

# Compound – grundteknik

Af:

Ole Gammelgaard og Henrik Toft

Bemærk inden gennemgangen:

*BEGYNDEREN SKAL ALTID FØLGE  
INSTRUKTIONERNE I  
TRÆNERHÅNDBOGEN FØRST.*

Nedenfor findes der enten forslag (forsl.) til variationer skytten og træneren afprøver eller direkte anvisninger (anv.) for hvad er bedst for de enkelte elementer.

Bemærk også at alle eksempler er beskrevet for **en højrehåndet skytte!**

Gennemgang af skuddets tekniske elementer.

- Fodstilling & Kropsstilling
- Greb i buen
- Greb om release
- Fortræk – liniering - optræk
- Ankring
- Sigtningen
- Release/(slip) & Follow through/Position efter skuddet

## Fodstilling & Kropsstilling

**Anv.:** **Ben:** Afstand – hoftebredde.

**Fors.:**

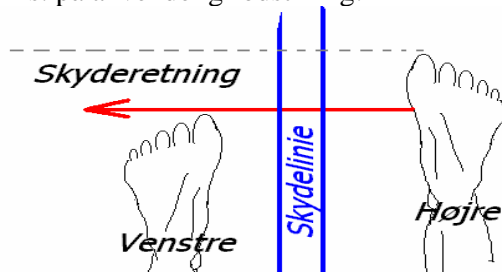
Benstilling (3 forskellige)	Fordele	Ulemper
Lukket = venstre fod foran skudlinie – højre bagved. (navlen/brystet drejet lidt væk fra skiven)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• godt tryk fra skulder</li> <li>• mere inde i skuddet.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hovedet kan komme i vejen for fornuftig ankring.</li> <li>• styring m. modsat fod i forhold til normalt.</li> </ul>
Lige = venstre og højre fod placeret på skudlinien (parallelt).	<ul style="list-style-type: none"> <li>• nemt at holde et godt og rent tryk i linien</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mister forholdsvis nemt balancen!!!</li> </ul>
Åben = venstre fod bag skudlinien og højre foran. (navlen/brystet drejet lidt mod skiven)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• god balance</li> <li>• mere plads til strengens passage forbi buearm.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• for åbent giver nemt problemer med at holde skuddet tæt til kroppen og i linien.</li> <li>• Ofte hurtig træthed i buearmsskulder, da det kræver øget muskelaktivitet at støtte trykket i buen.</li> </ul>

**Anv:** **Føddernes placering:** Lige (parallele med hinanden) eller let vinkel med tåspidserne pegende lidt fra hinanden (åben vinkel)

*Fordele/Ulemper mht. skyttens ben og fod - stilling afhænger af skyttens bygning og stil.*

Anvend gerne den testmetode, der er angivet i trænerhåndbogens trin 1 side 4 (møde 2, version 1)

Eks. på anvendelig fodstilling:



## Kropsstilling:

**Anv:** T - stilling i udgangspunktet.: (Se både s.5/6 under principper....., samt i trænerhåndbogen!)

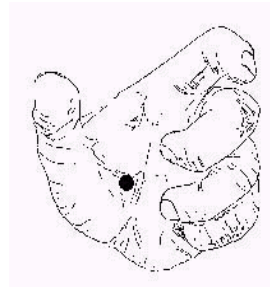
## Greb i buen

**Anv:** Grundposition :

1. knoernes vinkel = ca. 45\*.
2. ingen kontakt mellem bue og buehåndens venstre halvdel (lillefingerside af "livslinien" – hvor lange, ring og lille -fingeren er placeret)
3. afslappede fingre – også tommel.
4. Afslappet håndled.
5. trykket fordelt jævnt evt. med fornemmelsen af trykket tæt på pilen.

Når skytten skyder benyttes den lette kontakt mellem buen og skyttens buehånds pegefinger og tommel til at opnå fornemmelse af kontrol med og feedback fra buens reaktioner til skytten. (bemærk at der altid kun modtages informationer fra buen via pege og tommel-kontakten – ingen bevidst påvirkning!!! - se også afsnittet – princip om at undgå påvirkningen af buens fysik)

- Buegrebet (= trykpunktet) inde i håndfladen må ikke "overtræde" livlinien og skal være ca. hvor den sorte prik på tegningen nedenfor indikerer dette.
- Det er ekstremt vigtigt ikke at påvirke buen i nogen retninger! Specielt sidevejs påvirkning på en compoundbue er kritisk. Derfor er det meget vigtigt at fingrene på buehånden ikke rører sig under skuddet. Sørg for at de er placeret helt ens fra skud til skud, samt ikke foretager nogle bevægelser – hvor små disse bevægelser end må synes! Lad evt. de tre af fingrene krumme sig let sammen, som om du vil tage en tændstik fra en bordplade. Denne position fjerner mange variationsmuligheder, som er til skade for præcisionen. Se til at du ikke trykker tommelen mod buesektionen.



## Greb om release

Hos compoundskytter er det releaset, der har den direkte kontakt til strengen, men skytten har grebet om releaset – og det er yderst vigtigt, at dette greb er det samme fra skud til skud. Det er uforholdsmæssigt nemt at lave uønskede variationer med releaset. Der findes mange forskellige release-typer og mange forskellige metoder til at anvende dem. Vælg i samarbejde med skytten og gerne en erfaren eliteskytte den for skytten bedst

mulige. Afprøv gerne flere forskellige – og tag hensyn til de nedenfor angivne retningslinier!

- Sørg for at skytten holder sit release hovedsageligt med den eller de fingre der er nærmest "krogen" (kontakten med strengen) – derved laves den mindst mulige moment-arm, og skytten har dermed mindst mulig risiko for at påvirke releaset uønsket.
- Den bevægelse skytten laver for at opnå at godt release/slip bør være så lille som muligt.
- Hvis man drejer/trækker releaset af (anbefalelsesværdigt) bør man tilstræbe så lille en rotation sidevejs som muligt.

2 forskellige releaseteknikker:

Du kan enten trykke af med tommelen ved gradvist at øge trykket mod aftrækkeren - eller du kan krumme hele fingersætningen tilpas sammen om releaset så du kan vippe aftrækkeren mod tommelsiden via træk med lillefingeren, så du får releaset til at gå af.

Det er vores opfattelse at anvendelse af med et rygtræksrelease har flere absolutte fordele for compoundskytten!

- At skyde med **"RYGTRÆKS-RELEASE"** er en meget kropslig foreteelse idet du egenhændigt skal beherske hver en muskelfiber med kontrol, hvilket gør præstationen til en sublim oplevelse.
- Evaluering af skuddet sker straks i og kort tid efter slipøjeblikket. Det føles klart anderledes end ved traditionelle releaser, idet et rygtræksrelease jo pr. definition er den "6. finger" og således vil være styret 100% af din underbevidsthed og tilsvarende dine bevægelser.

- Du vil derfor opleve et rent og et defineret slipøjeblik med et aldeles afklaret svar på, hvad der reelt evt. gik fejl i skud-øjeblikket - ***du er aldrig i tvivl med et "stani"!***

Eks. på **"RYGTRÆKS-RELEASE"**:



- "Pind" anvendes som aflastning under optræk til ankring og herefter "flades" hånden ud, så den ikke er så knuget som under optrækket. Tommelfingeren er knuget omkring pinden med blommen af fingeren og slipper ved "udfladning" af hånden, når den ankres ved siden eller under kæben.

## Fortræk – liniering - optræk

**Anv:** Princip : start af skud skal altid være den samme; for ellers kan skuddet ikke ende med at ligne de foregående.

**Krav – Tjek altid flg.:**

1. Kropsposition – T´et!
2. Balancen skal være på plads og i ro.

3. Trækhåndens position i forhold til ex. buehånden eller et punkt på buen. Vigtigt at trækhånden er i højde med skyttens hals: Lige over skulderhøjde, men under hagen.
4. Stabilisatorspidsen eller evt. Scopets pos. på skiven. ( evt. lige på højre side af det gule eller hvor man har valgt sit træfpunkt afhængig af vind og vejr. ) – væsentligst er at man foretager samme tæk fra skud til skud, samt at det ikke efter endt optræk er nødvendigt med store korrektioner for at få sigtet i gult. Når optrækket er færdigt bør sigtet uden speciel opmærksomhed være meget tæt på din skives centrum.
5. Fortrækkets længde bør være tilpasset den individuelle skyttes fornemmelse, men det er væsentligt ikke at ændre på nogen positioner efter, at der er sat lidt spænding på buen – da disse ændringer ellers vil forplante sig i bue og muskler og resultere i dårligt skud. (specielt grebet i buen er påvirkelig for compoundskytter).

#### Liniering:

- Grovsigte som nævnt ovenfor og kropsliniering mod skiven.
- Træklængde på plads og muskelspænding (tryk-træk).
- Tyngde på opsætningen ("skal lige sætte sig") før du finsigter.
- Trækket overføres til ryggens større muskler.
- Den store rygmuskel (Latissimus Dorsi) bruges til at trække trækarmen nedad (indad) og frembringe "liniering".
- Af ill. A fremgår det, at skytten er i **god liniering**.  
Illustration B. viser tydeligt, at der mangler en del i at

få trækarmen i liniering(længere om i ryggen). Brug skuldermuskulaturen og rygmusklerne til at føre trækarmen om ad mod rygsiden.

- Trækhånden på plads i god ankring.
- Scopeomrids i peep'et.
- På plads og i ro! Herefter fortsættes skuddet

## Ankring

- Ansigtet: Find et godt sikkert sted på siden af ansigtet – f.eks. anvend en af kæbebenets konturer kombineret med knoerne på releasehånden. Det er væsentligt at skytten ikke skal "lede" efter peepet, men naturligt og uden store korrektioner med ansigtet - finder på plads. Anvend gerne en meget løs kontakt mellem streng og næsetip (yderste små hår på næsetippen).
- Buearmen er ikke overstrakt, men er låst via triceps på bag-siden af overarmen.

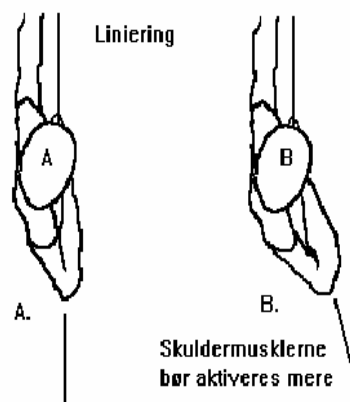
Denne albue falder.

Hver gang i spændinger Spændinger rystelser gør sigtebillede

Netop denne opsætning før os til at anv for at få sigtet i ro og problemet.

er at "slappe af" i delta-musklerne, sænke skulderbladet og lade albuen være "låst" før den er helt strakt.

Herved holder knoglerne buens vægt ude fra kroppen i Skudretningen og linieringen bliver bedre under fuld ankring.



I virkeligheden ”sigter” du jo med din grundlinie mod skiven.

- Overkroppen holdes oprejst, rank og hovedet ret (linien mellem øjnene skal være vandret).
- Trækarmen holdes i linie med buearmen

## Sigtingen

Efter ankringen fortsættes :

- Spændingslinien, som du har sat op under ankring med en svag dynamisk tryk-/træk i skudretningen:

*En hårfin, svag dynamisk fortsættelse af trækket strengen og skubbet (fra skulderen) med buen mod skivens midte, vil stabilisere sigtet, som næppe anes men er nok til at ”balancere” i linieringen og sørge for at træk-musklerne opretholder kropsretning i slipøjeblikket.*

- Når skuddet udløses via ”releaset”, holdes buearmen oppe - og trækarmen fortsætter lige bagud, medens rygtrækket når sammen og assisterer med at holde positionen og buearmen oppe.

Vejrtrækningen:

- Søg rytme i vejrtrækningen:  
.... Indhalér under optræk  
.... Pust det meste af luften ud igen under sigtefasen  
.... Søg sigtebillede og reager på slipsignal  
.... Pust resten af luften ud og tag en ind-/udånding mens du tager pil nr. 2,  
tag igen en ny ind-/udånding og gør klar til nyt optræk med indånding osv.
- Under denne ”holde vejret pause” sigtes ”blødt” (nøjes med at se) og forbliv med fokus på spændingslinien (tryk-træk-liniering)
- Anvend kodeord:...”Se”, ”Linie” og ”buearm”, ”Vilje” ....osv..

**At sigte er delvis en fysisk handling, men endnu mere en mental handling!**

- At foregribe { **anticipere** } en handling er at ville kontrollere den - og derved mistes muligheden for at ”gentage” skuddet med underbevidstheden.
- At lade underbevidstheden styre er ensbetydende med at anticipation ikke vil kunne ske! Underbevidstheden vil uden bevidst styring af øjet kunne centrere sigtet meget mere præcist.
- At overlade til øjet alene at ”se”, er den fysiske handling.
- Fysisk tager det få sekunder at få et reelt brugbart sigtebillede, hvorfor det oftest mere er ”mentalt”, at beslutsomheden mangler.
- At beholde opmærksomheden på selve bevægelsesforløbet, er den første mentale del og den anden mentale del, er at føje ”vilje” til skuddet.

Hemmeligheden bag et korrekt sigtebillede er at lade sigtet ”flyde” stille rundt i midten af det gule. I den forbindelse er det **vigtigt ikke at ville kontrollere** sigtebilledet eller tænke på det, idet sigtet allerede er en del af den underbevidste selvcentrering i den menneskelige psyke.

Den menneskelige underbevidsthed kan ikke lide asymmetriske sigtebilleder.

- Eks.vis tolerer den ikke DOT’en kl. 3 i midten og vælger automatisk at centrere sigtepind/scope i det nøjagtige center af skiven.
- Du kan placere dit sigte i midten af skiven [kalibrere], men dine øjne kan

ikke fastholde det dér med viljen/psyken! Øjnene kan kun sørge for at dit sigte er i midten som udgangspunkt. Det er din underbevidsthed, som bestemmer og kontrollerer, når du fokuserer på skivens center hele tiden. Ind imellem kan sigtet "hoppe" rundt, men vil altid returnere til centret igen.



### **Release/(slip) & Follow through/Position efter skuddet**

- Du har gradvist øget trykket på dit release efter at have finsigtet nogle sekunder imens du har kontrol over bevægelserne.
- Med viljen beslutter du dig for skud og aktivt squeezes aftrækkeren langsomt indtil releasets mekanisme udløses.
- Spændingen fra tryk/træk-linien bibeholdes mens bevægelserne (buearm holdes oppe, buen trykkes let mod skiven og ryggen trækker sig sammen en anelse mere end ved ankring). Rygspændingen beholdes og hjælper med at holde kropsretningen mod skiven og letter ligeledes arbejdet med at holde buens dødvægt oppe.
- Kropsstillingen er stadig som et T & hovedets position opretholdes (ændres ikke).
- Skudkvaliteten vurderes og du vurderer nu om noget skal ændres før

næste skud - evt. en rationel, konstruktiv ændring af sigte eller note på at isolere/glemme denne pil. Det er vigtigt, at den endelige reaktion på skuddets afvikling svarer til de forudsætninger vi lagde ud med: **I LINIEN**, både vertikalt og horisontalt.

- Vurderingen har til hensigt at forbedre: timing, hastighed på beslutsomhed og hvor konstant bevægelserne udføres.

Lad være med at bebrejde dig selv og kritisere dig selv itu på grund af et dårligt skud. Du har selv lavet en forkert muskelspænding i dine bevægelser. Det er derfor bedre at rette fejlen ved at øge din opmærksomhed på bevægelserne næste gang!