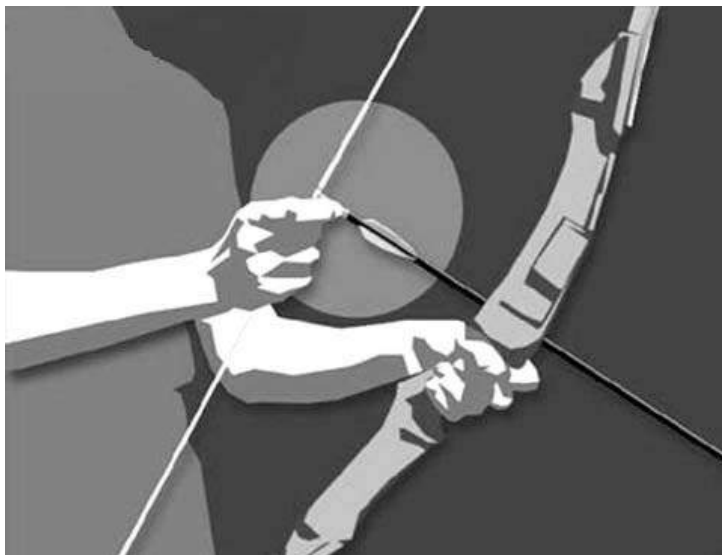


Pilpålegging

● **Begrunnelse:**

Å holde pilen foran fjærene gjør det vanskeligere å feste den på strengen og fjærene kan skades om man sklir med hånden ved pilpåleggingen. Pilhyllen tåler ikke så stor belastning vertikalt, så det er lett å skade pilhyllen med feil teknikk.

Piler med fire fjærer er også suksessfullt blitt benyttet på nybegynner nivå.



Nocken festes til strengen



Fingerpress på pilhyllen kan ødelegge den

KUNNSKAP:

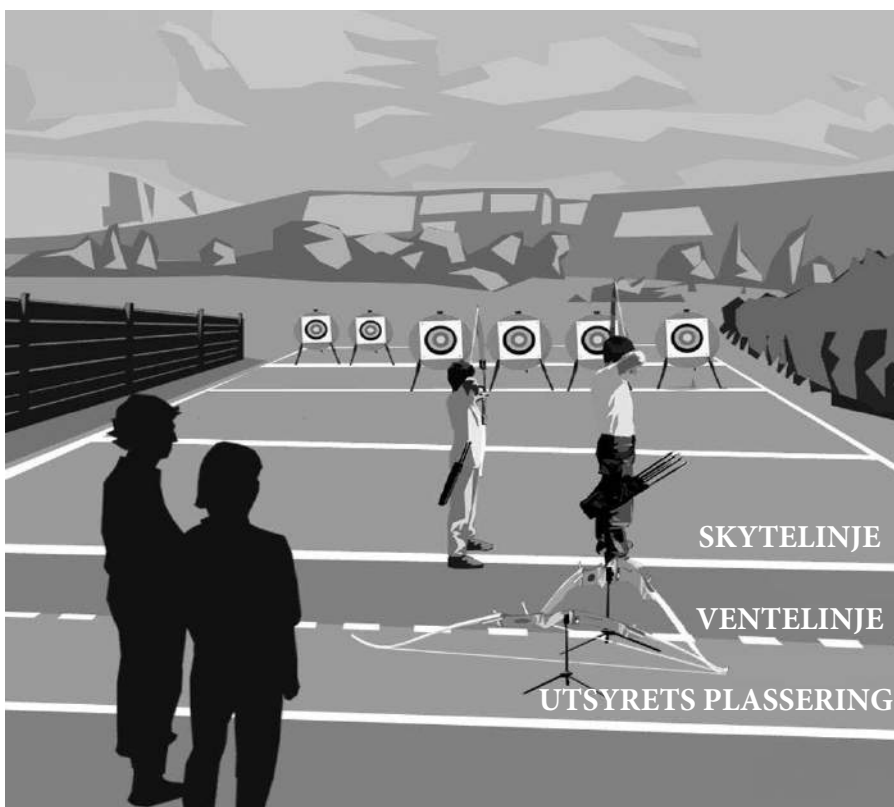
Du må vite og huske følgende kunnskaper som under:

● **Buesikkerhet:**

Å slippe strengen uten pil på buen kan forårsake skader på både skytter og utstyr.

- Når skyteomgangen er over for din del, skal buen alltid plasseres i buestativet bak ventelinjen.

- Det er alltid rett å plassere buen i buestativet når den for øyeblikket ikke er i bruk.



Utstyret plasseres på utstyrsområdet, som er ca 3m bak skytelinjen

Om man ønsker å skyte noen piler på kort hold (langt fremfor den ordinære skytelinjen) er det akseptabelt å legge fra seg buen sin på bakken eller gulvet, ca tre meter bak skytterens plass. Men så snart man er tilbake ved den ordinære skytelinjen, skal buen settes i buestativet.



Flyttbart felles buestativ

● Sikker pilpålegging:

Pilen skal ikke tas ut av koggeret og settes på strengen før skytteren står på skytelinjen. Dette gjøres når skytteleder har gitt klarsignal (som er når INGEN befinner seg framfor skytelinjen).

- Skytteren skal stå med føttene på hver side av skytelinjen eller med begge føttene på linjen før pilen får legges på buen.

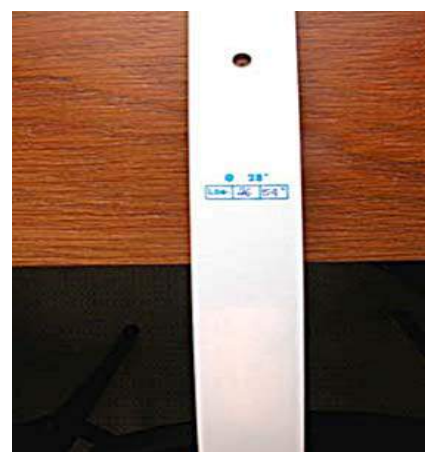
● Sikker pilhåndtering:

Når pilene dras ut av matten: PASS PÅ at ingen står rett bak deg. Pilen kan plutselig løsne fra matten og den som står bak kan skades av pilen. Det er farlig å bøye seg ned fremfor en matte med piler i, du kan stikke deg på pilene. Vent til det er din tur til å dra ut pilene. Vent ved siden av matten.

- For å dra ut pilen, trykk den ene håndflaten mot matten så nærme pilen som mulig og ta tak med den andre hånden rundt pilskafet så nær matten som mulig. Dra rett bakover uten å bøye pilen.
- For å ta opp en pil fra gresset, løft den aldri rett opp, den kan bøyes eller knekkes. Rens forsiktig bort gresset ved og rundt fjærene og dra pilen bakover i sin lengderetning til den er helt fri før du løfter den opp.
- Aldri løpe når du har på pilkoggeret. Vær spesielt oppmerksom på hvor pilene og pilkoggeret er når du setter deg ned, du kan skade deg om pilene peker i en forkjær retning i det du setter deg ned. Dette kan resultere i at du stikker pildelen som stikker opp av pilkoggeret inn i armhulen, under haken eller andre plasser på kroppen. Noe som vil resultere i en uønsket skade.

● Montering av lemmene på buen:

Treneren viser hvordan man på rett vis monterer og demonterer buelemmene fra midtstykket. En bue som ikke er oppstrengt skal ha lemespissene pekende mot skytemålet, ikke mot skytteren. På grunn av en avskaffet regel er innsiden (den som vender mot deg) på den øvre lemmen som regel fri for tekst og merker, mens lemmenes tekniske data (lengde og pundstyrke) står på den nederste lemmens innside. De fleste produsentene i dag har satt merke på hvilken lem som skal være oppe eller nede på midtstykket. Er du usikker, spør aktivitetsleder eller treneren i din klubb.



EVALUERINGSSKJEMA FOR UTMERKELSEN RØD FJÆR.

Skytterens navn:.....

Dato:.....

Dato for fullføring:.....

Skyterresultat Avstand	Minimumskrav	Bestått	Ikke bestått	Resultat Antall treff
6 meter	12 treff			
Ferdigheter	Hva skal gjøres			Se Trenerhåndbok nivå 1
Fotstilling, holdning	Stå skrevs over skytelinjen			7.1.2.1
	Føttene skal være en skulderbredde fra hverandre			7.1.2.1
	Stå vinkelrett mot skytelinjen			7.1.2.1
	Føttene parallelt med skytelinjen			7.1.2.1
Sikker og korrekt pilpålegging	Med buen vertikalt			3.2 punkt 5 og 7.1.2.2
	Ikke fingertrykk mot pilhyllen			7.1.2.2
	Toppfjæren peker fra midtstykket			7.1.2.2
Kunnskaper	Kunnskapskrav			
Buesikkerhet	Ikke tørrskyte (skyte uten pil)			3.3 punkt 2
	Buen i stativet etter skytingen			3.1.1 punkt 7 og 4.4.1 steg 7 og 11.3 og 9.2 avsnitt 4
Sikker pilpålegging	Bare når alle er bak eller på skytelinjen			3.3 punkt 2
	Bare ved rett posisjon og på skytelinjen			3.2 punkt 1 og 2
Sikker pilhåndtering	Gå til matten, ikke løp. Se opp for piler på bakken.			3.3 punkt 8
	Stå på siden når andre drar ut sine piler			3.2 punkt 12
	Dra pilene rett ut, hold imot på matten			4.4.1 steg 8
Montere buen	Montere og demontere lemmene rett			Kan utgå om buen ikke er delbar
Totalt	Alle 16 elementene skal være bestått			Bestått Ikke bestått

Eksaminators underskrift:.....