




Instinktiv bueskydning

(4010 antal ord i denne tekst)
(49998 hits)  [1]

Af Jon Jagd

Hvad er instinktiv bueskydning?

Instinktiv bueskydning er kort fortalt en metode, der går ud på at du ser og fokuserer på det punkt du vil ramme, hvorefter du lader buehånden svinge buen op og pege pilen mod punktet. Det er hjernen, der dirigerer buehånden, så den ved hvor den skal pege. Hjernen ved det ud fra hvad øjet ser og ud fra de mange skud, der ligger lagret i den instinktive hukommelse. Du bruger altså hverken pilen, buen, strengen, afstanden mellem pilespidsen og det punkt du vil ramme eller noget andet som reference. Kun det punkt du vil ramme.

Det kan beskrives som en følelse af, at nu ved man den er der. Men det er en følelse, der opstår ud fra nogle helt bestemte faktorer, som jeg vil gennemgå på de følgende sider. Det kan sammenlignes med evnen til at kaste en sten mod en lygtepæl eller et sammenkrøllet stykke papir mod en skrallerspand. Det er koordinationen mellem hånden og øjet, og det er en koordination, der bliver bedre og bedre jo mere man træner. Det er fordi det er et spørgsmål om hvorvidt hjernen genkender den situation øjet ser og dermed hvordan den dirigerer buehånden. Det bygger altså på målrettet træning, at man skyder mange skud, og at man har en klippefast tro på, at det virker. Det sidste er noget af det aller vigtigste. Man skal være parat til at acceptere, at man ikke har brug for den slags eksterne kontrol- og måleinstrumenter vi ellers omgiver os med i dagligdagen (eller i moderne bueskydning med sigtemidler), og dertil er en god forståelse for hvordan instinktiv bueskydning virker, en stor hjælp.

Desuden er instinktiv skydning for mig den bedste metode til at opnå præcision på mål, der står på ukendte afstande og til at simplificere vanskelige skud. Hovedsageligt med henblik på jagtskydning på afstande mellem 5 og 30 meter. Og sidst men ikke mindst er det den enkleste skydestil, og derfor den måde hvorpå bueskydning bliver aller sjovest for mig. Det betyder, at jeg får trænet endnu mere, og det er i sidste ende den måde man bliver bedre på.

Denne gennemgang af den instinktive skydestil er baseret på bøgerne Instinctive Shooting og Instinctive Shooting II af G. Fred Asbell samt bogen Instinctive Archery Insights af Jay Kidwell.



Forståelse for hvordan en bue og pil fungerer

Det kan lyde som en tåbelig overskrift. Vi er stort set alle sammen nogenlunde bekendte med hvordan en bue er i stand til at affyre en pil. Der er imidlertid mere i det end som så, og en god forståelse for det, vil være en hjælp til at rette de fejl og problemer man sommetider kommer ud for i sin skydning. Nogen gange rammer man bare ikke, og det kan hænge sammen med at man har en dårlig dag, eller at man er begynder. Men det er som regel elementære fejl, og er man i stand til at analysere disse fejl og forstå hvorfor de opstår, vil man lettere kunne rette dem og forbedre sin skydestil. Grundlæggende kan man sige, at hvis man ikke gør sig umage i skuddet, så skal man heller ikke regne med at

der kommer noget godt ud af det. HELLER IKKE I INSTINKTIV SKYDNING! Kender du de basale principper vil du være i stand til at rette på dine fejl og burde ikke opleve deciderede skydeproblemer.

Pilen flyver derhen hvor du peger den

Alt andet lige og hvis ellers udstyret er i orden, flyver pilen helt præcis derhen hvor du peger den mod (pilen har selvfølgelig en krum bane afhængig af hvor langt du står fra målet). Du kan tænke på det således, at du peger med en forlængelse af pilen, der når helt hen til målet; ligesom en lang telefonpæl. Og flytter du en af enderne i forhold til målet, sker der ting og sager. Flyver pilen derfor til venstre for målet har du enten ladet buehånden pege forenden af pilen til venstre for målet, eller også har du ladet pilehånden bevæge bagenden af pilen mod højre (for dem der har taget jagttegn eller bare er vant til at skyde med riffel, kan det sammenlignes med kærv og korn på riflen, blot med omvendt fortegn) Det modsatte gør sig gældende hvis pilen flyver til højre. Og i tilfældet hvor pilen rammer for højt eller for lavt har du i stedet ladet forenden eller bagenden af pilen være for eller for høj eller for lav. Ved at tænke på disse ting kan du fortsat kontrollere din skydning og rette dine fejl.

Hånden, øjet, buen og pilen

Det man peger er faktisk hånden og ikke buen eller pilen. Det gør hånden til det forreste sigte, mens øjet er det bageste sigte. Når vi skyder placerer vi ydermere en bue og en pil mellem disse to punkter. For at simplificere den koordination som hjernen skal foretage, er det derfor en fordel, at få pilen til at være så tæt som muligt på det bageste og forreste sigte. Det gælder altså om at få forenden af pilen helt ned til hånden og bagenden af pilen tæt op under øjet.



Placering af hånd og håndled

Placeringen af hånden og håndledet afhænger af den type bue du skyder med, og hvilken type håndtag den har. På en langbue af traditionelt design har man håndledsroden nede på håndtaget. Det vil sige, at håndledet ikke er strakt men bøjet således, at underarmen ikke er på højde med pilen, men kommer ned i en linie under pilen.

Spørgsmålet er så hvor langt inde på håndtaget håndledsroden placeres. Det er en almindelig fejl at lade for meget af håndledsroden være nede på håndtaget. Det bedste er at lade håndledsroden støtte på den venstre side af håndtagets centerlinie (omvendt hvis man er venstrehåndet), således at hånden kommer lidt ud på siden af håndtaget og håndledsryggen derved er i en lige linie med underarmen. Har man i stedet håndledsroden helt inde ved eller forbi centerlinien, vil man højst sandsynligt få problemer med at håndledet bøjer yderligere indad når man spænder buen, hvorfor det bliver problematisk at holde buen stabilt under skuddet. Det kan resultere i, at pilen flyver uroligt fra buen og afgiver støj i skuddet.

Det vigtigste er derfor at huske, at håndledsroden bør være i en position på eller til venstre for håndtagets centerlinie (omvendt hvis man er venstrehåndet).



FORKERT!

RIGTIGT

Buearmen og opspænding af buen

Der er grundlæggende tre måder, der kan bruges, når man spænder buen og trækker pilen op til ankerpunktet:

1. **"Skub-og-træk-metoden"**. Det går ud på at man holder buen helt inde foran kroppen, og når buen så spændes, skubber man buearmen fremad mod målet samtidig med at pilehånden trækkes tilbage til ankerpunktet. Jeg har aldrig selv benyttet mig af den og har kun set få bruge den. Den kan have nogle fordele på jagt, da bevægelsen ikke kræver så meget plads og desuden er i en lige linie mod dyret, hvorfor bevægelsen ikke er lige så tydelig. Ulempen ved metoden er, at det er problematisk at sikre en konsistent placering af buearmens skulder og dermed konsistent skydning.

2. **"Fast-arm-metoden"**. Denne metode går ud på, at man i udgangspunktet holder buen og pilen således at pilen peger mod målet. Det er en særdeles populær metode, som jeg ser rigtig mange bruge. Jeg har også selv prøvet den, og der er nogle særdeles tillokkende aspekter ved den. Det som virker som metodens største fordel er, at man kan sigte med pilen mod målet og dernæst kun mangler at trække pilen tilbage til ankerpunktet og lade den gå. Det kan virke næsten ufejlbarligt, og det er sikkert også en udmærket metode til skiveskydning på afmålte afstande. Det kan dog give problemer med at man kommer til at skifte sit fokus mellem punktet man vil ramme og selv pilen, og så har vi balladen. Der er ikke noget i vejen med at ane pilen i bunden af sigtebilledet og bruge den til at guide retningen, men hvis fokus begynder at flakke mellem pilen og målet går det for det meste galt. Det skyldes, at ens instinktive hukommelse og underbevidsthed efter mange skud har én klar opfattelse af hvordan det skal se ud med hensyn til sigtelinien mod målet, mens ens bevidsthed kan have en anden, og det kan betyde at man får trang til at korrigere buearmen, hvilket igen betyder, at man lige pludselig ikke lader sin instinktive hukommelse klare ærterne af sig selv. Og disse bevidste korrektioner er næsten aldrig til det bedre. På den måde bliver det ekstra tjek af en selv undergravende for ens skydning. Men som sagt er der mange der bruger metoden med stor succes, hvilket viser at det ikke er det samme der er det rigtige for alle skytter. Så find den stil du selv føler dig bedst tilpas med.

3. Den metode jeg benytter mig af kaldes **"sving-træk-metoden"**. Man starter med at holde armen strakt ned langs siden og svinger buearmen op mens buen spændes. Lige før pilehånden når ankerpunktet er buearmen helt oppe og pege mod målet. Derefter er der kun tilbage at trække strengen det sidste stykke til ankerpunktet og lade pilen flyve.



Fordelen ved denne metode er, at skulderen altid får den rigtige placering. Desuden giver den helt frit udsyn til at koncentrere sig om målet inden skuddet, uden at pilen er der til at forstyrre. Den første tid kan svinget bryde koncentrationen når buen, buearmen og pilen svinger op foran synsfeltet. Efter kort tid vil man imidlertid opleve, at det ikke virker forstyrrende og at man enten slet ikke ser pilen eller kun lige aner den i bunden af sigtebilledet uden at den overtager fokus. De fleste oplever ligeledes, at de kommer til at skyde ganske hurtigt og flydende. Det er ikke et mål i sig selv, og især i starten skal man forsøge at gennemføre skuddet stille og roligt. Men efterhånden vil skuddet ske hurtigt og automatisk og uden nogen spekulationer.

Hastigheden hvormed du spænder buen er den hastighed hvormed du skyder. Det vil ikke fungere særlig godt hvis du har svunget buen op i løbet af et split-sekund, og derefter holder og sigter i 10 sekunder. Stræb efter at det hele sker i én flydende bevægelse og ensartet hastighed. Hvis du efter et stykke tid oplever, at du ikke har lige så meget kontrol over skuddet som du gerne ville have, er det nyttigt at sænke hastigheden lidt og genvinde kontrollen over skuddet. Efterhånden vil det finde sin egen ensartede rytme, og de enkelte deltrin i skuddet flyder sammen. Det er det man skal arbejde hen i mod. Det instinktive skud er en sammenhængende proces og ikke en række af uafhængige stadier.

Strengfingrene og pilehånden

Placeringen af fingrene på strengen har stor indflydelse på resten af skuddet. Det har betydning for hvordan pilehånden holdes, hvordan den kommer ind til ansigtet og ankerpunktet og hvor langt tilbage albuen kommer.

Strengen bør placeres hen over fingrene umiddelbart foran det første fingerled på lange- og ringefinger og lidt længere fremme på pegefingern. Når du bøjer fingrene for at forme den krog, som skal holde strengen, kommer fingerleddene på de tre fingre tættere på hinanden. Bortset fra bøjningen i de forreste fingerled, skal pilehånden være helt strakt, og det er det vigtigste at søge at opnå, når man eksperimenterer med placeringen af strengen på fingrene. Efter nogle forsøg vil du finde en placering, du finder naturlig og som du har tiltro til er stærk nok til at holde strengen.

Jo længere oppe på fingrene man har strengen, jo længere fra ansigtet vil pilen befinde sig. Som vi var inde på tidligere, så vil en bevægelse af bagenden af pilen mod højre medføre, at pilen ryger mod venstre. Det vigtigste er dog stadig, at ens greb om strengen er tilstrækkelig stærkt til at holde strengen ved fuld træklængde. Hvis det medfører, at pilen ryger ud til siden i forhold til øjet, vil den instinktive hukommelse lære, hvor meget der skal korrigeres.

Fingerspidserne er formet som en krog, men håndryggen er lige og afslappet. Det kan måske være svært at forstå at pilehånden skal være afslappet, men det skal ses som modsætningen mellem en pilehånd, der er spændt og krummet sammen og en lige og afslappet pilehånd.



Brug af rygmuskulaturen

Eventuelle problemer med pilehånden kan skyldes, at man ikke i tilstrækkelig høj grad bruger ryggens muskler til at spænde buen. Pilehånden fungerer kun som en krog til at holde strengen. Det virkelige arbejde gøres af rygmuskelne. Det er musklerne i nakken, hen over skuldrene og ned langs ryggraden. Du kan mærke dem når du presser skulderbladene sammen.

I starten af trækket er det armene, der udfører det meste skub og træk med lidt hjælp fra rygmuskelne. Men efterhånden tager rygmuskelne over og færdiggør trækket.

Rygmuskelne er især vigtige i slippet. Hvis hele arbejdet ligger i en spændt pilearm er resultatet ofte et uroligt slip. Hvis man i stedet skubber og trækker med rygmuskelne, kan slippet ske næsten uden at skytten lægger mærke til det.

Hvis du har problemer med at mærke rygmuskelne og fornemme hvordan de skal arbejde, kan det være en hjælp at stå tæt på skydeskiven og skyde med lukkede øjne. Det kan hjælpe til at koncentrere tankerne om rygmuskelne. Ved at være opmærksom på at du spænder buen ved hjælp af dine rygmuskler, kan du minimere mange problemer i din skydning.

Ankerpunktet og hvor man ankrer

Ankerpunktet er det punkt på ansigtet umiddelbart under det højre øje (venstre øje hvis du er venstrehåndsskytte), som pilehånden skal nå frem til ved hvert skud. Som vi har været inde på før, så har positionen af bagenden af pilen, betydning for hvordan man rammer, og da formålet med ankerpunktet er at få pilen ind under øjet, som var det bageste sigte, så har ankerpunktet stor betydning for din skydning.

Det bedste ankerpunkt i instinktiv skydning er langefingeren i mundvigen. Pegefingeren i mundvigen bringer pilen længere væk fra øjet, og fungerer derfor ikke nær så godt. Jeg selv skyder desuden med to fingre under pilen og en over, og mange forfattere mener at det er den bedste metode. Rigtig mange skytter har i stedet tre fingre under pilen. Det bringer pilen endnu tættere på øjet hvilket er baggrunden for at det virker bedre for mange, og det er da også en måde man hurtigt vil opleve fremskridt i ens skydning. Der er imidlertid flere ulemper ved metoden. For det første vil det få buen til at støje mere under skuddet. Det er især udtalt ved buer af glasfiber, der i forvejen larmer mere en buer alene af træ. Desuden er baggrunden for denne metode, at den lægger op til at man sigter ned ad pilen, som vi også diskuterede under "buearmen og opspændingen af buen". Det er dermed et skridt væk fra den instinktive skydestil, men hvis det er det der fungerer bedst for en skal man selvfølgelig ikke afholde sig fra at bruge metoden.

Uanset hvilket anker du bruger, er det vigtigt at du trækker strengen og pilen direkte til ankerpunktet, fastholder eller forøger skub-træk dynamikken og derefter slipper. Undgå for en hver pris at trække tilbage forbi ankeret og derefter fører pilehånden frem til ankeret. Jeg kommer mere ind på problemerne ved dette i afsnittet om slippet. Indtil videre vil jeg blot sige, at det giver problemer med ankeret, buehånden, slippet og selve præcisionen.

Et vigtigt punkt at overveje i forbindelse med ankerpunktet er hvordan ankerpunktet ligger i forlængelse af buearmen. Set fra siden gælder det om at finde så lige en linie som muligt mellem buearmen, pilen, ankeret og trækarmen. På den måde hænger det hele bedre sammen, man peger mere direkte, slippet bliver bedre osv. En albue der presset opad ødelægger denne sammenhæng, fjerner trækdynamikken fra rygmuskelne og er i det hele taget et problem for at opnå konsistens i skydningen.



Når man lærer at opnå denne lige linie mellem pilen, trækarmen, ankeret og buearmen vil man opleve, at det bliver nemmere at trække med rygmusklerne, bevægelserne bliver mere flydende og pilene flyver mere roligt fra buen.

Vigtigheden af ankeret

Ifølge G. Fred Asbell bliver **det instinktive skud udløst ved at hånden peger på det man ser på og hjernen tænker "så nu er den der" hvorefter pilehånden har sluppet måske endda før end man er nået helt til ankerpunktet.** Og det kan godt føles som om at man ikke har kontrol over sin skydning, men det er i virkeligheden bare sådan instinktiv skydning fungerer.

Løsningen er ikke at tænke over at ankre i hvert eneste skud, da det derved kan komme i vejen for din koncentration om at ramme det du ser på. I stedet for at tvinge sig selv til ikke at skyde når man føler den er der, skal man forsøge at koordinere spændingen af buen med buearmen der svinger op og peger på målet. Jeg gør det selv således at buearmen peger på målet når jeg mangler få centimeter i trækket. Så er der kun tilbage, at trække strengen de sidste centimeter tilbage til ankerpunktet, evt. holde pilen et kort øjeblik og så slippe strengen.

Det at ankre og slip sker så automatisk som det gør medfører, at det kan være en fordel at tjekke disse ting ind i mellem. Det kan gøres ved at stå meget tæt på målet og svinge op og ankre solidt, men uden at skyde. Gør dette flere gange. På den måde opnår man så at sige, at man starter på en frisk med skydeprocessen, hvorefter man kan gå tilbage og skyde som normalt med fokus på målet og uden tanker om at ankre. For det første har man tjekket sit anker, for det andet har man genvundet en mental kontrol med skydeprocessen ved ikke at skyde.

Det er vigtigt, når man skyder får at ramme, at man ikke tænker på andet end at fokusere på målet. Tanker der drejer sig om at ankre og andet, vil virke forstyrrende på denne koncentration.

Slippet

Slippet er lige som ankeret en af de ting i bueskydning, der har fået størst fokus, og som folk kan arbejde med gennem et helt liv. Og ligesom ankeret er det en af de ting ofte misforstås fordi man ikke kender samspillet med de andre elementer.

Slippet er en del af skub- og trækbevægelsen og er helt afhængig af dette. Skyder du ikke på den måde får du det ikke til at fungere, og heller ikke slippet. Slippet er en frigørelsesbevægelse, som sker næsten automatisk som en eksplosion, hvis man skubber og trækker samtidig med. Slippet er derved en dynamisk bevægelse, som er en fortsættelse af skub- og trækbevægelsen, som aldrig afslappes eller stoppes i løbet af skuddet.

Hvis du på et eller andet tidspunkt stopper med at skubbe, f.eks. når du når ankerpunktet, så vil strengearmen ophøre med at trække og i stedet kun holde. Resultatet af dette vil højst sandsynligt være et uroligt slip hvor strengehånden rykker ud til siden. Og det vil igen medføre at buearmen ryger ud til den anden side.

Jeg nævnte kort i afsnittet om ankerpunktet vigtigheden af, at du trækker strengen og pilen direkte til ankerpunktet, fastholder eller forøger skub-træk dynamikken og derefter slipper. Undgå for en hver pris at trække tilbage forbi ankeret og derefter føre pilehånden frem til ankeret. Det vil højst sandsynligt medføre, at du stopper med trække men i stedet holder mens du fører pilen frem til ankerpunktet. Og slippet bliver dermed som just beskrevet.

Opsummerende kan det siges, at hver gang strengehånden ryger ud til siden i slippet skyldes problemet, at du ikke skubbede med buearmen. Tænk på at skubbe med buearmen i de næste skud, og problemet vil sandsynligvis forsvinde.



Hældning af buen og hovedet

Hældning af buen er en af nøgleingredienserne i instinktiv skydning. Den højrehåndede bueskytte bør hælde det øverste bueben mod højre. Der er flere gode grunde til at gøre det. For det første fjerner det buebenet fra synsfeltet, hvilket er en stor fordel i fokuseringen på målet, hvor man ikke ser på pilen. For det andet muliggør det, at man kan hælde hovedet let fremad og nedad over pilen. Det bringer for det første øjet tættere på pilen. For det andet er det med til at indsnævre de forskellige mekaniske dele i skydeprocessen, buearmen, hovedet, øjnene, buen, pilen og tankerne ind til én samlet bevægelse, der peger direkte mod målet.

Graden af hældningen betyder ikke så meget. Det vigtigste er, at du gør det nogenlunde lige meget hver gang, og at du hælder hovedet, strengehånden og buen lige meget.



Hvordan man sigter

Gennemgangen af sigtet skulle selvfølgelig komme før slippet, men da ankeret og slippet hænger så nøje sammen, har Asbell valgt at lade det komme i denne rækkefølge, og jeg har gjort det samme.

Vi har gennemgået hvordan instinktiv skydning gør brug af evnen til at lade hånden pege på det man ser på. Det er den måde man sigter på. Og ved at se nøje efter ved hvert skud, hvordan pilen flyver, vil give hjernen et bedre grundlag til at vurdere hvor hånden skal pege.

Det er vigtigt at se nøje på flugten af pilen ved hvert skud, da det er den måde hjernen bliver i stand til at forfine koordinationen mellem hånden og øjet. Det betyder at et simpelt trick til at skyde bedre og blive bedre til at forbedre sin skydning er, at bruge pile der er meget synlige i flugten. Det betyder, at styrefjer i klare og stærke farver, og som giver en tydelig kontrast til omgivelserne er rigtig gode. F.eks. farverne gule, hvide, orange og røde. En dårlig kombination er de ellers så smukke spættede kalkunfjer mod et sort mål i modlys, f.eks. en bjørn. Det er nærmest umuligt at få et klart billede af pilens flugt, da den forsvinder inde i skyggen af målet. Styrefjer i klare farver giver derimod et knivskarpt

billede af flugten og dermed noget at arbejde med for den instinktive hukommelse.

Et andet meget vigtigt element i sigtet er koncentrationen om et enkelt lille punkt på målet. Hvis du kigger på hele målet rammer du måske i nærheden af målet. Hvis du derimod fokuserer på det mindste punkt du kan fokusere på lige i midten af målet, så er der en rigtig god sandsynlighed for at du rammer selve punktet eller meget tæt på. Det gælder derfor om ved hvert eneste skud at koncentrere sig om at fokusere så meget på et enkelt punkt, så alt uden om bliver uskarpt og du kun ser på det punkt. Det må ikke medføre at du bliver anspændt. Det skal være en afslappet form for koncentration. Dette fokus er den første del af skuddet og sker inden og under du svinger buen op. Du starter med buen og buearmen ned af siden. Armen er strakt, albuen er låst og fingrene er på strengen. Så koncentrerer du dig om at fokusere på det du vil ramme hvorefter du svinger op og trækker. Uden pause trækkes strengen og pilen tilbage til ankeret hvorefter du slipper, når du føler det er rigtigt at slippe eller når slippet udløses automatisk.



Bøj i knæene

Asbell foreslår, at man bøjer i knæene i skuddet. Hældningen af buen, hovedet der lægges ned over pilen og bøjningen i knæene er den sidste del af fokuseringen i skuddet. Asbell forklarer hvordan bøjningen i knæene er med til øge fokuseringen på målet og bringe de forskellige elementer; buearmen, pilen og pilearmen sammen i en lige linie der peger lige mod målet.

Jeg tror selv at en del af meningen med det er at hovedet kommer længere ned i højde med skuldrene og armene, og på den måde føles det som at man peger mere direkte mod målet. Jeg benyttede mig selv af det i starten, men har ikke gjort det et stykke tid. Til tider føles det som om at det er ved at komme af sig selv, og hvis jeg en dag finder ud af at jeg skyder bedre med det, så vender jeg også tilbage til det. Men som med alt det andet vil jeg anbefale at man prøver det af og finder ud af om det virker for en selv. Virker det så ville det da være for dumt ikke at bruge det.

[[Tilbage til Baggrundsartikler](#) [2] | [Sektionsoversigt](#) [3]]

Links

- [1] <http://www.bueogpil.dk/index.php?name=Sections&req=viewarticle&artid=10&allpages=1&theme=Printer>
- [2] <http://www.bueogpil.dk/index.php?name=Sections&req=listarticles&secid=9>
- [3] <http://www.bueogpil.dk/index.php?name=Sections>