

ARMBORST - NYTT



Officiellt organ för SAU
Svenska
Armborst
Unionen.

Nr 01, 2006
Årgång 27



Innehåll:

Allmän information, styrelsesammansättning, tävlingsresultat med bilder, reportage, tävlingskalender, klubbregister, internationella nyheter samt **SKYTTESKOLA**.

Info från Redaktören:

Annonser och insändare:

Armborst-Nytt utkommer med c:a 4 ggr/år och distribueras till klubbarna, direkt till enskilda medlemmar samt andra organisationer och myndigheter, antingen elektronisk via e-post eller med postverket. Avsikten med A-Nytt är att ge information till medlemmar och andra intresserade om vår verksamhet och vad som händer runtom oss i armborstvärlden.

Annonser:

Pris helsida: **400:-**, Halvsida: **250:-** Textrad/er: **100:-**.

Övriga önskemål: kontakta Red. nedan

Insändare & artiklar:

Manustext och bild ska vara elektroniskt, via e-mail eller i Word/Excel. Materialet insändes till Redaktionen.

Redaktionen:

Ansvarig utgivare: Micky Skottlund
Armborst-Nytt G. Tingstadsg. 38A. 422 44 His-Backa
031-22 87 11 m.skottlund@telia.com

Esmail Taherzadeh G. Tingstadsg. 38D. 422 44 His-Backa
031-330 10 32 0736-356369
esmaeil@scandir.com

Ordföranden har ordet.

Jag vill tacka SAU:s medlemmar för förtroendet och valet av mig till ordförandeposten. De sista åren har vi stått och stampat på samma fläck och förväntat oss att armborstskyttet ska expandera av sig självt samt att nya medlemmar ska söka sig till oss men det visade sig att så är inte fallet. Talesättet säger: om berget inte kommer till Mohammed så får Mohammed gå till berget. M.a.o. vi själva måste marknadsföra oss och locka till oss nya medlemmar. Detta sker även genom att arrangera "visnings dagar" för nya medlemmar, helst ungdomar som är s.k. Sveriges framtida elit och rullstolsbundna som har rätt till en meningsfull fritidssysselsättning. Naturligtvis efter gratis annonsering i lokala tidningar samt genom anordnande av tävlingar.

Ps: Vad beträffar rullstolsbundna så åtar jag mig att personligen modifiera deras utrustning och skjutstativ så att det passar dom individuellt.

Vidare kommer jag att återta kontakten med gamla klubbar och försöka att blåsa liv i dom.

Sverige har haft en storhets tid från 1979 till mitten på nittiotalet då jag av personliga skäl lämnade skyttet och då all verksamhet successivt trappats ner. Den storhetstiden måste vi sträva efter att återuppleva. Vi har bevisat för världen under årens lopp att Sverige kan generera världsmästarskyttar i alla kategorier, det kan vi fortfarande bevisa.

Vi har varit världens största nation till antalet utövande skyttar trots att vi är världens minsta nation i population och dit ska vi igen.

Ett återupptagande av samarbetsavtal med Svenska Sportskytte Förbundet är det bästa som har hänt vår sport och vi strävar efter att få ett erkännande av armborstskyttet som svensk sport med svensk status.

Än en gång vill jag tacka för förtroendet och är mycket säker på att vi kommer att få en händelserik framtid.

Micky Skottlund
Ordförande SAU

Ps: Våra kamrater **Camilla Ringnér & Mats Sjöström** har välsignats med ett litet gulligt barn som vi önskar "välkommen till världen".

Framtidens Armborstskytt???



Svenska Armborst Unionens årsmöte 2005-12-10

1. Upprop och behörighets granskning.
2. Mötet ansågs behörigt utlyst.
3. **Micky Skottlund** valdes till ordförande för mötet.
4. **Peter Laggren** valdes till sekreterare för mötet.
5. **Bertel Andresen och Erik Szanto** valdes till justerare tillika rösträknare.
6. **Peter Laggren** läste verksamhetsberättelsen.
7. **Glenn Andersson** redogjorde revisionsberättelsen och förvaltningsberättelsen.
8. Mötet beviljade ansvarsfrihet för Unionsstyrelsen.
9. Inga propositioner fanns inlämnade.
10. Inga motioner fanns inlämnade.
11. Verksamhetsplan för innevarande år presenterades och gick igenom.
12. Inkomst och Utgiftsstaten presenterades av Glenn Andersson och diskuterades.
13. Föreningarnas årsavgifter till SAU fastställdes oförändrade (efter omröstning) till 200 SEK/medlem för fieldskyttar.
Medeltida skyttar: 200 SEK/klubb + 50 SEK/medlem.
Enskilda medlemmar: 200 SEK/år.
14. Armborst-Nytt antogs som Officiellt kungörelseorgan med ny redaktör: **Esmail Taherzadeh**
Ansvarig utgivare: **Micky Skottlund**.
15. **Micky Skottlund** valdes på ett år till Unionsordförande tillika ordförande i Unionens styrelse.
16. På två år valdes som ledamöter: **Jari Kuutinen, Mats Sjöström** och

Alex Hovander.

(**Erik Szanto, Anders Uusitalo samt Marianne Uusitalo** har ett mandatår kvar som ledamöter).

17. **Glenn Andersson** valdes som revisor. Som revisorsuppleant valdes **Kent Ekholm.**

18. Valberedning består av **Kent Ekholm.** samt Peter Laggren.

19. **Micky Skottlund** omvaldes som kontaktperson med Sportskytteförbundet.

Leif Gardtman utsågs till styrelsekonstult.

20. Övriga frågor:

Rikslotteriet: Efter en debatt ansågs mötet att SAU i dagsläget inte ska vara aktivt deltagande utan det faller under respektive klubb att delta. Faller det väl ut för klubbarna kan frågan tagas upp på nytt. Micky ska ta reda på om möjlighet för ett förbund att ansöka om tillstånd.

Erik Szanto redogjorde för hemsidans status.

Micky S. kontaktar Anders Uusitalo för att erhålla medlemmars adressuppgifter.

Enligt Micky S. kommer vi, högst sannolikt, att få 3000 SEK i bidrag från Sportskytteförbundet.

Glenn frågade vad som händer med IAU kontra WCSA.

Micky S. redogjorde sina medlingsförsök att få till stånd ett samarbete mellan dessa två förbund. Styrelsen kommer att fortsätta detta arbete.

21. Mötet förklarades avslutat.

Sekr. Peter Laggren

Just. Erik Szanto

Just. Bertel Andresen

Göteborg 2005-12-12

Styrelsesammansättning i Svenska Armborst Unionen SAU.

Ordförande: Micky Skottlund G. Tingstadsg. 38A, 422 44 His-Backa.
031-22 87 11. 0736- 74 05

- Sekreterare: Erik Szanto Boet 500, 446 96 Hålanda
0520-66 80 88 0707-60 13 33
erik.szanto@telia.com
- Kassör: Anders Uusitalo Stavshult 4225, 280 22 Vittsjö
0768 - 86 76 66 a.uusitalo@home.se
- Ledamot: Mats Sjöström Norra Håslövs Byväg 32B,
235 91 Vellinge
040- 23 73 24. 0708- 44 37 09
mats.sjostrom@knightec.se
- Ledamot: Marianne Olsson/Uusitalo, Stavshult 4225, 280 22 Vittsjö
0451- 912 66
- Ledamot: Jari Kuutinen, Stockholmsvägen 49,248 32 Perstorp
0435/311 41, 0708/23 19 44
el-jari@perstorp.seths.se
- Ledamot: Alex Hovander Trädgårdsgatan 1b, 28233 tyringe
045151129, 0708- 71 76 31
alexander_hovander@hotmail.com
- Valberedning: Kent Ekholm Box 9503, 200 39 Malmö
040- 22 78 00, 0704- 61 78 01
Kent.ekholm@fyрverkerigarden.se
- Valberedning: Peter Laggren Norumshöjd 43, 417 45 Göteborg
laggren@hotmail.com 0702-73 74 77
- Revisor: Glenn Andersson Benjaminsv. 10, 424 91 Olofstorp
031- 702 03 47, 0733- 25 59 93
glandersson@telia.com

fortsättning från föregående sida

Ansvarig utgivare: Micky Skottlund
Armborst-Nytt G. Tingstadsg. 38A 422 44 His-Backa

Redaktion:

Esmaeil Taherzadeh

G. Tingstadsg. 38D

422 44 His-Backa

031-330 10 32, 0736-356369

esmaeil@scandir.com

Våra utländska kollegor (Båg- & Armborstskyttar) står sida vid sida. Det är härligt att se utlandets syn på samarbete sportsmän emellan medan vi i Sverige är restriktiva och rädda för allt nytt. Vi hoppas se inom snar framtid, en sådan bild tagen på svensk mark.



Här är det en annan form av tävling med Båg- & Armborstskyttar på samma plan.
Vilket avundsvärt samarbete!!!

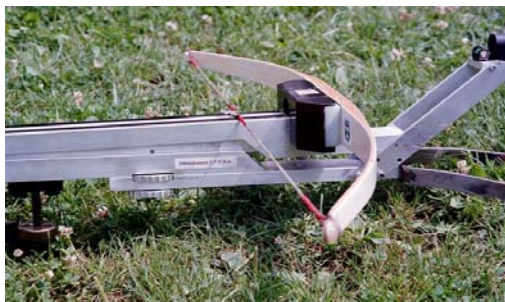
Undertecknad vill härmed framföra ett mycket stort tack till vårt nya tillskott, 17 årige **Esmaeil Taherzadeh** som var mycket behjälplig med utformandet av ARMBORST-NYTT och minskning av formatets storlek från 22 MB dokument till 0,8 MB för att kunna skicka tidskriften elektroniskt.

Dessutom vill jag understryka att **Esmaeil** besitter höga ambitioner inom sporten och är symbolen för väluppfostran som han hittills har visat. En sådan person är ett välkommet tillskott i vår förening.
Ett stort tack till dig Esmaeil.
Micky Skottlund



SM Utomhus 24 - 25 Sept. 2005

Namn	Dag 1				Dag 2				Totalt
	65m	50m	35m	Totalt dag1	65m	50m	35m	Totalt dag2	
Micky Skottlund	247	262	267	776	244	271	275	790	1566
Eric Szanto	243	267	274	784	226	256	269	751	1535
Glenn Andersson	225	254	253	732	226	258	249	733	1465
Bertel Andresen	214	223	193	630	178	220	221	619	1249



Höjbar och sänkbar flyktskåra. På detta sätt behåller man samma skjutställning på samtliga avstånd utan att behöva höja och sänka bakkappan och dioptern på de olika förekommande skjutavstånden.



SM Utomhus 24 - 25 Sept. 2005 Klass B

	Dag1				Dag 2				Totalt
	35m	35m	35m		35m	35m	35m		
Christoffer Szanto	256	251	235	742	234	236	246	716	1458
Michael Bergman	232	237	143	612	163	242	240	645	1257
Esmæil Taherzadeh	186	212	160	558	145	199	208	552	1110



Historik.

Göteborgs Armbrorst Klubb GAK startades officiellt 1979 men registrerades först 1980. GAK växte till världens största klubb med c:a 200 medlemmar. Dessutom genererade klubben elitskyttar som hävdade sig nationellt som internationellt.



SM inomhus 10 - 12, 2005

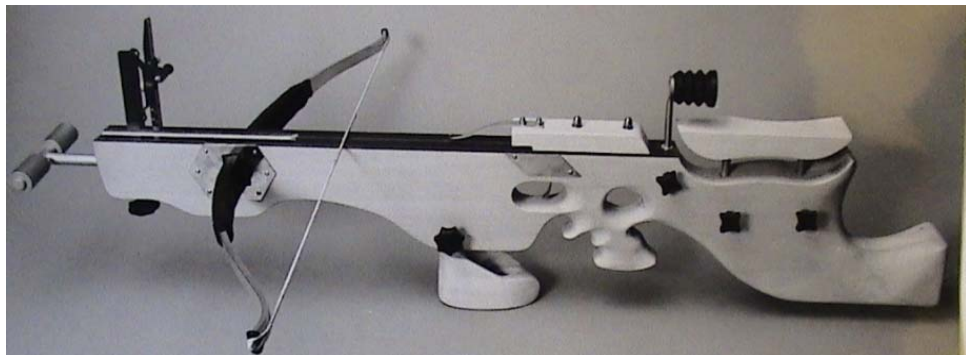
Rond 1 Rond 2

	Namn	18 meter	18 meter	Totalt	Ring 10:a
1	Micky Skottlund	277	286	563	12
2	Peter Laggren	282	281	563	9
3	Erik Szanto	279	283	562	8
4	Mats Sjöström	282	271	553	
5	Leif Gardtman	271	272	543	
6	Glenn Andersson	270	268	538	
7	Bertel Adresen	266	259	525	
8	Mikael Bergman	263	257	520	
9	Christoffer Szanto	238	249	487	
10	Esmail Taherzadeh	213	208	421	
11	Andreas Berggren	198	175	373	

Fotnot: Erik torde har vunnit SM men han sköt en pil i fel tavla och missade SM-titeln, Det gjorde även Mats Sjöström.

De som har tillverkat egna armborst har möjlighet att skicka bilder för

kommentar och experthjälp för att förbättra utrustningen. Kommentaren är utfärdade av **Micky Skottlund** som sakkunnig.



Ett handgjort tävlingsarmborst

Kommentar:

Mycket klumpigt. Mycket högt i profil vilket gör att det fångar mer sidvind och därmed mycket sämre resultat. Avstånd mellan avtryckaren och hålet för tummen är för stort. Greppet under avtryckaren är klumpigt och störande, den utskjutande biten som ska vara mellan långfingret och ringfingret är onödig. Kindstödet är för vasst mot kinden (torde avrundas). Av bilden att döma! så framgår att avståndet från avtryckaren till axeln "bakre delen av kolven" är på tok för stort. Bakkappan (kroken under armhålan) är onödigt tjock & hög.

Bågen tillverkad av metall vilket kan medföra livsfara vid bågbrott trots att den är lindad med läder eller liknande i mitten.

Ps: Bågen kan gå av även c:a 10 cm vid ändan och slungas flera meter åt alla möjliga håll.

Liknande incident hände i början av åttiotalet vår dåvarande svenske mästaren Keijo Stridh från Jönköping då den söndriga biten satte sig i betongväggen.

Vidare att linda en båge ökar dess specifika massa vilket dämpar utgångshastigheten.



Ett modernt tävlingsarmborst som inte behöver negativa kommentar.



Ett allround armborst

Kommentar:

Ett gediget och vackert exemplar. Varenda minsta detalj är hemmagjord förutom bågen och dioptern som är köpta. Tillverkaren är en mekaniker och därmed vet jag inte om jag ska ge honom äran att kalla armborstet för handgjort, faktumet återstår, det är ett hembygge. Kolven är ihålig vilket minskar sidvindseffekten och därmed bättre skjutresultat.

Till den fina dioptern torde frontkornet vara av bättre modell, helst siktring/iris eller tunn prick på en plexiglasskiva eller ett sikte som man använder på pilbågar.

Armborstet torde förses med ett handstöd framför avtryckaren för att öka stabiliteten, vidare torde det utökas med en extra vikt vid fronten av samma orsak. Precisionen på längre avstånd är något sämre än konventionella tävlingsarmborst p.g.a. den korta draglängden och det korta avståndet mellan korn & diopter (visir linjen). F.ö. är det ett fantastiskt och beundransvärt fint arbete.



SM inomhus 10 - 12, 2005 Klass B

		Rond1	Rond 2	Totalt
1	Mikael Bergman	263	257	520
2	Christoffer Szanto	238	249	487
3	Esmaeil Taherzadeh	213	208	421
4	Andreas Berggren	198	175	373

Antikt Europeiskt arborst



**World Crossbow Championships, 24-31 October 2005,
Perth, Western Australia**



Seniors Target

1st: Yoshiaki Sugiyama. Japan
2nd: Micky Skottlund. Sweden
3rd: Richard Delaney Ireland

Tävlingresultat VM 2005 i Australien

		45m	55m	65m	Day1	45m	55m	65m	Day2	Total
Yoshiaki Sugiyama	Japan	260	262	291	813	236	252	280	768	1581
Micky Skottlund	Sweden	260	260	273	793	216	251	275	742	1535
Richard Delaney	Ireland	233	249	267	749	222	251	258	731	1480

Kompleta resultaten ses på följande länkar:

<http://www.worldcrossbow.com/results.html>

<http://www.worldcrossbow.com/Target1.pdf>

<http://www.worldcrossbow.com/TargetPresentation.pdf>

Referat från tidsskriften SVENSK SPORT NR 6, 2005

Micky Skottlund, regerande svensk mästare fick silvermedalj i VM i

armborstsskytte som hölls 24-31 Okt. i Perth, Sydvästra Australien.

Tidsomställningen (jet-lag) gjorde att han snubblade på mållinjen, vaknade kl 01.00 på morgnarna hur pigg som helst, det gick inte att somna om. Det går an ett par tre dagar i följd men efter en vecka är man slutkörd.

Nåja! i dessa tävlingar är samtliga deltagare uttagna landslagsmän från respektive länder och samtliga är kompetenta kandidater till att vinna ett VM. I sådana tävlingar är alla likvärdiga och goda skyttar, det är bara utrustningen, dagsformen och den mentala förberedelsen som avgör vem som kommer att vinna.

En **silvermedalj** i ett VM är inte fy skam heller. Dessutom behåller Micky sitt **världsrekord på 55 meter från 2003** eftersom ingen har överträffat det.

Armborstsskyttet är en svensk sport som utövades på internationell nivå redan 1979 med första VM 1980 i Mikkeli, Finland. Sverige är en fruktad nation med flera kända världsmästare. Massmedian har förbisett eller inte har velat ta upp sporten till förmån för fotboll, ishockey, tennis m.m. men vi hoppas på en ändring.

Genom ett samarbetsavtal med Svenska Sportskytteförbundet har vi fått in en fot i svensk sport vilket vi är tacksamma för men hoppas vi övergår till bågskytteförbundet som vi är besläktade med.

I alla andra länder står bågskyttar och armborstsskyttar på samma linje och skjuter på samma avstånd med samma projektil (pil), däremot skjuter bågskyttarna på 90 meter medan armborstsskyttar skjuter på max 65 meter. Inomhus, vintertid, skjuter man på 18 meter. Utomhus på 45, 55 och 65 meter. samt 35, 50 och 65 meter (annan disciplin).

Tilläggas att armborst är licensfritt i övriga delar av världen och även i EU där Sverige är en medlemsstat.

Det känns inte roligt att behöva licens i Sverige medan skyttekamrater i andra länder som i Frankrike, Österrike, Tyskland, Holland, Belgien,

Finland, Ungern, Tjeckien, ja! i hela Europa kan promenera till klubben med armborstet på axeln utan att ens bli betittade eller haffade av farbror polisen för olaga vapen innehav.

Vidare har rikspolisstyrelsen rekommenderat polismyndigheterna att

tillämpa liberalare regler och inta en liberalare attityd vad beträffar utfärdandet av licenser för armborst men rekommendationen efterlevs inte av de flesta polismyndigheter och därmed är det en käpp i hjulet för sportens expansion men vi hoppas på en snar förändring.

Nya medlemmar/Licenskrav.

För att få licens måste man vara medlem i en förening som bedriver skytte med det vapen man söker licens för. Du har möjlighet att bli enskild medlem i Svenska Armborst Unionen SAU genom att betala 200:- på postgiro nr 466 08 37 - 8 eller om du vill starta en klubb så är du och dina blivande medlemmar välkomna till Göteborg någon weekend (även vardagar går bra) på GRATIS träningsläger så hjälper vi er med startandet, stadgar, information om hur man söker startbidrag hos kommunen, hur man bedriver en klubb och naturligtvis får ni skjututbildning.

I möjligaste mån kan vi ordna även gratis boende hos våra medlemmar eller camping om vädret tillåter.

För ytterligare info eller datumbokning; ring **Micky Skottlund**

031- 22 87 11 alla dagar (09.00 - 22.00).

Hjärtligt välkomna.

Göteborgs Armborst Klubb GAK.

Ordf. Erik Szanto

PS: Göteborgs Armborst Klubb kommer inom snar framtid att öppna en ungdomssektion i Backa för att bereda dom en meningsfull fritidsaktivitet och hålla dessa ungdomar från "bakgårdarna".

Huvudsyftet är bl. a. att väcka deras intresse för tävlingsskytte som är en övning i koncentration vilken i sin tur ger stimulans för kropp och själ. Denna stimulans och inövad koncentration kan dessutom hjälpa ungdomarna att vara mer fokuserade även vid skolarbetet.



Det har också genomförts VM i fältskytte (jaktskytte). Vad beträffar de enträgna flugorna så talar bilderna för sig, Dessa parasiter kröp i näsan och öronen och gav sig inte förrän man nös ut dom eller slog ihjäl dom medan de fanns i öronen Vi såg ut som biodlare allesammans. Inga mygg- eller insektsmedel hjälpte



Iris Bingham, England. En enveten och utmärkt armborstskytt som trots sitt handikapp, sopade marken med de flesta skyttarna inkl. icke rörelsehindrade. Hon slog världsrekord för "rörelsehindrade" på samtliga avstånd. (Slöjan är flugskydd).

Kommande tävlingar:

Göteborgs öppna mästerskap inomhus och utomhus:

Inomhus: Någon gång under feb. - April 2006.

Utomhus under Juli - Aug. 2006 samt en internationell tävling alt. landskamp är planerad. Detaljerad information meddelas senare.

Inomhus VM-Postmästerskap:

Från Jan. - Sept. 2006. Två discipliner där 40 cm och 25 cm tavlor används. Tävlingen måste ske i samband med nationell eller regional officiell tävling.

Info om tävlingen kan ses på <http://www.worldcrossbow.com/indoor.html>

2:a WCSA Europa Mästerskap:

Torres Novas, Portugal - 15-22 Juli 2006.

Detaljerad information meddelas senare.

13:e VM i Match (10 och 30 m)

samt i Fält Internationell Rond IR 1800 (2 x 900):

Datum 20 - 27 aug. 2006 i Österrike.

Plats: Staden Steyr.

Priser i form av luftgevär till vinnaren i Dam och Herrklass.

Värde €1.600,00 styck., se nedan bild.

3:e WCSA Världsmästerskap:

Högst sannolikt i Ohio USA 2007

20:e Europa Mästerskap i Match (10 och 30 m) samt i Fält.

Internationell Rond IR 1800 (2 x 900).

17 - 23 Sept. 2007 i Moskva, Ryssland



Pris till VM-vinnare i Herr- och Damklass.

Notis:

Sista åren har det ej utgått bidrag till att delta i internationella tävlingar. Skyttar har bekostat både resor och tävlingsavgifter ur egna fickor. Som nyttillträdd ordförande kommer jag att sträva efter att tilldela skyttarna resebidrag samt anmälningsavgifter dock ur lotteribehållningen om tillstånd beviljas samt ur bidraget från Sportskytteförbundet.

Sverige måste vara representerat utomlands, ett bidrag främjar deltagandet vilket vi inom unionen måste främja.

Klubbar i Sverige

Notis: **Om ni vet någon klubb som inte är registrerad eller om adress, tel.nr eller annan uppgift är felaktig! V.g. meddela redaktionen.**

Meningen med klubbregistret är att medlemmar ska ta kontakt med varandra, anordna träffar och tävlingar som lockar fler intresserade samt stärker vänskapen medlemmar emellan.

Bk Gripen: c/o Mats Sjöström, Norra Håslövs Byväg 32B, 235 91 Vellinge

040- 23 73 24

mats.sjostrom@knightec.se

Det Broderliga Papegoye Companiet DBPC

Dana pilen Armborstskyttar

Johan Andersson. Sätträängsvägen 142, 182 37 Danderyd.

08/7552727, 0733-257741, 0704-500347 spanskviking@hotmail.com

Stig Lindahl stig.lindahl@swipnet.se

Edsvalla Skytteförening, c/o Jan Persson. Vålberg/Karlstad

054 – 85 28 51 jan.persson@varmlandsmotor.se

Gutars Bågskyttar: c/o Lennart Olsson,
Visby

Tel. 0736 – 91 91 34

olssonlennart@hotmail.com

Öjagatan 10 62143

Rolf Hallin, Ölandsg. 4, 621 49 Visby. 0498-217657

kraak@bredband.net

Sven-Olof Lundgren. Jungmansgatan 280, 621 52 Visby

0498-214051, 0702-67 73 24 sven.olof.lundgren@telia.com

Gävle BK Armborstsektion

Tommy Holmgren. Ringvägen 14. 814 42 Skutskär.

026-76750

tommy.holmgren@alvkarleby.mail.telia.com

Göinge Armborstskytte klubb GASK:

c/o Jari Kuutinen, Stockholmsvägen 49, 248 32 Perstorp

0435/311 41

el-jari@perstorp.seths.se

Göteborgs Armborst Klubb GAK

c/o Micky Skottlund, G. Tingstadsg. 38A, 422 44 Hisings-Backa

031-22 87 11 0736 – 74 05 74

m.skottlund@telia.com

Eric Szanto

erik.szanto@telia.com

Michael Bergman

krieghof1@hotmail.com

Nora Kyuodo & Armborstskytta:

Mikael Pettersson, Pl 2358, 713 93 Nora. 0587-271 68

Pistolklubben Haningeskyttar

Riddarorden Excalibur: Lennart Norrbom, Hagby, 740 20 Vänge.

018-39 70 57 len@norrbon.se

Sundsvalls Armborst Klubb. Anders Karlström.

Box 3079, 850 03 Sundsvall.

bert.karlstrom@telia.com

Sv. Armborstgillet:

Peter Pihl, Hægerv. 20, 122 39 Enskede.

08-6590563

peter.pihl@chello.se

Börje Filmberg

borje.filmberg@telia.com

Stockholms Armborstskytta: Anders Nylén, Kaggeholmsv. 35, 12260 Enskede.

08-6494527

stockholmsarmborstskytta@gmail.com

Stockholms Fria Armborstförening: Jakob Richloow, Strandvillan, 179 97 Färentuna.

070-6167020

richloow@hotmail.com

Östersunds Bågskytte Klubb ÖBK:
c/o Ivan Olsén, Postv. 7A, 834 00 Brunflo

Enskilda medlemmar upptas ej i Armborst-Nytt med hänsyn till integritet.
Övrig information om armborstskytten internationellt kan inhämtas på
följande länkar:

<http://www.worldcrossbow.com/>

<http://www.iau-crossbow.org/> Bara bläddra så hittar Ni allt

Medlemsländer som utövar skytte med armborst på tävlingsnivå: 31 st.
(Redaktören säger: kan ha missat ett och annat land, förlåt! på förhand).

Australien, Belgien, Bosnien Herzogovina, Canada, Kroatien, Czeck
Republic, Estland, Frankrike, England, Finland, Gibraltar, Hong
Kong, Holland, Irland, Israel, Italien, Japan, Kina, Korea, Mongoliet,
Nya Zealand, Portugal, Ryssland, Slovenien, Schweiz, Sverige,
Tyskland, Taiwan, Ungern, USA., Österrike.

Micky har kontaktat olympiska kommittén och lokala skytteklubbar i
Quatar, Saudi Arabien, Dubai och Bahrein för att introducera
armborstskytten för dom och få dom att intressera sig för den sporten
men inte ett enda svar fick jag förutom av en enda lokal klubb i
Dubai där de säger sig inte vara mogna för den sporten ännu.
Nya försök ska göras senare. Man ska inte ge upp så lätt.

Skytteskola:

skjutteknik

Förutsättningen för ett framgångsrikt skytte, förutom bra utrustning/vapen,
är att skytten behärskar följande:

- 1) Ståställning / skjutställning.
- 2) Siktteknik i kombination med andnings- och avslappningsmetodik.
- 3) Avfyrningsteknik.

Detta gäller all form av skytte såsom gevärsskytte (även luftgevär), bågskytte, armborstskytte och pistolskytte.

Ståställning / skjutställning

En vanlig jägare eller amatörskytt står i normala fall med ansiktet och bröstet mot måltavlan. En sådan ställning ger "någorlunda" bra skjutresultat men långtifrån perfekt resultat.

En tävlingsskytt har betydligt större krav än en jägare eller amatörskytt och kräver av sig själv att t.o.m. träffa en femtioöring på 65 meter, därför bör skytten tillämpa samtliga 3 ovanangivna tekniken samtidigt och i harmoni med varandra. Det är först då kan skytten närma sig elitstadiet.

Viktigt är att skytten finner "behag" i sin skjutställning, i annat fall blir träffarna mycket spridda. Skytten bör, vid en upplevd obehaglig ställning, ta ner sitt vapen, rätta till ställningen, andas om och börja på nytt.

Vad skytt bör göra vid precisionsskytte är att gå fram till skjutlinjen och vända axeln mot målet (vänster axel om man är högerskytt). Märk väl att man inte skall "tvinga" axeln mot målet utan flytta fötternas placering på sådant sätt att axlarna "följer med" fötterna och helt avslappnat stå med axeln mot måltavlan. Nu vänder du huvudet och blicken mot måltavlan utan att flytta axeln. (se fig. 1). M.a.o. du ska blicka mot målet över axeln precis som bågskyttar och pistolskyttar som står med rak arm uträckt mot målet. Märk väl att knäna måste vara låsta och ej böjda.

Axeln som är vänd mot måltavlan skall vara så nära geväret/armborstet som möjligt (helst 5 - 7 cm som max),. Man kan säga att axeln och

geväret/armborstet skall vara nästan parallella med varandra och ju större avstånd mellan axeln och geväret/armborstet (eller vilket vapen som helst), ju större obehag finner man och därmed sämre precision.

Armbågen (gäller armen som vapnet vilar på) skall tvingas framför höften, dra en linje från armhålan mot höften, placera armbågen c:a 5cm från "linjen" mot magen, då känns den låst. Detta upplevs i början som obehagligt men efter några gångers övning känns det naturligt och stadigt. (se armbågens placering I skissen nedan).



När man har laddat vapnet, skall man inte lyfta det direkt utan slappna av några sekunder (detta gäller vid laddning av armborst där man drar upp en sträng med c:a 43 kg dragvikt), för att sedan vända blicken mot målet och lyfta det mot kinden (ej mot axeln).

Här gör de flesta ett stort fel genom att samtidigt som dom flyttar blicken och vapnet mot målet, flyttar dom även axeln från målet vilket är ett stort misstag. Axeln måste förbli riktad mot målet och nästan parallellt med vapnet.

När man lyfter vapnet till kinden skall man göra det på ett sådant sätt att siktet/dioptern skall komma till ögat och inte ögat till siktet. Ögonmusslan ska hamna någonstans på nästippen och inte mot ögat som oerfarna gör. 99,99% av amatörskyttarna lutar huvudet sidleds samtidigt som dom lyfter upp vapnet för att "möta" siktet/dioptern vilket är ett stort misstag. M.a.o. de låter ögat gå till siktet i.s.f. siktet till ögat.

Man bör anpassa sitt vapen genom justering av handstödet och diopterns höjd på ett sådant sätt att när vapnet/handstödet vilar i handen, ska dioptern eller siktet hamna mitt för ögat och mot målet utan att behöva anstränga sig för att höja eller sänka vapnet för att "se" sikthålet i dioptern. Smärre justering med kropp eller huvud är acceptabelt och kan vara nödvändigt men en sak bör man beakta, att aldrig luta huvudet åt sidan för att se i dioptern. Det är däremot acceptabelt att böja huvudet framåt, dock skall man sträva efter att först titta på målet helt normalt, hålla kvar huvudet och blicken mot målet och sedan lyfta vapnet så att dioptern kommer direkt till ögat och kindstödet till kinden.

Man kan resumera detta på ett enkelt sätt, nämligen: **Siktet skall komma till ögat och inte ögat till siktet.** Man får dock inte glömma fötternas position i förhållande till måltavlan under tiden.

Fötterna skall vara så pass isär att skytten står stabilt och bekvämt samt inte uppleva att man håller på att falla sidleds, framåt eller bakåt. Vid

minsta känslan av att ställningen inte är rätt eller vid känslan av minsta obehag, ska man ta ner vapnet och rätta till ställningen annars blir det en dålig träff.

Avståndet mellan fötterna beror naturligtvis på vapnet och nospartiets vikt, ju tyngre nosparti ju mer isär skall fötterna vara. Grundreceptet är att skytten skall ha lika brett avstånd mellan fötterna som bredden på axlarna. Lutningen bakåt beror på vapnets vikt. Vidare ska man "låsa" knäna och stå på raka ben (ej böjda).

Rätt skjutställning: se fig. 34, det bör iaktas att vänster armbåge inte hänger i luften utan stödjer mot höften (c:a 5 cm mot magen) och att med höften man höjer och sänker vapnet för att rikta det mot tavlan.

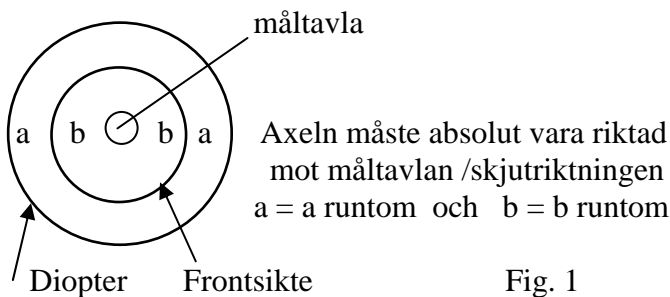


Fig. 1

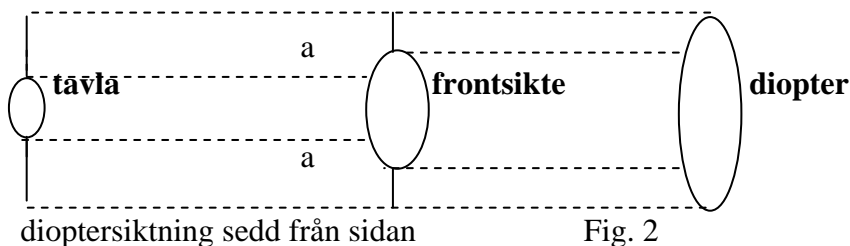
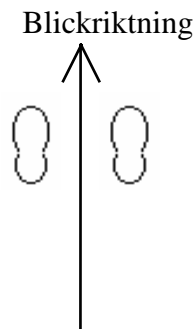
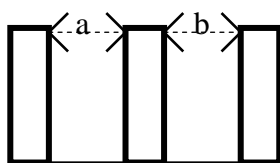


Fig. 2



Öppet "V" sikte a = b

fig. 3

När man väl har hittat den rätta och bekväma ställningen, skall man tillämpa nästa moment, nämligen siktteknik i samband med andningsteknik.

Att sikta utan att andas rätt är lika med skakning/darrning och yrselkänsla och därmed sämre resultat. Att darra vid siktning är så naturligt att den som inte darrar eller fladdrar runt målet inte är född ännu (en tröst för oss alla), men den som behärskar andnings- & avslappningsteknik i samband med siktning reducerar darrningen med 50 - 85% under 8 sekunder som behövs för att lungorna skall förbruka syremängden man har kvar.

Nu kan man undra hur man kan avfyra med precision när det återstår 15 - 50% darrning !!, svaret är enkelt, vår egen hjärna sköter detta på ett bra sätt, nämligen, vi kan darra och fladdra runt målet men så fort ögat ser dioptern och kornet och tavlan i linje med varandra (Fig.2), skickar ögat en signal till hjärnan som i sin tur skickar en signal till avtryckarfingret. Fenomenet sker mycket snabbt och helt naturligt.

Inte så sällan händer det att den sistnämnda signalen (signalen från hjärnan till avtryckarfingret) inte fungerar, man blir liksom paralyserad och fingret "vägrar" trycka av, fenomenet kallas "guldskräck", det händer den bästa, **det hände mig**.

Då hjärnan är en "datamaskin" som man matar med uppgifter och instruktioner för att den ska göra så som den blev "tillsagd", måste skytten mata in rätt uppgifter redan vid inlärningsstadiet och instruera hjärnan att aldrig sända signalen till avtryckarfingret om inte ögat verkligen ser dioptern, frontsiktet och målet i rak linje mot varandra. Man kan m.a.o. lära sig redan vid inläringen att aldrig trycka av om man inte är 100% säker på att träffa målet.

Om skytten vid inläringen, chansar och trycker av skottet medan man darrar och när man inte är säker på att träffen blir fullkomlig, då lär sig hjärnan att reagera och skicka signal till avtryckarfingret i tid och otid och träffarna blir därefter. Skytten kommer att förbli en sämre skytt.

Det är viktigt vid inläringen att aldrig avlossa ett enda skott om man inte är 100% säker på rätt träff. Låt varje skott ta hur lång tid som helst i inlärningsstadiet, då lär man sig att aldrig avfyra vid osäkerhet, m.a.o.

hjärnan lär sig att aldrig skicka en signal till avtryckarfingret om man inte är säker på ett perfekt skott. Hellre en enda perfekt träff på 5 minuter än 50 dåliga träffar under samma tid

Sikt-, andnings- & avslappningsteknik i samma moment:

Först lyfter man armborstet (eller vilket vapen som helst), **fixerar** **fronsiktet mitt för dioptern** och grovsiktar mot målet. Sedan skall man ta ett djupt andetag (med öppen mun och ej med näsan eller mellan tänderna, då blir man trött eller yr). Luften skall hamna ända ner i magen. Öva följande: Medan du andas in, håll handen på magen och andas in djupt, därefter slappna bara av då kommer c:a 50-70% av luften ut av sig självt därefter skall du hålla andan och "finsikta". Släpp aldrig ut all luft utan endast relaxa med öppen mun, då kommer c:a hälften av den inandade luften ut av sig själv. De flesta andas djupt och håller andan, det är totalt **FEL**.

Det måste beaktas att när man "grovsiktar" och andas djupt, flyttar sig armborstet/geväret uppåt och ovanför målet, därför är det meningslöst att finsikta utan enbart grovsikta innan inandningen. In- och utandningen bör upprepas vid behov 2 - 4 ggr innan finsiktning och avfyrning, dock andra, tredje eller fjärde gången blir in- och utandningen mindre intensiv och mer avslappnande. M.a.o. man andas mindre och mindre för varje gång för att därefter "slappna av" mer och mer. Man bör dock beakta att när man andas in och ut ska man koncentrera sig på att hålla kornsiktet mitt för dioptern oavsett rörelsen.

Samtidigt som man släpper ut den inandade luften, skall magen putta ut och axlarna sjunka ner (som tecken på avslappning). Om axlarna inte sjunker ner betyder att man inte har slappnat av. Då skall man göra om proceduren.

När man väl har andats in och ut så har man 8 sekunder på sig att avfira innan skytten börjar känna av syrebristen och darra. Detta beror helt enkelt på att kroppen, på 8 sekunder, förbrukar syremängden som inandats varefter kroppen "kipar" efter luft och därmed ökar darrningen och även yrsel kan förekomma. Kroppen och lungorna vill ha mer syretillförsel. Har du inte kunnat avfira under dessa 8 sekunder!!! ta då ner vapnet, hämta andan, slappna av och börja om.

Finsiktning är att anpassa riktmedlen mot målet på "mikromillimetern" och detta är viktigt enär varje mikromillimeters felsiktning ökar avvikelsen från träffpunkten och ju längre avståndet är, ju större avvikelsen blir.

Exempel: En måltavla med 60 cm (600 mm) i diameter ter sig för ögat på 65 meters avstånd som 4 mm för en person med normal syn.

Förhållandet blir $600\text{mm} \div 4 = 150$ ggr förminskning från tavlan till skytten räknat eller 150 ggr förstoring/ökning av avvikelsen från skytten till tavlan räknat. Här nedan följer exempel på effekten vid felsiktning (gäller pilbåge och armborst, angiven i millimeter, har ej testat med kulvapen men torde ligga nära sanningen).

3 mm felsiktning på 65 meter gör	3 x 150 = 450 mm	(45 cm från tavelcentrum)
2 mm "- "-	2 x 150 = 300 mm	(30 cm "- "-)
1 mm "- "-	1 x 150 = 150 mm	(15 cm "- "-)
0,5 mm "- "-	0,5 x 150 = 75 mm	(7,5 cm "- "-)
0,3 mm "- "-	0,3 x 150 = 45 mm	(4,5 cm "- "-)
0,1 mm "- "-	0,1 x 150 = 15 mm	(1,5 cm "- "-)

Av den uträkning kan skytten begrunda avvikelsen av den skjutna

projektilen vid felsiktning, hänsyn har inte tagits till vind, luftfuktighet, solens & molnens påverkan, fötternas placering m.m. utan enbart skyttens egen felsiktning.

Som framgår av ovanangiven felsiktningstabell, så är det mycket noga med att inte avfyra om man inte är absolut säker på att ringen **a** är lika bred runt om och ringen **b** likadant vid skytte med diopter (fig. 1) och att $a = b$ vid skytte med öppet "V" sikte (fig. 3).

Avfyrningsteknik.

Under siktmoment och innan inandning, skall man ha fingret mycket mycket löst på avtryckaren, så löst att man enbart kan känna beröringen med den och ej vila fingret så hårt att en okontrollerad avfyring sker. Dessutom skall fingret vara "krokad" (framifrån och ej från sidan) på avtryckaren och färdigt för avfyrning så fort hjärnan skickar signalen till fingret.

En del skyttar sträcker ut sitt finger och väntar tills dom har siktat färdigt

för att sedan a) kroka fingret om avtryckaren och därefter b) avfyr. Dessa skyttar har använt sig av två moment vid avfyrningen. Den tidsmässiga kostnaden med dessa två momenten är c:a 2 sekunder av de ursprungliga 8 sekunder (se kapitlet ovan). Alltså man har förbrukat c:a en fjärdedelen av tiden till ingen nytta.

Inte nog med det!, förutom den förlorade tiden och medan man ändrar fingrets läge från rakt till kroat, hinner man distraheras från siktningen samt ändra pipans riktning någon millimeter från målet. Detta betyder att man behöver börja siktningen på nytt. Man hinner då förbruka en avsevärd stor procent av tiden innan man är ånyo på målet.

Fingret måste vara kroat på avtryckaren (löst) redan innan andningen påbörjas. Man tjänar mycket tid som kan spenderas på bättre "finsiktning".

Nu har vi gått igenom skjutställning, siktteknik i kombination med andnings- och avfyrningsteknik.

Att enbart läsa detta, gör inte en människa till en bättre skytt utan att praktisera gång efter gång och på goda grunder kan man anta att orsaken till skillnaden i tävlingsresultat mellan skyttar i den övre eliten, lika väl kan tänkas ligga på materialsidan som på den rena skjutskickligheten.

I varje fall står det klart att elitskytten knappast kan uppnå toppresultat om han/hon inte har tillgång till bästa och vältrimmade skjutmaterial.

Vill påpeka också att man måste stretcha för att mjuka upp musklerna samt jogga lätt (ej hårt) max 20-25 min. innan tävlingen för att komma upp till samma energinivå som man behöver vid början av tävlingen. På detta sätt ställer man in siktet (provskotten) under samma förhållande som en pågående tävling och ej medan du är helt utvilad.

Detta p.g.a. du kommer upp i varv efter c:a en halv timmas skytte för att upptäcka att siktet inte stämmer längre eftersom du ställde in det medan du var helt utvilad.

Naturligtvis är man väldigt nervös inför en tävling. För att reducera nervositeten och slappna av, gör enligt följande:

Sitt bekvämt i en stol, fåtölj eller bänk. Håll händerna på låren, blunda, andas väldigt väldigt djupt med munnen (ej med näsan), håll andan så länge du kan, släpp sedan ut luften långsamt. Medan du släpper ut luften ska axlarna sjunka ner och magen putta ut samtidigt som du ska känna hur avslappningen börjar som en ridå från högsta punkten i huvudet och ner.

Du kommer att känna avslappningen passera som en ring uppifrån och ner, den passerar hjärnan, huvudet, halsen, axlarna, bröstet, magen. Här behöver du kanske en ny luft och en fortsatt avslappning eftersom den första avslappningen slutade vid magen. Nu kan du börja på nytt med en ny mycket djup inandning, hålla andan så länge du orkar och släpp ut den långsamt. Nu ska du börja där du slutade första avslappningen, nämligen vid magen. Vid utandningen kommer du att känna avslappningen ”ringarna” passera magen, låren, knäna, vaderna och ända till tåspetsarna.

Håll kvar din ögon stängda och axlarna ner, gör om samma in- och utandning så länge du orkar eller har lust. Du kan även medan eller efter du utövar den avslappningen hålla kvar ögonen stängda och tänka på något vackert, positivt, en fin upplevelse, ansiktet på ditt älskade barn/fru/man, en vacker solnedgång eller vad du nu väljer. Du kan även fantisera att du skjuter eller komponera fram en vacker bild som du kan återkomma till vid varje avslappning. Det ger dig extra harmoni och glädje som i sin tur ger en och annan poäng extra. Det är den extra poängen som skiljer ettan från tvåan och trean etc. etc.

Den här avslappningen gör nytta även i vardagslivet och inte enbart på skjutbanan.

Tänk på att övning ger färdighet.

Jag kan försäkra att i dessa instruktioner finns många guldkorn, det är bara att plocka.

Micky Skottlund

Skjutinstruktör

Ps: För läsarens kännedom och för ökat förtroende till textens innehåll: Micky har utbildat många svenska mästare samt många svenska & utländska världsmästare i armborstsskytte.

Avslutningsvis:

Till medlemmar som har e-mailadress kommer ARMBORST-NYTT att sändas elektroniskt, dels för snabbhetens skull och dels för att bespara oss onödiga tryckkostnader, administration samt frankering.

Vädjan från redaktionen:

För att inte belasta oss med alltför stort jobb med att producera Armborst-Nytt, ber vi Er, medlemmar och icke medlemmar, att sända oss notiser, kommentarer, reportage, material, tävlingsresultat, bilder, planerade tävlingar och allt som rör skyttesporten & Era egna aktiviteter.

Varma hälsningar och
God fortsättning på Jul- & Nyårs helgen
önskar redaktionen

