



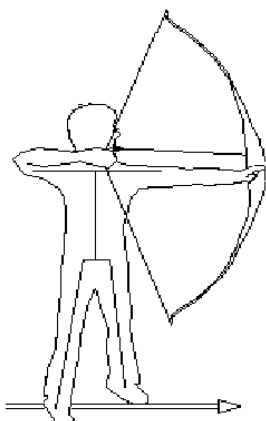
MINIKURS I SKOGSSKYTTE

FÄLT - JAKT -3D

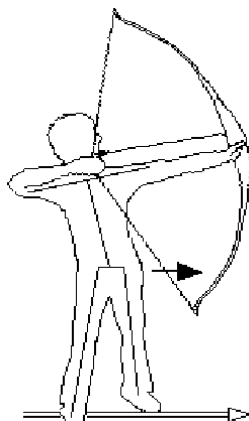
- Skjut/kroppsposition
- Max- och miniavstånd
- Avståndsbedömning
- Problemlösning
- I ryggsäcken

SKJUTSTÄLLNING

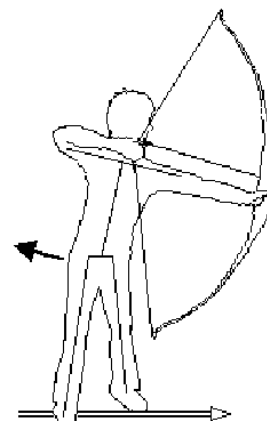
Jakt- 3D och fältskyttar måste behärska en mängd olika skjutstilar. Tävlingarna arrangeras vanligen i starkt kuperad terräng vilket gör att skjutställningen kan variera från mål till mål.



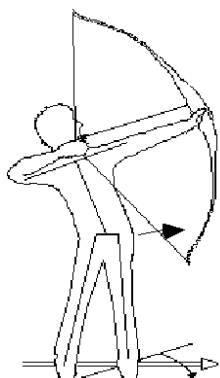
Grundstil- planskjutning



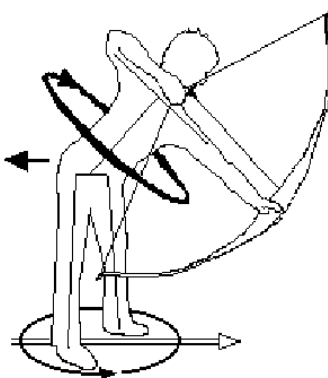
Svag uppför- plan skjutplats.
För fram höften



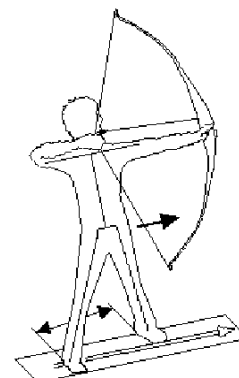
Svag utför- plan skjutplats.
För höften bakåt



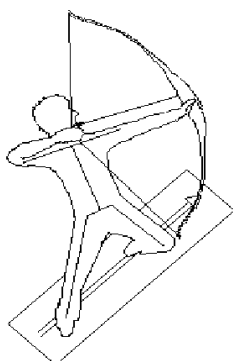
Brant uppför- plan skjutplats.
Flytta fram främre foten och
för fram höften



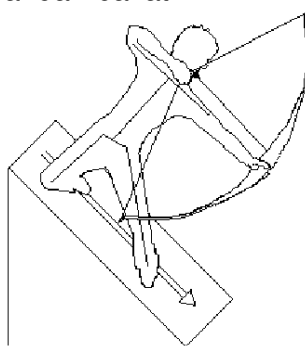
Brant utför- plan skjutplats.
Öppna fotställningen. Linjera
överkroppen. För höften-
ändan bakåt.



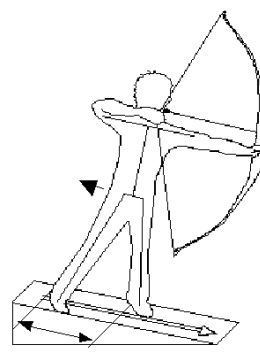
Lutning uppför- lutande
skjutplats- Stå bredbent. För
fram höften.



Brant uppför –brant
skjutplats. Stå ned på knä
med främre benet



Brant utför – brant skjutplats.
Stå ned på knä med bakre
benet



Lutning utför – lutande
skjutplats. Stå bredbent. För
höften bakåt

Detta skall undvikas både vid uppförs- och utförs mål:

- Dåligt vald skjutplats (krokiga ben) ger instabil skjutställning.
- Passivt höftarbete (sned T-ställning) ger en instabil skjutställning och bågarmsaxel, kortare draglängd och sannolikt ett dåligt avdrag och skott.

JAKTSKYTTE

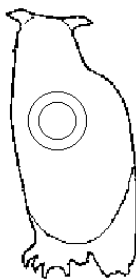
Jaktskytte var tidigare den populäraste tävlingsformen när det gäller bågskytte. För närvarande kan sägas att jaktskytte är en rent nordisk tävlingsform. Men den sprids så sakta ner över Europa.

En jaktrond omfattar 2x15-20 mål utlagda efter en snitslad slinga i naturen. Alla typer av terräng kan användas. Skjutavstånden varierar från 5m till 60m beroende på klass (se nedan). Avståndet är helt okänt för skytten. Det gäller här att bedöma avståndet från skjutstation till målet. Som måltavlor användes djurfigurer av varierande storlek. Djurfigurerna är försedda med hjärtring och har kroppskonturen inritad. Utanför kroppskonturen ligger svans, öron och ben.

Varje skytt får skjuta maximalt tre pilar mot varje mål. Endast första träffade pil i poänggivande zon räknas och noteras i protokollet. Skjutningen bör avbrytas vid noterad träff inom kroppskontur.

Poängberäkningen i jaktskytte är följande:

Pil	Hjärtring	Kropp
1	20	15
2	15	10
3	10	5



Compound skyttarna för åldersklasserna 13 och äldre, räknar med en innerhjärtring.

Maxavstånden i jaktskytte är följande:

Hjärtring: cm	C&F 19 + äldre Röd påle	F16+K19 + äldre Blå påle	K16,13+ LB Svart påle	10 Vit påle
30/20	60m	50m	40m	22m
22,5/15	45m	40m	30m	17m
15/10	30m	30m	20m	12m
7,5/5	15m	15m	10m	7m

Minavståndet för alla är 5 m

Motionsklassen skjuter från 13-, eller 10-klassens påle

Jaktskyttet kan sägas vara lite hasardartad med anledning av att endast första träffade pil räknas. Därför kan en mindre bra första pil ge en turträff, trots att avståndsbedömningen var helt fel. Men som regel jämnar detta ut sig i längden och bäste skytt brukar vinna.

Vid Jaktskytte gäller tidsbegränsningen 4 minuter per mål, vilket inkluderar avståndsbedömning. Tiden tas från det att skjutstation bemannats, vilket skall göras omedelbart den blivit ledig.

Kikare får användas för kontroll av träff efter det att skyttens första pil är avlossad mot aktuellt mål enl. 27.3.1. Ovan skytt kan vid osäkerhet fråga om max. avstånd för figur och bör upplysas om detta av patrullchef, som bör vara en van jaktskytt, väl förtrogen med tävlingsregler och jaktfigurer.

3D-SKYTTE

Den mest populära skjutformen ute numera är 3D skyttet. 3D har ersatt massor av jakt och fälttävlingar på sistone främst för att det är betydligt enklare för en arrangör att sätta ut målen jämfört med stora otympliga buttar som måste ut vid jakt- och fälttävlingar.

3D touren drar även den isig en hel del folk.

3D är i sin utformning mycket likt jaktskyttet. Målen, oftast 2x15 är utlagda efter en snitslad slinga i naturen. Alla typer av terräng kan användas. Skjutavstånden varierar från 5m till 45m beroende på klass (se nedan). Avståndet är helt okänt för skytten. Det gäller här att bedöma avståndet från skjutstation till målet. Som måltavlor används 3 dimensionella djurfigurer av varierande storlek och fabrikat. Figurerna är försedda med hjärtring och oval(lung)ring.

EN pil per mål, tidsbegränsningen 2 minuter, vilket inkluderar avståndsbedömning. Tiden tas från det att skjutstation bemannats, vilket skall göras omedelbart den blivit ledig. Poängberäkningen är 15 p i centrumringen, 12 p i ovala ringen och 7 p i kroppen, Kikare får fritt användas enl. 27.3.1. Poänglöst i horn, hovar/klövar, klor samt förgrunder och bakgrunder.



Maxavstånden i 3-D skytte är följande:

C Röd påle	F +K Blå påle	LB+13 Svart påle	10 Vit påle
45 m	30 m	25 m	15 m

Minavståndet för alla är 5 m

FÄLTSKYTTE

Fältskytte bedrivs på snitslade banor i omväxlande terräng. Den internationella FITA ARROWHEAD ROND tillämpas vid tävlingar i fältskytte. Ronden består av en märkt och en omärkt 12 måls bana. Ronden omfattar 72 pilar, 3 pilar per mål (alla pilar från samma skjutpåle) på varierande avstånd.

Poängsättningen för fälttavlan är 5, 4, 3, 2, 1 poäng.

Den inre centrumringen i det gula fältet protokollförs som ett X.



Den märkta rondens avstånd:

Tavla	C & F 16 + äldre Röd påle	K 16 + äldre (F&C13) Blå påle	13+LB (K13 gul påle) Svart påle	10 Vit påle
80 cm	60 55 50	50 45 40	40 35 30	22-5
60 cm	45 40 35	40 35 30	30 25 20	17-5
40 cm	30 25 20	25 20 15	20 15 15 (20 15 10)	12-5
20 cm	20 15 10	15 10 5	10 10 5 (15 10 5)	7-5

Den omärkta rondens avstånd max- min.

Tavla	C & F 16 + äldre Röd påle	K 16 + äldre (F&C13) Blå påle	13+LB (K13 gul påle) Svart påle	10 Vit påle
80 cm	55-35	45-30	30-20 (35-20)	22-5
60 cm	35-20	30-15	20-10 (25-15)	17-5
40 cm	25-15	20-10	15-10	12-5
20 cm	15-10	10-5	10-5	7-5

(FÄLT-skytte utanför Sverige tex NUM)

Vid fältskytte gäller samma tidsbegränsning som vid jaktskytte, 4 minut per mål inkluderande avståndsbedömning. Tiden tas från det att skjutstation bemannats, vilket skall göras omedelbart den blivit ledig.

Kikare får fritt användas enl. 27.3.1. Medtävlare får ej upplysas om tavelstorlek eller avstånd.

MATERIALFEL

Vid materialfel i skogen har skytten 30 minuter på sig att reparera utrustningen och skjuta sina återstående pilar på målet. Har det gått längre tid än 30 minuter så kan skytten ansluta sig till gruppen senare men går då miste om det antal pilar/mål som gruppen har skjutit under reparationen.

PROTOKOLL

Beroende på tävlingsform så är tävlingsprotokollen olika utformade. I alla tävlings-situationer gäller det att fylla i HELA protokollet. Siffror skall vara läsbara så att protokoll kan läsas av alla i patrullen.

Vid alla tävlingar skall dubbel protokollföring tillämpas. Kontrollera med jämna mellanrum att ni har samma summering i protokollet. Lämpligt är att en i patrullen/skjutlaget läser resultat per pil och att två skriver. När du skriver protokoll där varje pils värde skall noteras skall högsta pilvärde skrivas i den vänstra rutan och det lägsta pilvärdet i den högra rutan. Bom markeras med **M** för att underlätta sammanräkningen.

Var noggrann med slutsummeringen. Vid jakt och 3D skall antal träff, antal pil, delresultat och slutresultat anges. Vid fältskytte gäller samma som för jakt men här skall även antal X anges.

Är det kombinerad jakt och fält så skall antal pil på jaktvarvet dras från antal pil på fältvarvet och detta resultat anges som summa pil. I jakt gäller det att använda så få pilar som möjligt medan i fält skall man ha träff med så många pilar som möjligt.

Ett väl fört protokoll underlättar för sekretariatet och gör att prisutdelningen kommer snabbare igång. Bra protokollföring ger snabbare tävlingar!

Protokoll skall kontrolleras och godkännas av skytt och minst en markör. När du som skytt skriver under protokollet har du godkänt alla värden som noterats på detsamma. Har du slarvat med ditt protokoll och någon notering som är obligatorisk för tävlingsformen saknas och är 16 år eller äldre så skall du diskvalificeras. Har du godkänt ett för högt resultat kan detta leda till diskvalifikation. Förande och undertecknande av protokoll är en del i tävlingen.

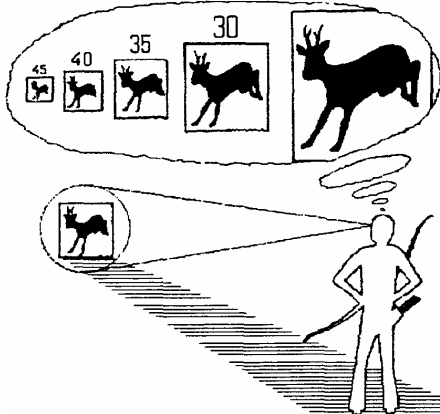
AVSTÅNDSBEDÖMNING

Avståndsbedömning behöver tränas lika väl som skjuttekniken. Det finns ett antal olika metoder för avståndsbedömning:

Direktmetoden

Direktmetoden innebär att du lär dig bedöma hur långt bort ett mål är placerat genom du känner till dess relativa storlek. Direktmetoden kräver mycket övning. Direktmetoden bygger på referenser om en figurs/tavlas relativa storlek på vissa avstånd.

Här kommer några tips som kan underlätta inläringen:

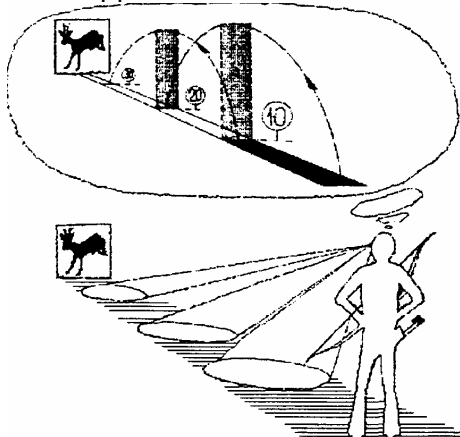


- Lär dig att på ett ungefär uppskatta storleken på alla förekommande djurfigurer och fälttavlor.
 - Placera in tavlorna på kända avstånd (börja med max avstånden) läs in den relativa storleken med ögonen.
 - Placera ut tavlorna i terrängen, bedöm avstånden och kontrollera detta genom stegning. Kontrollen kan även ske genom att avståndet mäts upp med måttband eller att man skjuter mot målet.
 - Utgå alltid från max eller min avståndet vid bedömning (viktigt på fältronden).
- Vid jakttävlingar kan du ha nytta av nyanser i djurets teckning eller färg. Vissa detaljer framträder inte skarpt på de långa hållen, men kan synas väl då avståndet är kortare. Beroende på skyttens synskärpa och färgseende uppfattas detaljer i djurfigurernas teckning olika beroende på avstånd. Lär dig vilka detaljer du kan utnyttja som hjälp i din avståndsbedömning.

Har du svårt att få någon säker uppfattning om avståndet till ett speciellt mål vid den första anblicken kan du titta bort under några sekunder och därefter göra en ny bedömning. Många skyttar har en viss benägenhet att underskatta avståndet

10-metersbasen

Denna metod tar ingen hänsyn till figurens/tavlans storlek, utan utgår istället från att kunna/uppskatta avståndet 10 meter på olika avstånd från skjutstationen.



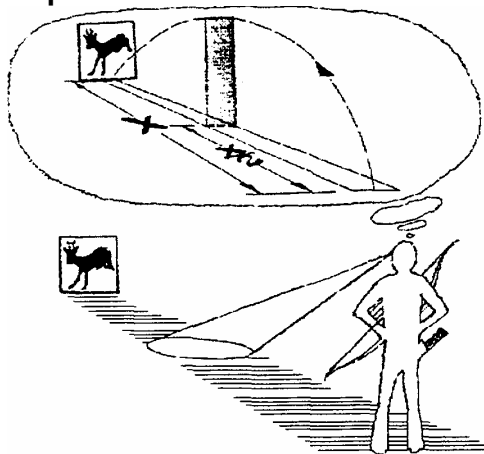
- Tag ut ett riktmärke i skjutriktningen på något föremål som ligger 10 m framåt.
- "Vältra" över 10-m avståndet i skjutriktningen och sök ett nytt riktmärke som ligger 20 meter framåt.
- Ligger målet i närheten av ditt 20-m märke gör då erforderliga tillägg eller avdrag.
- Ligger målet längre bort fortsätt att "vältra" 10-m mått fram mot tavlan.

Vid träningen måste du lära dig att känna igen hur långt 10 meter är och hur 10 metermättet förändras då det kommer längre bort.

Känner du dig osäker under tävlingen på ditt 10 metersmärke, stega upp 10 meter och ställ dig och memorera detta, stegningen måste ske avskilt från målområdet. Lämpligt är att innan tävlingen börjar på bilparkeringen eller annan plats stega upp 10 meter och memorera, om plats och tid medger kan även längre avstånd stegas användas.

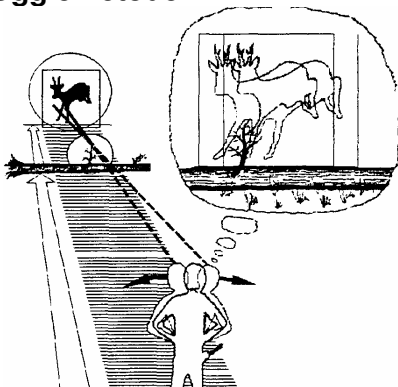
När du använder dig av 10-metersbasen i kuperad terräng, kom ihåg att det är det direkta avståndet från skjutpålen till tavlan du skall bedöma. Har du en svacka mellan dig och målet skall bedömningen ske i luften.

Mittpunktsmetoden



Denna metod innebär att du försöker uppskatta var halva avståndet mellan skjutstation och tavla ligger. När du har klart för dig var mittpunkten är belägen kan du göra en noggrann bedömning av avståndet till denna. Metodiken kan vara lämplig att använda som komplement till direktbedömning och 10-metersbasen när det förekommer hinder och markkontakten är skydd mellan skytt och mål.

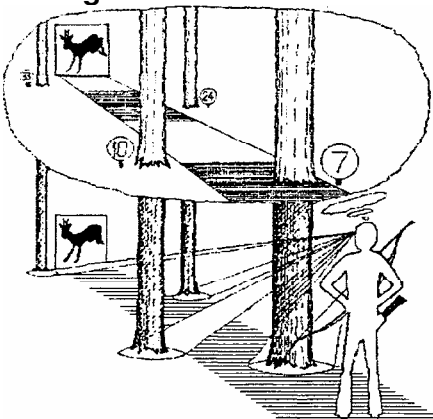
Ugglemetoden



Ugglemetoden är användbar när terrängen närmast målet är skydd för skytten och hindrar bedömning med 10-metersbasen. En förutsättning för ugglemetoden är att det finns ett föremål som ligger på bedömningsbart avstånd och har viss kontakt med målet.

- Gör en första bedömning av avståndet till något föremål framför målet ex en gren ed.
 - Flytta nu huvudet i sidled samtidigt som du observerar hur föremålet förskjuter sig i förhållande till referenspunkten.
- Bli förskjutningen mindre än din förflyttning av huvudet i sidled ligger målet närmare referenspunkten än avståndet från skjutstationen till referenspunkten. Vi tar ett exempel: Avståndet till referenspunkten har du bedömt till 42 meter, du rör huvudet 3 cm och föremålet förskjuts 1 cm. Avståndet från referenspunkten är alltså 1/3 av 42 meter, vilket ger totalavståndet 56 meter.
 - Bli förskjutningen lika stor som huvudrörelsen ligger referenspunkten på halva avståndet.

Terrängmetoden



Består terrängen av homogen skog kan du bedöma avståndet till träden i skjutgatan fram till målet. Även denna metod är bra som komplement till övriga metoder.

Avståndsbedömning med sikte

FITA reglerna gör det klart att det inte är tillåtet att använda avståndsbedömningsutrustning. Där står det även att du ska använda din bågskytteutrustning enbart till att skjuta med.

I internationellt skytte i skogen så använder de flesta sikthuset till att bedöma avståndet. Så länge sikthuset är godkänt och skytten inte använder skalor och lappar, utan har allt i huvudet, så är det inte mycket man kan göra som domare.

Avståndsbedömningen med siktet kan bara göras vid fullt uppdrag, om skytten syftar utan att dra bågen, då kan domaren varna skytten på stört.

Av Peder Nielsen, Nørre Snede Bueskyttelaug.

Här förklaras hur man bedömer avstånd i tex fältskytte med standardutrustning på bågen. Vid fältskytte är en viktig del i skyttet att kunna bedöma avståndet exakt till tavlan. De flesta skyttarna lutar inte bara på terrängbedömningen utan använder bågen/pilen/siktet som avståndsmätare.

Vid bedömningen används formeln (Thales Theorem):

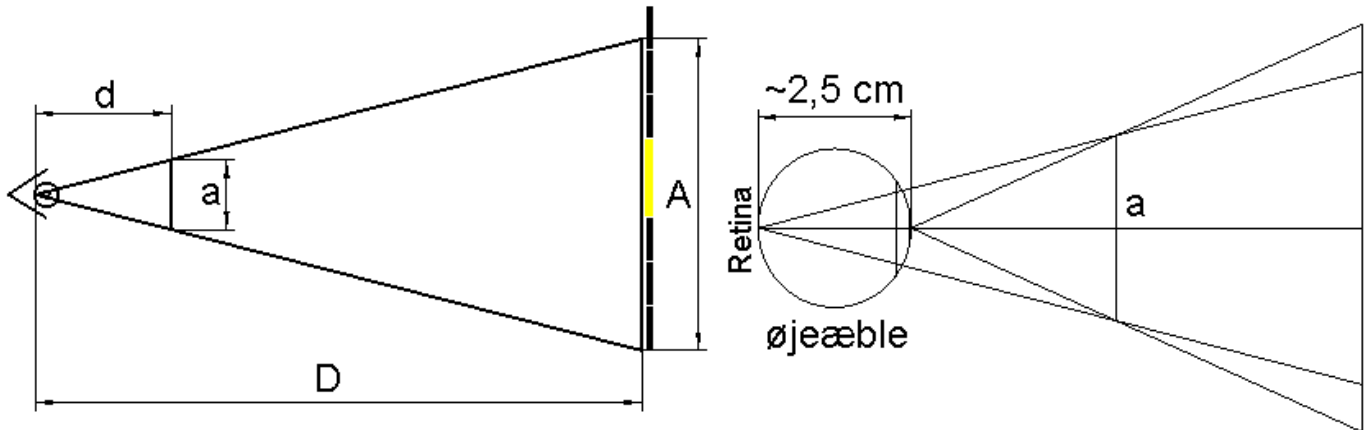
$$a/d = A/D$$

d = avstånd från ögat till scoopet/siktet eller pilhyllan i cm.

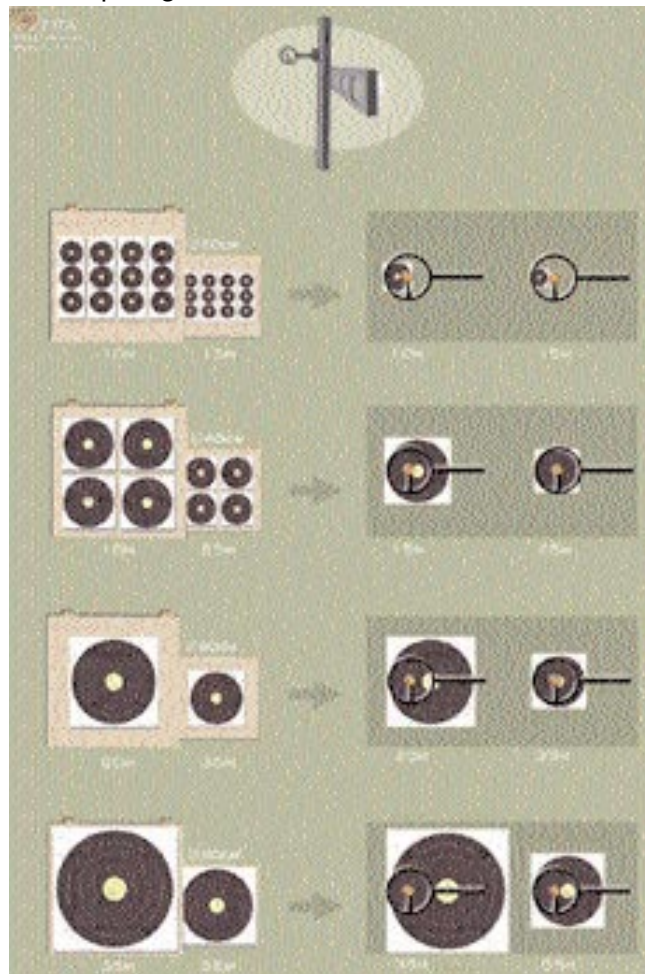
a = diametern på scoop/siktring eller pilhyllan i cm.

D = avståndet till målet i m.

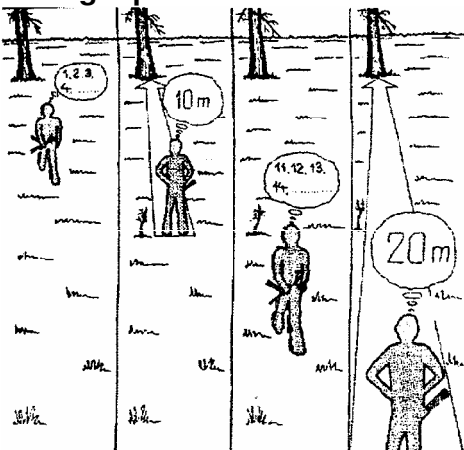
A = synfält/storleken på målet som du ser det genom scoop/siktring på tavlan i m



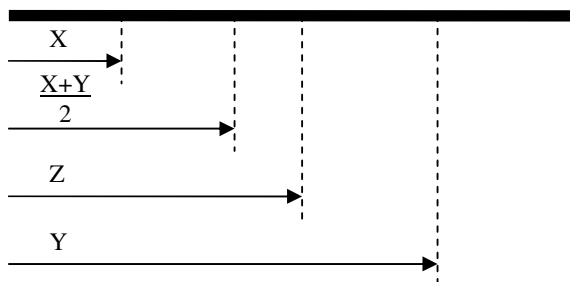
Det kan bli en liten felmarginal om du räknar (d och D) från ögats framkant. Det riktiga avståndet är från ögats bakkant (Retina). Diametern på ögat kan sättas till 2,5 cm.



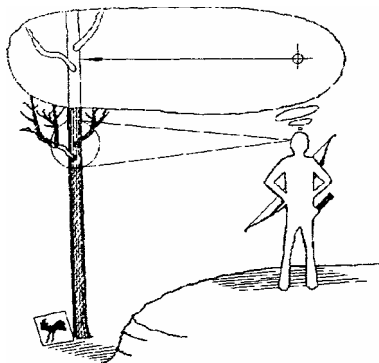
Träningsstips - avståndsbedömning



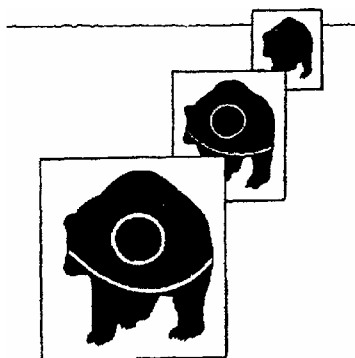
Här följer några exempel på hur du kan förbättra din förmåga att bedöma avstånd. Träna stegning, så att du vet hur många steg du tar på 10-20-30-40 meter osv. Försök även att programmera in respektive avstånd i huvudet. När du går för att markera på en uppmätt bana är det ett utmärkt tillfälle att träna och kontrollera steglängden. Du kan även träna avståndsbedömning när du går till och från jobbet.



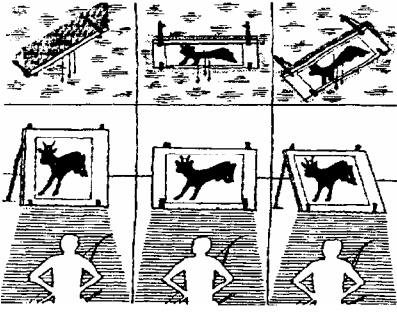
Har du vid något tillfälle svårt att exakt bedöma ett avstånd, men däremot det kortaste (X) och det längsta (Y) tänkbara. Välj då ett avstånd (Z) som är något längre än medelvärdet av (X) och (Y). Utgår du från medelavståndet är risken liten för att du skall skjuta över, men stor för att du skall skjuta under målet. Väljer du ett något längre avstånd (Z) minskar risken för att bomma målet helt. **Var därför aldrig för snål vid avståndsbedömningen!**



Branta utförs mål bedöms i regel för långa. En bra kompletterande bedömningsmetod är att titta rakt ut i luften mot något träd som står i närheten av målet och bedöma avståndet dit. Den sträckan är givetvis kortare än avståndet till målet men skillnaden kompenseras av den sikteskorrigerings som skulle gjorts för lutningen.

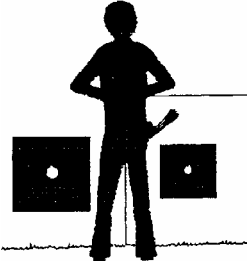


På vissa jaktfigurer kan du få hjälp med avståndsbedömningen genom att iakttä hur mycket du kan se av centrumring och konturlinje eller andra markanta detaljer. Använder du direktbedömningsmetoden bör du vara observant på om målet står snett eller lutar. Snedställda eller lutande figurer ser ofta ut att ligga längre bort än de verkligen gör.



Träna "felskjutning" på bestämda avstånd så att du lättare kan korrigera missar i tävlingssituationen. Var tar pilen om jag felbedömt 5 meter för mycket eller för lite?

Är tavelunderlagen av samma dimension, bör du kunna bedöma tavelstorlekarna 80 respektive 60 cm vid fältskytte med hjälp av detta.

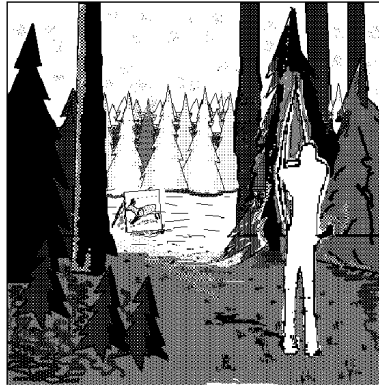


Håller framförvarande patrull på att markera kan du bedöma tavelstorlek genom att jämföra tavlans storlek med skyttarnas.

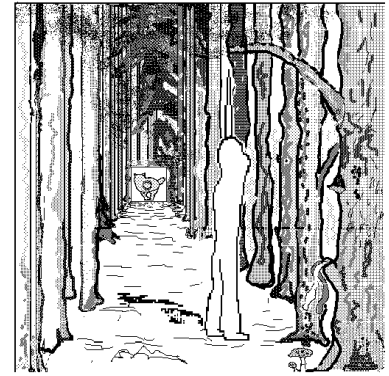
Vanliga felkällor



Står man ute i ljuset och skall skjuta mot ett mål som står i mörk omgivning, uppfattar man ofta avståndet som längre än det verkliga. Hög träffbild



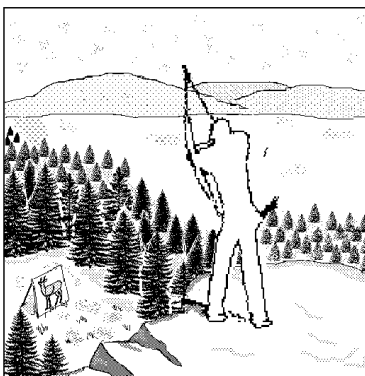
Står man i mörk omgivning och skall skjuta ut mot ett mål i ljus omgivning, uppfattar man ofta avståndet som kortare än det verkliga. Låg träffbild



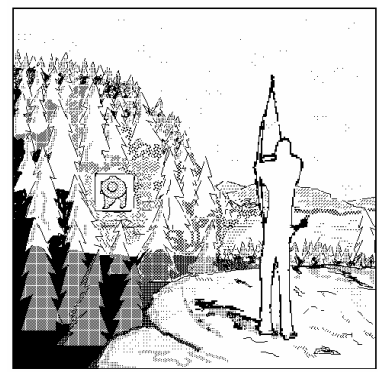
För mål placerade i en korridor av träd uppfattas i regel avståndet att vara längre än det verkliga. Hög träffbild



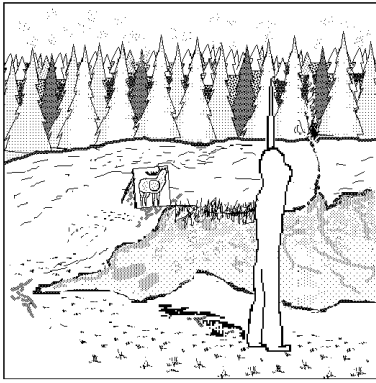
Ett mål vars nedre del är skymt eller där ett litet tavelunderlag används uppfattas som längre än det verkliga avståndet. Hög träffbild



Nedförsmål bedöms som regel vara längre än det verkliga avståndet. Vid längre avstånd bör du ta hänsyn till tyngdkraftens inverkan. Hög träffbild



Skjuter man över en svacka eller dalgång, uppfattas avståndet som längre än det verkliga. Hög träffbild



När man skjuter ute på en öppen äng eller över ett vattendrag, uppfattar man ofta avståndet som kortare än det verkliga. Låg träffbild



Uppförsmål bedöms oftast som kortare än det verkliga avståndet. Ta hänsyn till tyngdkraftens inverkan vid längre avstånd. Låg träffbild



Skråskjutning
Du skjuter bredvid. Stå plant & vertikalt Linjera upp bågen lodrätt (se på träden)

UPPFÖRS- OCH UTFÖRSMÅL

Vid jakt- och fältskytts påverkas pilbanan olika vid skilda lutningar. Vid branta uppförs- och utförsmål påverkas pilbanan i hög grad av gravitationen. Vid skjutning mot mål placerade lutningar måste siktsystemet korrigeras med hänsyn till lutningens storlek. Som jakt- och fältskytt måste du alltså lära dig hur mycket du måste dra eller lägga till på det bedömda avståndet för att träffa målet.

I tabellen nedan finns ett antal referensmått som du kan ha nytta av. Hur mycket som skall dras av eller läggas till är individuellt och beroende på trimning, materiel i båge, sträng och pilar, teknik, skjutstil vid lutande mål och stabilisatorkombination. Testa dig fram, använd gärna de empiriska värdena i tabellen som utgångsvärden.

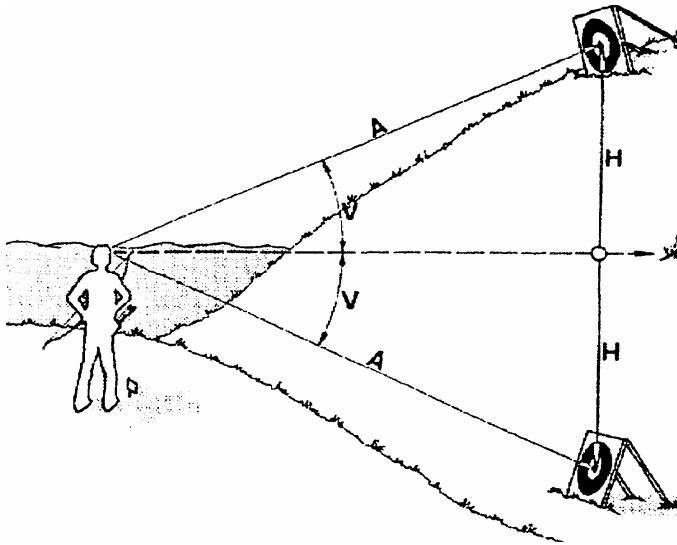
Verkligt avstånd	uppförsmål			utförsmål		
	45 grad	30 grad	15 grad	15 grad	30 grad	45 grad
15 m	10-15 m	13-15 m	14-16 m	13-15 m	10-15 m	6-14 m
30 m	25-31 m	27-31 m	30-32 m	28-30 m	26-29 m	22-27 m
45 m	38-47 m	41-47 m	44-47 m	42-45 m	39-45 m	35-42 m
60 m	52-63 m	55-63 m	59-64 m	55-60 m	51-59 m	45-57 m

Mål med mer än 30 graders lutning är ovanliga. Ofta uppfattas lutningen större än vad den är. De brantaste partierna i en godkänd slalombacke lutar ca 30 grader.

Här några tips från erfarna fältskyttar:

- vid nedförsmål dra av mer ju brantare lutningen är,
- vid uppförsmål lägg till mest vid svag lutning, 5-15 grader,
- vid uppförsmål med lutning över 20 grader dra av ju brantare lutningen är,
- med en tung pil, lägg på mer vid uppförsmål i svaga lutningar och dra av mindre vid nedförsmål samt branta uppförsmål,
- vid branta nedförsmål under 15 meter får vissa skyttar ställa in siktet 1-2 mm ovanför korthållsmärket (siktskalans högsta märke på plan mark),
- klassisk skytt måste på motsvarande sätt vara observant när riktpunkten är lägre,
- flertalet skyttar korrigerar avståndsbedömningsfel genom att justera siktet.

BEDÖMNING AV LUTNING



Att direkt bedöma vinkeln (V) mot ett mål är svårt. En metod som är lättare är att först ta ut horisontallinjen i skjutriktningen och sedan bedöma höjdskillnaden (H) upp respektive ner till målet. Sambandet mellan det verkliga avståndet (A), höjdskillnaden (H) och vinkeln (V) framgår av exempel i nedanstående tabell. Genom att observera märken i naturen och om möjligt horisonten är det lättare att ta ut horisontallinjen.

Höjdskillnaden (H) vid olika avstånd och vinklar.

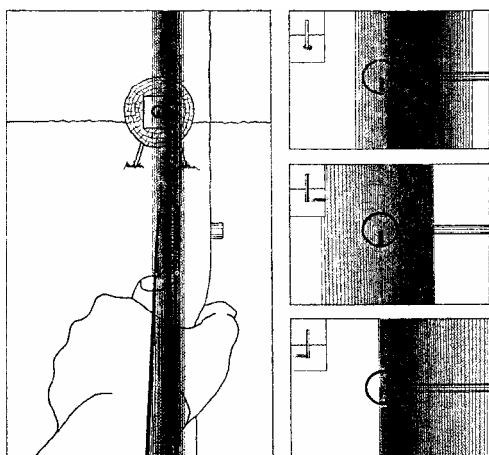
Vinkeln (V) grader	Avståndet (A)			
	15 m	30 m	45 m	60 m
10	2,5 m	5 m	7,5 m	10 m
20	5 m	10 m	15 m	20 m
30	7,5 m	15 m	22,5 m	30 m
40	10 m	20 m	30 m	40 m

Höjdskillnader överskattas lätt, t ex är höjden "bara" ca 10 meter upp till ett fönster på 4: e våningen i ett bostadshus med första våningen i markplanet.

Om man bedömer höjdskillnaden (H) vid ett utförsmål får man direkt ett mått på korrektionen, vilken är ca 1/6 av (H) på avstånd över 30 meter. Är höjdskillnaden 6 meter blir alltså korrektionen ca 1 meter.

LJUSETS INVERKAN PÅ SIKTBILDEN

I jakt- och fältskytte växlar belysningen starkt mellan olika mål. Dels beroende på skjutriktningen men även beroende på vegetationen. Vissa mål kan ligga i skugga medan andra kan vara starkt solbelysta. Solljuset påverkar inte bara avståndsbedömningen utan även siktningen. Sikt bilden påverkas av att belysningen kommer från olika riktningar. Det är inte bara tavlan som får olika belysning utan även sikte och sträng. Vid motljus kanske du kisar och på detta sätt förändras bilden av målet.



En tumregel är: Ljuset från vänster ger träff bild till höger och omvänt när ljuset kommer från höger. En förklaring till detta kan vara att strängen läggs i olika förhållande till siktets centrum beroende på hur strängen belyses.

Vid normala ljusförhållanden, ljus från alla håll, blir bilden av strängen symmetrisk. Vid starkt solljus från vänster kommer strängens högra sida i skugga. Skytten kommer då omedvetet att lägga strängen långt till vänster. Med ljuset från höger blir det motsatt effekt.

KLASSISKT SKYTTE

Instinktivt skytte

Det klassiska instinktiva skyttet är den grundläggande skjuttekniken. Skjutning utan riktnedel ger en god grund för en bra grundstil.

Det instinktiva skyttet bygger på att man med ögonen bedömer avståndet till målet och därefter låter hjärnan räkna om avståndet till en lämplig elevationsvinkel, med hänsyn till vad den vet om bågstyrka, pilvikt, målet och terrängens beskaffenhet. En grundförutsättning är att du skjuter med båda ögonen öppna och låter det dominerande ögat ta hand om riktningen.

Metodik:

- ① Luta bågen och huvudet något så att pilen kommer rakt under riktögat efter uppdraget.
- ② Dra upp bågen så att draghandens långfingertopp kommer i mungipan.
- ③ Rikta blicken mot målets centrum med båda ögonen öppna.
- ④ Det sekundära synfältet observerar en del av bågen, bågarmen, båganden och vart pilen pekar i höjd- och sidled.
- ⑤ Koncentrera nu blicken i tavelcentrum och skjut skottet.

Genom att träna på olika avstånd, utan att medvetet ta hänsyn till hur långt avståndet är i meter, lär du dig efter hand att "känna" in bågans och pilens läge vid olika skjutavstånd.

Systemskytte

Från det klassiska instinktivskyttet har system utvecklats där man med hjälp av pilspets och olika placering av draghanden på sträng och i ansikte har träffsäkerheten ökat. Systemen kan användas var för sig eller i kombination.

Var försiktig vid val av kombinationer, försök att ha så få som möjligt för att förväxling skall undvikas i samband med viktigare tävlingar.

Under en period i slutet av 70-talet och fram till 1982 betraktades vandring på sträng och i ansikte som otillåtna hjälpmedel. Men med hänsyn till att överträdelser var svåra att kontrollera godkändes systemskytte ånyo vid FITA-kongressen 1982.

Pilspetsriktning:

Pilspetsriktning innebär att skytten med hänsyn till avståndet avgör hur långt över eller under målet pilspetsen skall riktas. På längre avstånd användes siktfönstrets underkant (klacken) som referenspunkt, för att pilspetsen inte skall behöva riktas i fria luften över målet.

Skillnaden mellan det klassiska instiktiva skyttet och pilspetsriktning är att man i det senare fallet:

1. Håller bågen lodrätt.
2. Har valt kontaktlinjeringspunkt och strängfattning så att man kan utnyttja två lämpliga nollpunkter.
 - a) Där avståndet sammanfaller med pilspetsen.
 - b) Där avståndet sammanfaller med klacken.
3. Skjuter in riktpunktens läge på kända avstånd.
4. Bedömer avstånd i meter och avgör hur man skall rikta före uppdrag.
5. Koncentrerar blicken på riktpunkten. Ej nödvändigtvis med båda ögon öppna.

På vissa avstånd kan glappet mellan tavelcentrum och referenspunkt bli för stort för att få tillräcklig noggrannhet. Detta gör att det ibland kan vara bättre att på vissa skjutavstånd (vanligtvis korthåll) tillämpa andra riktmetoder. Ex instiktivskytte.

Ansiktsvandring

Med hjälp av ansiktsvandring kan du skaffa dig fler nollpunkter och på så sätt minska glappet mellan tavelcentrum och pilspetsen (klacken) på de avstånd där skillnaden mellan tavelcentrum och referenspunkt är stort.

Välj inte fler kontaktlinjeringspunkter i ansiktet än att med lätthet kan komma ihåg kombinationerna och känna in punkterna under tävlingspress.

Strängvandring

Strängvandring innebär att du flyttar greppet på strängen så att draghanden placeras på olika avstånd under pilnock beroende på det bedömda avståndet till målet och den kontaktlinjeringspunkt du valt.

Kombinerar du pilspetsriktning, ansikts- och Strängvandring är du ganska nära fristilsskyttarnas riktmetoder. Vad som skiljer när det gäller riktmomentet är att som klassiker får det inte finnas några synliga märken vare sig på båge, sträng och tab. Du är således hänvisad till att använda personliga mått.

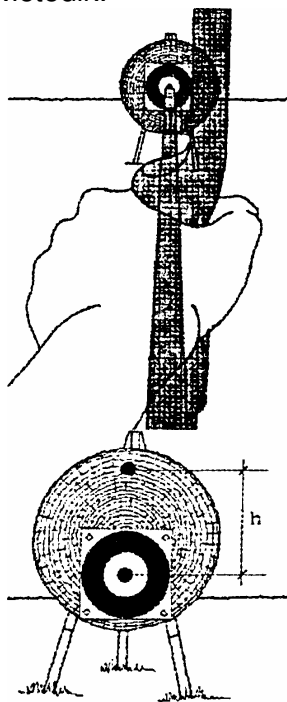
När nollpunkterna är inskjutna gäller det att skjuta in mellanliggande avstånd. Försök att hitta kombinationer som gör att du hela tiden kan ligga med siktet inom tavlans poänggivande zoner, utan att därför ha för många kombinationer i ansikte och/eller på sträng.

Inskjutning av riktpunkter

För den eller de kombinationer av referenspunkt på båge eller pil, ansikts- och Strängvandring du använder, måste du ha vetskap om var i tavlan referenspunkten skall placeras vid olika skjutavstånd.

Denna vetskap måste du införskaffa genom att skjuta in alla 5-metersintervall mellan 5 och 50 meter. Hinner du av någon anledning inte skjuta in alla avstånd kan du använda dig av nedanstående metodik. Metodiken är utarbetad för instiktivskyttar som använder pilriktning, men är med viss komplettering användbar för andra typer av systemskytte.

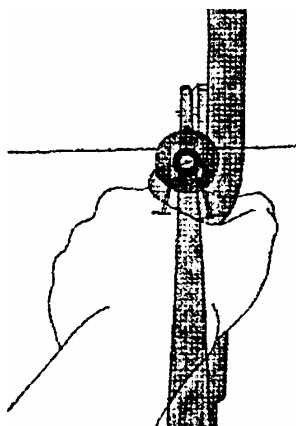
Metodik:



1. Rikta med pilspetsen i tavelcentrum och sök upp det avstånd där pilen träffar i tavelcentrum. Detta är ditt första nollglappavstånd. Notera avståndet.

2. Markera en tydlig riktpunkt 50-100 cm ovanför tavlans centrum. Notera höjdskillnaden.

3. Rikta nu med pilspetsen mot den uppmärkta riktpunkten och sök upp det avstånd där pilen träffar i tavelcentrum. Notera avståndet.



4. Rikta med klacken i tavelcentrum och sök upp det avstånd där pilen träffar i tavelcentrum. Detta är ditt andra nollglapp-avstånd. Notera avståndet.

5. Rikta nu med klacken mot den enligt pkt 2 uppmärkta riktpunkten och sök upp det avstånd där pilen träffar i tavelcentrum. Notera avståndet.

KORRIGERING VID FELBEDÖMNING

Fristilsskyttar kan korrigera en felaktig träffpunkt på två sätt.

- Genom att sikta i motsvarande grad högre eller lägre än föregående pil.
- Genom att korrigera siktet för ett längre eller kortare avstånd.

Ur psykologisk synvinkel rekommenderas metod b). Av den anledningen att de flesta kommer att undermedvetet söka förflytta riktpunkten till tavelcentrum och därigenom neutralisera den avsedda korrigeringen.

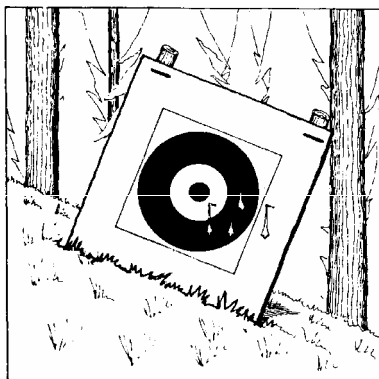
Det är bättre att från början lära sig hur mycket siktet behöver korrigeras med hänsyn till den gjorda felbedömningen.

SKRÅSKJUTNING

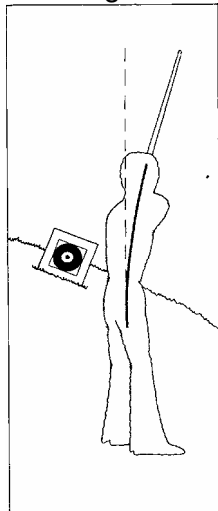
Skrå uppstår då tavelunderlag, tavla, marken vid skjutstation lutar i sidled. Vid skråskjutning skjuter man tvärs markens lutning.

Banläggare söker ofta att öka banans svårighetsgrad genom att lägga mål så att skrå uppstår.

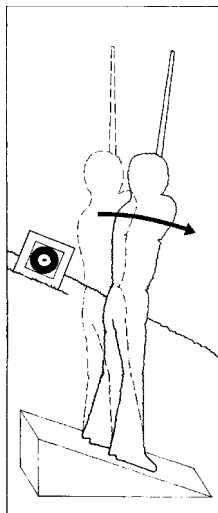
Vid skråskjutning är risken stor att träff bilden hamnar på sidan av tavelcentrum i lutningens riktning.



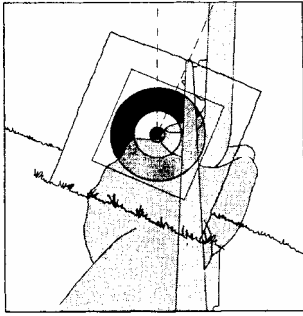
Den troliga orsaken till att träff bilden avviker i sida är:



a) Skytten lutar både sig själv och bågen i lutningens riktning. Ett vanligt fel vid svaga lutningar, där lutningen kan vara svår att observera.



b) När marken lutar även vid skjutplatsen tenderar många skyttar att falla över i samband med avdraget. Den extra spänning som krävs för att stå vertikalt kan vara svårt att upprätthålla under hela skottet.

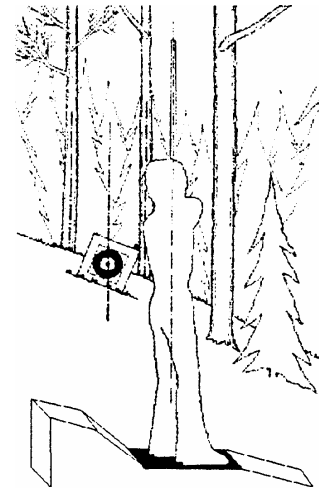


c) De skyttar som inte korrigerar siktet vid en för låg pil, utan istället håller högre, samt klassiska skyttar med hög riktpunkt samtidigt med uppdraget för över bågen i lutningens riktning.

Skråskjutning borde inte vara något problem för compoundskyttar med hänsyn till att de får ha avvägningsinstrument och alltså inte bör luras av svaga lutningar.

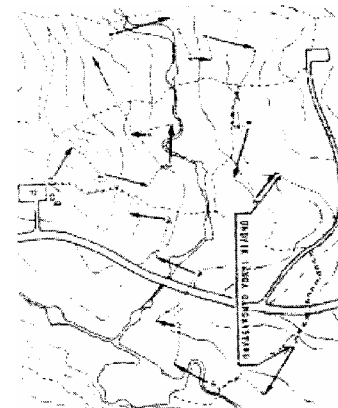
Praktiska åtgärder vid skråskjutning

- Välj en så plan skjutplats som möjligt. Du har rätt att flytta dig bakom och något åt sidan av skjutpålen (0,5 m). Du kan stampa till marken så att den blir mer plan.
- Förbered skottet genom att linjera upp bågen mot tavlans centrum. Kontrollera om möjligt mot något träd i skjutriktningen att bågen står lodrätt. Det är ytterst ovanligt att träd inte växer vertikalt oavsett hur marken lutar.
- Linjera upp kroppen så att du står vertikalt. Har du förberett skotten enl b) går det lättare att linjera upp kroppen.
- Kan du inte lära dig tillämpa punkterna a)-c) får du hålla av uppåt i marken lutning. Tänk dig att förskjuta lodlinjen. Ju längre avstånd och ju brantare lutning desto mer måste sidoförskjutningen av lodlinjen vara.



BANLÄGGNING JAKT, 3D OCH FÄLT

- Grov rekognoscering av det tilltänkta området. Planera lämplig samlingsplats, kontrollera tillfartsvägar och parkeringsutrymme. Planera var marketenterier/ servering och toaletter lämpligen kan placeras och transportvägarna till dessa.
- Ansök hos markägaren om tillstånd att få disponera området. Kontrollera vilka ingrepp som får göras beträffande röjning eller annan förändring av den ursprungliga miljön.
- Kontakta polismyndighet och informera om säkerhetsåtgärder och trafikfrågor. Kontakta SBF Tekniska Ombud i god tid för samråd angående banläggning och säkerhet.
- Undersök om någon annan organisation planerar aktiviteter inom området.
- Gör en grov disposition av tävlingsområdet:
 - samlingsplats;
 - parkering;
 - expedition/sekretariat;
 - materieförråd;
 - serveringar;
 - toaletter;
 - plats för träningsskjutning;
 - plats/platser för materielkontroll.
- Gör en enkel kartskiss över det tilltänkta banområdet, använd om möjligt befintligt kartmaterial (hör med kommunen eller närmaste orienteringsförening).
En kartskiss över tävlingsområdet underlättar vid delegering av arbetsuppgifter.



7. Specificera antal tavelunderlag, tavlor, skyltar och annan materiel som behövs. Lämna en kopia av specifikationen till materieförvaltaren, som då kan starta med att nytillverka och/eller renovera erforderligt materiel.
Gör en första banrekognoscering:
 - korta slingor med få mål så att de tävlande återkommer till samma plats ett flertal gånger, i denna knutpunkt kan lämpligen servering och toaletter placeras. Modell fyrklöver.
 - börja med de längre skjutavstånden, utnyttja terrängen så att avståndsbedömningen försvåras.
 - placera målen så att gångavstånden blir ca en minut för de längsta avstånden samt att gångvägarna om möjligt alltid går vinkelrätt ut från tavelunderlag och vinkelrätt in mot skjutstation på respektive mål.
 - fördela skjutavstånden så att största möjliga variation erhålls. Kontrollera avstånd, toleranser och avvikelser från totalavstånd per tavelgrupp i gällande tävlingsbestämmelser. Avstånd ska mätas 1,5-2 m över marken (i princip i skyttens siktlinje);
 - lägg in publikvänliga mål där naturen så medgiver;
 - rita in mål, skjutriktningar och om möjligt gångvägar på kartskissen;
 - gör en banbeskrivning och målspecifikation.
 - när samtliga mål planerats, gör en extra kontroll av säkerheten inom slingorna och mellan slingorna.
8. Kontrollera att alla mål kan beskjutas samtidigt utan risk för tävlande, funktionärer eller åskådare. Hänsyn skall tas till att normal skjutteknik används och att viss felbedömning av avståndet kan göras eller att skytt missar tavelunderlaget i sidled. Eventuellt bör nät eller andra piluppfångande arrangemang sättas upp bakom målen. Nät bakom ett tavelunderlag ger intryck av att det är ett svårt mål.
9. Kontrollera att marken framför (ca 5 m) och bakom (ca 15m) tavelunderlagen är "pilvänligt".
10. Kontrollera slutstationerna (minst två skyttar bör kunna stå likvärdigt och skjuta samtidigt) och röj skjutgator (ta hänsyn till höger- respektive vänsterskyttar samt långa och korta tävlingsdeltagare). Om möjligt plana ut marken så att skyttarna kan stå relativt normalt. Röjning av skjutgator, transport- och gångvägar bör göras i god tid före tävlingsdagen och kan vara ett omfattande arbete. Banläggning för en 3D tävling avviker i stort inte från det som gäller för banläggning för jakt eller fält tävlingar. 3D har stora likheter med jakt på levande villebråd genom att målen utgörs av naturtrogna tredimensionella figurer varför röjningen av skjutgator och figurernas placering ska göras med tanke på hur det kan se ut i verkligheten. Kontrollera med din kommun om de kan lägga ut arbetet som ett arbetsmarknadsprojekt.
11. Strax före tävlingsdagen ska röjningen av skjutgator, transport- och gångvägar kontrolleras och eventuella justeringar göras.
Röjning av skjutgator, transport-, och gångvägar bör göras i god tid före tävlingsdagen och kan vara ett omfattande arbete. Kontrollera med din kommun om de kan lägga ut arbetet som ett arbetsmarknadsprojekt.
12. Strax före tävlingsdagen ska röjningen av skjutgator, transport- och gångvägar kontrolleras och eventuella justeringar göras.
13. Iordningställ tavelunderlag, skyltar, etc.
14. Placera ut tavelunderlag och iordningställ skjutstationer. Tavelunderlagen ska stå i det närmaste vinkelrätt mot skyttens siktlinje.
15. Snitsla gångvägar mellan mål och anvisade gångvägar mellan skjutstation och tavelunderlag.
16. Snitsla anslutningsvägar, för utledande av patruller samt gångvägar för publik. Anslutningsvägarna bör inte tangera skjutgatorna. Sätt ut spärranordningar över

- vägar och stigar som leder in i tävlingsområdet samt säkerhetsavspärningar vid publikmålen.
17. Skylta tillfartsvägar till samlingsplatsen och sätt upp tillräckligt med anvisningsskyltar.
 18. Sätt ut tavlor på tavelunderlagen tävlingsdagens morgon eller kvällen före tävlingen.
 19. Kontrollera att banor, skjutstationer, tavelunderlag och tavlor är intakta tävlingsdagens morgon.

ÖNSKEMÅL OM TERRÄNGTYPER

- Terrängen bör vara kuperad och omväxlande och om möjligt innehålla både skog och ängsmark.
- Terrängen bör vara fri från sten i anslutning till tavelunderlag inom rimlig felbedömningsmarginal. Eventuellt bör större stenar kläs in med lämpligt material.
- Marken bör ej vara lerig.
- Överdrivet extrema skjutställningar bör undvikas.
- Skjutstationerna bör vara likvärdiga för de skyttar som skjuter samtidigt och ge samma möjlighet till bedömning av avstånd.
- Gångvägarna mellan målen bör vara lättframkomliga.

UTRUSTNING FÖR BANLÄGGNING

- Karta över tävlingsområde
- Målspecifikation
- Målmateriel
- Yxa - hammare - spade - spett - såg
- Röjningssåg - långskaftad grensåg - busksax
- Mätutrustning som uppfyller toleranskraven

SÄKERHET

- Annonsera i ortspressen om var tävlingsområdet är beläget. Pressmeddelande. Ett sådant meddelande kan förebygga störningar från andra organisationer som kan tänkas använda området.
- Sätt upp varningsskyltar och spärranordningar vid alla vägar och stigar som leder in i tävlingsområdet.
- Placera målen så att om möjligt inga pilbanor riktas mot stigar eller vägar.
- Vid mål uppför i sluttningar bör dessa placeras så att eventuella bompilar stoppas av sluttningen.
- Planera mål och skjutplatser så att bompilar inte olyckligtvis kan träffa andra skyttar, tävlingsfunktionärer, publik eller i övrigt förorsaka skada.
- Med hänsyn till att man vid 3 D inte har något tavelunderlag bakom figuren ska säkerhetsaspekten beaktas extra noga. Bompilar och pilar som träffar figuren men inte fastnar utan flyger vidare får inte utgöra en säkerhetsrisk.
- Vid mål som, även om samtliga skyttar tillämpar normal skjutteknik, bedöms innehålla någon form av risk för överskjutning eller förbiskjutning ska nät eller andra piluppfångande arrangemang sättas upp.
- Bågskytte får inte vara en fråga om balanskonst eller bergsbestigning. Gångvägar bör vara så anordnade så att ingen direkt skaderisk finns under transporten mellan målen
- Iordningställ orienteringskartor för publik och hänvisningsskyltar till lämpliga publikmål.

Ha med i ryggsäcken

- REGNKLÄDER
- PARAPLY
- STOLRYGGSÄCK
- EXTRA UNDERSTÄLL (KALLVDÄER)
- VANTAR (KALLVÄDER)
- KIKARE
- VATTEN
- SNACKS/SMÖRGÅS eller dyligt

- EXTRA TABB/RELEAS
- RESERV STRÄNG
- EXTRA PILHYLLA
- EXTRA LOOPSNÖRE
- NOCKAR
- LIM

