

TEKNIKSKOLEN

Trinvis indlæring af bueskydnings teknik

bueskydning
danmark

Indhold

Teknikskolens struktur	3
Træning i trin	3
Bueskydning skal være let i starten	3
Holdtræning	3
Udvikling i eget tempo	3
Handler det kun om teknisk indlæring?	4
Træning uden buen	4
Træning imellem teknikskolerne	4
Tekniske trin	4
Trin 1 - Kroppens position	5
Trin 2 - Setup og optræk til ankring	11
Trin 3 - Slippet	13
Trin 4 - Ankring	16
Trin 5 - Let expansion	17
Trin 6 - Slippet udvidet	20

Forfatter: Johan Weiss
Readaktion: Bueskydning Danmark
Foto: Leon K. Rasmussen, Kim Hyung-Tak,
Johan Weiss
Produktion: Bueskydning Danmark
Dato: Juni 2019

Udgiver:
Bueskydning Danmark
Idrættens Hus
Brøndby Stadion 20
2605 Brøndby
Tlf: 43262728
www.bueskydningdanmark.dk

Teknikskolens struktur

Træning i trin

Bueskydning er, for nybegynderen, en meget teknisk sport. Der er mange tekniske elementer, der skal mestres, før det er muligt at samle pilene i midten af skiven. Nogle af de tekniske elementer kan betragtes som grundsten for teknikken. Disse grundsten er også kendt som basic skills. Hvis grundstenene er lagt korrekt, er det muligt at bygge ovenpå og skabe en solid teknik, som skytten kan have fornøjelse af resten af sin bueskyttekarriere. Modsat, kan et manglende teknisk fundament medføre en hurtig stagnering af niveau, besværliggøre videre læring og dræbe fornøjelsen ved sporten.

Nogle tekniske elementer spiller en rolle overfor hinanden og derfor er det ikke ligegyldigt, hvilke grundsten der lægges først. For eksempel, spiller fodstillingen en rolle for skyttens generelle grundstilling af kroppen, kroppens position spiller en afgørende rolle for skyttens linjering i fuldt optræk, skyttens linjering spiller en afgørende rolle for skyttens expansion og expansion spiller en afgørende rolle for skyttens slip, osv.

På teknikskolen er træningen delt ind i trin, således at de tekniske elementer bliver trænet i korrekt rækkefølge. Ved at mestre hvert af de enkelte trin, inden et nyt trin påbegyndes, optimeres skyttens teknik kontinuerligt. Skyttens egen oplevelse af kontinuerlig fremgang fremmer både skyttens motivation og selvtillid indenfor sporten.

Bueskydning skal være let i starten

Selvom der hele tiden skal læres noget nyt, så er det vigtigt, at skyttens oplevelse er, at bueskydning er let. 'Nå, det er bare sådan, jeg skal gøre', er en af de bedste tilbagemeldinger at få, når skytten lærer noget nyt. Denne respons betyder, at kommunikationen mellem skytte og træner har været klar og at skytten har været moden til at tage imod den nye tekniske optimering. En af trænerens funktioner er at vurdere, hvornår skytten er klar til at lære noget nyt og hvornår det er bedre at vente lidt, inden der bygges flere udfordringer på.

Holdtræning

Teknikskolen undervises i hold af 6-12 skytter. Holdundervisningen har flere umiddelbare fordele og er muliggjort af, at skytterne gennemfører de samme trin på det samme tidspunkt. Nogle af fordelene er blandt andet:

- Skytterne får et fællesskab gennem sporten.
- Skytterne kan hjælpe hinanden ved at holde øje med de tekniske fokuspunkter, der bliver undervist i.
- Træningen føles mindre intensiv og seriøs, når der trænes i hold.

Der er sjældent behov for at 'mandsopdække' skytten under teknisk indlæring. Ofte er det således, at når det tekniske punkt er forstået og muligt for skytten at gentage, så er der behov for at give skytten ro til at arbejde selv. Træneren kan tjekke ind hos skytten med mellemrum, for at se om alt er, som det skal være.

På et hold, er det nødvendigt at træneren deler sin opmærksomhed efter skytternes behov. Skytternes behov vil variere, alt efter hvor udfordrende de tekniske punkter er for individet. Derfor er det ikke muligt, at fordele tiden ligeligt imellem skytterne på holdet. Det er dog vigtigt, at alle skytter føler, de får den opmærksomhed, som de har behov for. Træneren har derfor en udfordring i at fordele og prioritere sin opmærksomhed mellem skytterne bedst muligt.

Udvikling i eget tempo

På de tidlige trin på teknikskolen er det især vigtigt, at skytterne følger hinanden udviklingsmæssigt. Et af kompromiserne er, at skytterne nogle gange, i træningssammenhænge, enten kommer til at kede sig eller føler at det går for hurtigt. Træneren skal udover i træningen vurdere om der er behov for mere undervisning på de enkelte trin eller om gruppen er parat til at gå videre. Hvis der udover i træningen er enkelte skytter, der har store udfordringer ved de tekniske elementer, kan disse skytter trækkes til side og modtage ekstra undervisning for bedre at fange de tekniske fokuspunkter. Trænerens opgave er at give de skytter med større udfordringer mere hjælp, således at udviklingen følger trop. I enkelte tilfælde vil det give mening for enkelte skytter at gennemgå teknikskolen igen, for at blive endnu bedre til at beherske de tekniske elementer, hvilket typisk gør sig gældende ved yngre skytter.

Handler det kun om teknisk indlæring?

Det korte svar er 'Ja'. Teknikskolens primære mål er at lære de unge skytter korrekt teknik. En naturlig del af at lære korrekt teknik er, at skytten også lærer at tage imod instruktioner og lave korrektioner i sin teknik. At lave ændringer i teknikken stiller også store krav til skyttens evne til at fokusere og der er derfor mange umiddelbart fordele ved at arbejde teknisk.

I en teknisk sportsgren som bueskydning, er det vigtigt, at manglende teknisk kundskaber ikke betragtes som fejl, men derimod betragtes som en mulighed for at forbedre sin skydning og blive bedre. Fra begynder til top-skytte, vil det tekniske element være et løbende arbejds punkt, da der altid er noget at forbedre.

Det er vigtigt, at skytten hurtigt opnår en forståelse for sammenhængen mellem den teknik der udføres og pointene på skiven. Gennem skyttens forståelse af teknikens indflydelse på pilens placering på skiven, øges bevidstheden omkring udførelsen af skuddet og skytten får øget kontrol over skydningen.

Træning uden buen

Udover i træningen vil der være perioder, hvor skytterne simulerer skydebevægelsen uden bue. Det kan forgå med tomme hænder eller med en elastik. Årsagen til at teknikken først indlæres uden buen er, at det er nødvendigt for skytten at forstå og mærke den bevægelse, der skal udføres, før denne kan trænes ind, således at det bliver vane. Hvis ikke skytten kan lave bevægelsen uden buen i hånden, er der lille sandsynlighed for, at skytten kan udføre bevægelsen med bue. Dette skyldes blandt andet buens øgede belastning, flere udfordringer med grebet i strengen og i grebet, samt ankring. Ved at bryde indlæringen ned i elementer der foregår uden buen, er det muligt at fokusere 100% på de tekniske arbejds punkter.

Træning imellem teknikskolerne

Succesraten for indlæring af de tekniske trin er i høj grad afhængig af, hvordan træningen forgår til daglig. Skytterne vil ikke være i stand til at holde den samme kvalitet og træne de tekniske elementer, uden assistance fra en træner. Det skyldes blandt andet, at skyttens subjektive fornemmelse af det indlærte element ændrer sig med tiden og hvis ikke der sker en løbende tilretning i teknikken, vil skytten nemt kunne vænne tilbage til gamle vaner eller udvikle nye og uhensigtsmæssige vaner.

Tekniske trin

I det følgende gennemgås de 6 tekniske trin på teknikskolen. Den tekniske gennemgang skal skabe overblik over de tekniske elementer, skytten skal lære og mestre. Hvis der ønskes en dybere teoretisk forståelse, kan der findes yderligere information i Bueskydning Danmarks 1-2 Træner, Grundtræner Modul A, Kandidattræner Modul A og ATK Bue 1.0.

Trin 1 - Kroppens position

Under indlæring af kroppens position, skal korrekt position af de store kropsvinkler indlæres. Det indebærer:

- Fodstilling.
- Hoftens retning.
- Kroppens vinkel.
- Hovedets position.

Kroppens position trænes først med tomme hænder, så med elastik og til sidst med buen.

Træning med tomme hænder

Under øvelsen tæller træneren: klar, en, to, tre, fire, fem og holder en lille pause mellem hver kommando, så skytten kan nå at indtage hver enkelt position.

Træneren giver skytten instruktion, som vist nedenfor og på figur 1 a, b, c og d. Skytten skal derefter følge instrukserne fra træneren:

Klar. Stå ret og vær klar til at fortsætte. Fødderne skal være placeret i skulderbredde, med armene afslappet ned langs siden (figur a).

1. Løft armene ud til siden. Hovedet skal placeres over center af kroppen, og skuldrene skal være lave og afslappede (figur b).
2. Drej hovedet mod skiven (figur c).
3. Placerer træk hånden under hagen (for recurve), ved kindbenet (for barbue) eller bag kæben (for compound) ved at bøje trækarmen. Midterlinjen af kroppen skal være lodret, og trækalbuen skal placeres lidt over skuldrenes vandrette linje. Skuldrene skal på dette tidspunkt have samme højde (figur d).
4. Armene tages ned og der slappes af, mens næste rutine afventes.



(a) Klar



(b) Trin 1



(c) Trin 2



(d) Trin 3

Figur 1: Progressiv træning med med tomme hænder

Under øvelsen vil skytterne have behov for at blive rettet til, således at de alle kan indtage den korrekte position. Øvelsen bør gentages indtil skytterne nemt kan følge trænerens instruktion, hvilket oftest tager cirka 20 min.

Når øvelsen er mestret, skal der tilføjes et ekstra trin mellem 3 og 4. Dette trin indebærer skytten simulerer slippet. Før slippet simuleres, er det vigtigt, at træneren er rundt ved hver enkelt skytte og introducerer hvorledes der slippes korrekt, så der ikke opstår tvivl omkring dette punkt.

Det er centralt, at den simulerede sliplængde ikke bliver for lang. Slipfingrene skal ende lige under øret. Denne bevægelse skal kontrolleres for at sikre, at trækalbuen ikke bevæger sig ned, men bliver i samme højde, som vist nedenfor i figur 2. Det er bevægelsen af trækalbuen, der giver bevægelse til trækhånden. Fingrene eller hånden må ikke bruges til at lave denne bevægelse, hvilket er tilfældet, hvis skytten sænker trækalbuen i slippet. Efter det simulerede slip, skal skytten blive i denne stilling, indtil træneren giver næste kommando.



Figur 2: Trin 4

Grundighed omkring udførelsen af træningen med tomme hænder, giver skytterne den bedste mulighed for nemt at håndtere de næste trin.

Træning med elastik

Efter træningen med tomme hænder, kan træningen fortsætte med elastik. Øvelsen med elastik er en forlængelse af den forgangne øvelse med enkelte ændringer. Den største forskel er, at skytten ikke starter med hænderne ned langs siden, men har fat i elastikken og på "en", løfter buearmen op og gør klar til at trække i elastikken. Dette bliver også kaldt set-up positionen.



(a) Recurve og barbueskytten



(b) Compoundskytten

Ved træning med elastik oplever skytten en let belastning på kroppen under gennemgang af øvelsen. Det betyder, at fornemmelsen af den rigtige position, som skytten mestrede under træning med tomme hænder, har ændret sig en anelse. Det er derfor naturligt, at skytten skal have hjælp til at finde ind i det rigtige bevægelsesmønster igen.

Træneren giver skytten instruktion, som vist nedenfor og på figur 4 a, b, c og d. Skytten skal derefter følge instrukserne fra træneren: klar, en, to, tre, fire, fem, og holde en lille pause mellem hver kommando, så skytten kan nå at indtage hver enkelt stilling.

Med elastik bør begynderen mestre følgende elementer af basic skills:

Klar. Stå ret og vær så klar til at fortsætte. Fødderne skal være placeret i skulderbredde, mens hænderne har grebet i elastikken.

1. Buearmen løftes op, så den er lige over vandret og trækhånden skal placeres i en højde mellem øjnene og munden. Trækalbuen skal være lidt højere end den vandrette linje (figur 4 a).
2. Skytten trækker elastikken kontrolleret, indtil trækhånden når ankringspositionen. Skytten skal i optrækket koncentrere sig om at blive i den korrekte skydestilling. Det vil sige, at kroppen ikke må bøje, og placeringen af hovedet ikke må ændre sig (figur 4 b).
3. Når skyttens hånd er nået til hagen, skal recurveskytten skytten placere sin trækhånd under hagen, compoundskytten bag kæbebenet og barbueskytten under kindbenet. Trækalbuen skal være lidt over den vandrette linje i elastikken for barbue og recurvebue skytterne, mens compoundskytterne skal have trækalbuen i en lige linje med elastikken (figur 4 c).
4. Skytten sænker armene og afventer næste rutine.

Ovenstående trin bør trænes til skytten nemt kan følge trænerens instruktioner. Når dette er mestret, skal der ligesom før, tilføjes et ekstra trin der involverer slippet.

Træneren skal igen sikre sig, ved at tjekke hos den enkelte skytte, at slippe udføres korrekt hvilket inkluderer en introduktion til aktivering af releasen for compoundskytterne (for information omkring korrekt aktivering af releasen for compound se også ATK Bue 1.0 og kandidat træner). Grundet den øgede belastning fra elastikken, er det naturligt, at skytterne slipper længere end ved øvelsen med tomme hænder. Det er stadig vigtigt, at slippet ikke er for langt, så hvis slippet er blevet længere, bør dette rettes til.



(a) Klar



(b) Trin 1



(c) Trin 2



(d) Trin 3

Figur 4: Progressiv træning med elastik

Træning med buen

Efter træningen med elastik er skytten nu klar til træning med buen. Inden træningen påbegyndes, er det vigtigt, at træneren instruerer skytten i, hvordan der gribes i strengen/releasen og hvordan der trykkes i grebet i buen. Detaljer omkring grebet i buen og i strengen, kan findes i ATK Bue 1.0. Det er meget vigtigt, at buen der benyttes ikke er for stram, især til at begynde med. Hvis buen er for stram, vil det ikke være muligt for skytten at udføre den korrekte teknik. Øvelsen udføres uden brug af klikket og uden pil på buen for recurve og barbueskytter, mens compoundskytterne skal stå 1-3 meter fra skiven med pil på buen.

Træneren giver skytten instruktion som vist nedenfor og på figur 5 a, b og c. Skytten skal derefter følge instrukserne fra træneren: klar, en, to, tre og holde en lille pause mellem hver kommando, så skytten kan nå at indtage hver enkelt stilling.

Klar. Skytten griber i buen og strengen og gør klar til skydning (figur 5 a).

1. Buearmen løftes op, så den er lige over vandret og trækhånden skal placeres i en højde mellem øjnene og munden. Trækalbuen skal være lidt højere end den vandrette linje (figur 5 b).
2. Skytten trækker buen kontrolleret indtil trækhånden når ankringspositionen. Skytten skal i optrækket koncentrere sig om at blive i den korrekte skydestilling. Det vil sige, at kroppen ikke må bøje, og placeringen af hovedet ikke må ændre sig (figur 5 c).
3. Når skyttens hånd er nået til hagen, skal skytten placere sin trækhånd under hagen. Strengen skal placeres let på ydersiden af hagen og strengen skal ligge på midten af næsen. Trækalbuen skal være lidt over den vandrette linje.
4. Skytten trækker ned, sænker armene og slapper af. Næste rutine afventes.



(a) Trin 1



(b) Trin 2



(c) Trin 3

Figur 5: Progressiv træning med bue

Undervejs er det vigtigt, at træneren holder øje med, at skytten indtager de rigtige positioner under alle trinnene og hjælper med at rette til. Det er vigtigt at være grundig med denne proces i starten, så skytten får en god forståelse af, hvad der skal udføres. Der vil være forskel på, når skytterne bruger elastik og når de bruger buen. Men forskellen er væsentlig mindre end hvis de ikke tidligere havde brugt elastikken.

Når ovenstående trin er mestret, skal der igen tilføjes et ekstra trin, der involverer slippet. Skytterne skal indtage korrekt skydeposition foran skiverne, alle med pil på buen. Ligesom tidligere, skal træneren være opmærksom på, at skytter stadig udfører slipbevægelsen korrekt og hvordan releasen skal aktiveres. Compound skytterne skal følge deres egen timing og ikke tvinge en aktivering af release på træneres kommando, mens recurve og barbueskytterne skal følge træneres anvisning.

Træningen med buen er naturligt den mest udfordrende og det er derfor nødvendigt at bruge ekstra tid på dette trin. Når skytterne kan følge trænerens instrukser og udføre teknikken fornuftigt, kan træningen gives fri og træneren skal ikke længere tælle for skytterne under træningen. Skytterne bør først skyde uden ansigt på skiverne. Hvis der sættes et ansigt på skiven med det samme, flyttes skyttens fokus naturligt væk fra udførelsen af skydeteknikken og over på sigtets (eller pilens) position på skiven. Skytten skal dog med tiden lære at forholde sig til sigtet på ansigtet og samtidig udføre korrekt teknik. Ansigtet kan derfor tages i brug, når skytten formår at udføre teknikken med en tilfredsstillende grad af success. Inden ansigtet sættes på skiven, bør skytterne blive gjort opmærksom på, at det stadig handler om at udføre korrekt kropslig bevægelse og træneren bør kommentere, hvis skytterne glemmer teknikken under træning med ansigtet.

Trin 2 - Setup og optræk til ankring

På andet trin af teknikskolen skal der trænes setup og optræk til ankring. Under trin 1 er disse elementer allerede let berørt, men det er nu på tide at gå i detaljerne. Det indebærer:

- Længden af setup og position af bueskulderen.
- Højde af setup.
- Træk til ankring.

Gennem træningen på trin 1 er skytten blevet familier med setup positionen, hvilket er en fordel nu.

Længden af setup og position af bueskulderen

Længden af setup er central for positionen af bueskulderen. For recurve og barbueskytter skal længden af setup skal være således, at bueskulderen kan sættes helt på plads, så den ikke skal skifte position under optrækket. Flexibiliteten omkring skuldrene spiller en rolle i forhold til hvor lagt set-up skal være, før det er muligt at sætte skulderen på plads. Som udgangspunkt skal længden af setup være, så buehånden er omkring buearmens skulder, når setup positionen er nået (figur 6a). Compoundskytten skal lave et 'fortræk' i buen, som hjælper skytten til med at holde positionen af grebet og releasen under optrækket. Fortrækket er typisk omkring 5-10 cm langt (figur 6b).



(a) Recurve og barbuen



(b) Compoundbue

Det er vigtigt, at skytten lærer at placere buearmens skulder korrekt under setup. For recurve og barbueskytter skal buearmens skulder være så der er en lige linje fra skyttens buehånd, buearms skulder og trækskulder. Denne linje kan tjekkes ved at lægge en pil over skulderbladene på skytten. Pilen skal pege indad mod skyttens buehånd (figur 7). For compoundskytten må venstre skulder gerne være placeret i en mere neutral position, hvor greb og skuldre ikke er på en lige linje. Det er grundet *let-off* på compoundbuen i fuldt optræk, som give skytten en lavere holdevægt og en øget kontrol over sigtefasen i skuddet.



Figur 7

Hvis skytten har udfordringer ved at finde frem til den korrekte position af buearmens skulder, så kan træneren assistere ved at skubbe skulderen ind på plads, mens skytten er i fuldt optræk uden pil på buen.

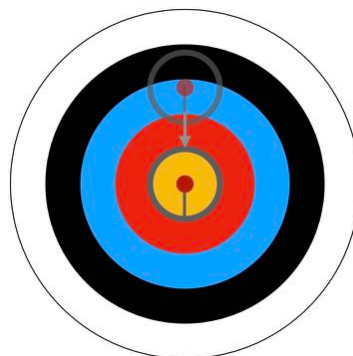
Højden af setup

Højden af setup skal være så sigtet er imellem sort og blå på skiven. Efter ankring skal sigtet være i midten af skiven. Hvis ikke skytten har sigtet i toppen af skiven i setup, vil det være svært at få sigtet til at passe i midten ved ankring. Trækhånden skal placeres i en højde mellem øjnene og munden og trækalbuen skal være lidt over pilens linje.

Træk til ankring

Mens skytten trækker op, skal buearmen bevæge sig nedad så sigtet er i midten af skiven ved ankring, som vist i figur 8. Trækhånden skal bevæge sig i en lige linje til ankring. Ved at trække trækhånden lige til ankring, vil det give skytten gode forudsætninger for at fortsætte sit træk i den samme linje som optrækket.

I slutningen af ankringen skal skyttens albue bevæge sig lidt opad. Denne bevægelse vil hjælpe skytten med at aktivere skulderbladets muskler, hvilket er forberedende for trin 5.



Figur 8

Trin 3 - Slippet

Trin 3 handler om slippet. Skytterne har allerede lært at slippe kort, men det er naturligt at nogle af de elementer der er lært på de første trin skal genopfriskes. Derfor dækker trin 3:

- Kort slip - Albuen bliver i samme højde.
- Greb i strengen.
- Hurtigt slip.
- Squeeze af releasen.

Kort slip

Under trin 1 blev skytten introduceret til det korte slip. Det kan være nødvendigt at tage fat på dette element endnu engang. Det er vigtigt, at slippet er så kort, at trækalbuen ikke bevæger sig nedad under slippet. Hvis trækalbuen taber højde under slippet, vil det medføre et tab af spændingen på trækalbuen i slippet. Senere i skyttens karriere kan slippet laves længere, men hvis slippet bliver langt fra starten af, er det svært at opbygge en god vane omkring spændingen på trækalbuen i slippet.

Greb i strengen

Det er betydningsfuldt for slippet, at strengen er grebet korrekt i fingrene. Hvis strengen er grebet for dybt, vil det være svært for skytten at få strengen af fingrene, mens et greb der er for langt ude på fingrene, vil få strengen til at glide under fuldt optræk.

Strengen skal gribes i første led på alle fingrene. Når skytten kommer til fuldt optræk vil det se ud som om den nederste finger er gledet lidt ud. Dette er korrekt og naturligt da strengen får en spidsere vinkel omkring fingrene når skytte trækker i buen. Hvis blot strengen er grebet i første led under setup, skulle strengen gerne blive i den sammen position under ankring, uden at glide.

Greb i releasen

For compoundskytten er det vigtigt, at releasen bliver grebet korrekt i fingrene. Releasen ligger optimalt imellem første og andet led på fingrene. Fingrene fra andet led til knoerne, skal være parallelle med håndryggen. Håndleddet må ikke lave et unaturligt knæk. Da det er en naturlig stilling for kroppen, opnås det bedst ved blot at slappe af i hånd og håndled. Herved undgår man unødvendigt vrid og belastning af skyttens led.

Squeeze af releasen

Den korrekte måde at aftrække tommelfingerreleasen, er ved enten af *squeeze* aftrækkeren eller ved at trække releasen af. På dette trin lærer compoundskytten først at squeeze, mens metoden til at trække releasen af læres senere. Tommefingerens position på releaseaftrækkeren spiller en afgørende rolle ved begge metoder. Tommefingeren bør placeres således, at den kan nå hele vejen over aftrækkeren og røre spidsen af pegefingern. Det kan være nødvendigt at justere positionen af aftrækkeren på releasen for at få det til at passe optimalt. Ved squeeze af aftrækkeren øges spændingen i alle fingrene under sigtefasen, så releasen bliver gradvist knuget i hånden, indtil releasen aktiveres, samtidigt med at albuen bliver trukket tilbage og buehånden bliver trykket imod skiven (se figur 9). Ved brug af denne metode, vil skytten nogle gange blive overrasket

over tidspunktet, hvorved releasen aktiveres. Det skyldes, at skytten ikke har 100% kontrol over hvornår releasen aktiveres, hvilket er helt naturligt på dette trin.



Figur 9

Hurtigt slip

Det er vigtigt, at skytterne lærer at slippe strengen hurtigt. Hvis fingrene er kortere tid på strengen, er der kortere tid, hvor eventuelle fejl kan opstå. Et element der spiller ind på skyttens hastighed i slippet for recurveskytter, er klikkertiming. Klikkertiming er den tid der går fra at klikket arkiveres, til strengen bliver sluppet. Ofte vil det være således, at en bedre klikkertiming naturligt øger hastigheden på slippet.

For yderligere at hjælpe skytten til at opnå et kort og dynamisk slip, kan nedenstående øvelse benyttes for recurve og barbueskytterne.

Gennem øvelsen tager vi udgangspunkt i en højrehånds skytte.

1. Træneren holder buen for skytten, så strengen er ca. 15-20 cm fra skyttens ansigt.
2. Skytten placerer fingrene korrekt på strengen og trækker til ankring.
3. Træneren støtter skyttens trækhåndled med den anden hånd, som vist på figur 10.
4. Træneren tæller: en, to, tre. På tre assisterer træneren skytten i at lave slipbevægelsen hurtigt, mens hånden holdes inde ved halsen.



Figur 10



Figur 11

Øvelsen er især en hjælp til skytten, der har svært ved at gentage det hurtige slip og kan laves efter behov.

Trin 4 - Ankring

Trin 4 omhandler ankring. Der er forskel på ankring mellem de forskellige buetyper og det er derfor nødvendigt at kende til de vigtige elementer for de forskellige ankringer. Trin 4 dækker:

- Strengens position på næsen.
- Strengens position på hagen.
- Håndens position ved hovedet.

Det er ikke altid nemt for skytten at ændre ankringspositionen, så en træningsbue (en let bue) kan med fordel benyttes under ændringen af ankringen, for at skytten nemmere kan finde den korrekte ankrings position. Ens for alle buetyperne er det at ankring er personlig og derfor er det nødvendigt at tage individuelle hensyn, når der skal bestemmes ankrings position hos skytterne.

Strengens position på næsen

For compound og recurveskytter er det vigtigt, at strengen ligger på midten af næsten ved ankring. Strengens position på næsen vil hjælpe skytten med at have den samme hovedposition fra skud til skud. For enkelte skytter kan det give mening at have strengen lidt på ydersiden af næsen, men på dette stadie af skytternes udvikling er det vigtigt, at ankringen hurtigst muligt bliver ensartet og det opnås nemmest ved at strengen ligger på midten af næsten. For barbueskytten trækkes strengen ofte forbi næsen og helt op til øjet, således at øjet er placeret fordelagtigt i forhold til pilens spids. Det er derfor nødvendigt at vælge en ankringsposition for barbueskytten, hvor det er muligt at se spidsen af pilen i fuldt optræk.

Strengens position ved hovedet

For compoundskytterne kan strengen placeres således, at strengen flugter med mundvigen ved ankring. Denne position er let genkendelig for skytten, og derfor fordelagtig. Det kan være nødvendigt at justere på træklængden og loopet for at få ankringen til at passe. Hvis ikke denne position af strengen kan opnås, mens skyttens hoved stadig er lige over kroppen, så kan der vælges en position på munden, som er længere fremme end mundvigen.



Figur 12

Recurveskytterne skal have strengen let på ydersiden af hagen. Det er vigtigt, at hovedet forbliver lige over hovedet under ankring, uden at skifte position. Der vil derfor være variation i hvor på hagen strengen kan placeres for den enkelt skytte. Tag gerne en lettere bue i brug, når ankringen skal bestemmes. Det letter processen for skytten og det vil efterfølgende være nemmere at finde den korrekte ankringsposition med sig egen bue.

Barbueskytterne har sjældent direkte kontakt med strengen på hagen. Det kan være nødvendigt at være alternativ når der skal findes en god ankrings position. Det er vigtigt, at strengen ligger komfortabelt for skytten.

Håndens position ved hovedet

For compoundskytter skal strengen ligge så knoen på pege og -langfingeren ligger bag kæbebenet. Denne position af hånden for skytten er let genkendelig for skytten og gør det muligt for skytten at finde den samme position hver gang. Ankringen skal holdes stramt til kæben, uden at der presses hårdt imod. Hvis hånden ligger for løst imod kæben, så vil hånden bevæge sig, når skytten begynder at trække i buen under expansion. Det kan være nødvendigt at justere peepet's højde på plads efter en ny ankrings position er bestemt (Se ATK Bue 1.0 Compound for mere information omkring håndens position ved hovedet).

Recurveskytterne skal have hånden under hagen og det er vigtigt, at hånden slutter helt til og holdes stramt imod kæben. Hvis fingerlappen er for stor, så er det ikke muligt at få kontakt med kæben. Det kan være nødvendigt at slibe fingerlappen til så den passer til skyttens hånd og ikke stikker for meget op over pegefingern (Se ATK Bue 1.0 Recurve for mere information omkring ankring).

Barbueskytterne har oftest det mest komfortable placering af buehånden under kindbenet. Denne position er let genkendelig og et godt udgangspunkt for skytten. Ligesom med de andre buetyper, er det vigtigt, at hånden holdes stramt til ansigtet for at hånden og strengen ikke bevæger sig under fuldt optræk (Se ATK Bue 1.0 Barbue for mere information omkring ankring).

Trin 5 - Let expansion

Trin 5 handler om let expansion. Expansion er et centralt emne på tværs af buetyperne og handler i grove træk om at bruge de store muskelgrupper i arbejdet med buen. Expansion fasen ligger efter ankring og samtidig med sigtefasen. Expansion går også under andre navne som fx. rygtræk, rygspænding, tryk/træk, extension osv.



Figur 13

Da expansion sker mens sigtet er på skiven, betyder det også, at expansionen spiller en afgørende rolle for sigteroen i sigtebilledet. Hvis expansionen er korrekt, vil det medføre et roligt sigtebillede, mens et uroligt sigtebillede som regel er resultatet af en urolig og ukorrekt expansion. Expansionen er særdeles vigtig for skytter, der slipper med fingrene. Da expansionen er det sidste der sker inden strengen slippes, kan det have afgørende betydning for kvaliteten af slippet. En vigtig kvalitet ved expansionen er at bruge de store muskelgrupper, som også medfører minimal spænding på fingrene. Spændingen på fingrene, som sker ved ukorrekt expansion, vil medføre et ustabil slip, som skaber et svingende paradoks for strengen og derved en svingende pileflugt. Ved minimal spænding på fingrene vil det være muligt at slippe strengen stabilt og rent fra gang til gang.

På teknikskolen er målet at give skytterne en let måde at expande på. Det er vigtigt at skytterne synes, det er nemt og kan expande med selvtillid. Senere i deres karriere skal expansionen ændres således at den bliver mere finesse præget. For at lære mere om expansion, se ATK 1.0 og kandidat træner modul A.

Det er værd at bemærke, at hvis skytterne ikke har mestret de forrige trin tilstrækkeligt, så kan let expansion blive et meget udfordrende trin. Derfor bør de øvrige trin rettes til inden man fortsætter. Trin 5 dækker:

- Albuens bevægelse under expansion.
- Buehåndens trykretning.
- Brug af de store muskelgrupper under expansion.

Albuens bevægelse under expansion

Under expansion skal trækarmens albue bevæge sig skråt op og bagud. Denne bevægelse af trækalbuen tillader aktivering af skulderbladets muskler. En typisk fejl er, at skytten trækker albuen ned under expansion. Hvis albuen trækkes nedad, brydes skyttens expansion retning, så den ikke længere har retning mod skivens centrum. Hvis albuen trækkes nedad under expansion, kan det se ud som om, bueskulderen hæver sig, mens skytten er i fuldt optræk.

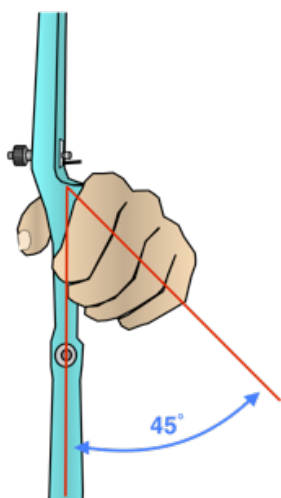
Hvis skytten formår at bevæge albuen opad i begyndelsen af skuddet, mens den sidste periode af expansionen bevæger sig nedad, kan det skyldes, at skytten har 'overdraw'. Overdraw er betegnelsen for, at skytten trækker længere end hvad der naturligt er muligt for skytten. Hvis dette er tilfældet, bør trækklængden justeres således, at det er muligt for skytten at bevæge albuen skråt op og bagud under hele expansion fasen.

Buehåndens trykretning

Trykretningen på buehånden skal være imod center af skiven. Det er vigtigt, at buehånden trykkes med den samme kraft, som der trækkes med i buen. Hvis buehånden ikke trykker nok i grebet, vil krop og/eller skulder bevæge sig bagud under optrækket og/eller under expansion.

Før skytterne kan trykke korrekt i grebet, er det vigtigt, at de griber korrekt i grebet. Skytten skal ikke folde fingrene omkring grebet, men i stedet have hånden således at håndryggen har 45 graders vinkel og håndfladen peger nedad/fremad, som vist i figur 14.

Hvis ikke skytten bruger en fingerslynge, så skal en fingerslynge tages i brug, når grebet i buen ændres. En fingerslynge bestående af et snørebånd, der sættes på tommelfingere og langfingeren kan anbefales, som vist i figur 15.



Figur 14



Figur 15

Brug af de store muskelgrupper under expansion

Formålet med expansion er som tidligere beskrevet at bruge de store muskelgrupper. For let at give skytten fornemmelsen for hvordan det føles på kroppen, så kan nedenstående øvelse benyttes. Øvelsen bør udføres med en recurve/barbue og ikke en compoundbue, grundet den øgede risiko for u hensigtsmæssig aktivering af releasen. Erfaringer viser, at compoundskytten med fordel kan gennemføre øvelsen på lige vilkår som recurve og barbueskytten, da overførbarheden til compoundbuen er ganske høj.

Øvelsen beskrevet nedenfor kan kræve en del træning fra trænerens side, for at mestre at give skytten den rigtige fornemmelse. Det er derfor en god idé, at kommunikere med skytten, så der kommer respons omkring fornemmelsen af den extension, som skytten opnår gennem øvelsen.

Gennem øvelsen tager vi udgangspunkt i en højrehånds skytte.

1. Skytten trækker buen helt op til ankring **uden pil**.
2. Træneren lægger sin højre arm omkring bagsiden af skyttens buearm. Trænerens venstre arm lægges på skyttens trækarm, lige inden albueledet, som vist i figur 16 og 17.
3. Træneren udfører derefter extension bevægelsen for skytten ved at skubbe skyttens trækarm op og bagud, mens skyttens buearm og skulder presses let ind mod strengen.



Figur 16



Figur 17

Husk at spørge skytten om hvilken fornemmelse han/hun har på kroppen, når øvelsen er gennemført. Bevidstheden om hvordan korrekt expansion følte, kan skytten bruge som referencen under skydningen. Det kan være nødvendigt at gentage expansion øvelsen med mellemrum, hvis skytten mister fornemmelse for eller bliver forvirret omkring expansion bevægelsen.

Trin 6 - Slippet udvidet

Trin 6 omhandler slippet for anden gang i forløbet. Slippet kan være besværligt at ændre og det er derfor vigtigt, at skytten mestrer slippet korrekt fra starten. Under dette trin skal compoundskytten også lære korrekt aktivering af releasen. Trin 6 har derfor forskellige formål, afhængigt af skyttens niveau:

- Opsamling på trin 3.
- Forbedring af klikkertiming.
- Forbedring af sliphastigheden.
- Korrekt aktivering af releasen.

Opsamling på trin 3

I tilfælde af at slippet ikke er faldet helt på plads på trin 3, bør dette trin gennemgås igen. Det er som regel nemmere for skytten at lære slippet anden gang trin 3 gennemgås og det er ikke nødvendigvis at gennemgå alle øvelserne på trin 3, før skytten igen fanger fornemmelsen for slippet.

Forbedring af klikkertiming

Klikkertiming er tiden der går fra pilen er trukket gennem klikket til at strengen slippes. Klikkertiming er kritisk, da fejl på slippet oftest sker i denne periode. Med en hurtig klikkertiming minimeres vinduet for fejl i slippet og der er vigtigt, at skytterne hurtigt får en god vane med at slippe hurtigt efter klikket er gået.

For at forbedre klikkertiming er det vigtigt, at skytten er meget koncentreret gennem skuddet og den sidste del af expansion, således at skytten er klar, når klikket aktiveres. En stor del af forbedringen af klikkertiming ligger derfor i at øge skyttens koncentration i skuddet og parathed, når klikket aktiveres.

For at give skytten øget fokus på klikkertiming, kan der laves en øvelse, som gruppen af skytter kan udføre sammen.

1. Skytterne stiller sig på skydelinjen.
2. Med pil på buen og uden klik på pilen, gør skytterne sig klar til at skyde.
3. Træneren tæller; klar, en (setup), to (ankring) og på tre slipper skytterne strengen. Strengen skal slippes så hurtigt som muligt efter træneren har givet kommandoen tre.
4. Træneren gør opmærksom på, slippet skal ske direkte efter kommandoen tre.

Under øvelsen bør træneren variere timingen, hvormed kommandoen tre gives, således at skytten ikke kan forudsige, hvornår strengen skal slippes.

Når øvelsen er gennemført og skytterne har opnået en fornuftig klikkertiming, kan klikket igen sættes på buen og træningen kan fortsættes.

Forbedring af sliphastigheden

Slippet skal nu være endnu hurtigere end på trin 3. Dette opnåes ved at skytten retter sin opmærksomhed på, at gennemføre expansionbevægelsen lært under trin 5 og koncentrere sig om at fortsætte denne bevægelse gennem slippet. Skytten skal da have opmærksomhed på, at slippe hurtigst muligt i forlængelse af expansionretningen.

Korrekt aktivering af releasen

Compoundskytten skal nu lære at trække releasen af. Som i trin 3, er positionen af tommelfingeren vigtigt, for at det er muligt for skytten at aktivere releasen korrekt. Det er nødvendigt at releasen ikke har nogen vandring, hvis det skal være muligt at foretage et korrekt aftræk af releasen.

Når releasen trækkes af, øges trækket i releasen, som vil få den til at bevæge sig ganske lidt frem i fingrene, hvilket øger presset på aftrækkeren indtil releasen aktiveres. Det er vigtigt, at tommelfingeren har kontakt og holdes imod skyttens egen pegefinger, mens der trækkes i releasen. Hvis tommelfingeren slipper trykket imod pegefingere, vil releasen ikke aktiveres.



Figur 18



bueskydning danmark