



HANDLEDNING I
BÅGSKJUTNING

EFTER MODERNA PRINCIPER

UTARBETAD AV

KLAS LUNDIN

ORDFÖRANDE I
STOCKHOLMS BÅGSKJUTNINGSKLUBB

HANDLEDNING I BÅGSKJUTNING

H A N D L E D N I N G I
B Å G S K J U T N I N G
E F T E R M O D E R N A P R I N C I P E R

UTARBETAD

av

KLAS LUNDIN

ORDFÖRANDE I STOCKHOLMS BÅGSKJUTNINGSKLUBB



UPPSALA OCH STOCKHOLM
ALMQVIST & WIKSELLS BOKTRYCKERI-A.-B.

(i DISTRIBUTION)



UPPSALA 1930

ALMQVIST & WIKSELLS BOKTRYCKERI -A.-B.

Digitaliserad och omgjord till A5 format
av Bågskytteakademiens medlem nr8.

På begäran av utgivaren har jag genomgått manuskriptet till »Handledning i bågskjutning» och kan till min glädje konstatera, att boken på ett ypperligt sätt fyller sitt ändamål. Med tillämpandet av de modärnaste principerna för den vackra idrotten har utgivaren på ett skickligt sätt löst uppgiften att kortfattat och klart visa vägen för nybörjaren samt giva råd åt mera försigkomna skyttar. Då bågskjutning nu synes vara på avgjord frammarsch även i vårt land, bör föreliggande lilla arbete vara synnerligen välkommet för dem, som önska utöva denna förnämliga, stärkande och roande idrott.

Rockelstad i augusti 1930.

Eric von Rosen

*Innehavare av svenskt mästerskap
i bågskjutning.*

BÅGSKJUTNING, som för våra förfäder ägde så allvarlig betydelse, utövas i kulturländerna numera endast som idrott. Såsom sådan har den vunnit anseende utbredning, företrädesvis bland engelsmännen, som från de dagar då Englands öde låg i dess bågskyttars händer städse bevarat hågen för bågens bruk. Även i vårt land synes intresset för bågskjutning åter vara på frammarsch, och glädjande vore, om denna sportgren, som äger så många goda och tilldragande förtjänster, kunde bland oss svenskar förvärva en allmännare anslutning.

Bågskjutning är en idrott, som lämpar sig för alla åldrar, för kvinnor såväl som för män. Materielen kan en välja efter måttet av egna krafter, och när bågskjutning idkas utomhus, vilket är lämpligast, får den friluftssportens natur med en sådans alla goda egenskaper. Att uppnå färdighet i bågskjutning kräver mycken övning, men just häri ligger ju för det rätta sportsinnet en lockelse och en sporre. Bågskjutning är vidare en vacker sport. Själva den ställning skytten intager och alla hans rörelser äro, om de ske i riktig stil, för ögat tilltalande, smidiga och måttfulla, aldrig våldsamma och uttröttande. Materielen är synnerligen vacker och elegant.

»Det är ett ädelt nöje att spänna en stark båge och med pilen säkert träffa målet» — säger V. G. Balck i sin idrottsbok (1886).

Ingen färdighet i denna idrott kan som sagt ernås utan mycken övning. Att denna måste ske efter riktiga principer, bör vara självklart. Utövad under årtusenden har bågskjutningen varit föremål för ett studium, som till sist bestämt och klart framlagt den moderna principen för densamma. Det är engelsmannen Horace A. Ford, själv en av alla tiders yppersta bågskyttar, som härvidlag sagt det sista ordet. Också anses han vara den moderna stilens fader. Fords handbok, *Archery: Its theory and practice*, (flera upplagor 1850-talet) bör studeras av envar, som med allvar vill ägna sin fritid åt denna idrott.

I avvaktan på framträdandet av ett fullständigt arbete på vårt språk, en fullständig instruktion i bågskjutningens svåra konst, borde nybörjaren ha tillgång till en kort handledning i sportens elementära grunder efter Fords principer. Detta lilla arbete avser att fylla den nuvarande bristen i detta avseende.

Utgivaren.

I.

Materielen.

Bågen. Den s. k. långbågen, någon annan avses ej i denna handledning, tillverkas av något träslag, som genom elasticitet och seghet särskilt lämpar sig för uppgiften att slunga pilen långt och säkert och som länge bibehåller förmågan därtill. Det utan jämförelse bästa och sedan urminnes tider högst skattade virket för bågtillverkning är idegran, men även ask, hickory, vitbok, amerikansk lancewood m. fl. utländska träslag lämna ämnen till goda bågar, i all synnerhet till de här nedan omnämnda s. k. »lamellbågarna». Man skiljer nämligen emellan bågar gjorda av ett slags trä, antingen i ett stycke eller i tvenne på mitten »hoplaxade» hälfter (helbågar, eng. »self») och bågar hopsatta av två, stundom tre ribbor eller lameller av samma eller olika, varandra i fråga om elasticitet och seghet kompletterande träslag, hoplimmade på längden (lamellbågar, eng. »backed»).

Bågen formas så, att den yttre delen, den s. k. ryggen göres flat, den inre, eller buken, halvrund. På mitten skall bågen till en längd av 30 à 40 cm. vara tjockast med den rundning fig. 1. A utvisar, för att gradvis och jämnt avsmalna mot ändarna, varvid genomskärningen småningom övergår till den form, som anges av fig. 1. C. Vid spänning skall mittpartiet så gott som fullständigt bibehålla sin

ursprungliga raka form, medan böjningen successivt ökar mot ändarna. Fig. 2.

På mitten bör bågen för att erbjuda bättre grepp vara klädd med plysch eller lindad med tjockt band. Skulle sådan lindning gå upp, kan man förnya den med grönt eller brunt gardinsnöre på samma sätt, som längre fram beskrives för lindning av bågsträngen.

För strängens fästande äro ändarna skodda med *horn*, som båda äro försedda med hack, i vilka strängen an-

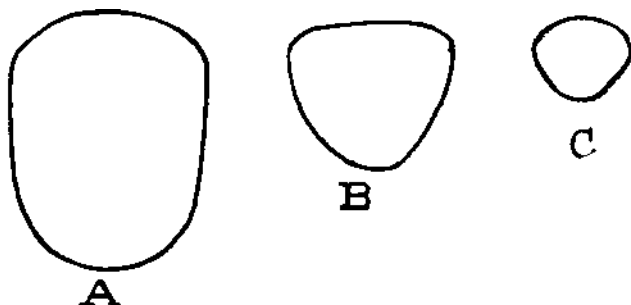


Fig. 1.

Tvärsnitt av bågen. A. vid mitten. B. Mitt emellan handtaget ochnocken. C. Strax innanförnocken.

bringas. För att ej onödigtvis nöta denna böra hacken vara väl avslipade, så att ej skarpa kanter förefinnas. I övre hornet, som till åtskillnad från det nedre är något större, är anbragt ett hål, genom vilket det s. k. *strängbandet* trädes. Detta fästes i ögat på strängen och tjänar till att hålla denna sträckt längs bågen.

Bågens längd bör stå i förhållande till skyttens. För män passa alltså bågar av från 170 till 183 cm. (eng. 5 ft. 7 in. till 6 ft.)¹, för damer från 160 till 168 cm. (eng. 5 ft.

¹ Eng. mått angivas för event. rekvisition av materiel från England eller Amerika.

3 in. till 5 ft. 6 in.). De i båda fallen sist nämnda längderna äro de mest brukliga.

Bågens kraft utrönes på så sätt, att man genom belastning undersöker vilken vikt erfordras för att spänna densamma 27 eng. tum, resp. 24 tum för dambågen, eller pilens längd, spetsen oräknad. På bättre engelska och amerikanska bågar instämplas alltid en siffra, som angiver vikten. Siffran 42 t. ex. betyder således, att det erfordras en vikt av 42 eng. skålpund för att hålla bågen spänd 27 eng. tum, d. v. s. med 27 tums avstånd mellan strängens mittpunkt och bågens ytterkant eller »ryggen». När man hör talas om en båges vikt, betyder detta alltså icke, att vapnet *väger* så eller så mycket, utan att det är dess *spänningsmoment*, som därmed angives.

För män lämpa sig bågar med 40 till 50 à 60 eng. skålpunds spänningsmoment — för damer 24 till 36. Nybörjaren bör icke välja en stark båge, ty riktig stil inhämtas bättre med en svagare än med en stark. Han kan börja med en rätt så enkel båge, tills ökad färdighet och växande intresse göra ett kraftigare och bättre vapen önskvärt.

Vid inköp av en båge bör man iakttaga följande.

Bågen skall hava den form, som förut beskrivits. Den skall vara rak eller mycket lindrigt böjd åt »buken» till, ej tillbakaböjd (reflexed). Se fig. 2. Träet skall vara rak- och finådrigt, ej innehålla kvistar, i synnerhet ej mot ändarna. När bågen är strängad, skall strängen synas dela bågen längs buken i två lika hälfter. Detta utrönes lättast, om man lägger den strängade bågen med ena hornet mot golvet med strängen uppåt samt håller det andra hornet under ena ögat.

Man skall även undersöka böjningsformen hos bågen,

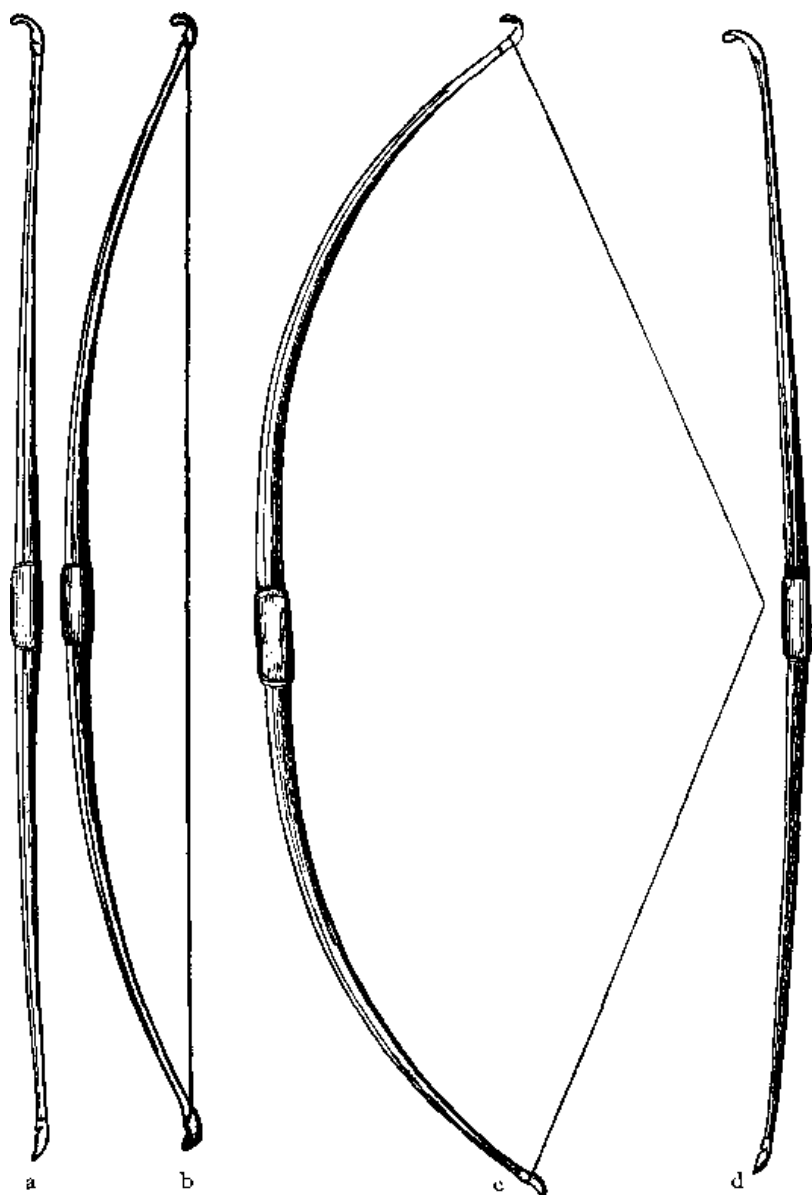


Fig. 2. a. Båge med riktig form, osträngad.
b. Densamma, strängad 15 cm. (6 inch.)
c. » spänd 68,5 cm. (27 inch.). Böjningen riktig.
d. Båge med mindre lämplig form. Böjd åt »ryggen» till
(»tillbakaböjd», »reflexed»).

när den spännes. Låt någon annan göra detta, och ser man då, att båda hälfterna böja sig jämnt och lika från ett styvt mittparti om 30 à 40 cm. längd, kan man räkna på att bågen skall skjuta väl utan att på ett obehagligt sätt »stöta» vid avlossningen, vilken den i de flesta fall gör om böjningen börjar alltför nära mittpunkten.

Strängen. Denna göres vanligen av hampa. Strängen måste vara särdeles stark, ty springer den, när bågen spännes, är risken stor att även denna brister. För att



Fig. 3.

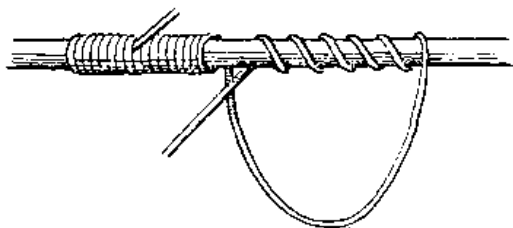


Fig. 4.

bliva fullgod måste strängen därför snos av en enda hamptåga utan någon enda skarv på hela längden.

Strängen anbringas i hacket på nedre hornet förmedelst ett timmerstek, som lägges på sätt fig. 3 visar. I strängens andra ända är splitsat ett öga, som vid strängning av bågen skjutes upp i hacket på övre hornet. Hur detta sker kommer längre fram att beskrivas. När bågen är strängad, skall strängen stå på ett avstånd av 15 till 18 cm. från bågens mittpunkt. För att skydda strängen från slitning förses den del därav, som vid skjutning fattas av

högra handens fingrar och där pilensnock påträdes, med lindning av lämpligt, starkt material såsom silke, björntråd eller dylikt. Denna lindning göres sålunda: sätt Eder och lägg bågen strängad över knäna med övre hornet till vänster och strängen uppåt. Verkställ lindningen kring strängen från vänster till höger med början 3 cm. till vänster om den punkt på strängen, som ligger vinkelrätt mot handtagets vänstra kant. Först lägger man 2 cm. av det väl vaxade silket, eller vad man nu använder, längs den även vaxade strängen med ändan av lindningstråden till höger samt börjar linda som fig. 4 visar. Hårt och jämnt fortsättes lindningen till dess man kommer till den punkt på



Fig. 5.

strängen, som ligger 3 cm. till höger om handtagets högra kant. Håll fast de sista lindningarna med vänstra tummen, gör en bukt av det återstående silket samt linda nu motsatt väg 5 à 6 varv runt strängen och inuti bukten. Lägg ändan på silket över de redan gjorda lindningarna och linda med bukten åt ursprungliga hållet, tills alla de motledes gjorda lindningarna upprullats. Tag fast i ändan på silket och drag hårt igenom samt skär av den överflödiga delen av tråden. Gjord på detta sätt håller lindningen »i alla väder» utan att gå upp.

Pilarna. Dessa göres av rätklugen furu med en »ispetsning» i spetsändan av något hårt träslag till vinnande av ökad hållbarhet. Se fig. 5. För målskjutning är bäst att pilspetsarna äro så formade, att de ej äro vidare än pilskftet utan utgöra en jämn fortsättning av detta. Fjädrarna

äro till antalet 3, av vilka en, den s. k. *tuppfjädern*, är av olika färg och fäst vid skaftet vinkelrätt mot skåran i bakändan, den s. k. *pilnocken*. När denna trädes över strängen skall tuppfjädern i rät vinkel mot strängen vara vänd åt vänster. Utmärkta pilar kunna erhållas från England och Amerika, men deras särskilt omsorgsfulla tillverkning gör att de ställa sig dyra. Men även om man kan skjuta bra med en enklare båge, så kan man omöjligen göra det med underlägsna pilar. Hos denna del av utrustningen fordras fullkomlighet i alla detaljer. Absolut rakhet, noggrann avvägning, så att tyngdpunkten ligger på rätt ställe, fjädrarnas goda beskaffenhet, rätta form och påsättning äro betingelserna för pilens säkra flykt och därmed för träffsäkerheten. Se därför ej så mycket på kostnaden vid köp av pilar. Väl skötta och använda på välordnade skjutbanor kunna de hålla i årtal.

Vid målskjutning i vårt land räknar man 6 skott i serien, och varje deltagare bör alltså ha 6 pilar plus en reservpil i sitt koger. Dessa böra sinsemellan vara så lika som möjligt beträffande längd, vikt, tyngdpunktens läge m. m. Det är nämligen av utomordentlig vikt att pilarna »gå» så lika som möjligt, och denna nödvändiga dygd betingas uteslutande av full överensstämmelse i sagda hänseende pilarna emellan. Om olikhet i något avseende förefinnes blir träffsäkerheten därav lidande, såvida man icke iakttagit att ändra riktpunkten för varje skott på grund av erfarenhet om varje pils individuella egenskaper. Det är ju tydligt, att detta knappast låter sig göra. Möjligheten att på grund av pilarnas likhet sinsemellan kunna under hela serien hålla samma riktpunkt bidrager till, ja, är oundgängligen nödvändig för träffsäkerheten.

Här kan vara lämpligt att säga något om träffsäkerheten

med båge och pil. Stewart Edward White, amerikansk författare och bågskytte, talar härom i sin bok »Lion in the path», vari han skildrar sina och några vänners äventyr och erfarenheter under den jaktfärd i Afrika de företogo för att skjuta lejon med båge. Han omtalar, att han en gång konstruerade en ställning, i vilken en 75 skålpunds¹ båge inskruvades så att den fasthölls i samma läge under hela skjutningen. När man på 75 yards avstånd sköt med *en och samma* pil varje gång, erhöles en träfffigur med 6 eng. tums diameter.² Sköt man med olika pilar, dock lika till längd,

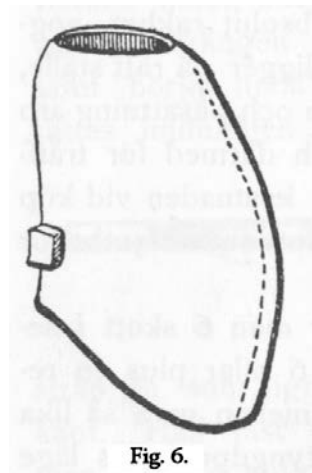


Fig. 6.

vikt m. m., blev träfffigurens diameter 20 eng. tum. Alltså i första fallet mer än tre gånger bättre resultat. Detta experiment visar både bågens betydliga träffsäkerhet och vikten av att pilarna är i alla avseenden ensartade, *samma* pil gav ju bästa resultatet. Även framgår härav vikten av att under hela skjutningen hålla bågen på samma sätt och lossa skotten på samma sätt mot samma riktpunkt, med ett ord att söka uppnå den mekaniska bågställarens orubblighet, fysiskt och psykiskt.

Pilen skall vara 28 eng. tum lång för män och 25 för kvinnor. Dess vikt anges i eng. silvermynt med siffror vid nockändan. Beteckningen t. ex. 4—6 betyder att pilen väger lika mycket som 4 eng. shillings plus 1 sixpence. Vikten 4 till 4—6 passar för bågar om 38 till 44 skålpund, 3—6 till 4 för de lättare bågarna för damer.³

¹ Under jaktfärden användes synnerligen kraftiga bågar.

² D. v. s. inom en cirkel med 6 tums diameter.

³ I Amerika har man börjat frånga den eng. beteckningen och i stället angiva pilvikterna i *grains*.

Bågen med strängen samt pilarna äro utrustningens viktigaste delar. Därutöver behöver man dock en del andra saker, såsom *fingerskydd* för de tre fingrar, som spänna bågen (tjocka handskar eller särskilt för ändamålet gjorda fingertutor av läder, fig. 6), *armskydd*, fig. 7, av läder för att skydda underarmen och i synnerhet handleden mot event. slag av strängen vid avlossningen, *koger* att bära pilarna i samt, för att vid behov avtorka dem, en *tofs* av ullgarn. Synes å fig. 12 och 13.

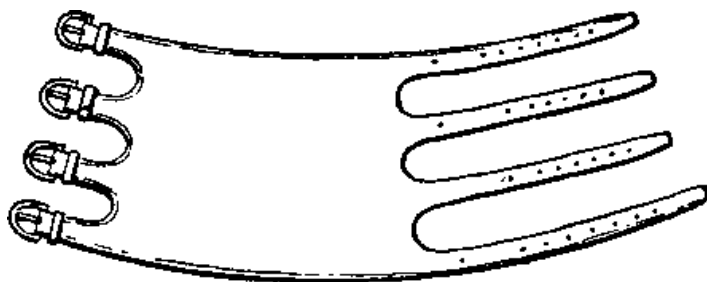


Fig. 7.

Vård av materielen.

Bågen skall efter skjutningen genast avsträngas, väl avtorkas, om den är fuktig, och upphängas fritt i strängbandet. Den bör hänga i rum med jämn temperatur och städse skyddas mot fukt. Lagg den överhuvud aldrig på marken, i synnerhet icke om denna är fuktig eller gräsbevuxen.

Strängningen måste ske med buksidan av bågen mot strängen. Skulle man göra det åt motsatt håll, kan man äventyra att bågen brister.

Spänn ej bågen utan pil på sträng, ty eljest kan man lätt överdriva spänningen med enahanda påföljd.

Håll aldrig bågen för länge i högsta spänning.

Med tiden och med flitig användning antager bågen en alltmera böjd form. Försök ej rätta till detta genom att böja den åt motsatt håll, vilket endast skulle göra skada.

Pilarna böra förvaras fristående med spetsen nedåt så lodrätt som möjligt. Ett ställ sådant fig. 8 utvisar är härför lämpligt och kan lätt hopsnickras av skytten själv. Hålen i nedre hyllan äro ej

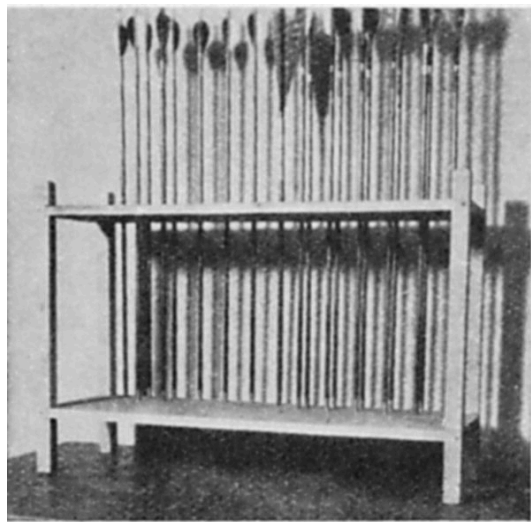


Fig. 8.

genomgående utan nå endast in i träet, till en tredjedel av dess tjocklek.

Har man skjutit i fuktigt väder, böra pilarna noga torkas före uppställandet, i all synnerhet fjädrarna, vilket bäst sker genom att under vridning hålla dem i värmen över en låga eller dylikt. Fuktighet gör att fjädrarna lossna i limningen vid pilen.

Båge och *pilar* böra märkas med ägarens namn eller märke. *Strängen* bör ofta vaxas med vanligt gult vax. Den måste undersökas före varje skjutning och genast kasseras, om minsta skavank förefinnes. Det är billigare att köpa en ny sträng än en ny båge. Den senare nödvändigheten blir i de flesta fall följderna av underlåtenhet att försäkra sig om strängens hållfasthet.

Lindningen på strängen överses och förnyas, om den blivit sliten.

Man bör alltid medföra reservsträng.

II. Instruktion.

Strängning av bågen.

Fatta bågen med vänster hand om handtaget med ryggen av bågen åt vänster. Flytta fram vänster fot snett framåt åt vänster. Stöd bågens nedersta del mot vänstra hålfoten med klacken i marken och tådelen upplyftad, så att hornet ej stöter i marken. Lägg högra handloven på bågens övre del lagom högt för att fatta ögat på strängen mellan högra tummen och pekfingrets andra knoge. Drag med vänster hand bågen inåt kroppen samt böj samtidigt bågen med högra handloven samt skjut ögat uppåt med tummen och pekfingret på vardera sidan av bågen till dess ögat kommer in i hacket på hornet. Strängandet av bågen underlättas betydligt om man stöder vänstra armbågen mot midjans vänstra sida. Var aktsam att högra handens fingrar ej komma mellan bågen och strängen, i vilket fall de kunna bli ansenligt klämda. Utför handgreppen jämnt och utan knyckar. *Avsträngning* av bågen sker i motsatt ordning. Fig. 9.



Fig. 9.

Första gången förefaller denna procedur våldsamt ansträngande, men i själva verket är den lätt att utföra, när man fått en smula övning.

Någon kanske föredrager att stränga med höger hand om handtaget. Beskrivningen blir densamma blott med höger utbytt mot vänster.

När vi nu anskaffat vår utrustning samt lärt att stränga och avstränga bågen, bege vi oss till skjutfältet för att göra de första lärospånen i den ädla bågskjutningssporten.

Först några ord om platsen där vi skola öva.

Kom framför allt ihåg, när Ni väljer denna, att båg- skjutning ingalunda är en barnlek, såsom den av många med ett medlidsamt löje betraktas. Bågen är ett farligt vapen, farligare ju kraftigare den är. Pilens genomträngningsförmåga är förvånande. När engelsmannen säger: »It will kill a man at fifty yards», är detta ingen överdrift. De engelska långbågskyttarna vunno som vi veta slagen vid Crécy och Agincourt (och många andra), ty mot deras hårda och säkra skott skyddade ej de franska riddarnas stålrustningar. Även om vi numera vanligen ej använda de kraftiga vapen som medeltidens bågskyttar ägde, så är den moderna bågen tillräckligt farlig för att nödvändiggöra fullt betryggande försiktighetsåtgärder å skjutfältet. Under alla omständigheter måste man tillse, att bomskotten stoppas av något skydd till erforderlig utsträckning bakom och på sidorna om målet, t. ex. av en hög vall av grästorv, jord eller sand, av en naturlig dosering i terrängen eller tillräckligt och överskådligt fält bortom målet. Nybörjaren, vars pilar ofta flyga högt över och långt åt sidorna från målet, tillvarnas allvarligt att iakttaga försiktighet.

Målet utgöres vid övning och tävling bäst av en måltavla av halm klädd med segelduk, som målas med 5 ringar

sålunda: pricken guld — 24 cm. i diam. — därefter utåt räknat en röd ring, en blå, en svart och en vit, varje ring 12 cm. bred. Tavlans diameter blir således 120 cm. Färgerna och dimensionerna äro de internationellt brukliga. Tavlan upphänges på en trebent ställning av trä eller järn, något bakåtlutande samt med centrum 120 cm. från marken. Användes järnställning, bör denna till skydd för pilarna överklädas med en tjock och tät halmsurrning. Vid poängberäkning räknas guld 9, röd ring 7, blå 5, svart 3 och vit 1 poäng. Stockholms Bågskjutningsklubb använder vid tävlingar den poängberäkning Greve Eric von Rosen fastställt skola gälla vid tävlingarna om hans tvenne vandringspris, det ena för damer och herrar ¹, det andra för damer.² Förutom angivna poäng för pricken och de olika ringarna tilldelas skytten 3 poäng för varje träff i tavlan. Detta senare för att motverka premiering av »flaxskjutning». En prick och 5 bommar i en serie skulle utan träffpoäng noteras 9, medan t. ex. en svart ring och 5 vita endast skulle nå till 8 poäng, ehuru den senare serien ovedersägligen vittnar om större skicklighet — den gången åtminstone. Med beräkning av träffpoäng noteras serierna resp. 12 och 26.

Vid ifrågavarande vandringspristävlingar, som äga rum i september varje år, skjutes i tävlingen för herrar och damer s. k. *American round* (90 skott med 30 å vardera 60, 50 och 40 yards³ avstånd), i den för endast damer s. k. *Columbian round*

¹ Innehaves för närvarande av Ingenjör G. F. Lybeck, Stockholm.

² " Fru Jane Thunberg, Stockholm.

³ Att tävlingsavstånden angivas i yards beror på att de anglosaxiska länderna äro de ledande inom bågskjutningsidrotten. Som alla internationella rekord därför angivas i yards, är detta mått lämpligast vid tävlingar även i de länder, där metersystemet annars användes. Av samma anledning ha bågarnas styrka, pilarnas längd och vikt m. m. här angivits med engelska beteckningar.

(72 skott med 24 å vardera 50, 40 och 30 yards). Klubben följer samma program vid den årliga tävlingen om den av klubben uppsatta Svenska mästerskapspokalen.¹

Efter dessa anmärkningar övergå vi till instruktionen. Den gäller i följande ordning 5 huvudpunkter:

1. Båghållning.
2. Kroppens ställning och hållning.
3. Spännandet av bågen.
4. Siktning.
5. Avlossning.

1. Båghållning.

Det är av vikt att bågen hålles så att dess spännande kan försiggå på naturligaste och enklaste sätt, att den trots ansträngningen vid full spänning kan hållas fullkomligt stilla, och att strängen, då den släppes, ej slår mot vänstra



Fig. 10.

1 Innehaves f. n. av Greve Eric von Rosen, Rockelstad

armen. Bågen fattas i vänstra handen med full fattning om handtaget, så att handens översida och handtagets överkant komma i jämnhöjd, fingrarna omsluta handtaget och tummen möter och täcker vänstra pekfingret — såsom fig. 10 visar.

När vänster arm är utsträckt och man spänt bågen, skall handleden hållas i samma naturliga ställning som den intager, när man t. ex. med pekfingret pekar mot något, ej böjd uppåt eller nedåt, utåt eller inåt. En linje dragen från pekfingrets andra led skall passera genom bågens mitt, tätt bakom tummens första led och fram mot högra ögats vertikalplan samt en aning till höger därom. Fig. 11.

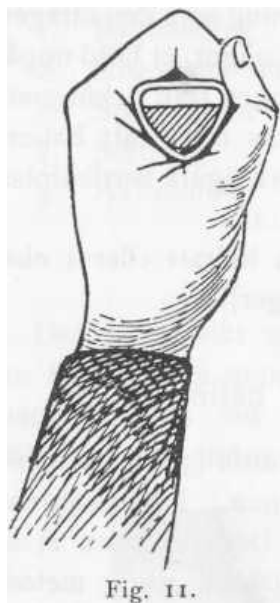
Färdig till skjutning hålles bågen lodrätt eller i obetydlig lutning (med övre hornet åt höger).

2. Kroppens ställning och hållning.

Vi ställa oss, låt oss säga på 40 yards (36 m.) avstånd från tavlan med vänstra sidan mot denna. I övningarnas början spelar avståndet ingen roll. Det gäller nu ej så mycket att träffa tavlan som att inhämta riktig metod. Fyrtio yards är i alla fall det minsta avståndet i en regelrätt tävling för män.

Tänk Eder en linje uppdragen på marken med början rätt under mittpunkten på tavlan och vinkelrätt mot denna. På denna tänkta linje placeras båda klackarna med 15 à 20 cm. mellanrum och fötterna något utåtvända. Vänd huvudet mot tavlan med ögonen fästa på pricken. Kroppen hålles rak och utan stelhet, huvudet upp, benen raka utan spänning av musklerna, kroppstyngden jämnt fördelad på båda fötterna och vilande mest på klackarna. För nu upp vänster arm fullt utsträckt och med bågen fattad såsom

förut beskrivits. Iakttag att armen alltid föres upp i samma vertikalplan. Detta plan är det, som tangerar bröstets välvning, när man står rak. Kommer pekfingrets första knoge, när armen förts tillräckligt upp, att täcka pricken, är utgångsställningen riktig. Varom icke, för ned armen igen samt vrid Eder på



klackarna något litet till vänster eller höger, allt eftersom det fordras, och upprepa rörelsen med vänster arm till dess pricken blir täckt. Den rätta ställningen måste utrönas och intagas på detta sätt och ej genom att föra vänstra armen till höger eller vänster för att täcka pricken. När man fått den rätta ställningen bibehålles denna under hela serien utan att fötterna det minsta flyttas.

Nu övergår man till »laddningen». Håll vänstra överarmen hängande rätt ned och underarmen vågrätt i höjd med bältet samt bågen i regelrätt fattning med övre hornet lutande åt höger. Tag med högra handen en pil ur kogret samt lägg den över bågen

med ungefär en tredjedel utanför denna och håll fast pilen mot bågen med vänstra tummen, som för tillfället släpper taget om bågen. Fatta därpå pilen bakom fjädrarna med högra tummen och pekfingret, skjut pilen framåt, under vridning om så erfordras, så att tuppffjädern kommer uppåt, och träd pilnocken över lindningen på den punkt, som ligger precis vinkelrätt mot bågen vid handtagets överkant, och så att pilen kommer att ligga i vinkeln mellan vänstra handens översta del och bågen, således till *vänster* om bågen.

Grip om strängen med högra pek-, lång- och ringfingret, det förstnämnda över, de andra två under pilnocken. Strängen skall ligga mot fingrarnas yttersta leder, ungefär mitt på dessa. Pilen får ej klämmas mellan pek- och långfingret. Den skall självständigt hålla sig kvar vid strängen, vilket den också gör blott lindningen är lagom tjock, d. v. s. så tjock att pilnocken måste lätt *trängas* över lindningen.

3. Spännandet av bågen.

Medan man lugnt lyfter och sträcker vänstra armen börjar man spänna bågen genom att samtidigt föra tillbaka högra armen under fortgående höjning av armbågen till dess spetsen av högra pekfingret rör vid underkanten av hakan med pilnocken precis under högra ögat. Pilen, högra handen och underarmen skola då befinna sig i linje.

Samtidigt som högra handen kommer till hakan (obs. ej hakan till handen), skall vänstra armen med bågen ha höjts och sträckts samt pekfingrets första knoge täcka pricken. Bågen är nu på rätt sätt spänd och pilen så långt dragen, att början av pilspetsen kommit ända till ryggen på bågen — men ej längre. Drag ej pilen för långt, så att spetsen kommer innanför bågen. Pilen skulle i så fall kunna sätta sig fast mellan bågen och strängen vid avlossningen. Har detta skett, splittras den i bitar, när strängen släppes, till stor fara för ansiktet, framför allt ögonen. Pilen får därför aldrig dragas längre än till början av spetsen. Skulle pilspetsen vid spänningens fullbordan, d. v. s. då vänstra armen är sträckt och högra handen under hakan, komma mot sidan av bågen eller rent av innanför denna, är pilen för kort för skytten och längre måste då

anskaffas. En 28 eng. tums pil bör dock ha tillräcklig längd även för en lång person.

4. Siktning.

Goda pilar, väl avskjutna, fullfölja i lugnt väder sin bana utan nämnvärd sidoavvikelse. Kan man alltså giva pilen rätt utgångsriktning mot målet, bör den slå ned i dettas vertikalplan. Den rätta utgångsriktningen är självklart ernådd, när pilen ligger i samma plan som linjen från siktögat till målets mittpunkt. Att draga pilen så, att den vid avlossningen intagit detta läge är den första regeln för siktningen vid bågsjutning.

Det i alla avseenden bästa sättet att bibringa pilen rätt utgångsriktning är att draga pilen så, att pilspetsen i avlossningsögonblicket täcker målet och pilnocken befinner sig tätt under hakan i högra ögats (siktögats) vertikalplan. Pilen har då den rätta utgångsriktningen sidledes sett och kommer att slå ned i målets vertikalplan — över, i eller under detsamma beroende av det avstånd vi skjutit på. För varje båge finns det en viss avståndsregion, inom vilken man kan skjuta med pilspetsen täckande målet (eng. point-blank) och erhålla träff i detsamma. På kortare håll går pilen med denna siktning över målet, på längre under detsamma. Detta måste motverkas genom att sänka, resp. höja vänstra handen, så att pilspetsen i stället för målpricken täcker en tänkt riktprick på lagom avstånd lodrätt under, resp. över målpricken. Den olika elevation man på olika avstånd således måste giva pilens bana åstadkommes *uteslutande* genom att sänka eller höja *vänstra* handen, aldrig den högra. *Högra handens* uppgift är *alltid* och *oeftergivligen* densamma — att draga pilnocken till en bestämd

punkt tätt under hakan i högra ögats (siktögats) vertikalplan. Man kan säga, att denna konstanta punkt för bågskytten utgör hans vapens »sikte» medan pilspetsen för honom ersätter »kornet» på eldvapnen.

Nu är det emellertid ett faktum, att många bågskyttar av en eller annan orsak icke träffa målet med den siktningsmetod, som ovan anvisats eller med pilspetsen täckande målpricken eller någon annan riktprick i dess *lodplan*. Vanligtvis går pilen till vänster om målpricken, och felet måste då repareras genom att hålla på en riktprick lika mycket till höger om själva målpricken. Härvidlag måste man iakttaga, att kroppens ställning i förhållande till denna riktprick skall vara densamma som till målpricken, d. v. s. man måste flytta klackarna till en ny linje, tänkt såsom dragen från *riktpricken* i st. f. målpricken. Den nya riktpricken får ej uppsökas endast genom att *vrida på kroppen* eller genom att *föra vänstra armen* från dess vederbörliga läge.

Siktningen bör alltså ske genom att draga pilen så, att i avlossningsögonblicket dels pilspetsen täcker målpricken eller vederbörlig riktprick, dels pilnocken befinner sig tätt under hakan i riktögats vertikalplan — med andra ord att pilen i hela sin längd ligger i samma plan som linjen från riktögat till målet. Justering av siktningen sker:

sidledes genom flyttning av klackarna;

höjdledes genom sänkning eller höjning av vänstra handen.

5. Avlossningen.

Träffsäkerheten är i hög grad beroende även på det sätt avlossningen försiggår. Pilens flykt inverkas härav

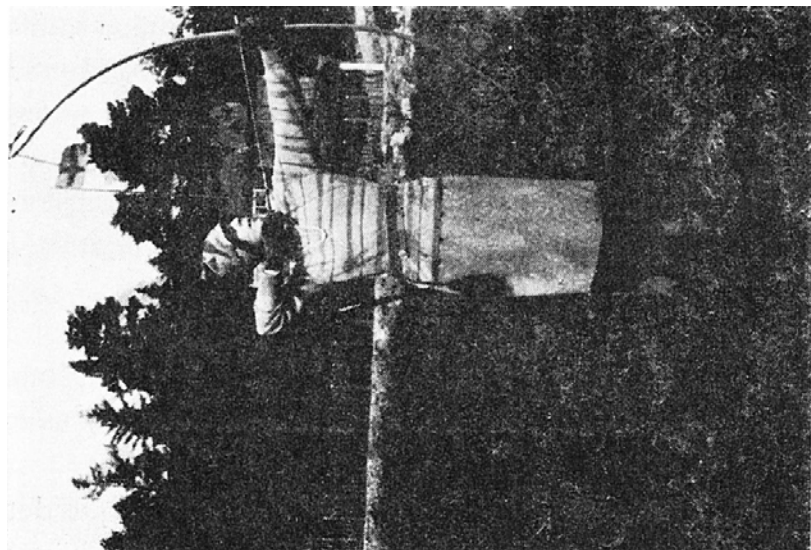


Fig. 12.
Ställning vid skottlossningen.

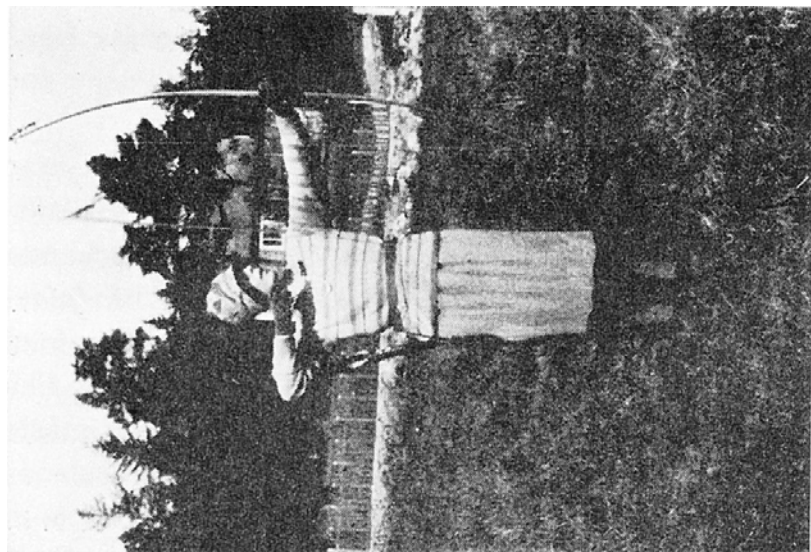


Fig. 13.
Ställning efter skottets lossande och till dess
pilen fullbordat sin bana.

mycket mer än man skulle vilja tro. Avlossningen består i den nästan instinktiva rörelse, som gör att strängen glider ur högra handens grepp jämnt och mjukt. Denna rörelse är svår att beskriva och lika svårt är det att med blicken uppfatta hur den av andra utföres.¹ Det är endast med lång övning man häri når mästerskap. Man kan dock till vägledning säga så mycket, att då pilspetsens innerkant vid pilskaftet berör bågens rygg, siktningen är verkställd och båda händerna orörliga, höjer man högra armbågen något litet samtidigt som underkanten av högra handen vrides en obetydlighet utåt från strängen, så att strängen glider av alla tre fingertopparna så gott som samtidigt, kanske med något mikroskopiskt försprång för ringfingret. Från det ögonblick pilen är fullt dragen, och siktningen justerad till dess pilen träffar tavlan, eller marken, skola kroppen, huvudet och båda händerna så långt görligt är bibehålla ställning och läge. Se fig. 12 och 13. Synnerligen viktigt och synnerligen svårt att iakttaga är att ingendera handen, ej heller högra armbågen släppes ned, innan pilen fullbordat sitt lopp.

För att underlätta fingrarnas glidning från strängen böra skjuthandskens fingertoppar eller fingertutorna hållas glatta medelst vaselin eller annat lämpligt fettämne.

Vi ha härmed avslutat den korta beskrivningen på huvudmomenten vid skjutning med långbåge. Att anföra och bevisa varför man skall göra på sätt, som i det föregående säges, ligger utanför det med denna skrift avsedda

¹ »Rörelsen kan bäst beskrivas såsom nästan identisk med den, med vilken harpspelaren griper och släpper strängen när han vill frambringa en stark ton». Ur *Modern Archery* av Arthur W. Lambert, Jr.

ändamålet. Den vetgirige hänvisas att härutinnan rådfråga de stora engelska arbetena om denna sport — det förutnämnda av Ford eller Badmintons »Archery».

Sammanfattning.

1. Se noga efter, innan Ni begiver Eder till skjutfältet:
att bågsträngen är felfri och riktigt påsatt,
att lindningen är hel och lagom tjock,
att strängen är väl vaxad,
att pilarna äro i gott stånd och rena,
att Ni utom båge och pilar i kogret medtager reserv
stäng, handskar eller fingertutor, armskydd,
vax, tofs eller något annat tjänligt till avtor-
kande av pilarna,
att Ni är lätt och praktiskt klädd.
2. Skjut ej på plats, där risk för vådaskott ej är förebyggd.
3. Stränga bågen på sätt beskrivits.
4. Intag riktig ställning och kontrollera denna såsom
förut angivits.
5. Fatta bågen i rätt grepp med vänstra handens översida i
jämnhöjd med handtagets överkant.
6. Lägg pilen på vänstra handens översida till vänster
om bågen med första tredjedelen från spetsen räknat
utanför bågen, fatta med högra handens tumme och
pekfinger om pilnocken utanför fjädrarna, trädnocken
över strängens lindning med tuppfjädern åt vänster och
pilen fullkomligt vinkelrätt mot bågen. Flytta högra
handens tre fingrar till strängen, så att pekfingeret
kommer över pilnocken, lång- och

ringfingrarna under densamma, strängen på mitten av fingrarnas yttersta leder. Håll ögonen fästa på målet.

7. Spänn bågen. Använd därvid båda armarna på samma gång, så att vänstra armen sträcket nästan rak medan högra armbågen, väl höjd, drages bakåt med underarmen nära kroppen. Öka greppet med vänstra handen om bågens handtag, spänn lika mycket med pek fingret som med de två andra.
8. Drag högra handen alltid till samma punkt tätt under hakan och så att pilnocken kommer i högra ögats vertikalplan, håll upp huvudet och högra armbågen.
9. Drag under inga villkor pilspetsen innanför bågen.
10. Justera siktningen under ett ögonblicks paus, när pilen är fullt dragen, så att pilspetsen täcker målpricken eller vederbörlig riktpriick.
11. Håll bågen hårt med vänstra handen, när skottet går. Stå fullkomligt stilla, med båda händerna och högra armbågen i samma läge ända till dess pilen fullbordat sin bana.
12. Om pilen går *över* målet, se efter huruvida Ni sänkt högra handen eller armbågen, går den *under* — om Ni släppt efter på strängen strax före skottlossningen och pilen »krupit». Om pilen går till vänster. eller höger om målet, så sök lämplig riktpunkt och rätta kroppens ställning, så att klackarna komma på linje från den nya riktpunkten.
13. Var lugn, bliv icke otålig om Ni bommar, efterforska och rätta felet, som i 99 fall av 100 ligger hos Eder själv.
14. För protokoll vid alla Edra skjutövningar. Skjut om möjligt ett par gånger i veckan en hel American round

eller en hel Columbian round efter de å sid. 21 angivna reglerna beträffande avstånd, skottantal och poängberäkning.

15. Öva ofta, men överträna ej. Sök råd av och studera goda bågskyttar, och — i sinom tid — **Besegra dem!**

Nr 8:as kommentar:

Mannen på Fig. 9. och Fig. 10. är **nog** Klas Lundin och kvinnan på fig. 12. och fig. 13. är **nog** Jane Thunberg Svensk Mästarina 1929.

Klas Lundin föddes i Paris den 25 april 1863
och dog i Stocholm den 14 juni 1949

Eric von Rosen föddes i Stockholm den 2 juni 1879
och dog i Flen den 25 april 1948

Allt för bågskytte

HERRBÅGAR

Nr 16	tillverkad av fern. trä	Kr. 11: 50
» 26	» » lancewood	» 20: 50
» 30	» » » och hickory	» 34: 75
» 32	» » » amarant och hickory	» 41: 80
» 34	» » » lancewood och hickory	» 43: 75
» 36	» » » idegran och hickory	» 49: 50
» 38	» » »	» 77: —
» 40	» » » utsökt idegran	» 115: —

DAMBÅGAR

Nr 15	tillverkad av fern. trä	Kr. 9: 50
» 25	» » lancewood	» 17: 60
» 29	» » » och hickory	» 27: 50
» 31	» » » amarant och hickory	» 39: 50
» 33	» » » lancewood och hickory	» 41: —
» 35	» » » idegran och hickory	» 44: —
» 37	» » »	» 66: —
» 39	» » » utsökt idegran	» 92: 50

PILAR. Längd 28" passande till herrbågar:

Nr	7	12	16	18	22	26
Kr.	0: 75	1: 35	2: 50	3: 25	3: 85	4: 35

Dito längd 25" passande till dambågar:

Nr	6	11	15	17	21	25
Kr.	0: 75	1: 35	2: 25	3: 25	3: 75	4: 25

Skilnaden i pris beroende på olika utförande

REGLEMENTSENLIGA TAVLOR

med numrerade ringar.

Diameter	120 cm.	75 cm.	40 cm.
Kr.	29: 50	19: 50	7: 50

Metallställningar till dito pr st. Kr. 12: 50

Armskydd av N. K:s Modell » » 4: 50

Pilkoger av internationell modell » 4: 50

» » Stockholms Bågskjutningsklubbs modell » 4: 50

A/B NORDISKA  KOMPANIET
STOCKHOLM