

FYRSTU SKREFIN Í BOGFIMI



Guðmundur Örn Guðjónsson

BOGFIMISAMBANDS ÍSLANDS - 2021

Velkomin

Til hamingju, þú varst að byrja í bogfimi. Velkomin í fjölskylduna. Ég vona innilega að ég hitti þig einhver tíma á móti eða æfingu og fái að kynnast þér beint. Þessi bæklingur er hugsaður sem leiðarvísir fyrir þig á meðan þú ert að taka fyrstu skrefin í íþróttinni.

Í þessum bæklingi er farið yfir helstu grunn atriði sem þarf að þekkja þegar byrjað er að stunda bogfimi. Grunn atriðin fjalla að eins miklu leiti og mögulegt er um atriði sem eru óháð bogategund sem skotið er með. En ákveðin atriði fjalla bara um berboga og sveigboga þar sem algengast er að fólk kynnist bogfimi á þeim bogum. Framhalds bæklingar fjalla um atriðið sem er gott að þekkja í framtíðinni þegar búið er að velja sér bogategund.

Markmiðið í bogfimi er að skjóta hverju skoti á nákvæmlega sama veg svo að örin lendi alltaf á sama stað.

Til þess þurfum við.

- Stöðugleika (felst í undirbúningi s.s. grunnstöðu)
- Nákvæmni (s.s. festupunktur og mið)
- Skilning (að vita hvað við eigum að gera og hvernig)
- Styrk (er byggt upp með tíma og æfingu)
- Polinmæði (það tekur tíma að verða góður)

Notið myndirnar sem viðmið og reynið að herma eftir þeim.

Einnig er hægt að finna myndskleið sem sína ákveðin atriði á bogfimi.is/PARF AÐ BÚA TIL SÍÐU.

Val á grunn búnaði.

Bogi

Rétthentur eða örvhentur.

Byrjum á því að finna út hvort að þú munt skjóta með rétthentum boga eða örvhentum boga. Auðveldast er að fara eftir ráðandi hendi (ráðandi hendi dregur strenginn) og flestir hafa góða hugmynd þegar þeir byrja hvort að þeir eru rétt-eða örvhentir.

Ef þú ert ekki viss um hvora hendi þú vilt nota til að draga strenginn eru hérna viðmið um þrjú atriði sem notuð er til þess að ákvarða það:

- Skrifarðu með hægri eða vinstri hendi (fínhyfing) 50%
- Kastarðu bolta með hægri eða vinstri hendi (styrkur) 35%
- Ertu með ráðandi vinstra eða hægra auga. (sjón) 15%

Ef svarið við öllum 3 er hægri þá eru 100% líkur að þú eigir að nota rétthentan boga (draga streng með hægri hendi)

Ef þú ert með ráðandi vinstra auga en ert með fínhyfingu og styrk í hægri hendi eru 85% líkur á því að réttasti boginn fyrir þig sé rétthentur.

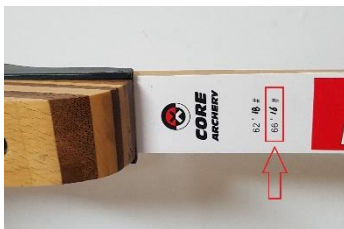
Ef þú ert ekki viss prófaðu bæði rétt- og örvhentan boga á fyrsta æfinguni.



Lengd.

Lengd (hæð) boga byrjenda ætti ekki að vera stærri en einstaklingurinn sem notar hann. (hæð).

Draglengd í tommum er hægt að áætla að sé um faðmur einstaklings deilt með 2,5.



Dragþyngd.

Dragþyngd, eins létt og mögulegt er fyrir byrjendur. Það er alltaf hægt að auka dragþyngdina síðar.

Örvar

Veldu örvar sem eru lengri en þú þarft þegar þú dregur bogann. Að minnsta kosti 3 cm lengri en þarf fyrir byrjendur.

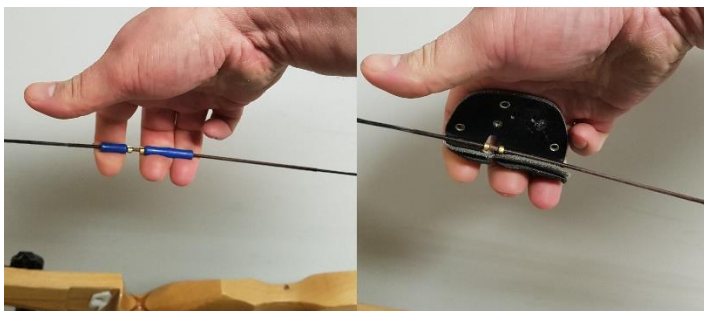


Hlífar sem er gott að nota.

Armhlíf á bogahendi. Til þess að minnka óþægindi sem gætu komið til ef strengur slær í hendi.



Fingurvörn: Strenggúmmí eða fingurhlíf, til þess að verja finger fyrir álagi við því að halda og sleppa strengnum.



Brjósthlíf: Til þess að verja brjóst frá streng.



Skotferlið

Skotferlið í heild sinni samanstendur af öllum atriðum sem kennd eru neðar í bæklingnum. Þau eru tekin saman í 3 atriði til einföldunar.

Undirbúningur.

- Grunnstaða.
- Ör sett á boga.
- Grip á streng og boga.

Að búa til aflið.

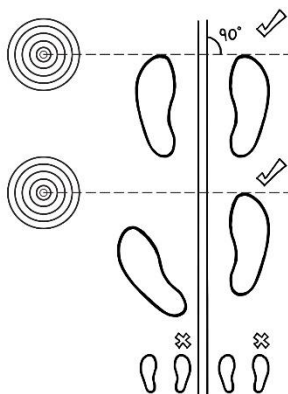
- Lyfta boga, ör vísað í átt að skotmarki.
- Bogi dreginn upp að festu punkti.
- Miða á skotmark.

Slepping og eftirfylgni.

- Slakað á fingrum og strengur fer af stað.
- Halda sömu spennu eftir að strengur fer.

Atriði 1: Undirbúningur fyrir skot.

Grunnstaða.



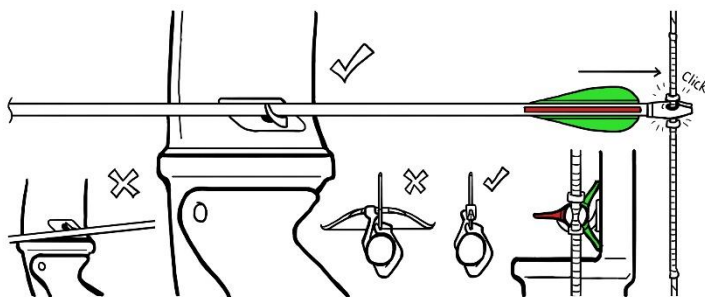
Standið með eina löpp sitt hvoru megin við skotlínu í beinni línu við skotmarkið. Fætur, mjaðmir og axlir mynda kassa.

Illustrated by © Jessica Emmett - www.jessica-emmett.com

This image can be used for personal and non-commercial use with credit. This image is a basic guide only, always consult a qualified archery instructor.

Að setja ör á boga.

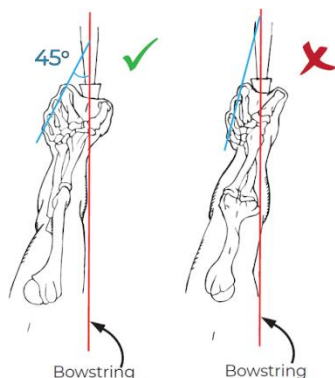
Haldið boganum beinum þegar örin er sett á, ekki halla honum á hlið. Stýrifjöðrin á að snúa frá boganum. Smellið örinni á strenginn á milli nokkana og leggið örina á örvasætið.



Illustrated by © Jessica Emmett - www.jessica-emmett.com

This image can be used for personal and non-commercial use with credit. This image is a basic guide only, always consult a qualified archery instructor.

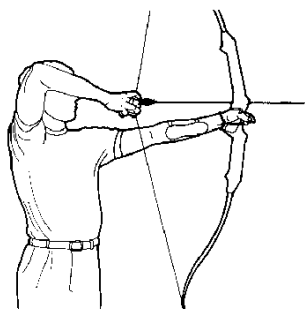
Atriði 2: Að búa til aflið.



Þegar boga er lyft byrjið að snúa olnboga þannig að olnbogabót snúi í átt að strengnum. Þetta minnkar líkur á því að strengur rekist í olnbogann (eins og á hægri myndinni), beinin eru í réttri línu sem eykur styrk og líkur á góðu skoti.



Passaðu þig að halla þér ekki aftur þegar þú lyftir boganum (halda grunnstöðu óbreyttri.)



Reynið að rétta úr ykkur eins og hægt er, endanlega markmiðið er að þú náir að fá bogahendi og axlir í sömu línu. Ekki gera meira en er þægilegt til að byrja með.

Draga boga.

Eftir að búið er að lyfta boga og staða er orðin rétt þá er bogi dreginn (opnaður) í átt að andliti. Endanleg staða þá á olnbogi að vera í sömu línu og örin.



Festu punktur.

Festur punktur er í raun aftara mið/sigti boga. Mikilvægt er að fjarlægð frá ör að auga sé alltaf sú sama.

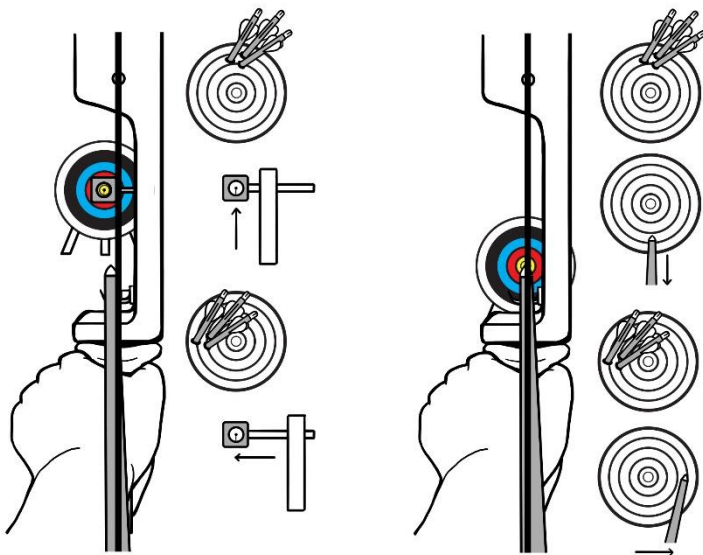
Strengur snertir framan á höku, framan á nef og vísifingur er þrýst upp að kjálka. (Þumall almennt að snerta háls).



Miða.

Eftir að þú ert búinn að finna festu punktinn (aftara mið/sigti) þá miðarðu á skotskífuna.

Best er að hafa strengskugga á bogmiðju eða við hlið sigtispinna. (strengskuggi: strengurinn er fyrir framan augað á þér og „skyggir“ á eitthvað sem er fyrir framan þig.)



Illustrated by © Jessica Emmett - www.jessica-emmett.com
This image can be used for personal and non-commercial use with credit. This image is a basic guide only, always consult a qualified archery instructor.

Með sveigboga miðarðu með sigtinu (vinstri mynd). Ef örvarnar eru að lenda í grúppu þá stillirðu sigtið með því að færa sigtispinnan í áttina sem örvarnar lentu.

Með berboga miðarðu með oddinum á örinni (hægri mynd). Ef örvarnar eru að lenda í grúppu þá stillirðu hvar örvarnar lenda með því að miða öfugt við þar sem örvarnar lentu.

Atriði 3: Slepping og eftirfylgni.

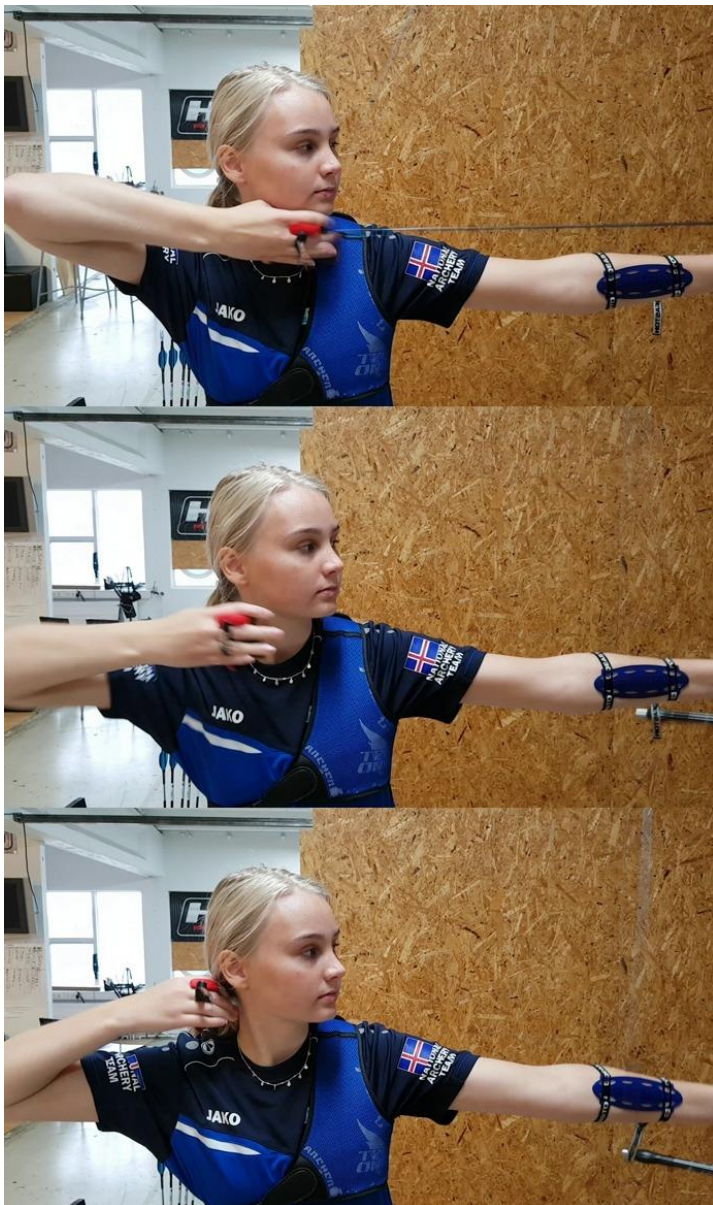
Slepping.

Slakaðu á fingrunum sem halda strengnum.

Eftirfylgni.

Þó að þú sért búin að slaka á fingrunum og strengurinn sé lagður af stað tekur tíma fyrir örina að fara af boganum. Því er mikilvægt að halda sömu spennu áfram til þess að ekkert breytist frá því að þú sleppir og þar til örin lendir í skotmarkinu. (Þú ert í raun ennþá að toga í strenginn þó að þú sért búin að sleppa honum). Hendin ætti að enda sirka fyrir aftan háls þegar allt er vel gert.

Eftirfylgni (follow through) er eitt mikilvægustu atriðum í nákvæmni og það atriði sem flest fólk á erfitt með að læra.



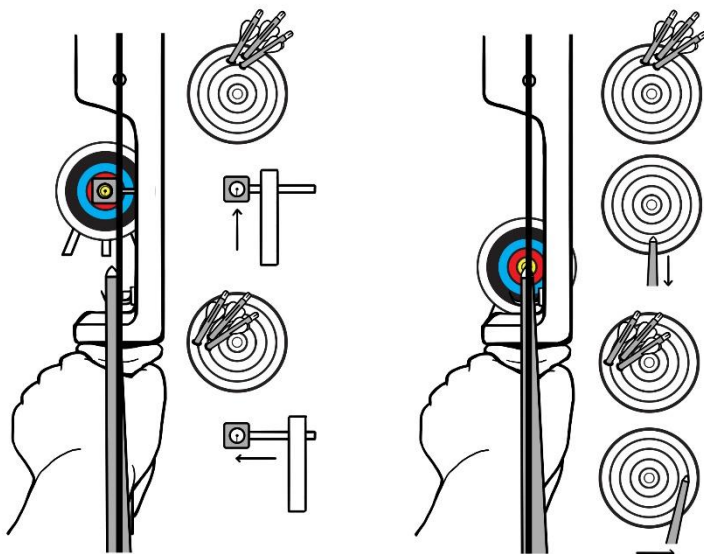
Öryggi, hegðun og tillitssemi.

1. Bíddu fyrir aftan biðlínu þar til allir eru komnir til baka af skotsvæði og komnir yfir skotlínuna.
2. Ekki setja ör á boga fyrir en staðið er yfir skotlínu.
3. Stattu með eina löpp hvoru megin við línuna.
4. Vísaðu boga með ör alltaf inn á skotsvæði.
5. Ekki labba inn á skotsvæðið fyrir en allir eru búnir að skjóta og hafa lagt bogana frá sér.
6. Þegar örvar eru sóttar, passaðu þig að labba ekki á örvarnar þær standa út úr skotmarkinu.
7. Passaðu þig að enginn sé fyrir aftan þegar örvar eru dregnar úr svo að ör fari ekki óvart í auga þess sem stendur fyrir aftan.
8. Haltu boga alltaf beinum þegar staðið er á skotlínu svo að boginn rekist ekki í þá sem eru að skjóta með þér.
9. Ekki trufla einstaklinga sem eru að skjóta með þér á meðan staðið er á skotlínu og verið að skjóta.
10. Ekki skjóta boga nema það sé ör á strengum (dry fire). Það getur skemmt boga og valdið meiðslum.
11. Ekki hlaupa um, hoppa eða vera með óþarfa hávaða.

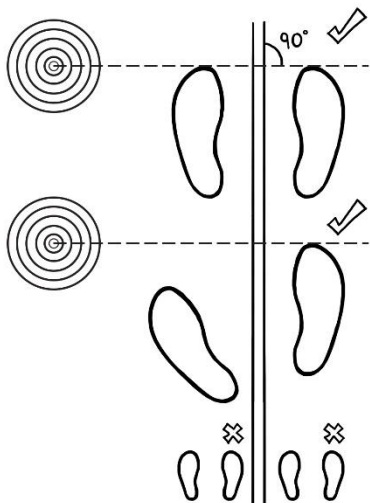
Til eru fleiri hegðunarviðmið (kurteisis viðmið) sem verður fjallað um öðrum bæklingum lengra kominna þegar einstaklingar eru búnir að ná tökum á grunn atriðum.



Illustrated by © Jessica Emmett - www.jessica-emmett.com
This image can be used for personal and non-commercial use with credit. This image is a basic guide only, always consult a qualified archery instructor.

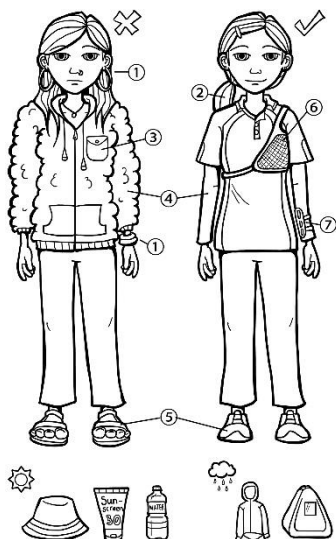


Illustrated by © Jessica Emmett - www.jessica-emmett.com
This image can be used for personal and non-commercial use with credit. This image is a basic guide only, always consult a qualified archery instructor.



Illustrated by © Jessica Emmett - www.jessica-emmett.com

This image can be used for personal and non-commercial use with credit. This image is a basic guide only, always consult a qualified archery instructor.



Um öryggi í klæðaburði

1. Eyrnalokkar verra
2. Tagl betra
3. Vasar verra
4. Víður fatnaður verra
5. Lokaðir skór betra
6. Brjósthlíf betra
7. Armhlíf betra

Hafðu í huga að klæða þig eftir veðri þar sem við á.

Illustrated by © Jessica Emmett - www.jessica-emmett.com

This image can be used for personal and non-commercial use with credit. This image is a basic guide only, always consult a qualified archery instructor.

Hvernig veit ég hvort að ég er að gera rétt?

Spyrðu þjálfarann ef þú ert ekki viss, hann hrósar þér fyrir það sem er vel gert og gefur þér ráð um hvað má bæta.

Ekki hafa áhyggjur af því að ná öllu sem er farið yfir í bæklingnum í fyrsta tíma, það tekur tíma. Reyndu að gera það besta sem getur í að bæta þig á hverri æfingu.

Á endanum í bogfimi er markmiðið að gera alltaf eins og að örvarnar lendi alltaf á sama stað, við köllum það að grúppa. Hvar grúppan af örvunum lendir er stillingar atriði á búnaðinum ekki á bogamanninum.

8 boðorð Guðmundar um grunn atriði til að ná árangri.

1. Ekki gera neitt sem veldur þér eða öðrum hættu, meiðslum, óþægindum eða sársauka. (öryggi og tillitssemi)
2. Hafðu gaman af því sem þú ert að gera, allt hitt kemur með tímanum og æfingu. (ánægja)
3. Reyndu að nota beinin meira en vöðvana til að halda spennu. (grunnstaða)
4. Passaðu að fjarlægðin frá örinni að auganu sé alltaf sú sama (festupunktur/aftara mið/sigti).
5. Miðaðu alltaf á sama staðinn. (mið/sigti)
6. Haltu sömu spennu á meðan þú ert að miða og eftir að þú sleppir (eftirfylgni)
7. Passaðu að ekkert trufli flug strengsins eða örvarinnar. (árekstrar, fjallað meira um í síðari bæklingum)
8. Fækkaðu breytum eins mikið og hægt er (fyrir lengra komna, fjallað meira um í síðari bæklingum)

Upplýsingar fyrir foreldra.

Bogfimi er meðal öruggustu íþróttanna í heiminum og okkar markmið er að halda því áfram.

Þegar að ungmenni eru búin að ná grunntökum á íþróttinni og eru búin að velja sér bogategund sem þau vilja æfa með er tímabært að huga að því að versla búnað. Búnaður fyrir ungmenni þarf ekki að vera mjög dýr og þarf að passa fyrir núverandi getu þeirra.

Betra er að byrja með léttan boga. Það geta allir skotið með léttum boga og auðvelt er að auka þyngd í framtíðinni þegar styrkur og geta eykst.

Stuðningur foreldra skiptir miklu máli á fyrstu stigum og ungmenni þurfa bæði tímann þinn, andlegan og fjárhagslegan stuðning.

Foreldrar geta einnig aðstoðað börn sín á æfingum. Þessi bæklingur inniheldur öll grunnatriði sem börn þurfa að læra á fyrstu stigum íþróttarinnar. Foreldrar geta lesið þennan bækling og notað hann sem sniðmát þegar þeir taka þátt í þjálfun barna sinna. Það er líka mikilvægt að hrósa fyrir þau atriði sem eru rétt gerð.

Um rithöfund: Guðmund Örn Guðjónsson (Gumma)

- Áratugur í þjálfun á öllum stigum íþróttarinnar.
- Hæsta þjálfarastig heimssambands WorldArchery og Bogfimisambands Íslands.
- Heimsálfudómari WorldArchery Europe.
- KSL alþjóðlegur þjálfari stig 1.
- Íþróttastjórnunar námskeið á vegum Alþjóða Ólympíunefndarinnar / Íþrótt og ólympíusambands Íslands .
- Fjölmörg önnur íþrótt tengd námskeið.
- Íþróttastjóri Bogfimisambands Íslands frá upphafi.
- Einn af stofnendum Bogfimisambands Íslands.
- Landsliðsmaður, þjálfari, afreksmaður í áratug.
- Margfaldur Íslandsmeistara og Íslandsmethafi.
- Margfaldur verðlaunahafi á alþjóðlegum mótum.
- Hæst 9 sæti á HM og topp 50 á Evrópulista.

Ekkert af þessum atriðum hér fyrir ofan skiptir máli. En færir stuðning fyrir því að efnið byggist á rökum og reynslu, sem eykur líkur á því að fleiri ungmenni komist á hærri stig íþróttarinnar, ef slíkur áhugi myndast í framtíðinni.

Bogfimi er gífurlega aðlaganleg íþrótt og almennt ekki gott að tala um rétt og rangt í bogfimi. Betri leið til að segja það væri „leiðir sem eru líklegri eða ólíklegri til þess að ná árangri“.

Enginn þrýstingur er settur á að ungmenni nái hærri stigum. Mikilvægara er að þau hafi gaman að íþróttinni á fyrstu stigum. Ef þau hafa gaman af því og upplifa framför er líklegra að þau vilji gera meira af því í framtíðinni, sem er undirstaða þess að ná árangri.