

COMPOUND - GRUND TEKNIKKUR

Tað, sum fer at verða ávíst niðanfryi, er alt dømir fryi **høgra hentar skjúttar !!!**

Vit skulu her gera eina gjøgnumgongd av teimum teknisku tingunum í skotinum:

- Fótstøða & kropstøða
- Grebið í bogan
- Grebið um releasið
- Fortrekk – linjering - spenn
- Ankring
- Sikting
- Release (slepp & follow through)
- Støða aftaná skotið

Vit tosa um tríggar ymsar beinstøður:

Afturlatin = vinstri fótur frammanfryi skjótilinjuna – højre fótur aftanfryi (nalvin/bringan snarað eitt sindur burtur frá skivuni).

- Fyrimunir:
 - Gott trúst frá akslunum
 - Meiri inni í skotinum
- Vansar:
 - Høvdið kann koma í vegin fryi einari skilagóðari ankring
 - Meiri stýring við mótsatta fótí enn vanligt

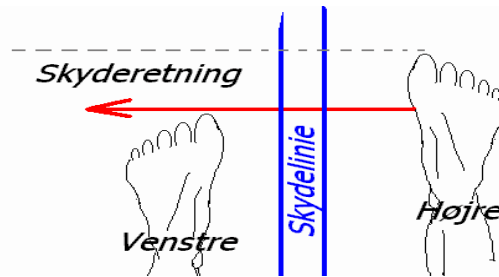
Beint = vinstri og højri fótur í beinari linju móti skivuni (parallelt)

- Fyrimunir:
 - Lætt at halda eitt gott og reint trúst í linjuni
- Vansar:
 - Missir forholdsvís lætt javnvágina !!!!

Opin = vinstri fótur eitt vet aftanfryi høgra fót (nalvin/bringan snarað eitt vet móti skivuni).

- Fyrimunir:
 - Góð javnvág
 - Meiri pláss til, at strogurinn kann ferðast framvið bogarminum
- Vansar:
 - Ov opin støða gevur lættliga trupulleikar við at halda skotinum nær inn at kropslinjuni
 - Man blívir ofta skjótt troyttur í bogaarms økslini, tí tað krevur eyka nýtslu av vøddunum at halda trústið í boganum

Dømi um eina brúkiliga fótstöðu:



Kropsstöða:

T-stöðan – hví?

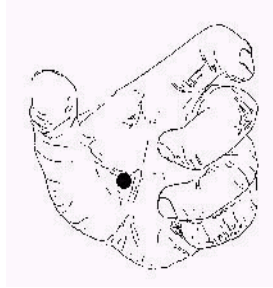
1. Trýst/trekk skal fara fram samsvarandi loddrættari linju. (*Vektorar)
2. Allir mögulegt hugsandi trupulleikar koma í samband við eina ringa kropsstöðu. (Akslar/trýst trupulleiki, skiftandi fingrastöður, ymiskt tyngdarpunkt = vánalig treggmynd upp og niður, vánaligt slepp, vánalig trimming, trupult at halda konstanta skjóting í longri tíð í senn, o.s.fr.)

Grebið í bogan

1. Vinkulin á knúgvunum = uml. 45° .
2. Engin kontakt millum boga og vinsgtru helvt av bogahondini (lítlafingursíðan av "lívlinjuni" – har lang-, ring- og lítlifingur er placeraðir).
3. Avslappaðar fingrar – eisini tummil.
4. Avslappað handlið.
5. Trýsti skal verða javnt við føling av trýstinum nær pílunum

Tá skjúttin skjýtur verður tann lætta kontaktin brúkt millum bogan og peikifingur og tummil á bogahondini fyri at náa fram til kensluna av kontrol við og afturboð (feedback) frá, hvussu bogin uppførir seg. (Legg til merkis, at tað altíð bert koma informatiónir frá boganum umvegis peikifingur- og tummilkontaktina – tað verður eingin tilvitað ávirkan gjørd aftur til bogan!!!)

- Bogagrebið (=tyngdarpunktið) inni í hondflatuni má ikki "far forbi" lívlinjuna og skal vera áleið har, sum tann svartu prikkurin á tekningini niðanfyrir vísir tað
- Tað er ótrúiga týðningarmikið ikki at ávirka bogan nakran veg! Serliga ávirkan síðuvegis við einum compoundboga er kritiskt. Tí er tað sera týðningarmikið, at fingrarnir á bogahondini ikki røra seg undir skotinum. Syrg fyr, at teir eru settir á sama hátt skot aftaná skot, og ikki gera nakrar rørlur – hvussu smáar rørlurnar enn kunnu virka! Lat møguliga teir triggir fingrarnar verða krøktar lætt saman, sum um tú vilt taka ein tennstikk upp av borðinum. Henda stöða útilokar nógvar ymiskar valmøguleikar, sum eru til skaða fyr neyvleikanum. Ansa eftir, at tú ikki trýstir tummilin móti bogasektið.



Grebið um releasið

Hjá compound skjúttum er tað releasið, sum hevur beinleiðis kontaktina við strongin, men skjúttin hevur grebið um releasið – og tað er av stróum týðningi, at hetta grebið er tað sama skot aftaná skot. Tað er órímiliga lætt at gera óynskt skiftir við releasium.

Tað finnast sera nógv sløg av releasum og nógvur ymiskar metodur at brúka tey. Vel tí í samstarvi við ein royndan skjúttu tað, sum er best fyri teg. Royn móguliga fleiri ymisk – og hugsa um niðanfyrir vístu leiðbeiningar!

- Syrg fyri at halda releasinum við teimum pørtum av fingrunum, sum eru nærmast ”krókinum” (kontaktin við strongin) – harvið gerst minst móguligi ”moment-armur”, og tá er minst móguligur vandi óneyðugt at ávirka releasið
- Rørslan, sum skjúttin ger fyri at náa eitt gott release/slepp eigur at vera so lítið sum móguligt
- Um man snarar/dregur releasið av (at viðmæla), eigur man at royndu at hava so líttla snaring til síðuna sum móguligt.

Tveir ymiskir release teknikkir:

Tú kanst antin trýsta av við tumlinum við stigvíst at økja trýstið móti avtrekkjaranum – ella tú kanst krøkja allar fingrarnar hóskandi saman um releasið, so tú kanst vippra avtrekkjaran móti tumlinum umvegis trekk við lítlafingrinum, so tú færst releasið at ganga av.

Tað er uppfatanin at brúk av ein ryggtrýstreleasið hevur fleiri heilt greiðar fyrimunir fyri compoundskjúttan!

- At skjóta við ”**RYGGTRÝSTRELEASI**” er eitt sera kropsligt fyrbrigdi, sum tú á egin hond skal meistra kontrol á hvørjari einstakari vøddatægr, sum ger neyvleika til nakaðheilt serligt.
- Eftirmeting av skotinum hendir beinanvegin og stutt aftaná sleppløtuna. Tað følist heilt greitt annarleiðis enn við vanligur releasum, tí eitt ryggtrýstreleasið jú pr. definitión er tann ”6. fingurin” og vil soleiis verða 100% stýrdur dulvitanum og tilsvarandi tínum rørslum.
- Tú vilt tí uppliva eina reina og defineraða sleppløtu við einum sera greiðum svári, hvat veruliga evt. gekk galið í skotløtuni – **tú ert ongantíð í iva við einum ”stani”!**

Dømi um "RYGGTRÝST-RELEASE":



- "Pinnu" verður brúktur til at lætta um meðan spenn verður til ankring og aftaná "flatast" hondin út, so hon ikki er so krøkt, sum meðan spent verður. Tummilin er krøktur rundan um pinnin við blommuni á fingrinum og sleppir, tá hondin verður "flatað út", t'ahon verður ankrað við síðuna av ella undir kjálkanum.

Fortrekk – kinjering – spenn

Meginregla: Byrjanin av skotinum skal altíð vera tann sama; tí annars kann skotið ikki enda við at líkjast tí undanfarna.

Krav – kanna altíð hetta:

1. Kroppstøða – Tíð!
2. Javnvágin skal vera til staðar og rólig.
3. Støðan av trekkhondini í forhold til t.d. bogahondina ella eitt punkt á boganum. Týdningamikið, at trekkhondin er í hædd við hálsin á skjúttanum: Beint yvir akslahædd, men undir høkuni.
4. Fremsti endi á stabilisatorinum ella móguliga støða hjá scopinum á skivuni (evt. beint høggru megin tað gula ella har man hevur valt sítt treffpunkt, alt eftir veður og vindi) – týdningarmikið er, at man eftirkannar tað sama skot aftaná skot, eins og tað ikki aftaná, at spennioð, er liðugt at gera rættingar fyrriat fáa siktið á gult. Tá spennioð er liðugt, eigur siktið uttan at geva gætur fyri øðrum at vera sera nær miðjuni á skivuni.
5. Longdin á fortrekkinum eigur at vera tilpassað følingini hjá hvørjum einstøkum skjúttum, men tað er týdningamikið ikki at broyta nakrar støður aftaná spenningar eru settir í bogan – tí hesar broytingar vilja flyta seg í boganum og vøddunum, og úrslitið verður eitt vánaligt skot (serliga grebið um bogan er lætt at ávirka hjá compound skjúttum).

Linjering:

- Grovsikta og linjering móti skivuni
- Trekklongdin uppá pláss og vøddaspenning (trýst-trekk)
- Tyngd í uppseting ("skal líka seta seg") áðrenn tú fínsiktur
- Trekkið verður ført yvir í størri ryggvøddarnar
- Tann stóri ryggvøddin (Latissimus Dorsi) verður brúktur at draga trekkarmin niðureftir (inneftir) og skapar "linjering"

- Mynd A vísir, at skjúttin er í **góðari linjering**. Mynd B vísir greitt, at har manglar ein partur í at fáa gtrekkarmin í linjering (longur aftur í ryggin). Brúka akslavøddarnar og ryggvøddarnar til at færa trekkarmin aftur móti rygginum
 - Trekkhondin uppá pláss í góðari ankring
 - Scope umhvarvið í peep'inum
 - Uppá pláss og í ró ! Síðan verður hildið fram við skotinum.



A

Ankring

- Andlitið: Finn eitt gott trygt stað á síðuni á andlitinum – t.d. brúka ein av linjunum á kjálkabeininum saman við knúgvunum á releasehondini. Tað hevur týðning, at skjúttin ikki skal "leita" eftir peepinum, men náttúrligt og uttan stórar rættingar við andlitið – finnur tað uppá pláss. Brúka gjarna eina sera leysa kontakt millum strong og næs
- Bogaarmurin skal ikki vera yvirstrektur, men er læstur umvegis triceps á baksíðuni á yvirarminum. Spenningar geva rystingar og gera siktmyndina óneyva. Tað er týðningamikið at "slappa av" í deltavøddunum, lata herðablaðið falla niður og lata albógvann verða "læstan", áðrenn hann er heilt strektur. Soleiðis verður vektin á boganum hildin út frá kroppinum skotlætuni. Skotrætningurin og linjeringin blíva betri undir fullari ankring. Í veruleikanum "siktar" tú jú við tínari grundlinju móti skivuni.
- Yvirkroppurin verður hildin upp reistur, fattur og høvdið beint (linjan millum eyguni skal verða vatnrøtt).
- Trekkarmurin verður hildin í linju við bogaarmin.

Siktingin

Aftaná ankring verður hildið áfram:

- Spenningslinjan, sum tú hevur sett upp undir ankring við einum leysum trýsti/trekki í skotrætningin: *Eitt hárfínt, spakuligt dynamiskt spenn í strongin og trýstið (frá økslini) við boganum móti miðjuni á skivuni, vil stabilisera siktið og vil eisini fáa meiri javnvág í linjeringina og syrgja fyri, at trekkvøddarnir halda kropsrætningini í skotlætuni.*
- Tá skotið gongur umvegis "relesið", verður bogaarmurin hildin uppi – og trekkarmurin heldur áfram beint aftureftir, meðan ryggtrekkið fer saman og hjálpir til at halda støðuna og bogaarmin uppi.

Andadrátturinn:

- Finn rútmu í andadráttinum:
 - anda inn meðan spent verður
 - slepp tí mesta av luftini út aftur í siktifasuni
 - finn siktimyndina og reagera uppá sleppsignal
 - slepp restini av luftini út og inn/út meðan tú tekur næsta píl,
 - anda aftur inn/út og ger klárt til eitt nýtt spenn við innanding o.s.fr.
- Í hesum "halda ondini steðgi" verður siktað "bleytt" (nokk bert at síggja) og blíva í fokus av spenningslinjuni (trykk/trýst linjering)
- Brúka kotuorð: "Hygg" - "Linju" og "bogaarmur" - "vilji" - o.s.fr.

At sikta er partvís ein fysisk handling, men enn meiri ein mental handling !

- At gera ein frammanundan handling er at vilja kontrollera hana – og harvið missir man møguleikan at "endurtaka" skotið dulvitað
- At lata dulvitið stýra er einstíðandi við, at man ikki letur frammanundan handlingina henda! Dulvitið vil uttan tilvitaða stýring av eyganum kunna miðseta sikti nógv neyvari
- At lata til eygað einsamalt at "síggja", er ein fysisk handling
- Fysiskit tekur tað fá sekund at fáa eina brúkiliga siktmynd, tí er tað oftast meiri "mentalt", at støðutakanin manglar
- At geva rørslugongdini ans er tann fyrsti mentali parturin og hin mentali parturin er at føra "vilja" til skotið.

Loyndarmálið aftanfryri eina beina siktmynd er at lata siktið "flóta" róliga í miðjuni á tí gula. Í tí sambandi er tað **týðningamikið ikki at vilja kontrollera** siktmyndina ella hugsa tað, tí sikti er longu ein paratur av dulvitaðu sjálvcentreringini í tí sálarliga hjá menniskjanum.

Menniskjaliga dulvitið dámar ikki ósamsvarandi siktmyndir.

- Til dømis tolir hon ikki PRIKKIN kl. 3 í miðjuni og velur sjálvvirkandi at flyta siktippinn/scopið í neyvu miðjuna á skivuni
- Tú kanst seta siktið í miðjuna á skivuni, men tíni eygu kunnu halda tað fast har við viljanum"psykuni! Eyguni kunnu bert syrgja fyri, at siktið er í miðjuni sum útgangsstøði. Tað er dulvitið, sum ger av og kontrollerar, tá tú fokuserar móti miðjuni á skivuni alla tíðina. Av og á kann siktið "hoppa" runt, men vil altíð koma aftur til miðjuna aftur.



Release (slepp) & follow through / støða aftaná skotið

- Tú hevur stígvíst økt trýstið á releasið aftaná at hava fínsiktað í nøkur sekund, meðan tú hevur kontrol yvir rørslurnar
- Við viljanum gert tú av at skjóta og aktivt verður trýst á avtrekkjara til skotið gongur

- Speningurinn frá trýst/trekk-linjuni verður hildin meðan rörslurnar (bogaarmurinn hildin uppi, boginn verður trýstur lætt fram móti skivunni og ryggurinn dregur seg saman eitt vet meiri en undir ankring). Ryggtrýstið verður hildið og hjálpir til að halda kropsspenningu móti skivunni og gerir arbeiðið lættari að halda deydvektinni á bognum uppi
- Kropsstæðan er enn sum eitt T og stöðan á hövðinu er tann sama (breytist ekki)
- Skotkvaliteturinn verður mettur og tú metir nú, um nakað skal broytast, áðrenn næsta skot – mögulega ein skynsam konstruktív broyting av siktinum ella eini boð um að goyma/gloyma handan þílin. Það er týðningamikið, að tann endaliga reaktiónin um, hvussu skotið var gjört, svarar til fortreytirnar, sum vit lögdu út við: Í **LINJUNI**, bæði upp/niður og tvörtur um.
- Metingin er ætlað til að betra um: timing, ferð á stöðutakan og hvussu kontant rörslurnar verða gjörðar.

Lat vera við að brigsla tær sjálvum og kritisera teg sjálfvan sundur og saman orsaka av einum vánaligum skoti. Tú hefur sjálvur gjört eina skeiva vøddaspenning í tínari røslu. Það er tí betri að rætta feilin við að geva gætur um rörslurnar næstu ferð !