

Tidskriften

# BÅGSKYTTE

Årgång 62 Nr 1-2 2009

Magnus Carlsson

SVENSKA



Organ för  
BÅGSKYTTEFÖRBUNDET

# Magnus Carlsson, Trelleborg

TEXT: MIKAEL SVAHN BILD: JARI HJERPE



**Magnus Carlsson, Trelleborgs BSK blir först ut i årets serie av intressanta bågskytter.**

**Magnus började skjuta båge 1991 och tränade flitigt redan från början. Har tagit medalj på större delen av de tavel-SM som varit under 2000-talet varav fyra**

**guld samt två EM-medaljer i lag. Här berättar Magnus om sitt bågskytte.**

I skrivande stund har han just skjutit ett årsbästa på 592 vid Sundsträffen i Malmö vilket bådär gått för det stundande inomhus-VM: et. Magnus berättar att han inte riktigt vet varför det går bra just nu men att han tränat en hel del ganska länge och dessutom tävlat en hel del en utvecklande kombination i sig.

- Hur mycket tränar du?

- Inomhus blir det väl en tre till fyra gånger i veckan det har jag alltid gjort börjar Magnus.

## Fakta

Bor	Dalköpinge utanför Trelleborg
Ålder	33
Jobb	Säljare på telia.
Familj	Sambo, Malin och två katter.
Båge	Mathews APEX växlar lite med andra.
Releaser	Carter hammer
Pilar inne	Testat vanliga 23/15 (blir bra med ca 180 grains spets) men nu testat FATBOY växlar lite.
Pilar ute	X10, 410
Starkaste sidan:	Aldrig ger upp.

- Man vänjer sig vid höga poäng det blir lättare och lättare, om bara hjärnan är inställd kan det blir höga poäng även om man inte kanske skjuter tekniskt så bra vid något tillfälle. - Det är också jättekul och jag är aldrig trött och tycker det är tråkigt att träna.

- Hur mycket pil skjuter du/vecka/år?

- Det blir nog en 400 pil i veckan och cirka 20 000 på ett år men jag tränar mer på sommarhalvåret. - Förr var jag noga med olika typer av träning, då kunde jag träna mängd en dag och kvalitet en annan men nu är det mera en fråga om helhet. - Jag försöker att skjuta alla pilar bra, inget ströskjutande med andra ord. - Jag skriver också alltid upp poängen när jag tränar, detta för att vänja kroppen och huvudet vid att skjuta höga poäng. - Sedan är det förstås jätteviktigt med bra draghjälp i klubben.

- Tycker du att skjuttekniken/avfyrningstekniken har utvecklats rent allmänt i compoundvärlden?

- Undrar om det utvecklats så mycket i Sverige men i andra länder främst USA, skjuter snabbare och mera lika från skytt till skytt. Tidigare sköt man lite som det föll sig men är det inte längre. - Dom bästa skjuter väldigt mjukt, inga stora rörelser som i rekurvskyttet utan man försöker hålla så stilla som möjligt. När det gäller avfyrningen hänger ju det ihop med vilket release man har men det vanligaste är att skjuta med tummavtryck. - Men visst finns det avvikelser, italienarna har handledsrelease och skjuter grymt bra med det, även världscupvinnaren Trillus skjuter så. - Andra skjuter med så kallad "bactension" som Morgan Lundin. - Man kan säga att de som skjuter bra skjuter väldigt lika. - Italienarna tycker jag överlag har en egen stil även på fristilssidan, det ser inte riktigt ut som Koreanerna men det prickar bra.

- En del vill ha korta snabba bågar medan andra inte gillar det hur vill du att din båge skall vara?

- Jag skjuter bara tavel så jag vill ha en relativt lång båge som är skön att skjuta med och utan snäva vinklar i ansiktet. - Min Mathews är ganska snabb och 38# lång men jag vill ha en båge som är förlåtande.



Magnus längst till höger ser ut att trivas, här under RC-pilen förra året.

► - Det är nog att föredra när man skall gruppera. – Jag har testat lite annat men skjuter man riktigt bra då spelar det inte så stor roll.

- *Vad skjuter du med för release och hur är den ställd?*

- Jag skjuter med en Carter "hammer" tumme som är relativt hårt inställd, jag vill ha ganska mycket jobb på ryggsidan.

- *Hur brukar du trimma din utrustning?*

- Jag lägger inte så mycket tid på det utan kollar bara att jag inte har islag. – Annars blir det vanligt papperstest med 0 i angreppsvinkel och 0 i nockläge.

- Med Hoyt är det lite mer jobb att trimma än Mathews men det är skillnaden mellan en- och två-camssystem. – Tycker själv inte att jag upplevt trimningen så viktig.

- *Vad har du lärt dig av dina landslagsuppdrag?*

- Hur mycket som helst framför allt har man fått perspektiv på det här med poäng det är ljusår mellan ett VM där 600 skyttar skjuter i mitten och ett SM. – Sedan får man ju resonera att kan dom kan jag. – Det är förstås inspirerande att tävla tillsammans med de riktigt bra och visst snappar man upp en del till sitt eget skytte. – Själv har jag aldrig haft någon tränare så på mitt första internationella uppdrag som var VM i New York då var det plötsligt en tränare som skulle titta vad jag gjorde det kändes lite ovant.

- *Har dessa erfarenheter påverkat ditt sätt att träna?*

- Absolut, utan den chansen hade jag nog stått kvar i spåren. – Jag har fått massor av bra hjälp av Dragan Patić.

- *4 tavel-SM utomhus under 2000-talet, gillar du tavelskytten bäst?*

- Det har blivit tavlan därför att i Trelleborg finns inget annat närmaste fältbana är i Göteborgsområdet, något annat finns knappt i Skåne.

- *Tagit medaljer på nästan samtliga SM under 2000-talet.*

- *Vad är det för skillnad att skjuta ett SM mot att skjuta ett EM eller VM?*

Ett VM är väldigt stort, plötsligt blir bågskytte en stor idrott, på SM känner man till alla en situation man är väldigt van vid och man ligger i toppen. – Men på ett VM måste man kämpa, man blir lite mindre på något vis. – Förr sköt jag bara tävlingar inom Sverige och SM var det största och det man blev nervös av nu känner jag ingen nervositet alls.

- *Vad fick dig att börja med just bågskytte?*

- Jag ock en kompis vi var på en jaktaffär och så köpte vi en gammal träbåge vi men vi visste inte hur den skulle sättas ihop ens så morsan skickade in oss till Trelleborgs BSK och så blev det.