

X-metoden - en metod för trimning av barebow-bågar

(Gäller högerskyttar. För vänsterskyttar ska alla sidoangivelser inverteras.)

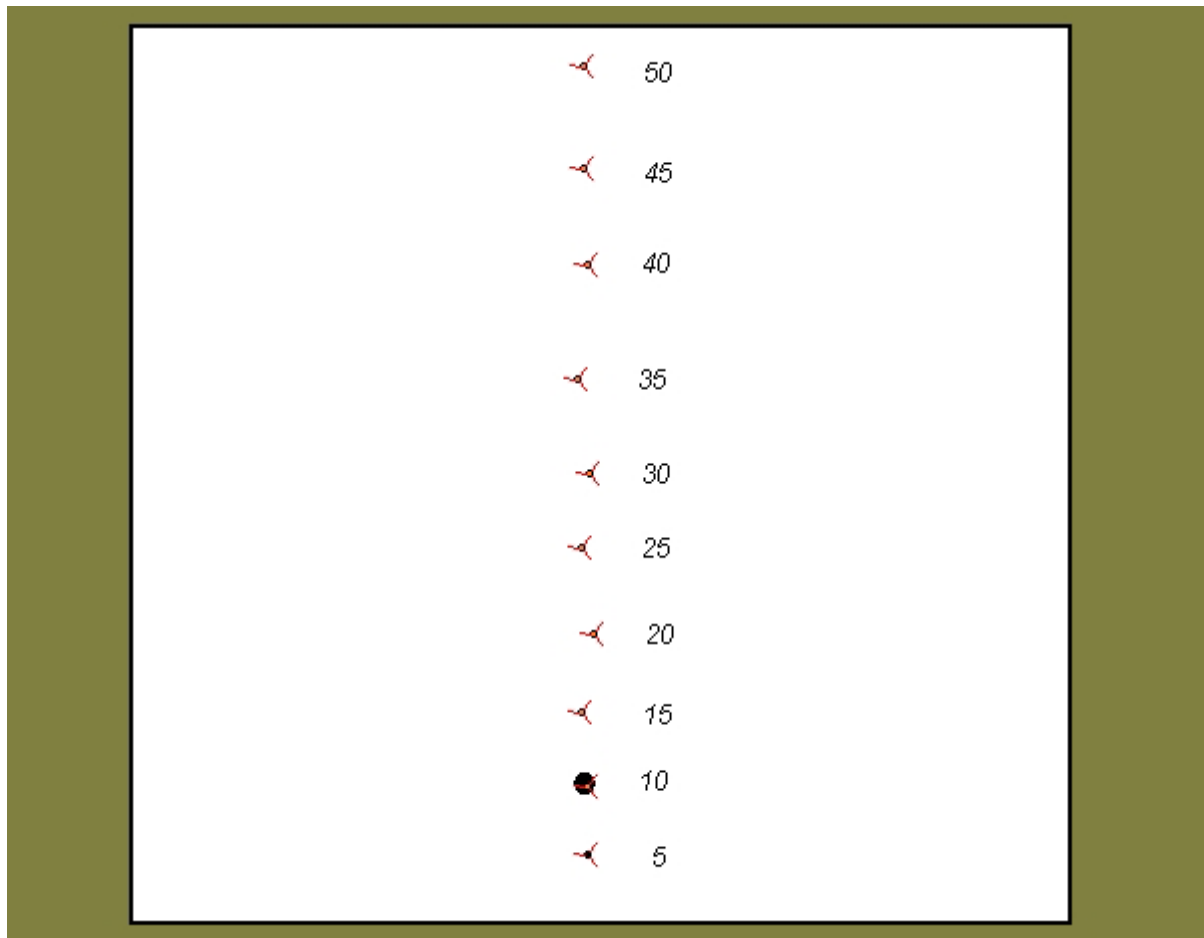
Att trimma en klassisk båge för utomhusskytte på varierande avstånd är en mer komplext än att trimma en fristilsbåge, eftersom lemmarnas arbete varierar beroende på vart man fattar strängen i strängvandringen. Generellt sett går bågen bäst när man skjuter med en handposition nära nocken, dvs ett rent underdrag i fristilstermer. I en lägre position betar sig bågen sämre, i form av en större aggressivitet och rekyl i skottet och en allmänt mindre ren kraftöverföring till pilen. För den klassiske skytten visar sig det här genom att trimningen betar sig olika beroende på avstånd och många gånger kan det vara svårt att få till en bra trimning som man trivs med på alla avstånd. Nedan presenteras en metod som jag använder för att trimma en klassisk båge. Metoden behövs enbart för trimning för utomhusskytte. Inomhus är det betydligt enklare att trimma iom det konstanta avståndet.

Till en början behöver man utföra en grovtrimning med barskaft av traditionellt snitt. Skjut 3-5 fjädrade pilar och ett eller flera barskaft på 10-15 meter. Håll dock inte på det avståndet på strängen, utan tabba till ditt medelavstånd på tävling. För en vuxen skytt är medelavståndet på fält 27 meter och då håller du på det. Ställ in nockläget först genom att analysera hur barskaften träffar i höjddled i jämförelse med de fenade pilarna. Går barskaftet högt, höj nockläget. Går det lågt, sänk nockläget. Därefter ska du sträva efter att få barskaftet att gå aningen till vänster om den fjädrade gruppen. Använd samma metoder för att flytta barskaftets träff som i tabellen nedan. En liten, liten tendens till vänster räcker om vi ska prata idealbild. Får du en träffbild med barskaften som håller sig inom en acceptabel nivå, typ inom en decimeter åt antingen höger eller vänster om de fjädrade så räcker det för att ha en startpunkt. När du är färdig med den här delen har du en grundinställning att börja jobba med.

För att utföra den metod som jag nu ska beskriva behöver du en samling fjädrade pilar och minst två barskaft. Bestäm en skjutlinje på 10-15m:s avstånd från butten. Skjut sedan hela testserien från samma avstånd. Du behöver kunna markera dina träffar på butten på något sätt. Sätt upp ett stort vitt papper på butten, tex baksidan på en tapet som du kan rita på, eller markera på annat sätt direkt på butten. Markera någon form av riktpunkt i nederkanten på träffområdet.

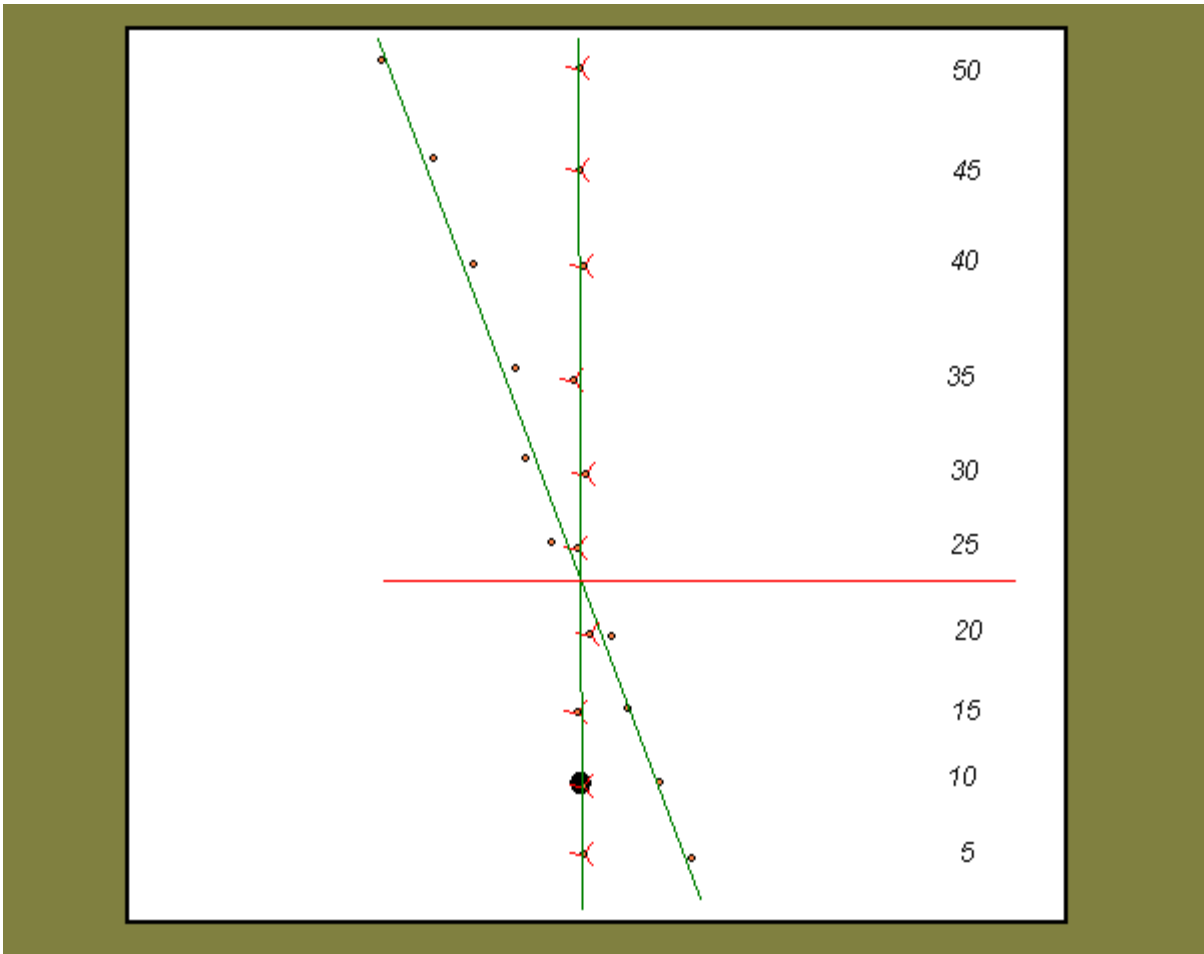
Börja med att skjuta in nockläget med ett traditionellt barskaftstest. Skjut 3 fjädrade pilar och 2 barskaft. Träffar barskaften lägre än de fenade, sänk nockläget. Träffar barskaften högt, höj nockläget. Testa dig fram till du får ett barskaft som sätter sig rätt i höjddled. Personligen justerar jag nockläget tills jag får en antydning till lyft i bakänden på skaftet, dvs en ytterst lite låg träff med barskaftet. Det minskar risken för islag.

Ställ dig nu på skjutlinjen och skjut 2-5 fjädrade pilar där du siktar på riktpunkten, men håller på strängen som om du stog på 5 meter. Du kommer då att träffa lågt, och det är meningen. Skjut en likadan serie och håll på 10 meter och därefter 15. Markera medelträffen på varje avstånd. Räkna inte med pilar som är tydligt dåliga skott. Fortsätt att skjuta 2-5 pilar på varje avstånd upp till 50 meter, men stå hela tiden kvar på samma ställe. Du kommer att märka att du träffar allt högre naturligtvis, men linjeringen i sidled är förhoppningsvis relativt rak.

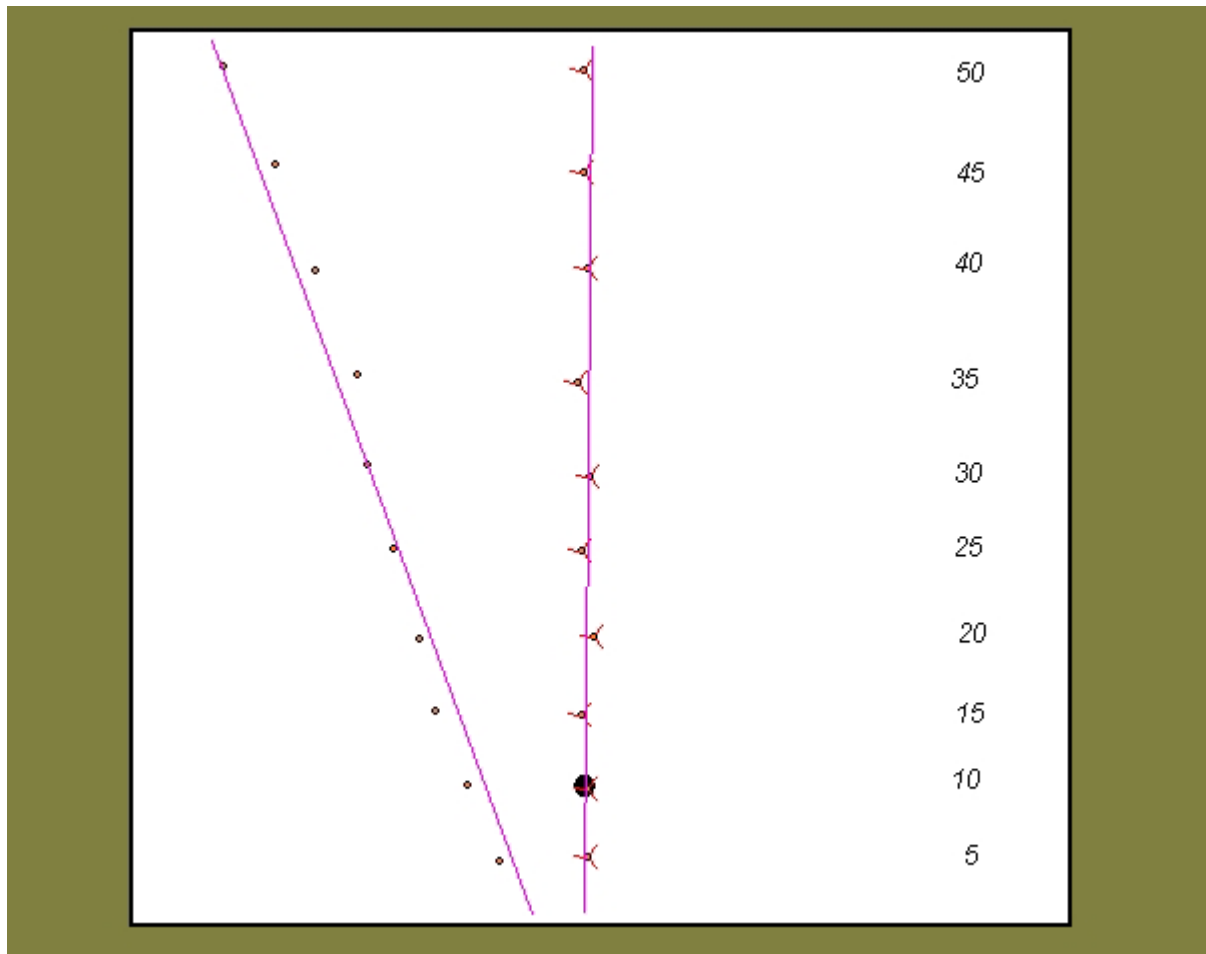


Träffbild efter "stillastående walk-back-test" från 10m. Notera riktpunten vid 10-meterspilen.

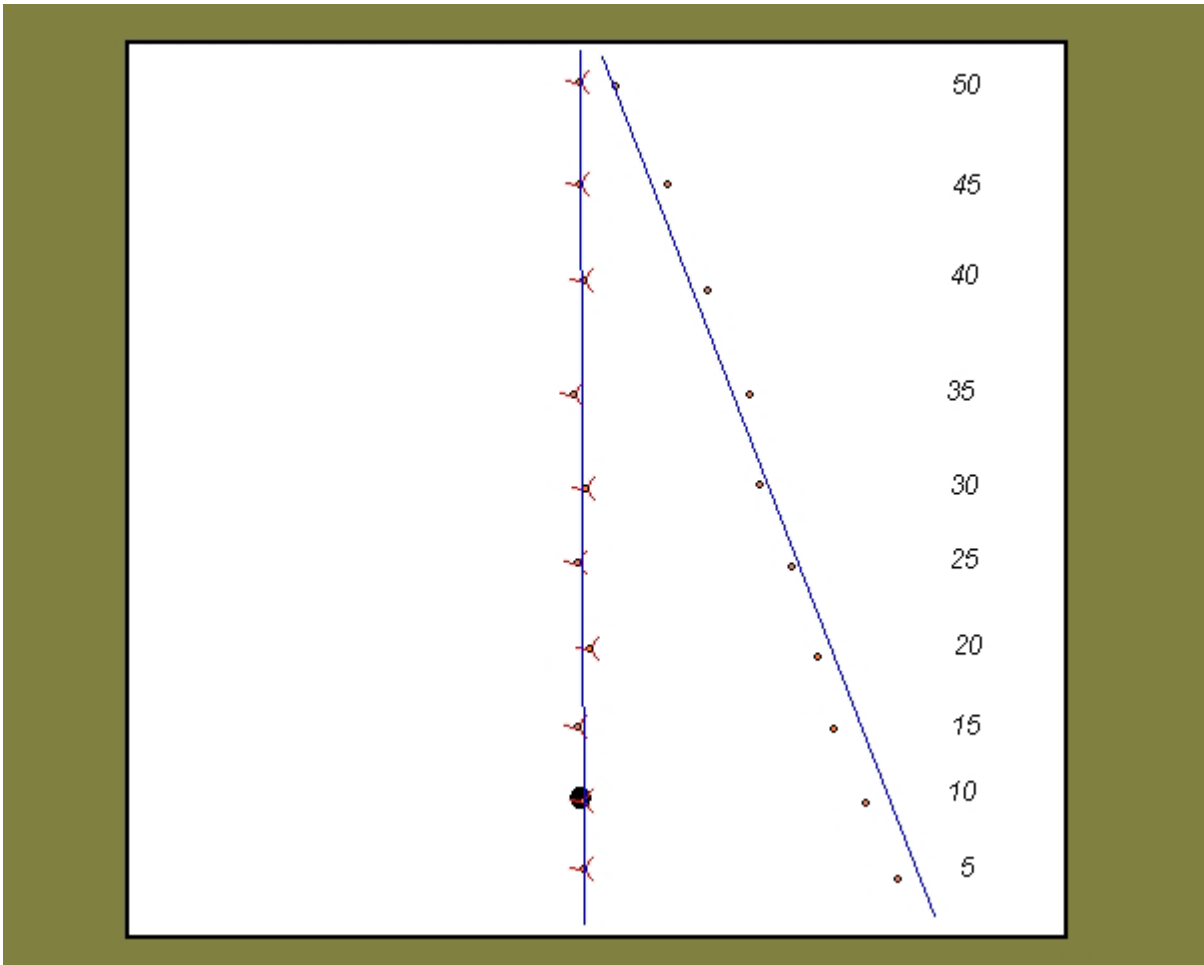
Gör om samma sak, fast med barskaft. Markera återigen medelträffen för varje avstånd. I de allra flesta fall får man nu en linje av träffar som drar sig mer och mer åt vänster ju längre upp i avstånd man kommer. Det kan tyckas vara ologiskt iom att man har en längre effektiv draglängd ut i pilen på längre håll och därmed borde man också få ut mer kraft i pilen, dvs den borde bete sig mjukare på långhåll än korthåll. Den effekten kompenseras dock av att bågen går lugnare och snällare när man håller längre upp på strängen. Träffarna flyttar sig oftast åt vänster som sagt med ökat avstånd. Drar man nu en linje genom träffarna både för de fjädrade pilarna och för barskaften får man en skärningspunkt som hamnar någonstans på avståndsskalan. Nedan visas tre exempel.



Neutral träffbild. Skärningspunkt ca 23m.



Vänsterläge. Skärningspunkt ca -5m.



Högerläge. Skärningspunkt ~55m.

Skärningspunkten kan variera ganska kraftigt beroende på hur skyttens trimning ser ut. Man kan flytta skärningspunkten genom att använda sedvanliga verktyg för att påverka pilens dynamiska spine (dvs den ”reella styvheten” i ett skott). Barskaften påverkas mycket mer än de fenade pilarna av justeringar i trimning och man kan därmed flytta barskaftslinjen i sidled, vilket i sin tur ger en förflyttning av skärningspunkten i höjddled.

| Önskad effekt | Åtgärd |
|--|--|
| Flytta skärningspunkt neråt (flytta barskaft åt vänster) Dynamiskt styvare pil | Öka plungertrycket (hårdare fjäder) Öka angreppsvinkel (endast små justeringar) Byt till tyngre sträng (längre lindningar, fler kardeler) Byt till lättare spetsar Byt till spetsar med längre limzon in i pilen (tex från brytspets till gänginsats på ACE – gör att en längre del av pilen styvas upp) Kapa pilarna lite Ställ ner styrkan på bågen Byt till styvare pilskaft Byt från Beiternockar till Easton G-nock om du skjuter Beiter. |
| Flytta skärningspunkt uppåt (flytta barskaft åt höger) Dynamiskt mjukare pil | Minska plungertrycket (mjukare fjäder) Minska angreppsvinkel (små justeringar, varning för islag!) Byt till lättare sträng (korta ner lindningar, färre kardeler) Byt till tyngre spetsar Byt till spetsar med kortare limzon Byt till ett längre skaft av samma dimension Ställ upp styrkan på bågen Byt till ett mjukare skaft Byt till Beiternock från Easton G-nock om du skjuter Easton G. |

För att hitta en i mina ögon optimal trimning vill man ha en skärningspunkt mellan 20 och 30 meter. Det skiljer från skytt till skytt, och man får testa sig fram till vad man själv föredrar. Ett riktvärde är i alla fall att fokus ska ligga ungefär i mitten av den avståndsintervall som man skjuter inom. Tex lägger en junior som skjuter mellan 5 och 40 meter lämpligen sitt fokus på ca 20 meter och en senior på 27-30m. Det är omöjligt att säga vad som fungerar för en specifik skytt, men testar man sig fram till en trimning man trivs med så får man ett riktvärde som man senare kan använda som referens.

När det gäller sidjusteringar och barskaft i allmänhet är det ofta så att man upplever en typ av ”ketchupeffekt”. Ligger man en bit ifrån en bra trimning stannar ofta barskaftet envist kvar på ena sidan av träffbilden och påverkas inte speciellt mycket av justeringar. När man närmar sig en bra trimning händer däremot ganska mycket med barskaftet även med små justeringar och det tippar lätt över på andra sidan och rör sig ut en bit för att därefter nästan stanna där. Det beteendet är dock helt logiskt, eftersom det finns ett stort intervall där trimningen är fel på vardera sida om optimaltrimmet och ett litet intervall i mitten där trimningen är rätt. Om man genomför en sådan här testmetod och kommer fram till att man inte kan justera träffbilden så att den i alla fall närmar sig en neutral träffbild, så bör man fundera på att testa en annan pil.

/Martin Ottosson