

SORT



PIL

KURSPLAN FOR UTMERKELSEN SORT PIL

SKYTERESULTAT:

Skyteavstand: 14 meter
Minimums poengkrav: 115 poeng

FERDIGHET - din skyteteknikk skal inneholde følgende momenter:

Oppdragsprosess: Se kapitlet om "overkropp" under "ferdighet". Nivå Gul Fjær.

Fullt opptrekk, holding:

● **Målsetning:**

Kropp- og buestabilitet for å gi effektiv sikting. Holde buen i fullt drag uten å kollapse av buevekten eller tap av draglengde (kryping).

● **Handling:**

Brystregionen skal være i ro. Kroppsholdningen skal være opprett. Brystet og skuldrene utøver et konstant press ned mot bakken ved "å spre ut skuldrene". Rygg og hodet er oppreist. Du må finne balansen mellom trekk- og skyvkraften. Denne innsatsen får støtte fra beina som forårsaker en liten muskelsammentrekking i mageregionen. Konstantene er:

- Den horisontale avstanden mellom pilen og skulder.
- Avstanden mellom hake og skulder.
- Høyde forskjellen mellom pilen og bue-skulderen (sett fra vertikalt plan).
- Høyden på skuldrene.
- Buens vertikale stilling.
- Overkroppen og hodet.

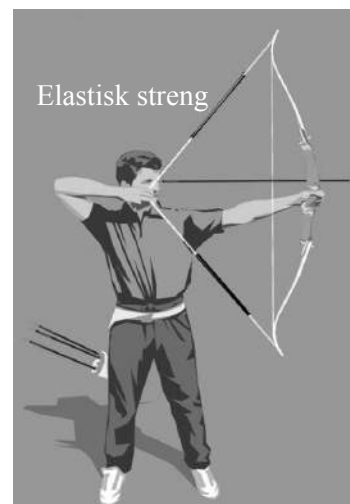
● **Begrunnelse:**

Reduserer fjæringseffekten i draget som kan forårsake kollaps. Brystet dras inn, hvilket gir best frigang for strengen, unngå usymmetrisk stilling. Kraften i opptrekket er fordelt mellom flere muskelgrupper. Dette forsterker symmetrien, gir mindre energitap og reduserer risikoen for belastningsskader. Enklere forklart så vil de store muskelene få trening av dette, slik at de lettere kan klare denne produksjonen. Den rake ryggen gjør det lettere å stå vertikalt og rett. Ved å flate ut brystet og senke skuldrene senker du gravitasjonscenteret, slik at kroppen står mer stabilt. En kombinasjon av disse handlingene, vil hjelpe til og opprettholde draglengden samt holde hodet og det siktende øye på et konstant nivå. Svake muskelgrupper kan forårsake kollaps ved fjæringseffekten i draget. Dette kan motvirkes med lett styrketrening.

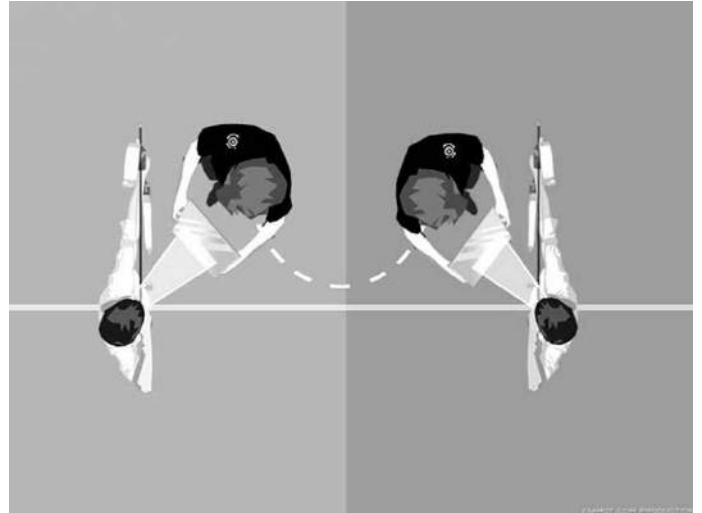
TRENINGSVERKTØY:

Det finnes mange mer eller mindre brukbare og nyttige treningsredskaper for bueskyttere. Vi skal her bare nevne to som vi anbefaler.

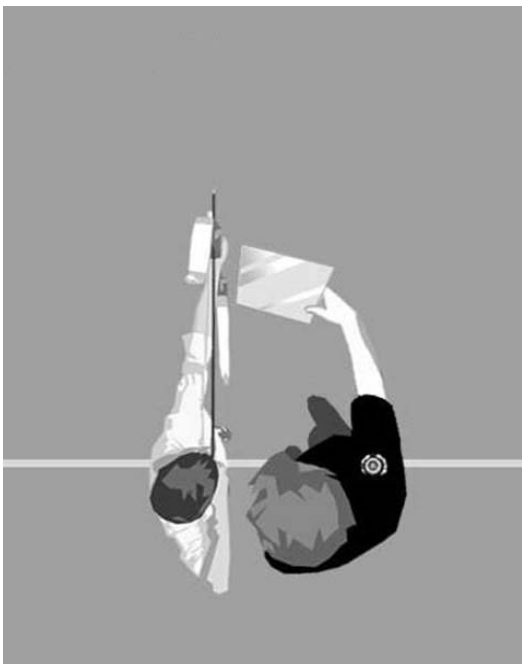
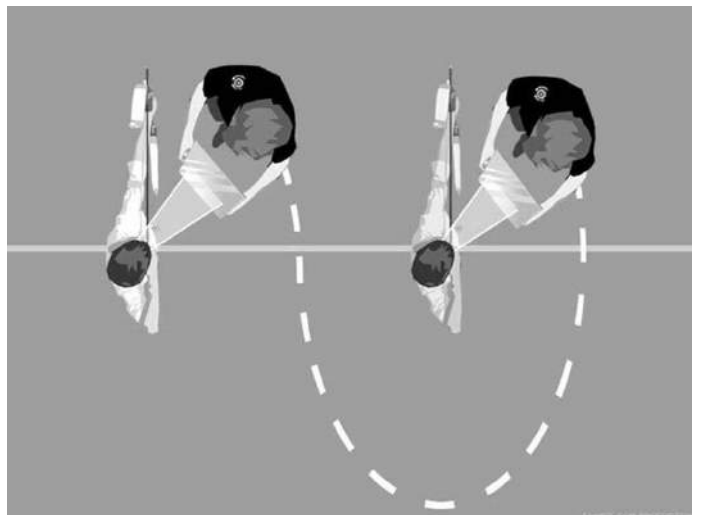
En oppstrenget bue, påmontert en elastisk streng. Gir mulighet til å trene på en enkel og ufarlig måte. Det går til og med bra å slippe strengen uten pil på buen.



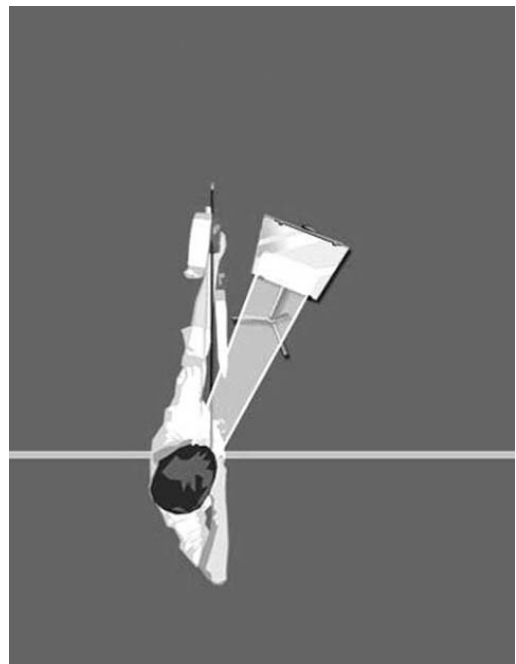
Et speil kan brukes slik at skytteren kan se sin egen teknikk og skytestilling. Med et håndholdt speil kan treneren alternerende hjelpe en høyre og en venstre skytter. Den ene skytter sin pil og ser i speilet mens den andre forbereder seg.



Om det ikke er venstreskyttere tilstede, må treneren forflytte seg mellom skytterne på en sikker måte. Som vist på illustrasjonen til høyre.



Observasjon av seg selv med speil og medhjelper.



Med et speil på et stativ kan du observere deg selv skyte.



Skyterytme og puljer:

Forsøk å unngå at treningen organiseres i 2 ulike puljer for å eliminere dødtid. Dersom alle kan skyte samtidig fra samme skytelinje, vil dette maksimere utbyttet av en treningsøkt. Dersom dette ikke lar seg gjøre, kan man for eksempel sysselsette den andre puljen med å holde speil for de andre. Se illustrasjonen over.

Skyterytme og utstyrsrotasjon:

Om klubben ikke har tilstrekkelig med utstyr slik at alle kan få en komplett utstyrspakke hver, må 2 eller flere dele på samme utstyret. Man må da dele inn gruppen i pulje A, og B og kanskje C. Dersom det ikke er nok antall piler, må man ordne slik at den som skyter piler henter dem for å se gruppering og resultat på nært hold. Deretter får neste gruppe prøvd å skyte.

Dersom man kun deler bue, bør alle skyte sine piler i 2 eller 3 puljer og deretter gå frem, markere og trekke piler sammen for å utnytte skytetiden mer effektivt.

Flytte skytelinje og/eller matter:

Igjen, for å utnytte skytetiden mest effektivt, unngå flytting av skytelinje. Organiser slik at det kun er en skytelinje, men skytemattene er plassert på ulik avstand fra linjen. Marker en ventelinje 3-5 meter bak linjen. Der skal alle som ikke skyter oppholde seg. Unngå flytting av skytematter siden dette er tungt og tidkrevende.

Plass for utstyr:

Buestativer plasseres som vanlig bak ventelinjen. Når man innimellom skyter på kortere avstander kan det blir for stor avstand. Da kan man legge utstyret på gulvet, ca 3 meter bak "den nye" skytelinjen.

Gruppering av skytterne:

Ved øvelser der skytterne jobber parvis finnes det noen grunnleggende regler for hvordan man grupperer dem:

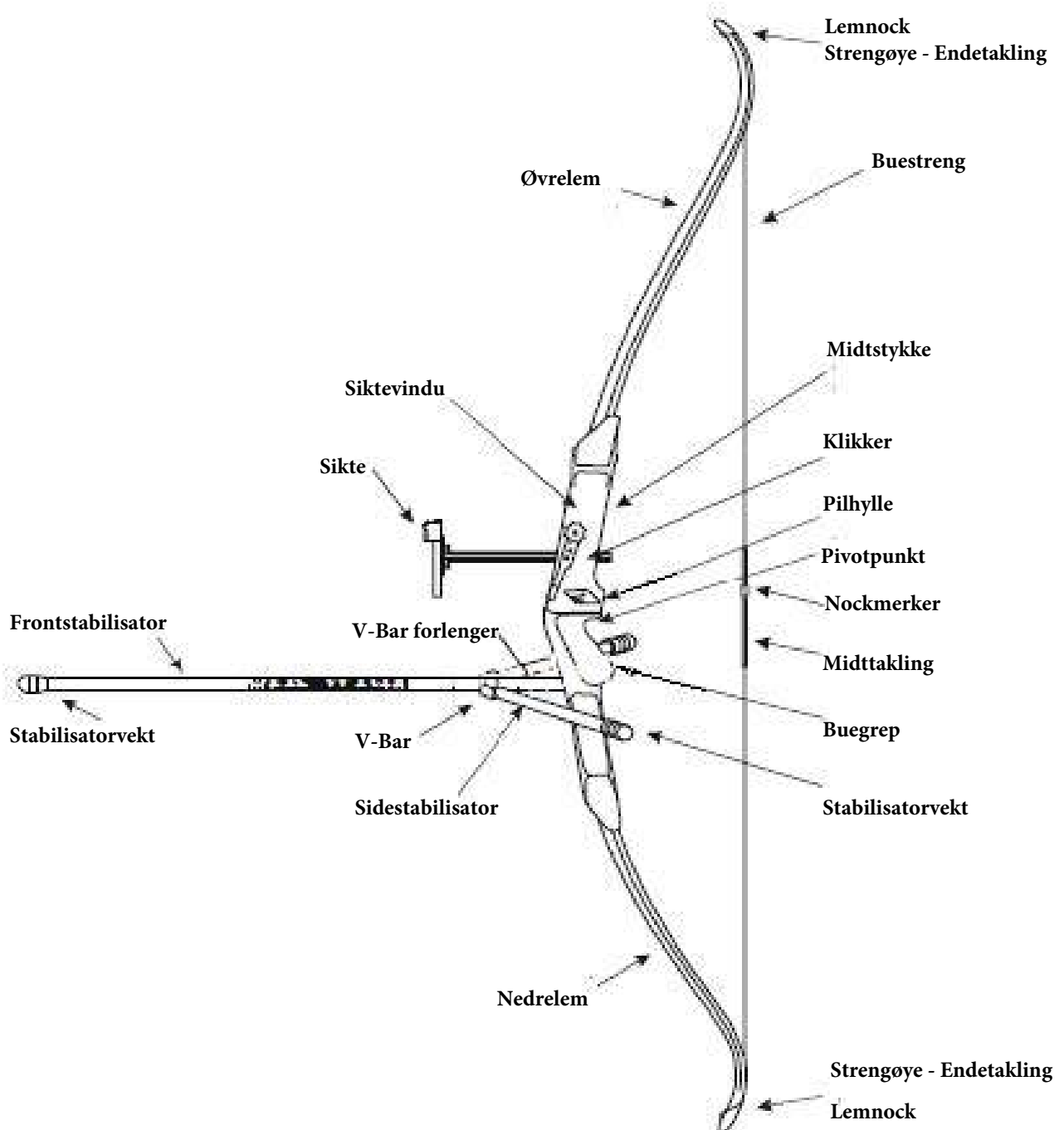
- Skytterne bør være omtrent like høye
- Skytterne bør ha omtrent samme ferdighet og kunnskapsnivå for at begge skal få like godt utbytte av øvelsen
- Skytterne bør være i omtrent samme alder, men de to foregående kriteriene er viktigere
- Noen ganger må man også ta hensyn til skytternes personlighet

Kunnskapsterminologi:

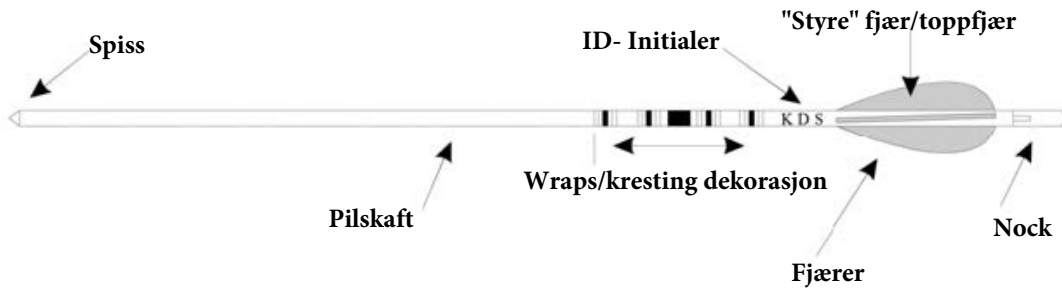
Du skal kjenne til hva de ulike delene ved ditt utstyr kalles. For å klare testen må du klare å navngi minst 5 ulike deler.

Desto flere navn du kan, desto lettere blir det å gjøre seg forstått i utstyrsdiskusjoner.

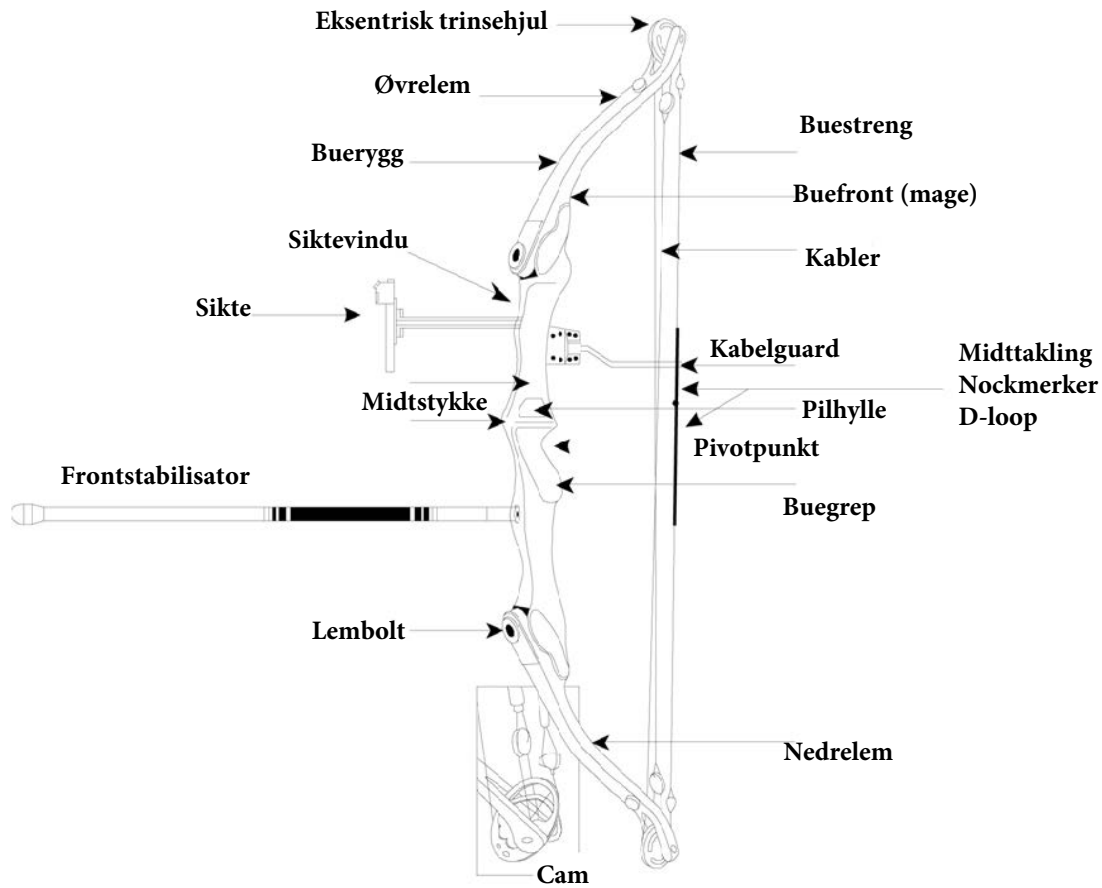
1. Recurvebue:



2. Pil:

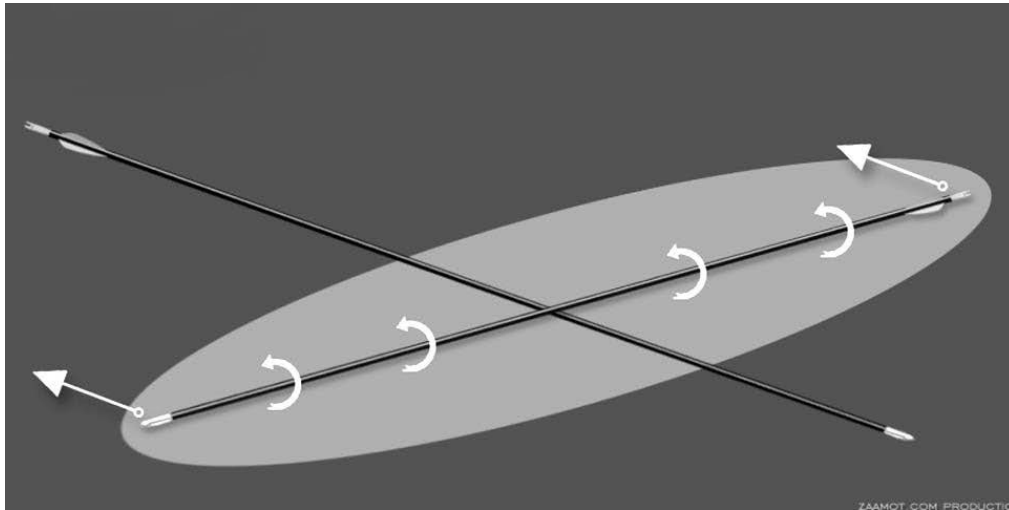


3. Compoundbue:



Pilsikkerhet og pilkontroll

- Under skytingen kan det hende at en pil ikke blir sittende godt nok i matten, men blir hengende i spissen nedover langs blinken. Stans skytingen og hent pilen for å unngå at andre piler treffer og skader den eller forårsaker avhopper (stuss). En pil skal alltid være rett, men en liten bøy i pilen vil normalt ikke påvirke den stort. Kontroller at pilen er rett gjennom å se langs skaftet, eller roter pilen for å se/føle om den bøyer, rister eller vobbler. Alternativt kan man rotere pilen på et plant underlag eller snurre den raskt vertikalt mot håndflaten. Se også illustrasjonen under.



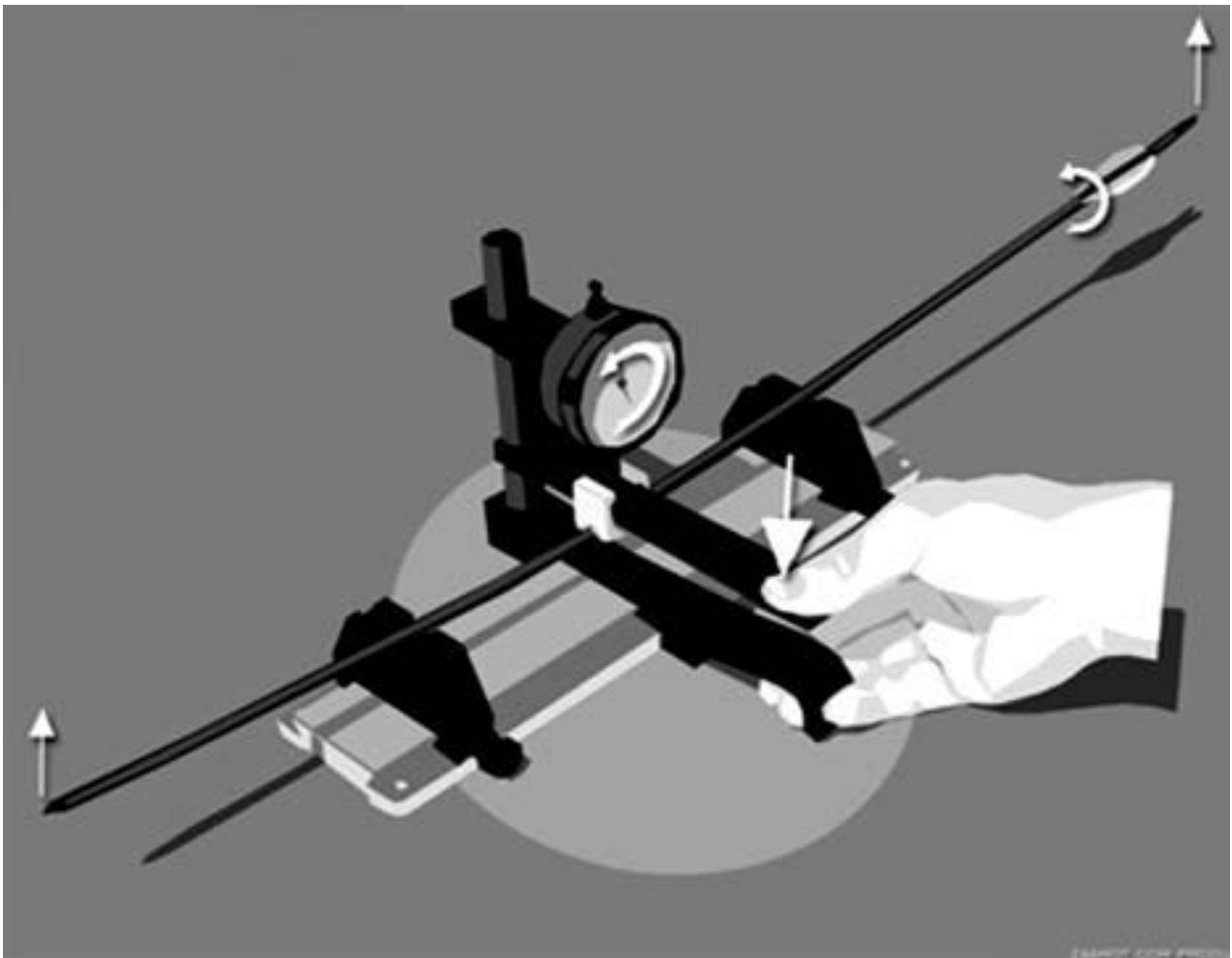
- Kontroller alltid pilen med den hensikt å finne synlige skader som sprekker, bulker eller brudd. Slike skader gjør pilen farlig å bruke. En trepil kontrollerer man effektivt med hensyn til sprekker ved å vri pilskaftet når man holder den i begge endene med tommel og pekefinger. Et sprukket skaft er mye enklere å vri enn et som er helt. Aluminiumspiler vil du lett se sprekker og/eller andre skader på. En carbonpil holder du i nock og spiss og bøyer på den. Om den er skadet, vil det kunne høres en type gnisse eller knattre lyd. Om dette høres må du ikke bruke den mer. Du kan skade deg selv eller andre rundt deg neste gang den brukes. Se bildet under.



En trepil eller aluminiumspil som er bøyd og er uten sprekker, kan som oftes rettes igjen. Det finnes verktøy spesielt utviklet for dette, eller man kan gjøre det for hånd. Det kreves en del rutine og øvelse for å lykkes med å rette pilen for hånd.

Vær forsiktig så pilen ikke knekker ved forsøket.

En carbonpil ansees som enten rett og i orden eller ødelagt og ikke skytbar.



Pilrettingsapparat

EVALUERINGSKJEMA FOR SORT PIL

Skytterens navn:.....

Dato:.....

Dato for fullføring:.....

Skyterresultat Avstand	Minimumskrav	Bestått	Ikke Bestått	Resultat poeng
14 meter	115 poeng			
Ferdigheter	Hva skal gjøres			Se Trenerhåndbok nivå 1
Oppdrag prosess	Begge hender i samme høyde og pilen parallelt med gulvet/bakken			7.1.2.7
	Oppdraget i retning mot målet			3.2
Ved fullt oppdrag	Pilspissen rolig, ingen sig fremover, eller enda bedre; jevn bevegelse bakover			7.1.2.9
	Konstant avstand mellom pil og buearmens skulder, både vertikalt og horisontalt			7.1.2.9
	Kan observere seg selv i et speil i slippet			9.1 Undervisningsverktøy og slutten av 9.2
Kunnskaper	Kunnskapskrav			Se regelboka, bok 2, del 2
Utstyr og terminologi	Kan navngi 5 detaljer på buen			
Pilsikkerhet og pilkontroll	Hva skal man gjøre når en pil henger igjen i skytematten			3.3 avsnitt 2, punkt 1,2 og avsnitt 3
	Kan kontrollere rettheten (aluminiumspil) og sikkerheten (carbonpil).			11.3.2 og 11.4.2
Totalt	Alle 9 momentene må være bestått			Bestått..... Ikke bestått.....

Eksaminators underskrift:.....

