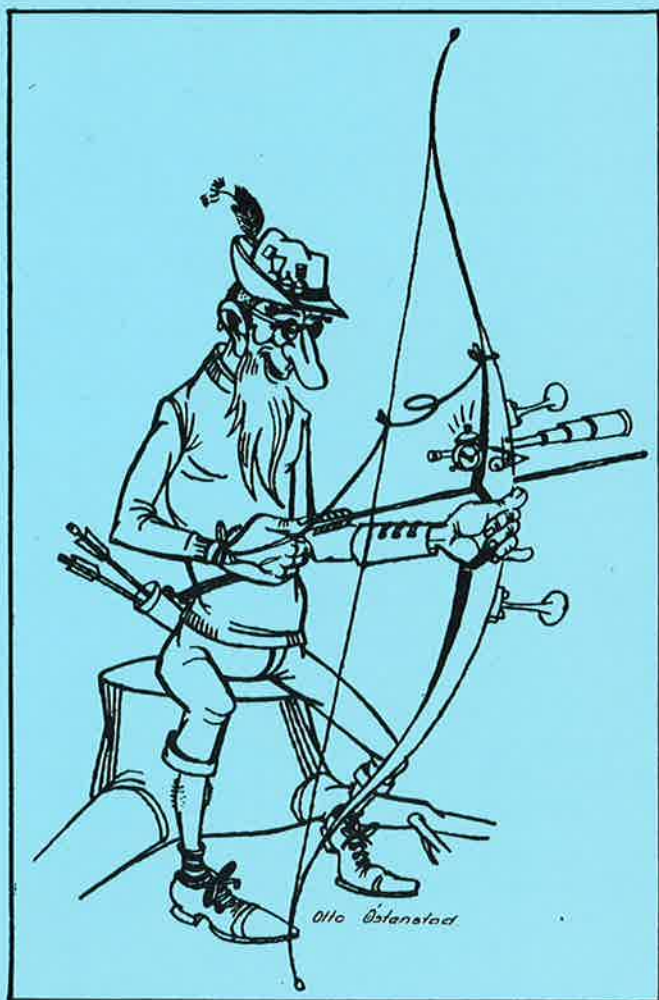


Buestikka

Meldingsblad for Norges Bueskytterforbund



NR. 4

1978

4. ÅRGANG

FORMANNEN HAR ORDET:

Takk for sist.

Innendørs sesongen har hatt sitt høydepunkt med innendørs-NM i Fredrikstad den 19. mars, hvor etthundreognoenogtredve skyttere stilte opp. Våre gratulasjoner til norgesmestere og medaljører.

Fredrikstad Bueskyttere sto for et fint gjennomført arrangement, og vi fikk være med på å kåre våre norgesmestere etter god skyting - med Johs. Akkerhaugen's og Sandefjord BS' damelag's mesterskapsrekorder som prikken over i'en. Takk for innsatsen, både skyttere og arrangører.

Etter premieutdelingen i Fredrikstad fikk jeg nok uttrykt meg galt når det gjaldt mesterskapsarrangører for innendørs-NM 1978 - da jeg sa at vi bare hadde en arrangør, nemlig Fredrikstad BS. Men, rett skal være rett, Drammen BS hadde også søkt om arrangementet i den nye Drammenshallen - da i slutten av april.

Imidlertid, da dette ble behandlet i Forbundsstyret nokså tidlig på året, var det endel usikkerhet om når Drammenshallen ville være ferdig. Vi måtte ta i betraktning at innendørs-NM kunne risikere å bli arrangert etter at utendørs sesongen hadde startet.

Derfor valgte Forbundsstyret å akseptere tilbudet Fredrikstad BS som kunne få Kongstenhallen den 19. mars.

Godt ord igjen, Drammen, det var ikke tilsiktet å underslå de faktiske forhold.

Vi gleder oss allerede nå til innendørs-NM i 79 i Drammen.

Ikke før er vi "ferdig" med en sesong, så må vi planlegge den neste. D.v.s. Forbundsstyret har lagt planer for hvilken idrettslig aktivitet vi vil være med på i utendørs sesongen gjennom budsjettbehandling etc.

I "utdrag av FORBUNDSMELDING" inne i bladet vil man finne hvilke internasjonale stevner vi ønsker

å være representert. Her er Nordisk Mesterskap i skiveskyting vår "spesielt store oppgave". Stå på nå, alle sammen, skyt resultater slik at UK virkelig får noe å gjøre når laget skal nomineres.

Vi kan hvis vi vil, og nå vil vi !

Etter hva jeg kan lese i Bågskytten og Bueskydning, er det hos våre venner i Sverige og Danmark god aktivitet på nybegynner- og juniorplanet. Er det våren 78 planlagt nybegynnerkurs eller andre tiltak for rekruttering i din klubb? Ta kontakt med bueskytterkretsen, utvalget eller NBF's Informasjonskomité for å få assistanse. Husk TRIM-banen !

Aktivitet skaper trivelig miljø - god sesong !

Anne Kroner



Utdrag fra FORBUNDSMELDING NR. 1/78 :NORGESMESTERSKAP 1978.

Da det hittil ikke har meldt seg arrangører hverken til NM i skiveskyting eller NM i jakt/feltskyting i år, oppfordres klubber og kretser på det innstendigste til igjen å vurdere mulighetene for å kunne få istand et NM-arrangement.

Et norgesmesterskap kan med fordel arrangeres av "mindre" klubber i fellesskap.

Med hensyn til NM i skiveskyting vedtok Tinget-78 at det skulle skytes én FITA-runde på én dag, fortrinnsvis på en lørdag.

NBF bistår gjerne med råd og veiledning til dem som måtte være interessert.

MATERIELLSTØNAD 1978.

Det kan nå søkes om stønad til innkjøp av materiell. Søknadsfristen settes til lørdag 15. april. Søknader som kommer oss i hende senere enn denne dato, vil som vanlig ikke bli behandlet.

Søknaden må munne ut i et søknadsbeløp.

NBF dekker 75 % av kostnadene ved innkjøp av materiell, begrenset oppad til det tildelte beløp. Klubbenes egeninnsats blir altså minimum 25 %.

Følgende materiell er stønadsberettiget: Matter, skiver (binker), stativer, pilfangernett, stoppeklokke, gressklipper, lysanlegg og manualer/veker.

Vennligst ikke send inn kvitteringer for innkjøpt materiell i denne omgang.

REPRESENTASJONSOPPGAVER I 1978.

Med referanse til vedtak på Tinget-78 omm innføring av dagpenger ved representasjon, har Forbundsstyret fastsatt at følgende arrangementer betegnes som "representasjonsoppgaver":

"Spring Arrow" i Tallin, Sovjet, 17-21/5.
Ungdomsturnering i Hamburg, Vest-Tyskland, 20-23/7.
EM i skiveskyting i Stoneleigh, England, 4-6/8.
Nordisk Mesterskap i skiveskyting i Finland, 11-13/8
EM/VM i jakt/feltskyting i Geneve, Sveits, 15-17/9.

Dagpenger kr 50,-. Utbetales f.o.m. 6. virkedag - året sett under ett.

LEGEKORT.

Da det fortsatt viser seg at det hersker uklarhet omkring reglene for legekort, finner man det nødvendig med en ny klargjøring:

- 1) Skyttere i alderen f.o.m. fylte 13 år inntil fylte 17 år skal ha legekort som ikke er eldre enn 12 måneder.
- 2) Skyttere i alderen f.o.m. fylte 36 år inntil fylte 50 år skal ha legekort som ikke er eldre enn 12 måneder.
- 3) Skyttere f.o.m. fylte 50 år skal ha legekort som ikke er eldre enn 6 måneder.
- 4) Skyttere som faller utenfor de aldersgrupper som er nevnt under pkt. 1 - 3 ovenfor, behøver ikke legekort. Dersom en dommer er i tvil om vedkommendes alder, må denne kunne legitimere seg.
- 5) Personer som er sykemeldt, kan ikke delta i konkurranser.

Vedrørende kontrollen av legekort:

Ved ethvert stevne hører det til dommerens plikter å kontrollere, ved stikkprøver, at deltagerens legekort er i orden. Deltagerne må kunne forevise legekort på stedet.

Kontrollen av legekort foretas under TK-inspeksjonen.

Personer som ikke kan godtgjøre at de har gyldig legekort, får ikke delta - hverken i eller utenfor konkurranse.

Man ber om at skytterne informeres.



Sportsklubben Vidar innbyr til

NEGLESPRETTEN

2 x 14 mål jakt

Søndag 30. april kl. 10 på Lovsrud
TK 930 Alle approberte klasser

Påmelding til Margareta Ingves,
Sarpsborggt. 2 ¹⁰⁸ Oslo 4
innen mandag 24. april



NM i Fredrikstad — fin skyting og mye spenning.

Innendørs-NM - det eneste av 78-NM'ene som vi foreløpig har arrangør til - ble avviklet i Kongstenhallen i Fredrikstad 19. mars. 134 skyttere var påmeldt, og selv om nok ikke alle disse stilte opp, ble det nok skutt nesten 16 000 skudd i den mer enn 70 meter lange hallen under NM.

Damenes seniorklasse bød på den overraskelsen at Vigdis Stigen, som de fleste regnet med at skulle vinne, ikke innfridde. Vigdis strevde med en ørliten finesse i teknikken under de tre første rundene, og det var først i fjerde runde at det begynte å "gli" for henne.

Det så til og med en stund ut til at Vigdis var fullstendig ute av dansen. Wenche Akkerhaugen åpnet best og ledet den første runden, og Meta Ingves og Wenche Bøe ville også ha litt å si. Mest rutinerte Wenche Bøe overtok etterhvert føringen og opparbeidet seg etter hvert en tilsynelatende solid ledelse. Den burde holde til seier - og det gjorde den også, men ikke mer enn såvidt. Vigdis "våknet" jo som tidligere nevnt i siste 30-pilsserie, og i løpet av denne tok hun inn ikke mindre enn 28 poeng på Wenche. Og da siste serie var skutt - der Wenche før øvrig hadde en dårlig pil, som gjorde det ekstra spennende å følge med - viste det seg at avstanden mellom de to var krympet til 2 poeng.

Kampen om bronzen ble meget jevn, og den endte i favør av Meta Ingves, henholdsvis 3 og 4 poeng foran Inger S. Almås, SAS og Aud Sunde, ABSK. Ved medaljeutdelingen ville imidlertid arrangørene tildelt Inger Almås bronzen, p.g.a. en feil som Meta og sekretariatet nok må dele skylden for. Metas scorekort - originalen - var nemlig ikke sluttført. Det passet jo bra at man nettopp har innført dobbel scorekortføring, for en titt på dubletten fortalte jo om feilen.

Fjorårets mester, Reidun Kronen, endte denne gang på 7.plass. Hele 5 damelag stilte opp denne gang - klassen hadde jo 22 påmeldte - og her kunne ABSK gi Sandefjord, som vant, kamp til døren. 2950 på vinnerne og 2930 på ABSK, foran Ramnes (2776).

I klasse damer junior er det stadig like spedt med deltagere, men positivt var det jo at de 4 som stilte opp denne gang, viste seg å være meget jevne. Hvem som skulle bli mester, kunne man nesten ikke våge å gjette en gang, før siste pil var skutt.

Unge Elisabeth Myhre fra Ålesund tok overraskende nok ledelsen og holdt denne til godt ut i stevnets første halvdel. Da overtok Bjørg Bolstad, ABSK, før Åse Vestbøstad blandet seg inn i kampen og ledet en kort stund. Deretter overtok Bjørg igjen, men hun var hele tiden sterkt truet av Brith Holme, og endte på 890, ett poeng foran Brith.

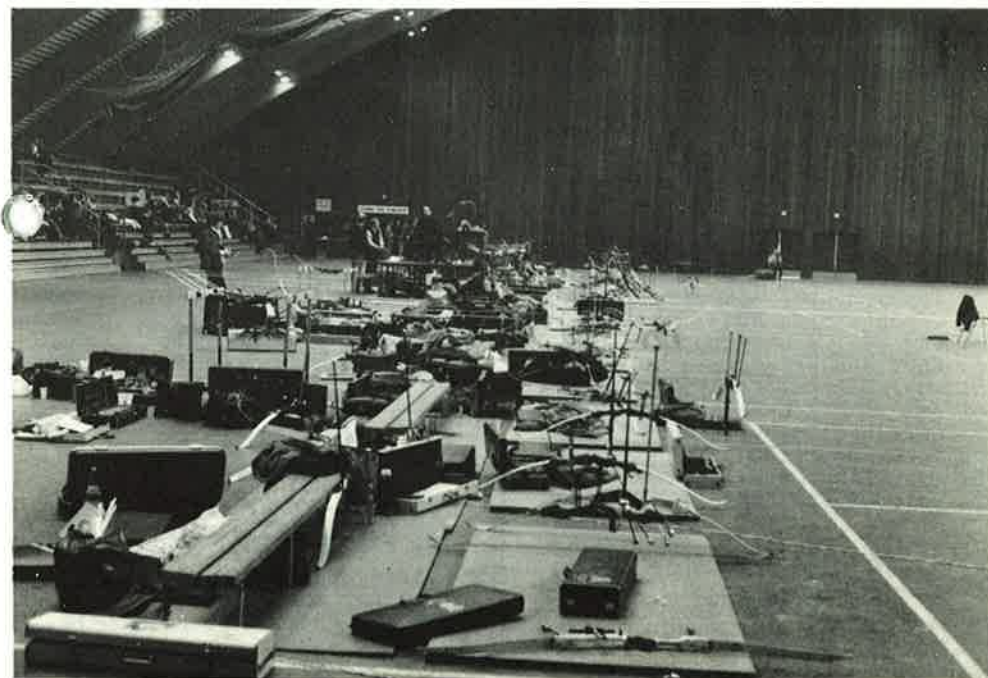
I herrer junior kom dagens store overraskelse, i og med at klassen ble vunnet av et forholdsvis ubeskrevet blad. Nå har vi hørt og sett Tommy Myhre fra Ålesund tidligere, og i det siste har det tilflytt oss opplysninger om hans meget gode resultater.

Espen Otnem og Dag Bøe, som man på forhånd hadde antatt skulle stå for kampen om gullet, måtte se seg fornøyd med henholdsvis sølv og bronse, etter at Tommy tok over ledelsen ut i de siste 60 pilene.

En annen vestlending blandet seg også inn i toppstriden, nemlig Knut Rønnestad. 4.plass i dette selskapet har Knut, som kanskje var den yngste i klassen, god grunn til å være fornøyd med.

Lagmesterskapet i denne klassen ble omtrent en reprise på fjorårets, ettersom Tønsberg vant, i år som i fjor, og til og med med to av de samme på laget. Fredrikstad var nummer 2 - i år som i fjor - også med flere av de samme skytterne. Poengsummene ble 3069 og 2907.

I herrenes seniorklasse - med 87 påmeldte - ledet Kai Svingen i første halvdel av stevnet, og til pause hadde han 556, 5 poeng mer enn Johannes Akkerhaugen. Mye kunne imidlertid skje under de siste 60 pilene, og Svingen var nok ikke særlig trygg på den ledelsen han hadde. Johannes er jo kjent for å være meget stabil og rutinert, og han ble nok en litt



for hard nøtt for Mossingen.
I løpet av 2. halvdel av stevnet var Svingen distansert - ikke bare av Johannes, men også av Odd Rønnestad. Odd avanserte dessuten - vil de huske som var på fjorårets innendørs-NM, fra bronse i 77 til sølv i år. Akkerhaugens resultat ble gode 1114 - etter en siste 30-pilsrunde på hele 290 (har noen annen nordmann skutt dette i et stevne før?) - og 1114 er ny mesterskapsrekord i herrer senior. Dette var for øvrig hans 2. innendørs-NM, det første tok han så langt tilbake som i 1970, i Tønsberg.
Men herreklassen besto ikke bare av medaljørene - 4. mann ble Birger Moskau, ett poeng fra Svingen, og med Jan Erik Humlekjør ett poeng etter seg.
Herrelagull ble vunnet av Moss BS (3225) foran Fredrikstad (3199) og Vidar (3164).

Fredrikstad Bueskyttere gjennomførte arrangementet i rutinert stil - de begynner jo å bli ganske vant til dette med NM-arrangementer. Og som tidligere stilte de med et flott premiebord med mange fine - og morsomme - gavepremier som avslutning på et meget langt stevne.

Anne

R E S U L T A T E R:

Damer:

1. Wenche Bøe, Sfj.	1030
2. Vigdis Stigen, Ramnes	1028
3. Meta Ingves, Vidar	1006
4. Inger S. Almås, SAS	1003
5. Aud Sunde, ABSK	1002
6. Åse Virik, Sfj.	996
7. Reidun Kronen, TOB	987
8. Wenche Akkerhaugen, ABSK	982
9. Tove Sletten, Larvik	965
10. Grethe Ingebretsen, Bærum	961

Damer junior:

1. Bjørg Bolstad, ABSK	890
2. Brith Holme, Hyen	889
3. Åse Vestbøstad, TOB	882
4. Elisabeth Myhre, Ålesund	860

Herrer junior:

1. Tommy Myhre, Ålesund	1080
2. Espen Otnem, FBS	1066
3. Dag Bøe, Jessheim	1063
4. Knut Rønnestad, Eid	1057
5. Roar Nilsen, FBS	1046
6. Jan O. Johansen, TOB	1044
7. Kåre Hjortset, Vidar	1037
8. Tore Vestbøstad, TOB	1034
9. Bjørn Engelstad, Sandane	1021
10. Cato Sæten, Loen	999

Herrer:

1. Johs. Akkerhaugen, ABSK	1114
2. Odd Rønnestad, Eid	1101
3. Kai Svingen, Moss	1092
4. Birger Moskau, Vidar	1091
5. Jan E. Humlekjør, FBS	1090
6. Svein E. Nordeng, Jessh.	1084
7. Freddy Jørgensen, TOB	1080
8. Tore J. Holmberg, Porsgr.	1076
9. Per Kr. Stang, Horten	1075
10. Georg Nilsen, Moss	1075
11. Finn Pettersen, FBS	1064
12. Åge Hansen, Larvik	1056
13. Nils Dahlstrøm, Jessheim	1056
14. Jon Jystad, Sverresborg	1054
15. Jan R. Skyttesæter, LOB	1053
16. Gøsta Tamminen, Stvgr.	1050
17. Jørgen Dahm, SAS	1049
18. Thorbjørn Berglund, Larv.	1047
19. Øyvind Jensen, FBS	1045
20. Thor Sletten, Larvik	1042
21. Bjørn G. Haug, Moss	1038
22. Oddbjørn Stebekk, Vidar	1038

Kommentarer til neste side skulle vel være overflødige, tallene taler for seg selv. Men i tilfelle trykken skulle bli svak - la meg bare understreke at scorekortet viser Ferraris siste verdensrekord 60 piler - 18 m.

anne



F.I.T.A. INFORMATION

1977 - 1981

17 février 1978

Nr 4 bis

Double Indoor FITA Round I, FERRARI's World Record

		Gara al chiuso Campionato Italiano al chiuso COMO 1977					
FITARCO		Bersaglio N. <u>11</u>					
Archiere <u>GIANCARLO FERRARI</u>							
Compagnia <u>01 FIAT</u>							
Classe <u>F M J A V</u> Cat <u>1 2 3 NC</u>							
Totale prime 30 frecce							
F	1	2	3	Totale serie	Totale progressivo	Zeri	On
1	10	10	10	30	30		
2	10	10	9	29	59		
3	10	10	9	29	88		
4	10	10	9	29	117		
5	10	10	9	29	146		
6	10	10	9	29	175		
7	10	10	10	30	205		
8	10	10	10	30	235		
9	10	10	10	30	265		
10	10	10	10	30	295		
Totale 30 frecce							
TOTALE GENERALE				295			
Archiere <u>G Ferrari</u>		controllo					
Mancatore <u>G Ferrari</u>		controllo					

		Gara al chiuso Campionato Italiano al chiuso COMO 1977					
FITARCO		Bersaglio N. <u>11</u>					
Archiere <u>GIANCARLO FERRARI</u>							
Compagnia <u>01 FIAT</u>							
Classe <u>F M J A V</u> Cat <u>1 2 3 NC</u>							
Totale prime 30 frecce <u>295</u>							
F	1	2	3	Totale serie	Totale progressivo	Zeri	On
1	10	10	10	30	325		3
2	10	10	9	29	354		2
3	10	10	9	29	383		2
4	10	10	8	28	411		2
5	10	10	10	30	441		3
6	10	10	10	30	471		3
7	10	10	10	30	501		3
8	10	10	9	29	530		2
9	10	9	9	28	558		1
10	10	10	10	30	588		3
Totale 30 frecce							
TOTALE GENERALE				588			24
Archiere <u>G Ferrari</u>		controllo					
Mancatore <u>G Ferrari</u>		controllo					

Giancarlo Ferrari:

Min goda psykiska balans har stor del i framgangen

Pil etter pil kan og måste vara en tia. Den som vinner är den som aldrig förlorar sin koncentration och som alltid vill skjuta en tia!

Den som säger de orden är italienaren Giancarlo Ferrari, sedan i höstas världrekordhållare på FITA-ronden med 1318 poäng.

Han säger det i en intervju som publiceras i det franska bågskyttebladet ARC och som Lennart Lundström översatt för Bågskyttens räkning.

Giancarlo Ferrari ger i intervjun sin psykiska balans en stor ära i hans framgångar, men som han säger: Det var rikstränaren Mario Codispoti som gjorde mig ärelysten på de stora framgångarna.

Han började med bågskytte för 12 år sedan i klubben Biancamo och det var väl främst tränaren Luigi Focci som påpekade för honom vilka möjligheter han hade i sporten. Ferrari ger ännu i dag Focci stor ära i sina resultat.

Framgångarna har kommit tämligen långsamt för Ferrari. Hans egentliga internationella debut var vid VW i York 1971 där han hamnade på 78:e plats med 1000 poäng i vardera av de två ronderna. Vid OS i München hamnade han på 33:e plats och vid VM:et 1973 på 26:e.

I Zagreb 1974 blev han så sexa på EM och det var hans första stora framgång med bl. a. också erövrandet av FITA:s 1200-poängsmärke. I Interlaken året därpå blev det "bara" en 16:e plats

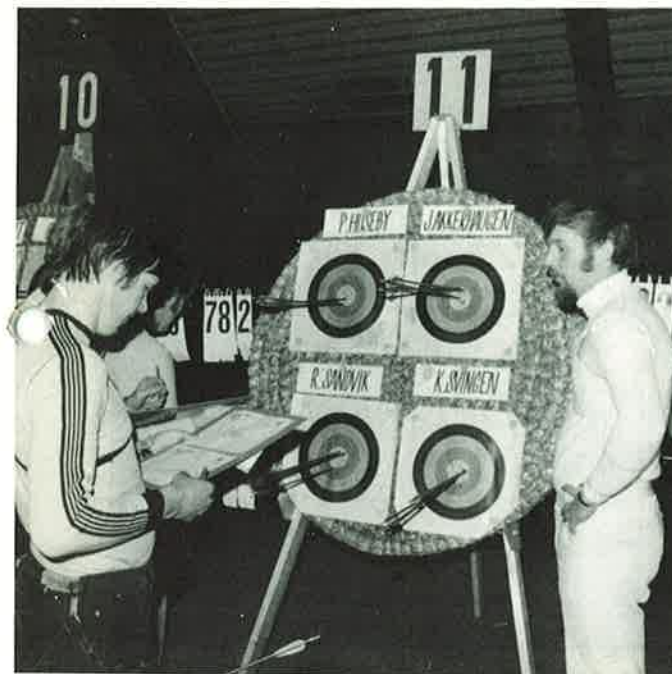
175 poäng efter Pace, men han gav inte upp. OS-uttagningen till Montreal sporade honom och han lade upp sin träning med spelen som enda målet. Hans arbetsgivare trodde på honom och gav honom två månaders fritt från jobbet för förberedelser och för att helt kunna ägna sig åt bågskytten. Det blev ju också resultat, en bronsmedalj.

— Att det skulle gå så bra som till medalj hade jag väl dock inget hopp om, säger han själv.

Giancarlo Ferrari ägnar mycket tid åt träning inför de stora tävlingarna. Han tränar då 6—7 timmar varje dag under ett par månader. Arbetar främst med avsläppet tills detta blir mekaniskt perfekt. Främst är det de, som han tycker, båda kritiska avstånden 90- och 50 meter, som han lägger ned stort arbete på. Gymnastik och muskelträning lägger han också stor vikt vid och speciellt glad är han över att träna med rodd. En god fysisk kondition är förutsättningarna och den enda tekniska möjligheten för att kunna utföra skjutrutinerna perfekt under tävlingen och det perfekta släppet är det väsentligaste, menar han.

Det fina med bågskytte är att man kan göra om allt i tankarna, framhåller han också och i sammanhanget kan omtalas, att hans stora resultat kom under sensäsongen 1977.

Den 10 juli vid en tävlingen i Viareggio sköt han 1305 och den 15—16 oktober slog han vid de italienska mästerskapen Paces världrekord med 2 poäng och höjde detta således till 1318.



Kommentarer til BUESTIKKAs fotos, tatt av Øivind Johannesen.

s.3: Oversiktsbilde fra den 70 meter lange Kongstenhallen.

s.7:Over: Johs. Akkerhaugen med NBF's pokal til venstre og 2.mann Odd Rønnestad til høyre.

Under: Herrejuniorene på seierspallen, E.Otnem, T. Myrhe og Dag Bøe.

s.9.Over: Overraskelsen fra Ålesund etter ferdigskutt mesterskap - 1080 poeng.

Under: Rot eller bueskytterstevne? Godt at det er god plass i Kongstenhallen.

På denne siden: Scoring på skive 11, hvor to av Odaljene havnet - hos Akkerhaugen og Kai Svingen.

s.12: Over: Damejuniorene, Brith Holme, Bjørg Bolstad og Åse Vestbøstad på seierspallen.

Under: Dameseniorene, Vigdis Stigen, Wenche Bøe og Meta Ingves.

s.19: Øverst: Med henvisning til foregående side - Jan Erik Ellingsen, Fredrikstad, eller "Elling", som har hatt arbeidet med innendørsserien - og som er glad i mat.

Under: Stilstudier av herremesteren og av Kai Svingen, bronsemedaljøren.

s.22: Det kreves etter hvert ganske mye utstyr for en skyteleder. Sverre Eriksen klarte jobben bra, denne gang som tidligere.



Frå ARCHERY WORLD

Av trenaren på det amerikanske
OL-laget: Al Henderson.Å KLIKKE ELLER IKKJE KLIKKE - FRU BLOM.

Skal eg bruke klick på bogen ?
 Skal eg bruke den berre som dragkontroll ?
 Vil den forårsake trøbbel for meg seinare ?
 Er det vanskeleg å lære å bruke den ?
 Vil eg få fleire poeng ?
 Kjente spørsmål for ein bogeskyttar.

Tidlegare trudde nok folk flest at eg var 100 % imot bruk av klick, og sjølv sagt måtte den aldri monterast på bogen til ein ny-byrjar. Dette har korkje før eller seinare vore mi oppriktige mening. Klick er ei av dei store oppfinningane i bogeskyting. Det er ingen hemmelighet at den har auka poengsummen vesentleg. Eg vil understreke at den er til stor hjelp, og er gagnleg for alle som forstår eigenskapane til den godt nok. Eg trur at omkring 75 % av dei som skyt med klick ikkje forstår kor perfekt dette hjelpemiddelet er.

Ja, kva kan klikken gjere for deg ?
 For det første KAN den få deg til å skyte bedre, du får fleire poeng. Kondisjonen kan bli auka og det blir finare stil over skytinga. Faktum er at dersom du forstår korleis du verkeleg skal bruke den, vil alle deler av skytestilen din bli bedre.

Du må vere sær sære nøy med plasseringa av klikken på rett stad. Eg kan ikkje anbefale ein ny-byrjar å ta i bruk klick, før eg er heilt sikker på at skytestilen hans er konstant og stabil nok til at klikken arbeider perfekt. Dette er veldig viktig dersom du ønsker å bruke klikken som den skal brukast. Om, og eg gjentar, OM skytestilen din er god og stabil så plassér klikken akkurat der. Du må ikkje sette den på eit gamalt merke, eller forsøke å rykke den over, eller plassere den på ein plass som ser fin ut. Fest den på den staden som pilspissen alltid kjem til når du førebur deg til eit korrekt skot. Du gjer eit fullkome oppdrag og så får du ein medhjelpar til å merke av pilspissen på bogen, og akkurat der plasserer du klikken. Basta.

Kva kan grunnen vere at klikken er så vanskeleg å få gjennom ? Du kan ha skote med klick i vekesvis, og etter kvart gjort det svært så bra, men no er det plutselig blitt mykje vansklegare å få klikken til. Så tek du og flytter klikken litt ut. Denne bevegelsen utover er signalet til den elendigheita som kjem til å skje - tap av sjøltillit, skuffelse, mindre poeng, og som kanskje til slutt får deg til å legge bogeskytinga på hylla. Sunt folkevett burde fortalt deg at dersom klikken ikkje var blitt flytt, og om du skyt med same pillengde som før, - så er det skytestilen som har endra seg, og ikkje noko anna. Altså, flytt IKKJE klikken !

Om du dreg over klikken for tidleg vil akkurat det same skje, kanskje klikken kjem føre forankring. Sunt folkevett igjen, om du likar det eller ikkje, så fortel det om eit samanbrot i skytestilen.
 LA KLIKKEN FÅ VERE I FRED !

La oss tenke at alt blir ståande som det er, og at du gjer det forholdsvis godt, men at det sakte men sikkert blir vansklegare og hardare å få klikken gjennom. Kanskje blir det så mødeleg at du må ta ned både to, tre eller fire gonger før du får av eit skot. Når det er blitt slik skal du igjen bruke din sunne fornuft. Hugs då på at når det gule flagget kjem opp, og tida ser ut til å gå frå deg, så makter du likevel å dra pila gjennom før det raude flagget kjem opp ! I redselen for ikkje å makte dette kan du komme ut av rytme, du sig saman, og får ugreie med utføringa av skotet. Dette er eit varsel som fortel deg at du må bygge opp kroppstillinga, skytestillinga, heilt frå grunnen av. Det er altså ikkje nødvendigvis berre ein ting som er årsak til elendet, det kan vere heile grunnstilen.

Her skal eg fortelle deg korleis eg lærte å bruke klikk, og kvifor.

Klikken er eit hjelpemiddel for skytinga. Den er ikkje turvande for å skyte godt. Eg vil protestere vilt dersom eg høyrer at du er nødt til å bruke klikk, ellers kan du ikkje skyte.

Eg vil at du skal lære, tru og forstå at du ikkje skal prøve å dra pila ut frå baksida av eit eller anna. Du skal prøve å høyre ein klikk klikke, slik at du kan fortsette med den eksplosive delen av skotet. For å få til dette kan du berre bevege albogen av dragarma litt bakover.

Dette er alt du skal tenke på, og noko meir skal du heller ikkje legge i dette ! Du skal altså lære ein liten vane som framkallar det vesle klikket som du ønsker å høyre. Det er så enkelt at det nermast er latterleg, og nokre av dykk finn det kanskje for usannsynleg til å prøve. Dere vil fortsette med å dra pila ut frå baksida av eit stykke metall som er montert i siktevindauga på bogen. Om du forstår det eller ikkje, du vil vente og undre deg over kor pilspissen er ? Kor mykje lenger må eg dra ? Kvifor klikker ikkje den fordømte tingen ? Så får du panikk og finn ikkje ut korleis du skal få flyt i skytinga att.

Eg kan fortelle deg at du arbeider med problemet frå feil ende. Alt du trenger eller ønsker er å høyre ein klikk. Gløym alt om den mekaniske årsaka til klikken. Dette må vere ein enkel vane å lære.

Dette er ikkje den einaste måten å få ein klikk til å klikke. Du kan dytte bogearma mot skiva til du høyrer klikken. Etter mi meining er ikkje dette noko god løysing, då eg trur at stabiliteten i bogearma er den aller mest viktige delen av skytestilen, og er storsyndaren til mange ørsmå variasjonar som gjer at pila går ut. Eg vil ikkje at du på nokon måte skal klusse med bogearma, og dette inkluderer også dytting !

Du kan også få klikken gjennom ved å stramme strengefingrane ubetydeleg. Eg trur at dette tek bort sjansane for eit jamnt, avslappa slepp og er vanskeleg å utføre konsekvent.

Heile ideen med korrekt bruk av klikk er at den aldri skal vere venta på førehand.

Om du bruker den perfekt skal klikken komme heilt overaskande på deg, - ei fullstendig overasking ! Når du ikkje med spenning ventar på noko spesielt, vil skotet eksplodere i perfekt, harmonisk rørsle, då du ikkje har spent skytestilen/rytma på noko punkt.

Det er så enkelt og lett å bruke ein klikk. Om den er så lett å bruke, kvifor er det så vanskeleg for meg å få den til å arbeide korrekt ?, vil du spørre. Som eg har sagt før så trur eg at vi arbeider i feil ende, eller del av tilhøvet. Dei fleste klikk-skyttarar er ottefulle (medviten eller ikkje) omkring den mekaniske verknaden til klikken.

Skal den mekaniske utføringa få avgjere når og korleis klikken skal arbeide ?

Du er ikkje nervøs for kva det mekaniske er eller gjer når du startar opp bilen din. Du vrir om nøkkelen slik at den elektriske straumen gjev kraft til startaren, som dreg rundt tannhjulsutvekslinga og svinghjulet slik at motoren sving rundt og tennpluggen slår gnistrar som eksploderer - og dermed startar bilen din.

Alt du gjer er å vri om nøkkelen.

Du skal ikkje vere nervøs for det mekaniske.

Gløym det mekaniske med klikken. Konsentrer deg om å vri rundt KLIKKER-NØKKELEN, som er ei lita bakover-rørsle av albogen !

Eit lite bogeskyttar-frø kan greie det. Kan du ?

SKARPODDIR

EASTON har utgitt et hefte med tabeller over sine pilskafter, og ut fra dette har vi tatt denne:

EASTON "X - 7" - tabell

Aktuell byevikt - bls. PIL-LENGDE i engelske tommer (inch)

	-24	25	26	27	28	29	30	31	32
20-25:			1614	1616	1714	1716	1814		
25-30:		1614	1616	1714	1716	1814	1816	1914	
30-35:	1614	1616	1714	1716	1814	1816	1914	1916	2014
35-40:	1616	1714	1716	1814	1816	1914	1916	2014	2014
40-45:		1716	1814	1816	1914	1916	2014	2014	
45-50:				1914	1916	2014	2014		