



Robin Hood-kurs för nybörjare

Kursplan

Innehåll: Säkerhet vid bågskytte, grundläggande bågskytteteknik, strängvandring med barebow, mellandrag med långbåge, skriva protokoll för tavelsskytte

Ansvarig ledare: Roland Bexander

Instruktörer: Peter Bergkvist, Debi Walker, Jan Liljegren, Max, Jessica, Nathalie, Freja, Karl och Ludvig.

Tid: fem tisdagar i följd kl 18.50-19.40 och 20.00-20.50 med början 120918

Plats: Spegelsalen, Gustavsbergs Sporthall

Elevernas utrustning: Kortärmad tröja och gymnastikskor

Grupp: Robin Hood nr 13 och Robin Hood nr 14

Förkunskaper: Inga, dock född senast 2001, dvs minst 10 kalenderår gamla.

Mål: skyttarna skall känna till och uppvisa säker vapenhantering, ha fått en grundläggande skytteteknik med barebow, fått prova olika bågtyper, kunna skriva protokoll för tavla

(Mål kan med fördel uppfylla SMART: Specifikt, Mätbart, Accepterat, Realistiskt, Tidsatt)

Syfte: Informera om BK Fiskgjusens verksamhet och rekrytera nya medlemmar. Styra all nybörjarinstruktion till endast vid terminsstart. Våra instruktörer kan därmed under resten av terminen koncentrera sig på våra egna befintliga klubbmedlemmar.

Krav: Skyttarna skall i alla lägen uppvisa säker vapenhantering samt följa skjutledarens anvisningar.

Material: bågar, pilar, pilställ, finger- och armskydd, målmateriäl, vågen, penna och märktejp för namnskylltar, diplom, instruktörernas egna klubbtröjor med namn

Förberedelser: Spänna bågar, ta fram pilar och pilställ, sätta upp dagens målmateriäl, ställa fram möbler och skydd.

Framgång är planerad.



Robin Hood-kurs för nybörjare

Detaljplan (körschema) lektion 1

Målmaterial: 80 cm

Tid	Moment	Utförande	not
1/1830	Avprickning	Skyttar prickas av mot lista, betalning tas emot	Notera betalning omedelbart
2	Namnskylt	Förnamn sätts på höger axel för h-skyttar	Frystejp tuschpenna
3/1850	Välkomna	Hälsa välkommen, presentera klubben och instruktörerna. Förklara kursens mål, syfte & krav.	
4	Bågtyper	Visa långbåge, barebow, compound	
5	Dominant öga	Visa hur man bestämmer det	
6	Säkerhet	Vapenhantering , Skjutledarens kommando	
7	Uppvärmning	Avsluta med Korea-rörelser	
8	Visa skott	Helmetoden	Snabba skott utan förklaring
9	Dela ut bågar	Para ihop två och två	
10	Skjutövning	Med två skjutlag	Bara instruktörer markerar, dvs får dra pil
11	Visa detaljer	Nocklägen, tuppen, tabben, ankring, släpp	Tabben mot pilen
12	Skjutövning	Med två skjutlag	Bara instruktörer får dra pil
13	Ballonger	Placera en ballong i mitten av varje tavla	Minst en ballong per elev
14/1940	Avslutning	Tacka och be dem lämna pilbågar och skydd tillbaka	Berätta lite om nästa gång, kolla att skydden lämnas!!!



Robin Hood-kurs för nybörjare

Detaljplan (körschema) lektion 2

Målmateriel: 80 cm

Tid	Moment	Utförande	not
1/1830	Avprickning	Skyttar prickas av mot lista, betalning tas emot	Notera betalning omedelbart
2	Namnskylt	Förnamn sätts på höger axel för h-skyttar	Frystejp tuschpenna
3/1850	Välkomna	Hälsa välkommen,	Håll tiden
4	Uppvärmning	Avsluta med Korea-rörelser	
5	Dela ut bågar	Para ihop två och två	
6	Skjutövning	Med två skjutlag	Bara instruktörer får dra pil
7	Visa strängvandring	Nocka pil, tuppen, tabben, ankring, släpp	Vid lämpligt tillfälle gör om samma instr igen
8	Skjutövning	Med två skjutlag	Bara instruktörer markerar, dvs drar pil
9	7m	Flytta skjutlinjen 2m bakåt	
10	Skjutövning	Med två skjutlag	Bara instruktörer får dra pil
11	Ballonger	Placera en ballong i mitten av varje tavla	Minst en ballong per elev
12	Skjutövning	Med två skjutlag	Bara instruktörer får dra pil
13/1940	Avslutning	Tacka och be dem lämna pilbågar och skydd tillbaka	Berätta lite om nästa gång, kolla att skydden lämnas!!!



Robin Hood-kurs för nybörjare

Detaljplan (körschema) lektion 3

Målmateriel: Jakt-tapeter

Tid	Moment	Utförande	not
1/1830	Avprickning	Skyttar prickas av mot lista	personnr för alla
2	Namnskylt	Förnamn sätts på höger axel för h-skyttar	Frystejp tuschpenna
3/1850	Välkomna	Hälsa välkommen,	Håll tiden
4	Uppvärmning	Avsluta med Korea-rörelser	
5	Dela ut bågar	Para ihop två och två	
6	Jakt	Berätta om skogsskytte i allmänhet och Jakt i synnerhet	Bruno Liljefors-tapeter.
7	Skjutövning	Med två skjutlag	Bara instruktörer får dra pil
8	Visa långbåge	Sen två banor på 5 m dit alla får gå och turas om att skjuta tre pilar med privatlärare	Övriga skjuter på 7 m
9	Skjutövning	Med två skjutlag	Bara instruktörer får dra pil
10	Ballonger	Placera en ballong i mitten av varje tavla	Minst en ballong per elev
11	Skjutövning	Med två skjutlag	Bara instruktörer får dra pil
12/1940	Avslutning	Tacka och be dem lämna pilbågar och skydd tillbaka	Berätta lite om nästa gång, kolla att skydden lämnas!!!



Robin Hood-kurs för nybörjare

Detaljplan (körschema) lektion 4

Målmateriel: Jakt-tapeter och tre st 3-D djur

Tid	Moment	Utförande	not
1/1830	Avprickning	Skyttar prickas av mot lista	personnr för alla
2	Namnskylt	Förnamn sätts på höger axel för h-skyttar	Frystejp tuschpenna
3/1850	Välkomna	Hälsa välkommen,	Håll tiden
4	Uppvärmning	Avsluta med Korea-rörelser	
5	Dela ut bågar	Para ihop två och två	
6	3D skytte	Bana 4-9 får skjuta på valfritt 3D-djur. En pil på 3D-djur och två pilar mot jakttapet. När bägge skjutlagen har skjutit flyttar alla en bana till höger och de ut längst till höger (bana 9) går till bana nr 1 längst till vänster.	Informera om poängberäkning i 3D
7	Skjutövning	Båda skjutlagen skjuter en omgång	
8	Visa dra pil	Tag pilen närmast tavlan, dra med två händer ryggen mot tavlan om de sitter hårt	
9	Markering	Skyttarna drar pil under instruktörernas överinseende	
10	Visa compound	Sen vid Skjutövning går instruktörer med två compoundbågar runt som privatlärare med dessa tills alla har fått prova tre pilar	
11	Skjutövning	Som vanligt med två skjutlag	Skyttarna markerar själva from nu
12/1940	Avslutning	Tacka och be dem lämna pilbågar och skydd tillbaka	Berätta lite om nästa gång, kolla att skydden lämnas!!!



Robin Hood-kurs för nybörjare

Detaljplan (körschema) lektion 5

Målmateriel: 80 cm, vågen

Tid	Moment	Utförande	not
1/1830	Avprickning	Skyttar prickas av mot lista	personnr för alla
2	Namnskyt	Förnamn sätts på höger axel för h-skyttar	Frystejp tuschpenna
3/1850	Välkomna	Hälsa välkommen,	Håll tiden
4	Uppvärmning	Avsluta med Korea-rörelser	
5	Dela ut bågar	Para ihop två och två	
6	Skjutövning	Båda skjutlagen skjuter en omgång	Vänta med markering
7	Visa tavelprotokoll	Alla får ett skjutkort med 4 x 9 pil. Berätta hur man skriver tavelprotokoll. Penna till de banor som saknar egen.	Maila helst innan och be skyttarna ta med sig en penna inför denna sista gång
8	Markering	Skyttarna skriver eget protokoll under instruktörernas överinseende.	
9	Skjutövning	Som vanligt med två skjutlag	
10	Vågen	Vid mån av tid avslutas med lagtävlingen vågen. Skyttarna delas upp i två lag och skjuter två pilar var mot sin sida av vågen. Förlorande lag får överta en eller flera skyttar från vinnande laget i returmatchen.	Syftet är givetvis att bägge lagen skall få en vinst var. Med avkortad lektionstid pga dubbla kurser blir det svårt att hinna.
11	Bli medlem	Informera om hur man blir medlem	Alla har inför denna sista gång redan fått denna information.
12/1940	Avslutning	Tacka för visat intresse och be dem lämna pilbågar och skydd tillbaka	Kolla skydden, skydden. Saknas alltid några tyvärr.
14	Diplom	Dela ut diplom till deltagarna	
15	Eftersnack	De mest intresserade vill verkligen prata igen om det de redan vet, dvs fortsättningen.	Viktigt, lyssna på dem som vill prata med er.