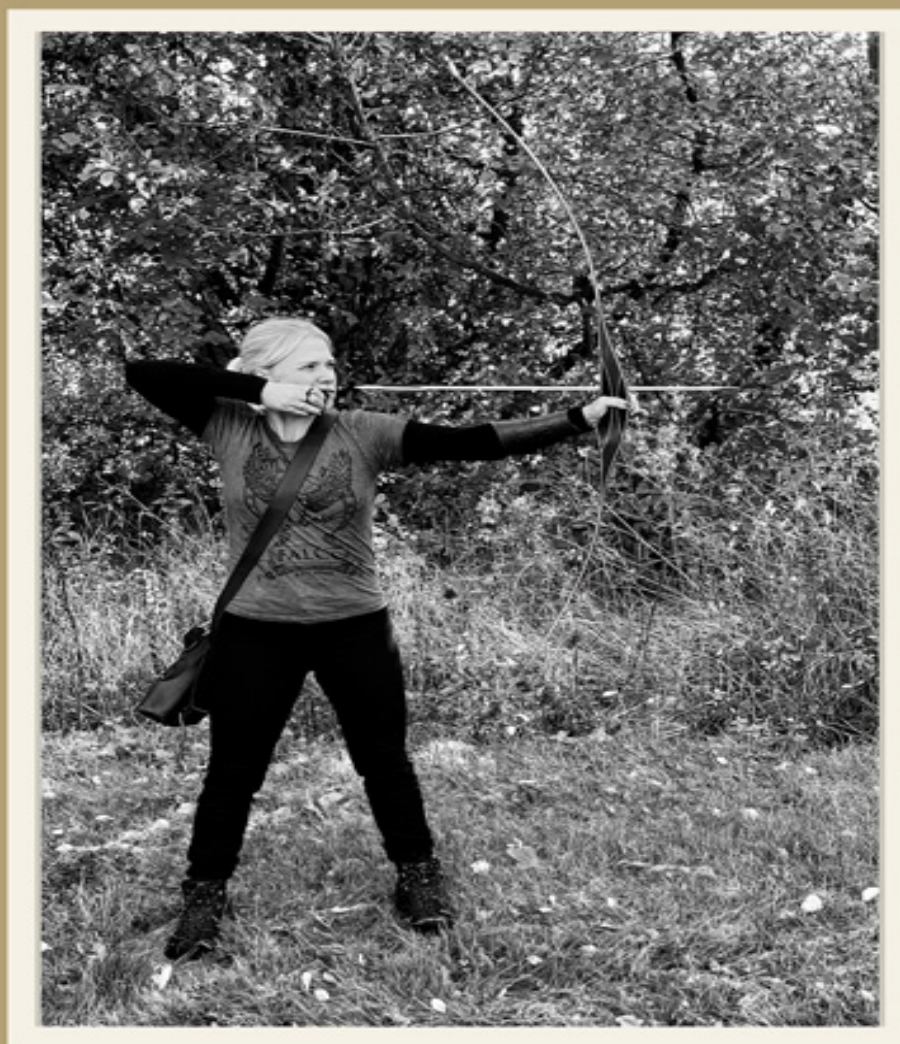


INSTINKTIV BUESKYDNING 2

Teknik og trimning



Jes Lysgaard



Forfatteren i et koncentreret øjeblik. (foto Eva Christensen)

INDHOLD

DEL 1

INDLEDNING OG TEKNIK

OM FORFATTEREN

FORORD

INDLEDNING

TALLIN 2014 EM

HVAD ER EN GRUNDFORM EGENTLIG?

OTTE ELEMENTER I GRUNDFORMEN

BEVIDSTHED

ÅNDEDRÆTTET

VEKSELÅNDEDRÆTTET

BALANCE

ÅNDEDRÆTTET I SKUDCYKLUSSEN

1 SETUP

2 FORSIGTE

3 ANKERPUNKT OG FULDT OPTRÆK

4 RYGGEN OG SLIPPET

5 EFTERSKUDDET

FORSKELLIGE SKYDEMETODER

HOWARD HILL STYLE

**KONTROLLERET SNAPSKYDNING - LYSGAARD
STYLE**

SIGTETEKNIKKER

SPLITVISION

GAPSKYDNING

**SUBLIMINAL PERCEPTION OG INSTINKTIV
SKYDNING**

STRING WALKING

GENTAGELSER

POINTFIKSERING TIL ET 3D STÆVNE

ROVING OG STUMPSKYDNING

SIKKERHED

GRENE OG KOGLER

ARCHERS REFLEX

DEL 2

TRIMNING AF BUEN OG PILEN

**BUENS TRIMNING OG DYNAMIKKEN MELLEM
BUE OG PIL**

VARIABLER

**ARCHERS PARADOX OG PILENS BEVÆGELSE
MOD MÅLET**

CENTERLINJE, ANGREBSVINKEL OG SIGTELINJE

NOCKPUNKTET

THE SWEET SPOT

STRENGEN OG STRENGMATERIALER

FLAMSK STRENG OG ENDLESSLOOP STRENG

OTTE FOD MERE I SEKUNDET

ER STRENGEN RUND ELLER FLAD

STRENGDÆMPERE

MIDTBEVIKLING

SNONINGER PÅ STRENGEN

JUSTERING AF STRENGEHØJDEN

PILEHYLDEN

PLUNGER

PIVOTPUNKTET

PILENS NEUTRALE SVINGNINGSPUNKT

TRÆKVÆGT OG TRÆKLÆNGDE

SPINE

MIT EGET SETUP

PILENS DYNAMISKE SPINE

MATERIALER TIL PILE

PILESKAFTET

PILESPIDSEN

PILENS FANER

PILENOCKEN

PILEN SOM METAFOR

DET RIGTIGE PILESKAFT

PILENS SPINE I FORHOLD TIL BUENS STYRKE

PILENS BALANCE

BARPILSTEST

PAPIRTESTEN

GRUPPERING AF PILENE

KANTNINGEN AF BUEN

RÅD TIL PILETRIMNINGEN

STRENGHØJDE-MARERIDT

FINGERLAPPER OG HANDSKER

OPVARMNING OG TRÆNING

**ØVELSER TIL OPBYGNINGEN AF
BALANCEFORNEMMELSEN**

LYSET

TRÆET

OVERBEVISNINGENS KRAFT

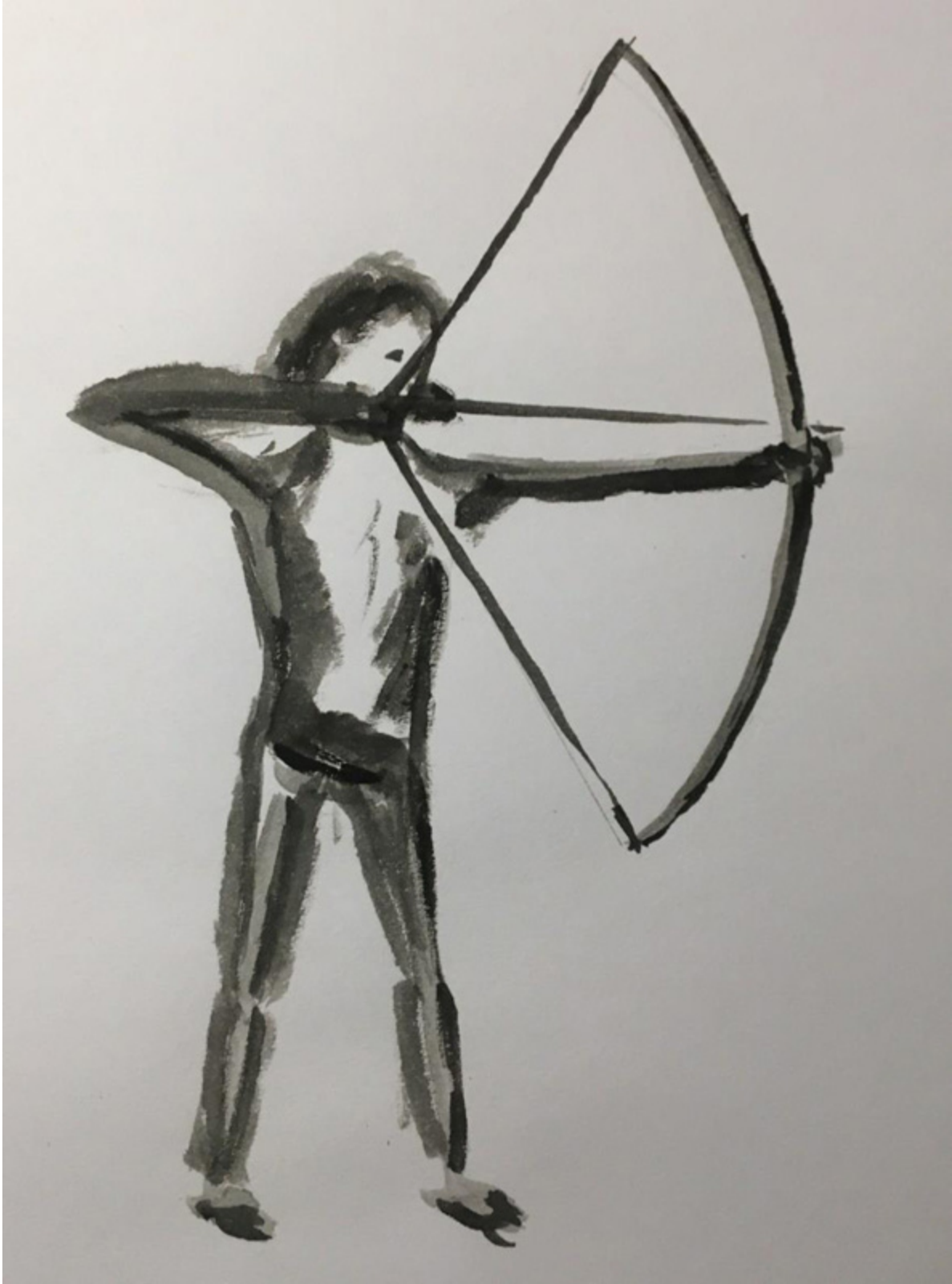
AFSLUTNING

LITTERATUR OG INTERNET HENVISNING

Lad buen blive dit instrument, spil din melodi.

Now so much I know
That things just don't grow
if you don't blessed them
with your patience

Emmylou, First Aid Kit - Klara Söderberg og Johanna
Söderberg



Billede 1. Fantasi og drømme

Bogen er dedikeret til mine to nu voksne børn Freja og Thea.

Tak for, at I er dem, I er, og for at have givet så mange gode minder med buerne og naturen. I har ved jeres blotte tilstedeværelse givet tiden et andet perspektiv og fortæller derved igen og igen, at vi skal være til stede i nuet og nyde den tid, vi har sammen.



Billede 2. Lejre-jagten 2008. Freja 8 år (tv) og Thea 6 år (th) med deres fætter Jeppe

DEL 1

INDLEDNING OG TEKNIK



Billede 3. Forfatteren til VM i Terni Italien, september 2022

OM FORFATTEREN

Jeg har gennem de sidste 25 år haft en langbue i hånden næsten hver dag. De sidste ti år (i skrivende stund) er det blevet til otte landsholdspladser på det danske 3D landshold. En enkelt bronzemedalje til et EM og over 100 medaljer til nationale og internationale stævner. Medaljerne er dejlige at få og gode som en anerkendelse på det ofte langsommelige og hårde arbejde, der ligger bag de relativt få skud, der præsteres til en konkurrence eller på en jagt.

I 2012 udgav jeg den danske bog "Skydning med langbue - mentaltræning og refleksioner over livet", som var en opsummering af teknik og refleksioner over, hvordan bueskydningen kan bruges bl.a. som en selvudviklingsproces. Bogen er desværre nu udsolgt fra forlaget Frydenlund og bliver ikke genoptrykt i den gamle version.

I 2020 udgav jeg bogen "Instinktiv bueskydning 1" om Archers reflex som en blandt mange veje til at overvinde den berygtede pletskræk eller target panic. Bogen er oversat til både tysk og engelsk på forlaget Verlag Angelika Hörnig: "Weg mit dem Schussreflex" (2021) og på engelsk: "How to get rid of the Archer's Reflex".



Billede 4. Forfatteren forklarer om Archer's reflex og teknik til et foredrag i Paderborn i Tyskland november 2019

I denne bog kommer jeg mere rundt om de tekniske færdigheder, så man som instinktivskytte har en

retningslinje eller en rød tråd at arbejde ud fra i sin træning.

Jeg har en del forskellige uddannelser¹, som jeg har gjort brug af i bueskydningen, både for at optimere teknikken, men også for at komme længere ind i hvor vores mentale system arbejder, når vi skyder med bue. De forskellige terapeutiske tilgange, hypnose og en masse refleksioner, har med varierende succes bragt mig frem til en måde, der virker som den røde tråd i bueskydningen og livet for mig.

Det er desværre med teknikken, som med livet, den forandrer sig over tid. Derfor er teknikken noget, der skal arbejdes med og pudses af hele tiden. Dagsformen, både den fysiske og den mentale, varierer, og det påvirker teknikken. Jeg har ikke "opfundet" noget af det tekniske selv, men taget de metoder, der bliver arbejdet med rundt omkring i verden og gjort dem til mine egne. Sorteret og raffineret dem kan man sige.

Tanken med bogen er at give dig som skytte eller træner en mulighed for at skabe en retning med skydningen eller undervisningen, der også giver mulighed for at fejlrette dig selv eller de skytter, du arbejder med.

¹ Jeg har været sergent i den danske hær og er senere bl.a. uddannet coach, bachelor i psykologi, psykomotorisk-terapeut, hypnoseterapeut og underviser i meditation/mindfulness. Desuden har jeg en del forskellige terapeutiske efteruddannelseskurser.

FORORD

Min seneste bog om "Instinktiv bueskydning 1 - Archers reflex" har bragt mig ud i mange eksperimenter, som jeg beskriver i bogen, men det har ikke blot været mentale eksperimenter ud i refleksafkodningens snørklede veje. Det har også været eksperimenter, der har haft til formål at skabe en bedre teknik, som er lettere at genskabe og finde ind i igen, når jeg har mistet fornemmelsen for skydningen. Den fornemmelse i kroppen og systemet, der er så vigtig for afvikling af skuddet.

Mange tanker og stemninger har kunnet bringe mig ud af den gode fornemmelse, når jeg står i optrækket og skal til at slippe strengen. Derfor har det været vigtigt for mig at være bevidst om og nysgerrig på, hvad der sker mentalt og i kroppen, og derved har jeg haft nogle pejlepunkter til at kunne genskabe teknikken og den gode fornemmelse, når jeg står med buen. Dette har qua min livslange interesse for sindet, kroppen og min spirituelle tilgang til livet skabt refleksioner, der strækker sig ud over bueskydningen. Derfor bliver det nærliggende for mig at drage buen og skydningen ind i en måde at se mig selv i livet på. Det er mit håb, at disse refleksioner er genkendelige og brugbare for andre end mig selv.

Når jeg drager den spirituelle tilgang og selvudviklingsaspektet ind i bueskydningen, er det fordi, der er så mange metaforer og paralleller mellem bueskydning og vores liv.

Buen har en lang historie på stort set alle kontinenter. I den zenbuddhistiske tradition har man gennem de sidste par

hundrede år arbejdet med buen som en indgang til den tilstand, hvor man oplever at miste fornemmelsen af tid og sted og være fuldstændig til stede med det, der er. For mig er denne tilstand essentiel for skydningen, da den fratager os en stræben, som udelukkende handler om point og teknik. Det bliver en tilstand, hvor træningen, gentagelserne og meditationspraksis rækker ud over træningsbanen og ind i alle livets aspekter.

Jeg vil dog i denne bog primært beskæftige mig med, hvordan man kan bygge en god stabil teknik op, som egner sig til instinktiv skydning.

At skyde med sin bue er en personlig sag; for nogle nærmest en religiøs sag, og derfor er dette at diktere en rigtig eller forkert teknik, ikke det ærinde, jeg er ude i. Det jeg er ude i, er mere en måde at gribe skydningen an på således, at der kommer forklaringer og en logik bag det faktum, at noget i denne sammenhæng er mere fysiologisk, mekanisk og mentalt hensigtsmæssigt end noget andet. Sigtrecurveskytterne har gennem flere årtier arbejdet meget målrettet på at finde den "perfekte" teknik - hvis den overhovedet findes? Det har resulteret i flere skoler, som man kan bekende sig til. Jeg er pragmatiker og religion eller dogmatisme i denne sammenhæng giver for mig ikke mening.

Mange af de teknikker, der bruges på en sigtrecurvebue, kan mere eller mindre konverteres over til den instinktive skydning. Det kunne være slippet, stabiliseringen af skulderpartiet, arbejdet med ensartede skydestillinger, balancen i kroppen osv. Der er meget, vi kan lære af hinanden. Men der er også steder, hvor instinktivskydning adskiller sig fra sigtrecurveskydningen, f.eks. selve ankringen på ansigtet frem for under hagen og de ændrede vinkler i skuldrende og overkroppen, når man ankrer oppe

på ansigtet, fornemmelsen af at være kommet til fuldt optræk, når der ikke er klikker på buen, måden at sigte på osv.

Desuden vil jeg beskrive de sigtemetoder, som jeg har arbejdet med i forbindelse med såkaldt instinktivskydning. Og Selvfølgelig at beskrive en af mine kæpheste: Der findes ikke instinktivskydning - alle instinktivskytter sigter, bevidst eller ubevidst.

Det er udtalelser, jeg har været lidt i modvind med gennem årene. At man sigter ved hjælp af det sigtebillede, man skaber, kan ikke afvises. Specielt når man ser på, hvordan vores synsfelt virker, og hvordan de visuelle impulser virker som en triggermekanisme. Så længe vi har et fast ankerpunkt, og pilen er nocket på det samme sted på strengen, vil vi - om vi vil det eller ej - bruge pilen og pilespiden i underkanten af synsfeltet som sigtebillede. Dette kommer jeg senere ind på i bogen.

I bue kredse rundt om i verden diskuterer man begreberne instinktiv skydning og intuitiv skydning og forsøger at lave en distinktion mellem disse to tilgange eller begreber. Da begreberne i de forskellige søgninger både på internettet og i ordbøger er synonyme for hinanden, giver det ikke mening for mig at arbejde med at tilføje endnu et begreb, som vi så kan diskutere, hvad betyder.

Desværre kommer de forskellige måder at skyde på ofte til at virke som religiøse overbevisninger. Jeg forsøger at komme med argumenter for mine synspunkter, som er baseret på de videnskabelige tilgange, jeg har kunnet finde. Man kan så sortere i det, der virker fornuftigt og anvendeligt for hver enkelt skytte.

Jeg er pragmatiker, så det der virker - virker. Alligevel har jeg en kæphest mere omkring det at vide, hvad det egentligt er, man gør, og hvorfor man gør det. Det er efter min bedste overbevisning den eneste rationelle mulighed for at kunne lave en bevidst forandring. Jeg ser desværre mange instinktive skytter, der skyder uden bevidsthed om det, de gør, og derfor bruger oceaner af tid på at skyde uden at blive mærkbart bedre. De dårlige undskyldninger, der følger i slipstrømmen på de mange pile, der ikke rammer, giver mig bare en fornemmelse af, at man spilder tiden. At være bevidst om det, man gør, er umiddelbart den eneste måde, man kan skabe bevidste forandringer på.

I langbueverdenen, som er min primære metier, har man ikke nogen lang tradition for at være bevidst om det tekniske eller for den sags skyld at være bevidst om det mentale univers, som har en direkte indflydelse på teknikken. Langbuen har gennem mange år i den etablerede bueskydningsverden og det etablerede konkurrencemiljø haft en status, hvor naturromantikken har haft et overtag, og buen har af de fleste været brugt som et redskab til at nyde naturen og have en uforpligtende god stund.

Siden 2012, hvor jeg otte gange har været på det danske 3D bruttolandshold, har jeg dog måtte sande, at langbuen - udover stadig at være mig til stor glæde, når jeg har buen med i naturen, hvor jeg ofte stumpskyder - også er skabt til konkurrencer.

Det er med denne konkurrencetræning koblet sammen med naturromantikken, langbuens historie og interessen for det mentale, at jeg begiver mig ind i at beskrive teknik og tuning af buen.

Erkendelsen af, at træpilene og langbuen bliver nødt til at være fintrimmet fuldstændigt sammen med skytten og det

sammen med teknikken for at få noget fornuftigt ud af skydningen, gør, at jeg også har et afsnit (DEL 2, side 86) omhandlende at trimme træpile og langbuen (som direkte kan overføres til en barbue og kunststofpile - kunststofpilene er blot lidt lettere at arbejde med).

Bogen er bygget op således, at skydestillingen gennemgås fra fundamentet, dvs. fra hvordan man kan bygge sin skydestilling op til, hvordan man afvikler skuddet. Derefter følger sigteteknikker og slutteligt i 2. del, hvordan man kan trimme sin bue og pile. Desuden kommer jeg ind på de teknikker, der med fordel kan benyttes, hvis man arbejder med at afkode sine reflekser i forbindelse med archers reflex.

En speciel tak til min gode ven John Merland, der er pensioneret psykolog, og gennem et helt liv har været og stadig er en aktiv og ikke mindst nysgerrig langbueskytte. John har tålmodigt læst korrektur, og har igen overlevet min manglende evne til at sætte tegn. Desuden har John været en stor støtte og inspiration til skriverierne.

En anden stor tak skal lyde til min kæreste, Mette Schjødt, som har været en stor støtte undervejs både i forhold til skriveprocessen, men især når jeg har været mere ude af fokus end i fokus.

Desuden vil jeg rette en stor tak til de skytter i Kalundborg bueskytteforening, som jeg ofte skyder sammen med, og som inspirerer mig både med deres begejstring over skydningen og ikke mindst for det sociale fællesskab og deres videbegærlighed. Her skal nævnes Steen Hjuvler, Lars Rønje, Karsten Darré, Birgitte Koefoed Møller og Sif Kofoed Møller, Laua Ellie Klink som alle er dedikerede bueskytter, og som giver mig troen på, at de forskellige teknikker virker.