

## Danska modelið

Grundelementir og venjararollan í skjótingini

Eftir: Ole Gammelgård og Henrik Toft

Umsett: Schandorff Vang

### Inngangur

Nú er byrjað eitt gott tiltak við venjaraskeiðum í DBSF (eftir svenska modellinum). Tað er sera týðningarmikið fyri øll, bæði skjúttar sum venjarar, at teknikkir og hugtøk, sum tey læra longu sum byrjarar, taka stóði í teimum teknikkum – sum tey eisini seinni í síni tíð sum bogaskuttar vilja mæta.

Fyri at tryggja reyða tráðin og verða við til at geva best hugsandi møguleikar at mennast fyri tann eintaka skjúttan og harvið í ini heild eisini DBSF – hava landsliðsvenjararnir í samstarvi gjørt eitt danskt model fyri, hvussu vit arbeiða við teknikki o.ø. á Elitecentret, eins og gjørt verður við brutto- og landsliðshópinum.

Tað er trupult at festa hetta á pappír so einki dettur burtur ímillum. Heilt víst er, at tveir persónar, sum lesa sama tekst, vilja álíkavæl ikki altíð skilja tað á sama hátt. Tí er eisini ætlanin, at vit á longri sikt vilja bjóða kunningardar fyri venjarar. Sjálvandi soleiðis, at vit samla eitt hóskaði tal av venjarum ymsa staðni úr landinum.

Tilfarið er býtt í trýggjar ymiskar partar:

- Meginreglur sum venjarar og skjúttar arbeiða eftir
- Frágreiðing um tær meginreglur, sum venjarar og skjúttar arbeiða eftir
- Recurve – teknikk (serskyldur tekstur)
- Compound – teknikk (serskyldur tekstur)

Venjarahandbókin Trin 1 gevur eitt gott innlit um bakgrundsvidan, men vil heilt víst eisini føra til nakrar ósvaraðar spurningar í kjakinum í arbeiðsbólkunum. Tilfarið um danska modelið byggir víðari á tilfarið í venjarahandbókini, og er ikki í stríð við tankarnar í handbókini. Vit vóna, at danska modelið kann hjálpa tykkum í framhaldandi arbeiðinum við skjúttunum í ein góðan og positivan veg fyri øll.

### Innihald

#### 1. Fysiskur bygnaðurin hjá skjúttanum:

- Fysikkurin hjá skjúttanum
- Skjúttin skal alið vera meiri enn sterkur nokk til at kontrollera skotið
- Skjúttin skal læra at lurta eftir kroppi sínum
- Fyribyrgjan av skaðum

#### 2. Fysikkurin hjá boganum:

- Teknikkurin hjá skjúttanum skal vera tillagaður, so kontaktin við bogan hefur minst mögulega ávirkan á fysikkin hjá boganum og harvið náttúrliga fysikkin hjá pílinum.

### 3. Koncentratión:

Ein góðu rskjútti:

- Er **taktiskt væl umhugsaður**
- Hevur **positivan hugburð**
- Er **tendraður, fokuseraður, kontrolleraður, aggressivur og viljasterkur**

### 4. Innlæring:

Venjara rollan:

- Verð sparringspartnari hjá skjúttanum
- Læra nýtt við so fáum útfordringum som til ber og stigvíst !
- Testing

### 5. Teknikkur:

Grundstøða – T:

- At skjóta í linjuni: Vertikalt og horisontalt !
- Trýst/Trekk í forholdinum 50/50
- Vekstongsprinsippið
- Aerob arbeiði: Trýst/Trekk ígjøgnum klikkaran skal altíð haldast í gongd (dynamiskt) Ein steðgur er tað sama sum at muga taka niður – um so er, at man av eini hvørji orsök er tvungin at halda áfram.

### 1. Fysiski byrgnaðurin hjá skjúttanum:

- Fysikkur hjá skjúttanum (styrki og kropsbygnaður) er altíð útgangspunktið! Hav altíð í bakhøvðinum, tá tú saman við einum skjútta metir um teknikk "vit eru øll einstøk – tað er netupp okkara styrki – eisini tín!"
- Skjúttin skal altíð vera sterkur nokk til at kontrollera skotið
- Kjakast um meginreglur við skjúttan og ger royndir. *Skjúttin skal læra at lurta eftir kroppi sínum (Er nakað, hann fær ilt av? Man skal ongantíð fáa ilt í lið, vøddar ella aðrastaðni sum fylgja av skeivum rørlum. Tað vil als ikkisiga, at man ikki skal venja hart, og fjøla seg brúktan aftaná – men tað má ikki geva pínu, so sum t.d. ein skaði gevur!)*
- Fyribygjan av skaðum: Skjótt uppbygdir skaðar: Bogaskjóring bjóðar til skaðar í akslaðkinum – serliga í økslini til trekkarmin. Tað vísir, at teknikkurin, sum skjúttin brúkar, skal vera tillagaður soeðis, at møguleikin vyri skaðum verður minst mögulegur. Hesi krøv til teknikk vilja siga, at tað er týðningamikið fyri skjúttan:
- At trekkarms albogin ikki má koma munandi upp um vandrætt í mun til trekkarms økslina
- At halda trekk/trýst í gongd alla tíðina

- At gera tíðina til skotið so stutta til ber (uttan at missa kontrol og javnvág) – soleiðis at innaru smáu vøddarnir kring akslaðkið ikki verða overvaðir. (Ven soleiðis, at fasan í fullum trekki – frá ankring til skot, varar 2-3 sek.)

Samstundis eigur skot mongdin frá viku til viku ikki at veksa ov skjótt. Hægst 100 skot fleiri pr. viku enn tann vanliga mongdin fyri skjúttan.

Hetta slagið av skaðum kemur typiskt aftaná ein longri steðg ella tá nýggjur sterkari bogi er keyptur – har skjúttin (ofta alt ov týðliga) heldur, at hann megnar tað sama sum áður – og harvið kemur at halda ov leingi/hanga í skotinum ov ofta.

Langtíðarskaðar:

Bogaskjóting er ein einstáttað ítrótt (ein høgrahentur vil sum tíðin gongur byggja eina langt sterkari høggru síðu av rygginum enn vinstru. Samstundir vil vinstra akslapartí arbeiða meiri og annarleiðis enn høggra. Bæði eru í vanda fyri skaðum og kunnu stytta skjótítíðina hjá skjúttanum – eins og tað kann geva fysiskt mein seinni í lívinum. Tað er tí avgerandi, at vit sum venjarar syrgja fyri, at skjúttarnir verða varugir við hesi forhold og vanir til eisini at venja øvøgtu síðu. Hetta eigur at gerast við styrkivenjing 2-3 ferðir um vikuna. Fyri langt tey flestu er tað ikki neyðugt at brúka annað enn kropsvektina, eitt elastik og egnan boga. Ung undir 15-16 ár, sum enn standa í vøkstri, eiga bert at brúka tað nevnda – ongantíð maskinur og tungar vektir. (eitt dømi um venjing av øvøgtu síðu fyri høgrahentan bogaskjútta: Spenna egnan boga við vinstru hond min. 5 x 10 endurtøkur við 2 min. steðgi millum hvørja – aftaná hvønn venjingardag.)

## 2. Fysikkurin hjá boganum:

- Teknikkurin hjá skjúttanum skal vera so, at kontaktin við bogan hevur minst møguliga ávirkan á fysikkina hjá boganum og harvið náttúrligu fysikkina hjá pílinum.

Tað er m.a. einstýðandi við at:

1. Bogahondin skal vera heilt avslappað og uttan spenningar í fingrum ella handliði, og tað má vera eitt minsta mark av flatu-friktiún mellum húð og handtak (t.v.s. hondin má ikki glíða í handtakinum á nakran hátt).
2. Bogaarmurin má ikki vera í vegin fyri stronginum í skotinum.
3. Trekkfingrarnir mugu ikki flyta seg ella gera óneyðugar spenningar á stronginum. Tað er við øðrum orðum týðningamikið at trykkið frá stronginum á teir einstaku fingrarnir ikki broytist ávegis í skotinum – trekkið hjá tær kann altso ikki hava rørslur upp/niður ella út/inn, meðan tú spennir bogan. Tað skal fara fram í samsvar við rætning/vinkul av pílinum í verandi skoti.
4. Í og beint eftir slepplótuna skal bogaarmurin arbeiða beint í skotlinjuni, og verða har til pílinum hevur rakt skivuna. T.v.s. einki tap av bogaarminum og heilt avgjørt eingin reaktiún til síðuna. Bogin og armurin hjá skjúttanum mugu bert arbeiða beint fram og móti miðjuni. Sleppið av stronginum skal vera reint og skjótt beint aftureftir kroyst inn at kjálkabeininum og enda við fingrunum beint undir oyraflippuni.

### 3. Koncentratión:

Ein góður skjútti:

- Er **taktiskt umhugsin** (áðrenn og sjálvandi eisini undir skjótingini).
- Hevur **positivan hugburð** – gjarna við góðum lagi (serliga í steðgunum millum seriur).
- Er **Tendraður, Fokuseraður, Kontrolleraður-aggressivt og viljasterkur** (undir sínari eignari skoting).

Fyri at skjúttin kann náa hesum kvalitetum eru fleiri ting kravd:

1. Venjingardisiplin (evnini til at halda motivatión í teimum mongu venjingar tímum og altíð seta krav til kvalitet av egnum venjingar innsatsi).
2. Venjing í at halda koncentratiónina so leingi til ber.
3. Venjing í at kunna fara inn og út av djúpum koncentratión/Fokus.
4. Venjing í at brúka kenslurnar betri í skjótingini – at kunna taka fram tað at vera tendraður, koncentreraður, aggressivur og vilja í hvørjum skoti – eisini undir venjing.
5. Venjing í at læra seg sjálvan at kenna – og alla tíðina víðka egnu mørk fyri, hvat man kann. *“Tú kanst dupult so nógv, sum tú sjálvur heldur, og tíggju ferðir so nógv, sum mamma tín heldur!”*
6. Venjing í at kunna brúka taktikk/planlegging/málseting.

### 4. Innlæring:

**Rollan hjá venjaranum:**

- Ver sparringspartnari hjá skjúttanum. (Syrg fyri, at skjúttarnir vita, hvat tú meinar er rætt og hví. Lurta og ver opin móttvegis hugskotum frá skjúttanum, greinandi kring bakgrundina fyri tinum hugskotum, set krøv, ger struktur í venjingini, ger felags mál samamn við skjúttanum kring venjing og kappingar, skift venjingarhættir við aðrar venjarar/skjúttar, finn nýggjar venjingarhættir – gjarna stuttligar og eggjandi samstundis).

**Lær nýtt við so fáum útfordringum sum møguligt og stigvíst !**

Dømi um stigvíst hækkandi torleikastøði:

- Ven tað nýggja uttan boga – fyristilla rørlurnar bert við kroppinum.
- Brúka elastik og gjarna spegl/video ofta.
- Vís rørlurnar fyri venjaranum við afturlatnum eygum (ein skjútti skal kunna gjøgnumføra hetta feilfrítt áðrenn kvaliteturin á rørluni er klárur at venja við boganum).
- Brúka ein lættan boga á 5-10 metra frástøðu uttan ansikt.
- Egnan boga á 5-10 metra frástøðu uttan ansikt.
- Sum omanfyri, men við siktupunkti (brúka eitt punkt pr. píl – so teir ikki brotna).
- Egnan boga á vanligari frástøðu, men uttan ansikt.

- Egnan boga á vanligari frástøðu við ansikti.
- Egnan boga á canligari frástøðu við minni ansikti (t.d. 70m við 80cm ansikti).

### Testing:

- Ger ofta málbarar testir.
- Set serstøk/einstøk mál fyrri næstu test.
- Lær skjúttan aðrar metingarhættir enn best úrslit (útviklingsmál).

## 5. Teknikk:

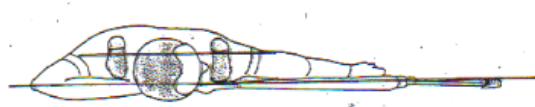
### Grundstøða – T:

- Kropsstøðan skal í fullum spennu líkjast einum stórum "tryktum T". Hetta er grudnarlagið fyrri fysiski bygnaðurin hjá skjúttanum kann megna stressið frá boganum (*men minst til, at princip 1 er týðningamest, og kann meina, at "T" fyrri skjúttan er lættari at koma nærri til – uttan at hetta neyðturviliga vil siga, at møguleikin hjá skjúttanum fyrri at eydnast er minni*).

### At skjóta í linjuni:

Allar rørs lur skulu vera í linjuni. Bæði loddrætt\* og vatnrætt\*\*. TAnn loddrætta linjan er at skilja sum loddrætti aksin í T'num. Hesin aksin er hugsaði aksin mitt niður ígjøgnum kroppin, sum ender í einum punkti mitt millum føturnar á skjúttanum. Hesin aksin verður "innstillaður" í fortrekkinum, so nær røttum vinklum, sum tann aktuelli avstandurin og kropsbygnaðurin hjá skjúttanum loyvur – og verður aftaná hetta ikki broyttur í testini av skotinum. (Man strembar eftir at halda aksan á sama punkti millum føturnar ígjøgnum alt skotið). Tað er av týðningini, at aksin ikki á nakran hátt "brotnar" aftaná fortrekkið. \*\* tann vatnrætta linjan er at skilja sum linjan, sum hevur útgangsstøði í fluktini av pílinum til miðjuna á skivuni. Øll rørs lan hjá skjúttanum fer fram á hesi linju.

- Ein absoluttur toppskjútti hevur ongur tværgangandi ella øvugtar rørs lur í sínum skoti frá fyrsta lyfti av boganum til pílurin rakar skivuna.



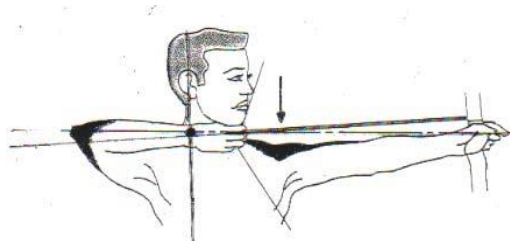
T.v.s. at allir skjúttar skulu læra:

- At koma til fortrekkið í fullari javnvág og uttan tvørgangandi rørs lur standandi við siktinum í gulum – bogastrongurin fram við kantinum á siktivindeyganum – trekkhondin eitt lætt trekk í strongin og sett út fyrri bogaarmin í somu støðu frá skot til skot.

At spenna bogan í beinari linju, sum gongur frá miðjuni á skivuni gjøgnum bogahondina (gjøgnum alt skotið) og til albogaspíðsin á trekkarminum (við fullum spennu) – uttan nakra løtu at víkja frá hesi linju. (Gev gætur um bogastrongin á veg inn móti andlitinum, tað kann hjálpa til at náa hetta).

At spenna bogan fram eftir vatnrøttu linjuni \*. T.v.s. at spenna við siktinum í miðjuni á skivuni og strongin beint inn umvegis ankringpunkt og release (slepp) til akringstöðuna – uttan at rættningurin á pílinum nakrantíð fer út um leiðina, sum pílin skal flúgva.. (Hetta vil siga, at trykkið á trekkfingrunum ikki má broytast ávegis í skotinum – og júst hetta er ómetaliga týðningarmikið fyri góðskuna av skotinum !)

At trýsta bogan (frá bogaarmsøkluni) beinleiðis móti miðjuni á skivuni við fullkomuliga somu megi, sum tú brúkar á hinari síðuni til at spenna strongin burtur frá miðjuni á skivuni. Fordeilingin skal vera 50/50 (50% av okruni í spennia og 50% av orkuni í trýstið frá øksluni).



Um skjúttin heldurs eg til princippið um tann lodrætta aksan ígjøgnum alt skotiðmkanst tú kanna, um skjúttin hevur 50/50 við at kanna, hvar slepphondin endar fram við hálsinum. Um fingrarnir enda beint undir oyraflippuni, so hevur skjúttin rætta býtið. Enda fingrarnir heilt aftanfyrinakkan, verður ov nógv megi brúkt til at spenna – og øvugt, um sleppið er ov stutt. Skjúttin kann gott føla, at hann hevur 50/50 fordeilin uttan reelt at hava tað. T.v.s. um sleppið er ov langt, hevur skjúttin tørv á a leggja meiri orku í og geva meiri gætur um trýstið frá bogaarmsøksluni.

### **Vektstongsprincippið**

At skjóta í linjuni viðførir, at man heldurs eg til vektstongsprincippið. Halt skotið tætt at kroppinum ella verða ov nógv kreftir brúktar, og samstundis verða óneyðuga nógv vøddamegi viðføra sterkar og nógv ávirkanir á bæði vøddar og útgerð. Serliga vilja koma spenningar á strong og í sleppfingrar – øktur aktivitetur í óýnsktum vøddum og evnini at halda rørlslurnar í linjuni og harvið evnini til at endurtaka skotið rætt.

### **Aerob arbeiði**

Aerob arbeiði vil siga, at ilt verður tilførd teir vøddar, sum gera arbeiðið. Hetta hendir bert, um vøddarnir arbeiða dynamiskt. Um man heldur boga stillan kallast tað statiskt vøddaarbeiði ella anaerob arbeiði. Statiskt vøddaarbeiði hevur við sær nógv meiri mjólkasýruframleiðslu enn við dynamiskum arbeiði. Mjólkasýra vit vit øll er ikki ein góður vinur í samband við at skjóta væl. Um man steðgar á við at spenna bogan (t.d. nær kklíkinum) krevur tað umleið 40% meiri orku at seta spennu í gongd aftur – i mun til bert at halda áfram spennirørlsluna. T.v.s. minni orka er neyðug og man fær færri spenningar í trekkarmin, og tað økir líkindini fyri einum góðum sleppi munandi.

- Trýst/spenn gjøgnum kklíkan skal altíð haldast í gongd (dynamiskt).
- Ein steðgur er tað saman sum, at man má taka niður – um man ikki av eini ella aðrari orsök verður tvungin at halda áfram.

Hetta kann í byrjanini fyríkoma trupult, tí man følir, at man letur kontrol frá sær. Men tað er ein spurningur um tilvenjing og at broyta hugsunnarhátt.

Fysikkin hjá skjúttanum setur einfalt krav um, at trúst/spenn skal halda áfram! T.v.s. at man má ”kanna/kontrollera alt tað man kann, áðrenn skotið og aftur aftaná skotið – undir skotinum snýr tað seg um at arbeiða í linjuni, og bert koncentrera seg um kensluna av trústinum og spenninum – gera sítt teina kraftfulla slepp til man stendur í endastøðuni við einari sterkari bogaarmsøksl og bogaarmi beint fram móti miðjuni á skivuni og slepphondin avslappað við fingrunum bbeint undir oyraflippuni, men enn við stórum spenni í trekkarms rygg- og akslavøddum (gjøgnumført við aggressiviteti og stórari viljastyrki).

Nettup hetta – aktivt at søkja eitt definerað mál á ein defineraðan hátt er eisini sunnari mentalt – enn at standa og analysera, meta um og roynd at kontrollera allar tær smáu deltajurnar í skotinum – og missan allan kvalitet í skotinum orsaka av smáum forholdsvisum ótýðandi detaljum.

