

Recurve – 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 strengen
- Fortræk – liniering
- Optræk til ankring
- Træk igennem klik
- Slippet/trækhånden
- Position efter skuddet

Fodstilling:

Anv.: Ben: Afstand – hoftebredde.

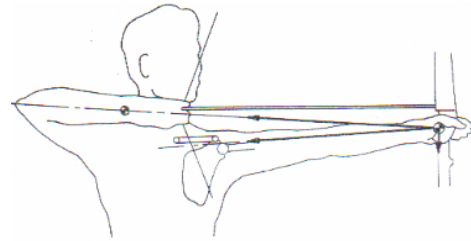
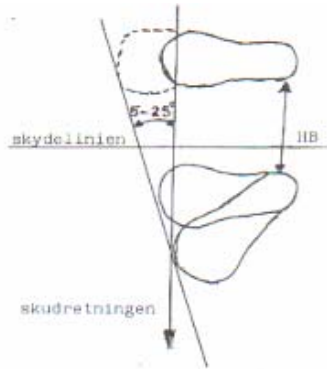
Fors.:

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">• godt tryk fra skulder• mere inde i skuddet.	<ul style="list-style-type: none">• hovedet skal drejes mere ~ spændinger.• styring m. modsat fod i forhold til normalt.
Lige = venstre og højre fod placeret på skudlinien (parallelt).	<ul style="list-style-type: none">• nemt at holde et godt og rent tryk i linien	<ul style="list-style-type: none">• mister forholdsvis nemt balancen!!!
Åben = venstre fod bag skudlinien og højre foran. (navlen/brystet drejet lidt mod skiven)	<ul style="list-style-type: none">• god balance• mere plads til strengens passage forbi buearm.	<ul style="list-style-type: none">• for åbent giver nemt problemer med at holde skuddet tæt til kroppen og i linien.• Ofte hurtig træthed i buearmsskulder, da det kræver øget muskelaktivitet at støtte trykket i buen.

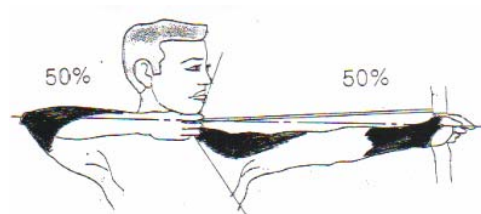
Anv: Føddernes placering: Lige (parallelle med hinanden) eller let vinkel med tåspidserne pegende lidt fra hinanden (åben vinkel)

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)



Tip: Hvis du har svært ved at holde T-positionen – lad din hofte flytte 2-3 cm. bagud når du står i fortrækpositionen og hold hoften i denne position gennem skuddet.



Kropsstilling:

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

Begrundelser herudover:

1. Tryk/træk skal foregå i overensstemmelse med vertikale liniering. (*Vektorer)
2. Alle mulige tænkelige problemer affødes ofte af dårlig kropsstilling. (skulder/tryk problem, varierende fingerposition, forskellig trykpunkt = dårlig højdemæssig træfbillede, dårligt slip, dårlig trimning, svært at opretholde konstant skydning ret længe af gangen, etc.)

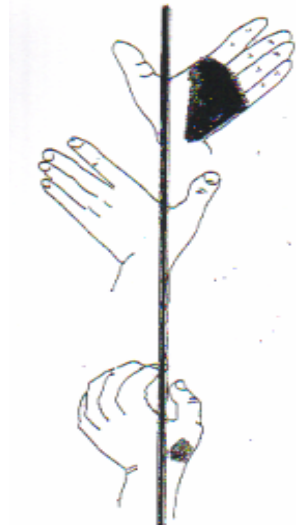
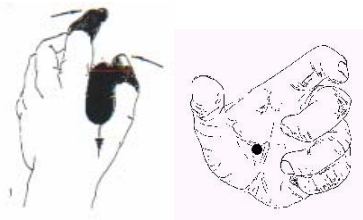
* Vektorer; er et begreb fra matematikken og betyder her størrelser og retninger på en given kraft! F.eks. den kraft strengen efter slippet sender ind bag i pilen. Den kraft skal selvfølgelig helst ligge parallel med pilen, for at opnå den fulde effekt af buens kast og endnu vigtigere undgå skæve kræfter på pilen som dermed får pilens/buens trimning til at forsvinde og resultere i et meget dårligt træfpunkt!

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 buehåndes 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 tommelkontakten – der laves ingen bevidst påvirkning tilbage på buen!!! - se også afsnittet – princip om at undgå påvirkningen af buens fysik – s.4)



Greb om strengen:

Anv.: Grundposition : (se håndbog!)
3 fingergreb med strengen i yderste fingerled på alle 3 fingre. Evt. nødvendiggør skyttens fysik at strengen placeres lige bag yderste fingerled på langfingeren (væk fra fingerspidsen)

Bemærk: Flere skytter har stor glæde af en dyb krog, og dette er anbefalelsesværdigt. Men grebet om strengen bør individuelt tilpasses den enkelte skytte.

Anv.: Pegefinger over pil, luft imellem pil og hud/skind på fingerlap (både over og under pil) , lang + ringfinger under)

Test : (for at se om strengen flytter sig på fingrene)

Træk gennem klik som normalt – tag ned - se strengens vinkel på fingerlappen = dit bedste udgangspunkt med den teknik du benytter nu!
Gentages ved ændringer!

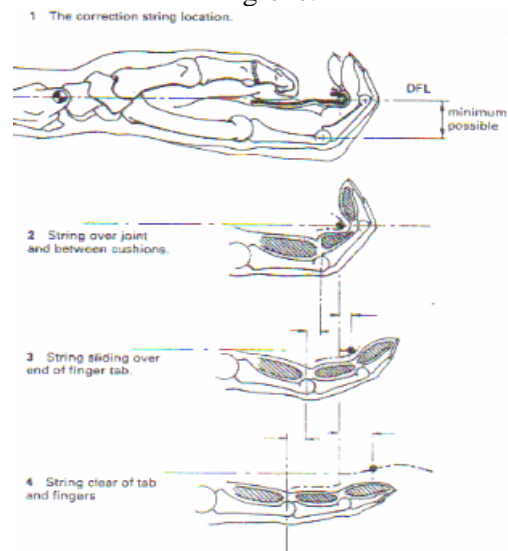
Det er vigtigt at være meget kritisk med at trykket på den enkelte finger undervejs i skuddet ikke ændres.

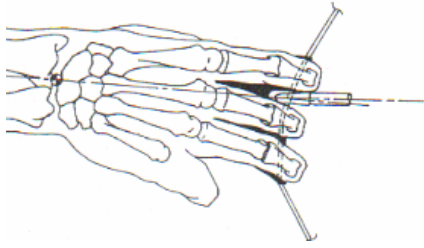
Det betyder også at strengen ikke må flytte sig på fingrene igennem hele skudsekvensen. For at opnå dette handler det om at tilpasse teknikken – ikke nødvendigvis at anvende flere fingermuskler. (større muskelspændinger har det med at give dårligere slip!)

For at opnå at træk og fingerpositioner passer til skytten kan man ændre på flere forskellige tekniske detaljer! F.eks.:

- ændres på måden der trækkes op (ingen op/ned & ud/ind bevægelser og ingen unødige spændinger)
- ændres på strengens startposition på fingrene.
- ændre på fingerlappens udformning.

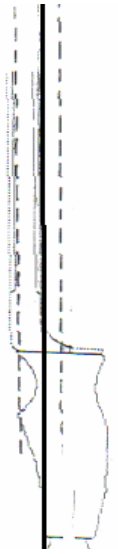
Tip: Når du står i fuld træk, så forsøg at ”gøre trækhånden lang” (ved at forsøge at slappe af i håndled og give lidt efter for trækket i fingrene fra strengen). Derved arbejder dine fingermuskler excentrisk – hvilket gør dit greb stærkere – samtidigt med at fingermusklerne ”gør klar” til at slippe rent af strengen og du undgår uønsket vrid fra fingrene.





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.

Fortræk – liniering:



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.:

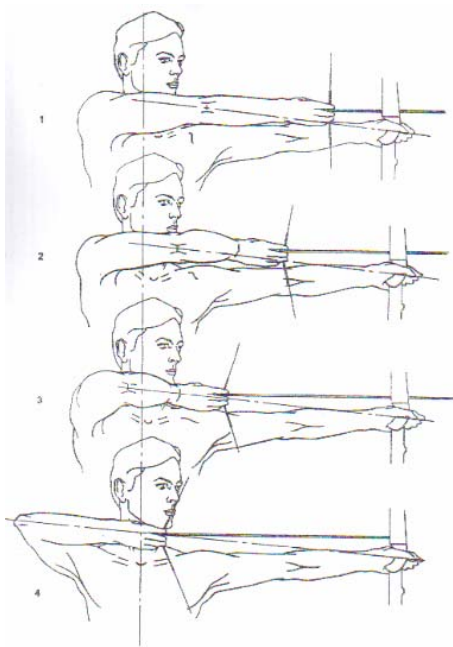
1. Kropposition – T´et!
2. Balancen skal være på plads og i ro.
3. Trækhåndens position i forhold til ex. buehånden eller et punkt på buen. Vigtigt at trækhånden er i højde med skyttens hals: Lige over skulderhøjde, men under hagen.
4. Sigtets pos. på skiven. (i gult eller hvor man har valgt sit træfpunkt afhængig af vind og vejr.)
5. Strengen linieres med sigtevinduet inderste bukant. (så sigtet altid er tydeligt)
6. Fortrækkets længde bør være tilpasset den individuelle skyttes fornemmelse. Men det er væsentligt ikke at ændre på nogen

Optræk til ankring :

- I det øjeblik trækket påbegyndes stoppes det dynamiske arbejde på intet tidspunkt før pilen sidder i skiven. (eller skytten vælger at tage ned!)
- Strengen skal forblive i den førnævnte position i forhold til øjet resten af skuddet! Det betyder, at strengen skal være i dit synsfelt hele tiden - også det sidste stykke gennem klikket. Hvis strengen vandrer væk sidevejs laver du sidebevægelser i forhold til pilens (lineskudlinien), og det er ikke godt.
- Sigtet skal holdes i det træfpunkt, du har valgt ex. i gult. (det er vigtigt man ikke skal bruge kræfter på ex. at hæve buearmen for at få sigtet tilbage i gult.
- Jævnt langsomt træk hele tiden – dynamisk, aerobt arbejde. (husk det er strengen, der skal trækkes ind til ankringen v. hagen – ikke hovedet, der skal stikkes frem til strengen!)
- Hastighed er vigtig! Forholdsvis kvikt optræk for ikke at anvende for mange kræfter, men heller ikke så hurtigt at balancen og fornemmelsen af skuddet mistes. Efter ankringen gælder: ”at ramme med præcision kræver lav hastighed”. Timingen er altså meget væsentlig!!!
- Trækket skal som nævnt foregå i den vandrette linie, der tager udgangspunkt i pilens flugt mod skivens centrum. Det opnås ved at holde sigtet i midten samtidigt med at trækhånden arbejder direkte mod hage/ankringspunkt.
- Mentalt er du tændt og lidt aggressiv og lægger hele tiden 10 % mere styrke

i skuddet end buen kræver af dig – så du altid er i kontrol

- Ankringen: Som nævnt stoppes trækket/trykket – de 50/50 ikke på noget tidspunkt, men hastigheden nærmer sig nul efter ankringen - som er kontakten mellem trækhånden og kæbebenet. (Dette skal være en forholdsvis løs kontakt og ikke indeholde modsatte spændinger med nakkemuskulaturen. I stedet bør ansigtet/hagen/kæben blot følge trækhåndens bevægelse i skudlinjen)



- For skytter der ikke er på absolut højeste tekniske niveau, skal man kontrollere træklængden i forhold til klik med synet. (Det øje du sigter med – ikke det andet!) Se efter at du har ikke mere end ca. 3-4 mm. tilbage af pilespiden før du igen flytter blikket til sigte/strengbilledet – der ved dette selvfølgelig ikke har flyttet sig uacceptabelt langt væk fra centrum. (trænede skytter kan sagtens holde sigtet inden for rødt uden store problemer). Hvis sigtet er flyttet langt væk skal skuddet startes forfra.

Træk igennem klik :

Fra ankring til efter slip (slutpositionen):

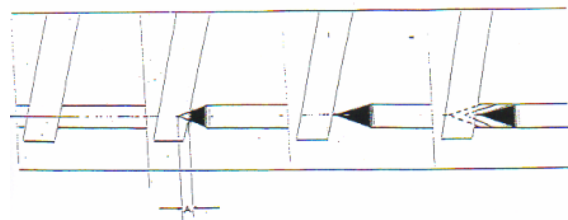
Kun 2 elementer har interesse:

1. Trykket direkte mod gult fra buearmsskulderen – så du nærmest presser sigtet mod centrum hele tiden.
2. Trækket med øverste del af ryggen og fokus på trækalbuen arbejde lidt skråt op og bagud. (sliphånden forsøges hele tiden at være så afslappet som muligt – også efter skuddet)

Mentalt er dette at øge de 2 siders arbejde lige meget (50/50) med mere og mere energi det eneste det handler om – målet er slutpositionen.

Arbejd efter at timingen fra ankring til slutposition ikke er større end 2-3 sek.

Slippet skal være rent, kvikt, overbevisende (med god energi og vilje) og altid kun i retning væk fra buen langs kæben/halsen!



Det er meget vigtigt at afstanden(A), der mangler at blive trukket af pilen i de 2-3 sek. Tryk-træk fasevarer - er meget lille, ens og præcist fra skud til skud. Det er anbefalet med en afstand på 3-4 mm(A).

Dette kræver en ekstrem grad af motorisk kunnen, hvis man ikke anvender synet til hjælp. Kun de allerbedste 5-10 skytter i verden har en reel kunnen til at udnytte den metode!

Samtidigt skal kraften og beslutsomheden af skyttens tryk-træk fortsætte til efter skuddet og helt til slutstillingen – så pilen ikke "kryber" fremad i de brøkdeler af sekunder, der går fra klikket har lyd til slippet er udført.

Tip omkring klikkets placering: En skytte trækker så langt vedkommende kan uden at gå til ekstremer. Klikket skal placeres ca. 2-2,5

cm foran den maksimale træklængde. Så megen bevægelsesfrihed kræves.

Bevægelsen er alt!

Position efter skuddet:

Det er vigtigt at den endelige reaktion på skuddets afvikling svarer til de forudsætninger vi lagde ud med: **I LINIEN**, både vertikalt og horisontalt.

Derfor tjek/styr/kontroller at:

1. Du bibeholder så meget som muligt af din spænding i ryg og skulder fra skuddet til pilen har ramt skiven. De bedste skytter kan gennemføre dette næsten uden tab af spænding. (sikrer også at pilen ikke bevæger sig lidt frem efter klik, men lige inden slip!)
2. Buearmen går ligefrem mod skiven (og flytter sig ikke op/ned/til siden)
3. Hovedet ikke bevæger sig.
4. Sliphånden ender med god, kvik energi og afslappet i den "rigtige" position, som er med fingerspidserne lige under højre øreflip og buehånden helt inde ved kinden under hele slippet.
5. Kropsstillingen er stadig som et T.

En lille vejledende test til recurveskytter:

For at se om skytten er stærk nok til sin bue: Lad skytten trække buen op fuldstændig som normalt til 3 mm før klik – behold den position i 7 sek, tag ned til afslappet position i 2 sek. – derefter op igen i 7 sek. – ned i 2 sek. – etc.

Når skytten ikke længere kan holde buen optrukket uden at ryste er testen slut.

Hvis skytten kan klare:

1-5 optræk, betyder det at buen er for kraftig (buen skal stilles ned /skiftes ud)

6-7 optræk, skytten skal træne specifik styrketræning med den bue.

8-10 optræk, skytten er stærk nok til sin bue.

11 + optræk, skytten kan evt. klare en kraftigere bue.



KONCENTRÉR DIG OM BEVÆGELSERNE