



Hvor fokuser du på duen når du skyder? Her er duen i flugt og skytten koncentrerer sig om at stille skarpt på forkanten. Ved at tvinge din hjerne til at fokusere et bestemt sted på duen øger du din koncentration og sikrer samtidig, at du har 100 % fokus på målet.

Fokus – første skridt på vejen til det gode skud

Fokus på målet er det absolut vigtigst at huske, når man skyder. Faktisk er fokus vigtigere end foranholdet. Det er øjets fokus på målet, som med den rette teknik ubevidst skaber foranholdet.

Tekst: Lars Thune Andersen **Foto:** Flemming Højer

VÅBEN: Når man skyder med en haglbøsse, bruger man kroppens naturlige evne til at koordinere hånd og øje. Det vil sige, at haglbøssen automatisk følger det styrende øje og tilpasser sig fart, afstand og vinkel til målet. Det er parallelt til boldsport, hvor f.eks. en håndboldspiller kan ramme der, hvor hun vil, blot ved at fokusere på stedet uden først at skulle se på sin hånd eller på bolden.

Fokuserer vi 100 % på målet, så vil løbet være i vores perifere syn og derfor fremstå som en sløret skygge. Når øjet fokuserer på målet, der bevæger sig, så tilpasser løbet sig automatisk til målet, og vi vil uden at skulle tænke over det begynde at give målet det foranhold, som kræves for at ramme. Dette foregår, når det er korrekt udført, ubevidst og er hele hemmeligheden ved et godt skud. Når underbevidstheden registrerer det rette foranhold, så falder skuddet automatisk.

Men for at dette fine system kan fungere, kræver det, at man opøver sin evne til at fokusere, og at man fokuserer det rigtige sted under hele skuddet – nemlig på målet.

Hvis ikke man holder fokus på målet under skuldringen af haglbøssen og under hele skuddet, så ødelægger man

den naturlige koordination mellem det styrende øje, løbet og målet. Manglende fokus på målet er blandt de mest almindelige skyttefejl, vi ser i skydeskolen.

Fokus kan ikke stå alene

For at øjet kan holde 100 % fokus på målet, kræver det, at alle detaljer i skuddet forløber, som det plejer. Det vil sige, at sker der noget uventet, som f.eks. at kolben griber fat i jakken under skuldringen, eller løbet bevæger sig væk fra målet på grund af en dårlig skuldring, så brydes fokus og underbevidsthedens styring af løbene i forhold til målet. Hermed er starten på en forbiert skabt. Derfor er det vigtigt, at alle elementer af skuddet er indlært gennem en effektiv teknik, så kroppen automatisk, og uden at skytten tænker over det, kan svinge løbene derhen, hvor øjet og underbevidstheden dikterer.

Forskellen på at se og fokusere

Forskellen på at se og på at fokusere på et mål er let at afprøve. Læg femotte mønter på gulvet indenfor et felt på 50 x 50 cm, stil dig foran feltet, og se på mønterne. Når du har alle mønter i dit synsfelt, stiller du skarpt på en af mønterne. Det skal gerne give den

effekt, at den mønt, du valgte, står helt klart, og de øvrige mønter står uskarpt i periferien af dit syn. Det er det, vi kalder at fokusere, som er uundværligt, når man skal skyde. Hvis du stod med en haglbøsse og pegede på mønterne, så ville den nu pege på din mønt, fordi du fokuserede. Hvis ikke du fokuserede, så ville haglbøssen pege et vilkårligt sted indenfor feltet med mønter. Vi kender denne situation fra skydebanen, når der skal skydes dubler til sideduer under jagtskydning. Her vil mangel på fokus på en af duerne resultere i, at man skyder midt imellem de to duer. Eller under andetræk, hvor man ser flokken af ænder, men "glemmer" at fokusere på en enkelt and og dermed skyder forbi.

Når man arbejder med fokus, vil man opleve, at det er svært at holde fuld fokus mere end nogle sekunder. Når mønten står skarpt, så prøv at holde fokus, og oplev, at det gradvist bliver svært. Derfor skal vi gennem vores teknik sikre, at skuddet falder i den periode, hvor der er fuld fokus.

Du er bagved!

Du er bagved – sådan lyder en ofte velmenende kommentar fra de ventende skytter på skydebanen, når man



RIGTIGT: Her er skuddet udført korrekt, med fuld fokus på målet under hele skuddet og hvor løbene ses sløret i det perifere syn. Målets fart, afstand og vinkel er gennem øjets fokus låst sammen med haglbøssens bevægelse og når skuddet instinktivt falder, så er man ikke i tvivl om at man rammer, fordi det føles rigtigt. Fordi der er 100 % fokus på målet, vil underbevidstheden automatisk styre våbnet til det rette foranhold. Basis for at man kan holde 100 % fokus på målet og ubevist føre sine løb som de skal, er en solid teknik. Hvordan man opbygger sin teknik kommer vi tilbage til i en senere artikel.



FORKERT: Her er skuddet udført næsten korrekt. Under skuldringen, starten af skuddet og under svinget er der korrekt fokus på målet. Men da løbet når frem foran målet fanger øjet løbet, og stiller skarpt på sigtekornet så målet nu står uskarpt. Når det sker, er alt forarbejdet ødelagt, løbene er ikke længere låst til målets bevægelser og man vil miste målets linje og svinget vil stoppe. Dette vil selv med den rette teknik med sikkerhed give en forbi og er en af de almindelige fejl man ser i skydeskolen, fordi løbet når at stoppe før skuddet falder. Løsningen er ikke at give mere foranhold, men at sikre korrekt fokus på målet, så løbet ikke stopper inden skuddet falder.

har skudt forbi. Diagnosen kan være nok så rigtig, men hvis man ikke kender årsagen, er den ikke meget værd. En hyppig årsag til, at vi skyder ”bagved”, er, at vi flytter fokus fra målet til løbet. Når det sker, så stopper løbet, og vi skyder bagved. Det kan være rigtig svært for skytten at fornemme, at det er det, der sker, hvorimod en god instruktør kan se det, hvis vedkommende står lige bag skytten. Løsningen på dette problem er ikke at give

mere foranhold, men at sikre, at skytten holder fokus på målet under hele skuddet. Det gør man ved at være opmærksom på, hvor man fokuserer på målet, f.eks. lerduens forkant, bund eller en farveforskel mellem duens top og bund. På jagt er det vildtets hoved, hals eller øje, vi skal lære at fokusere på. Hvor vi fokuserer, er også vigtigt i forhold til, hvor effektivt skuddet er. Fokuserer vi på fasanens hale eller overgangen mellem hale og krop, så

vil vores skud også ramme der, og da de vitale organer sidder i den forreste tredjedel af fuglen, så vil skuddet næppe være dræbende. Dette gør sig særligt gældende ved skud til større vildt som f.eks. råvildt, hvor det er vigtigt at fokusere på underkanten af det område, vi vil ramme, f.eks. underkanten af bladet/bringen eller hoved/hals, for at være sikker på at ramme de vitale organer.
lta@jaegerne.dk

Vores syn

Meget generelt kan man opdele synet i det centrale syn og det perifere syn. Når øjet fokuserer, bruger vi det centrale syn, som kun dækker ca. fem grader af synsfeltet, og hvor vi ser skarpt og detaljeret. Det perifere syn bruger vi til at opfatte det, som er omkring os, udenfor det område, som vi fokuserer på med det centrale syn. Det, vi opfatter i det perifere syn, vil derfor ikke stå skarpt og detaljeret. Det er forskelligt, hvor let eller svært vi har ved at orientere os i det perifere syn. Nogle haglskytter er meget bevidste om, hvor deres løb er i det perifere syn, mens andre ikke kan sige, hvor løbet er, når skuddet falder. Når vi skyder med en haglbøsse, så fokuserer vi 100 % på målet med vores centrale syn, men vi styrer haglbøssen via underbevidstheden i det perifere syn. En skyttes evne til at orientere sig i det perifere syn, uden at flytte fokus fra målet, er derfor vigtig og noget, som opøves gennem træning.

Øvelse

For at øve dit fokus og perifere syn kan du lave denne øvelse hjemme med en tom haglbøsse. Du skal bruge en væg, hvor du markerer fem punkter på en vandret linje med f.eks. post-it, afstanden mellem punkterne skal være ca. 10 cm, hvis du står to til tre meter fra væggen. Du laver øvelsen ved at fokusere på den midterste post-it og skuldre bøssen, så den peger på den. Herefter svinger du løbet langsomt ud til den første post-it til højre og herefter til venstre uden at fjerne fokus fra den midterste post-it. Når det fungerer godt, kan du øge afstanden mellem punkterne. Der er utrolig vigtigt, at du bekæmper øjets lyst til at ville følge løbet og bryde fokus på den midterste post-it. Du kan også se øvelsen på video på vores hjemmeside under våben/skydeskole/videoer, skydeinstruktion.