



Skydeskolen

Kontakt – der hvor mål og løb smelter sammen

Er der 100 % fokus på målet og en god kontakt mellem mål og løb, vil resultatet i de fleste tilfælde være et træf.

Tekst: Lars Thune Andersen
Tegning: Annika Wang Poulsen
Foto: Flemming Højer

VÅBEN: Kontakt til målet er det, der opstår, når vi fokuserer på et mål i bevægelse og begynder at følge det med løbet. Når der er kontakt mellem løb og mål, via øjets fokus på målet, vil alle målets bevægelser automatisk omsættes til løbets bevægelser. Det oplever man bl.a., når man skyder kaninduer på en sportingbane, hvor duen ofte pludseligt kan hoppe og ændre retning. Her er det nok at holde fokus på duen, så vil løbene automatisk følge duen, selv når den hopper. Det kræver, at der er 100 % fokus på duen og en god kontakt mellem mål og løb.

Brug en finger til at læse målet

Når vi peger med en finger på et mål i bevægelse, gør vi naturligt og automatisk alt det, vi skal med haglbøssen under skuddet. Derfor er det en god øvelse til at opleve kontakt med målet og til at forstå og mærke, hvornår der er god kontakt.

Når man peger med en finger og strakt arm på et mål i bevægelse, vil man naturligt fokusere 100 % på målet og mærke, at fingeren bliver "styret" automatisk af underbevidstheden gennem det perifere syn. Der opstår en samhörighed mellem målet og fingerens bevægelser, det vi kalder for kontakt. Fingeren vil bevæge sig jævnt og i en perfekt afpasset hastighed i forhold til målet, fordi der er skabt



Gennemsvingsmetoden

Her er løbet bag målet, når skuldringen er fuldført. Løbets hastighed er større end målet, og når målet indhentes og passeres, falder skuddet. Hvornår skuddet falder, afhænger af, hvor hurtigt man svinger, og som igen afhænger af, hvor hurtigt målet bevæger sig. Det er vigtigt, at man ikke starter for langt bag målet, da man så dels vil have svært ved at skabe kontakt og holde fokus på målet, dels fordi svinget for at kunne indhente målet vil blive meget hurtigt og svært at kontrollere med fare for, at man mister linjen i skuddet. Metoden er let at lære og bruges meget på jagt.

kontakt mellem mål og finger. Samtidig vil man kunne mærke, at fingeren gerne vil overhale målet, fordi øjet automatisk er ved at give målet det foranhold, der skal til for at ramme.

Hvad sker der når vi mister kontakt?

Det, der ofte sker, når vi laver et dårligt skud, er, at vi ødelægger kontakten mellem mål og løb. Det kan være, fordi vi flytter fokus fra målet til løbet, eller fordi vi lader målet forstyrre vores fokus og kontakt som f.eks. i eksemplet med kaninduen, der pludselig hopper. Når duen hopper, sker fejlen ved, at vi går fra at lade underbevidstheden, ubevidst og automatisk, styre løbet gennem det perifere syn, til bevidst at flytte løbet efter duen. Det bliver som regel en forbier, fordi vi mister kontakt og samhörighed, og fordi skuddet går fra at være en ubevidst proces, til at vi bevidst prøver at styre løbet og dermed bryder kroppens naturlige evne til hånd- og øje-koordination.

Et godt skud tager tre sekunder

En anden vigtig faktor er, at vi udnytter den tid, vi bruger på at skuldre haglbøssen til at lave kontakt til målet. 80 % af et vellykket skud bliver grundlagt under skuldringen, og det er derfor vigtigt, at vi bruger skuldringen aktivt, og at vi skuldrer i et tempo, hvor vi bruger 80 % af tiden til skuldringen og 20 % til at etablere foranhold og afgive skud. Ofte ser man skytter, som skuldrer meget hurtigt, og hvor skuldringen bare er noget, der skal overstås i en fart – og det er en stor fejl.

Det tager kun ca. tre sekunder at skyde et godt haglskud på jagt, så det er vigtigt at bruge tiden rigtigt. Det vil sige minimum 2/3 af tiden på skuldringen. En god huskeregel,

når man øver skuldring, er, at man skal kunne nå at tælle til 21 og 22, fra man starter, og til man afslutter sin skuldring. Husk, at mens man skuldrer, har man 100 % fokus på målet og kontakt mellem løb og mål.

Hvilestilling og klarstilling

For at kunne lave en god skuldring hver gang, er det vigtigt at have en klarstilling, som man automatisk indtager i ganske kort tid, inden skuldringen begynder. Klarstillingen er ikke den samme som hvilestillingen, som er den stilling eller måde, vi står, går, sidder eller ligger med geværet, mens vi venter på en skudchance. Klarstillingen er der, hvor vi gør os klar til skuddet ved at føre geværet til en kendt position umiddelbart før skuldring. Det genkender kroppen og kan derfor lave en automatisk skuldring af geværet, uden at det forstyrrer fokus og kontakt.

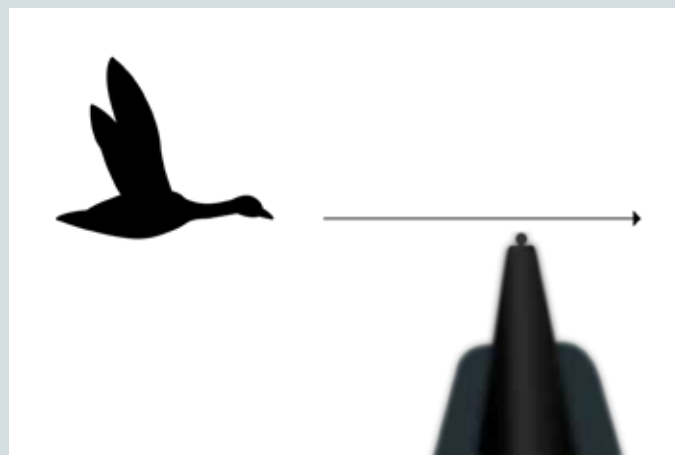
Flyt løbene med øjnene!

Fordi vi automatisk flytter løbene efter det, vi fokuserer på, så er det en vigtig huskeregel, at det er med øjnene, vi flytter løbene. Fordi haglskuddet er en ubevidst handling styret af underbevidstheden, er det vigtigt, at vi prøver at undgå at aktivere det bevidste niveau ved f.eks. at tænke over, hvad løbet skal gøre i en double. Skyder vi double bagduer i jagtskydning, skal vi ikke tænke over at flytte løbet mellem de to duer, men derimod have en plan for, hvilken due vi skyder først. Når den er skudt, flytter vi fokus til due nummer to og lader øjets fokus flytte løbet automatisk. På den måde undgår vi at komme til at aktivere en bevidst handling om at flytte løbet, som let kan bryde kontakt og fokus – og dermed resultere i en forbier. >



Accelererende foranhold som også kaldes point & swing

Her er løbet på målet, når skuldringen er fuldført. Løbets hastighed er den samme som målets, og målet følges kortvarigt, hvorefter løbet kontrolleret accelereres frem foran målet, indtil det rette foranhold fornemmes. Metoden ligger meget tæt på det, de fleste mennesker naturligt vil gøre, når de peger med en finger på et mål i bevægelse. Det er derfor, vi ofte lærer de nye haglskytter i skydeskolen denne metode. Metoden egner sig godt til lidt længere skud, hvor linjen i skuddet er vigtig, fordi selv en lille fejl i forhold til linjen får store konsekvenser på grund af skudafstanden.



Fast foranhold

Her er løbet foran målet, når skuldringen er fuldført, og skuddet falder, umiddelbart efter geværet er skuldret. Metoden stiller store krav til skyttens præcision i skuldring af våbnet, da kontakten mellem våben og løb udføres meget tidligt i skuldringen. Denne metode egner sig godt til hurtige mål på kort hold, som i f.eks. skydedisciplinen OL-skeet eller på jagt, når vildtet kun ses kort mellem trætoppe eller på et tæt skovspor.

> Hvilken metode bruger du?

Når man beskæftiger sig med haglskydning, støder man ofte på begrebet metode, som er en beskrivelse af, hvor løbet er i forhold til målet, når skuldringen er fuldført. Man inddeler i tre grundlæggende metoder, Gennemsvingsmetoden, Accelererende foranhold og Fast foranhold. Det, der er vigtigt at være opmærksom på, er, at løbet udfører samme bevægelse i alle tre metoder. Det vil sige, at løbet starter bag målet, indhenter målet og bevæger sig frem foran målet i alle tre metoder. Det, der er forskellen på de tre metoder, er, hvor løbet er i denne bevægelse, når skuldringen er fuldført. Det vil sige, hvor løbet peger i forhold til målet, når våbnet er skuldret.

Det giver ikke mening at tale om, at én metode er bedre end en anden, fordi metoden ofte har både fordele og ulemper. Samtidig afhænger den valgte metode af det mål, man skal ramme, og af hvilken metode der passer skytten bedst. De fleste rutinerede haglskytter bruger de forskellige metoder, alt efter hvilket mål de skal skyde og uden at spekulere over, hvilken de bruger.

Hvilken metode man anvender til at skabe kontakt, er ikke så vigtig, bare den er virksom, og der skabes en god kontakt mellem løb og mål.

Det er vigtigt at understrege, at der er fuld fokus og kontakt mellem løb og mål under hele skuldringen, uanset hvilken metode der bruges. Det stiller store krav til, hvordan man skuldrer haglbøssen og er årsagen til, at 80 % af et vellykket haglskud ligger i skuldringen. Det vil vi se nærmere på i skydeskolen 4.

lta@jaegerne.dk



Hvilestilling

Hvilestillingen er den måde, vi står, går, sidder eller ligger med geværet, når vi er på jagt. Her handler det kun om komfort og om altid at pege våbnet i en sikker retning.



Klarstilling

Klarstillingen indtages instinktivt og automatisk, når der opstår en skudchance og skal øves, så udgangspunktet for skuldringen altid er den samme. I klarstillingen skal løbet altid være i synsfeltet under det punkt eller mål, hvor man fokuserer. Det vil sige, at hvis man retter blikket til et nyt punkt, følger løbet automatisk med.