



Archers reflex – pletskræk – target panic

Lær at kontrollere dine skud igen med TAB-metoden

Invitation til workshop i samarbejde med Arcus og Jes Lysgaard

På denne workshop arbejder vi med det refleksfænomen, som de fleste instinktive bueskytter kommer til at opleve gennem deres skydning nemlig ARCHERS REFLEX eller pletskræk.

Jeg har gennem en længere periode arbejdet med refleksens selv, det er hårdt arbejde at afkode denne refleks, men det er muligt at komme den til livs.

I bogen Instinktiv bueskydning – Archers reflex – tager jeg bl.a. fat om de neurologiske og reflektoriske tilgange til afkodning af archers reflex.

Vores bevidste hjerne og vores reflekssystem arbejder tidsmæssigt forskudt af hinanden, hvilket er en af de store årsager til, at vores bevægelsesmønstre i slipfasen kan opleves ude af kontrol.

Dette og meget mere kommer vi ind på i den teoretiske del.

I den praktiske del af workshoppen arbejder vi med visualiseringer, selvhypnose, timing og hvordan man kan lære at kontrollere og time refleksens ved hjælp af TAB – visualiseringen (Target – Anchor -Back), så du bliver i stand til at udføre et kontrolleret skud.

Praktisk info

Udstyr: Du skal medbringe dit eget udstyr.

Tid: fredag d. 28. februar. Kl 17 – ca. 22. workshoppen tager 5 timer inkl. en pause. Arcus er vært for en let anretning i pausen.

Pris: 400 kr.

Tilmelding: Senest mandag den 24. januar og direkte til Jes Lysgaard.

Betaling: Direkte til Jes Lysgaard.

Workshoppen er baseret på min bog Instinktiv bueskydning – Archers reflex, Target panic, Pletskræk, som kan købes for 175,- på workshoppen (normalpris 199,-).

Jes Lysgaard