

RECURVE - GRUND TEKNIKKUR

Tað, sum fer at verða ávíst niðanfryri, er alt dømir fyri **høgra hentar skjúttar !!!**

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

- Fótstøða
- Kropsstøða
- Grebið í bogan
- Grebið um strongin
- Fortrekke – linjering
- Spenn til ankring
- Trekkja ígjøgnum klikkið
- Sleppið/trekkhondin
- Støða aftana skotið

Fótstøða

Tað verður ávíst, at man hevur eina frástøðu millum føturnar javnt við mjadnabreidd.

Tað verður ávíst, at man hevur eina beina (parallellar) ella lítlan vinkul við tænum peikandi eitt sindur frá hvør øðrum (opnan vinkul).

Vit tosa um tríggjar ymsar beinstøður:

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

- Fyrimunir:
 - Gott trýst frá akslunum
 - Meiri inni í skotinum
- Vansar:
 - Høvdið skal snarast meiri – gevur spenningar
 - Meiri stýring við mótsatta fótí enn vanligt

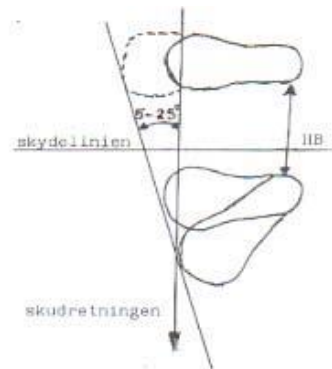
Beint = vinstri og højri fótur í beinari linju móti skivuni (parallelt)

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

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

- Fyrimunir:
 - Góð javnvág
 - Meiri pláss til, at strognurin kann ferðast framvið bogarminum

- Vansar:
 - Ov opin stöðá geur 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 trýstið í boganum

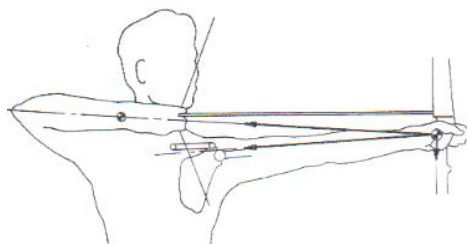


Kropsstöða

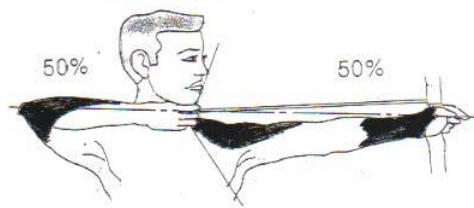
T-stöðan – hví?

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

*Vektorar er eitt matematiskt hugtak og vil her siga støddir og rætningar á einari ávístari megi! T.d. tann megin strongurin sendir inn í afturendan á pílinum, tá slept verður. Hendan megin skal sjálvandi helst liggja javnfjart við pílin fyri at røkka fullu effektina á kastinum í boganum og enn meiri týðningarmikið at sleppa undan skevari megi á pílin, sum harvið fær trimmingina av pílinum/boganum at detta burtur og úrslitið er eitt sera vánaligt treffpunkt!



Hugskot: Um tú hevur trupult at halda T-stöðuna, flyt so mjødnina 2-3 cm aftureftir, tá tú stendur í fortreksstöðuni og halt mjødnina í hesi stöðu gennum alt skotið.

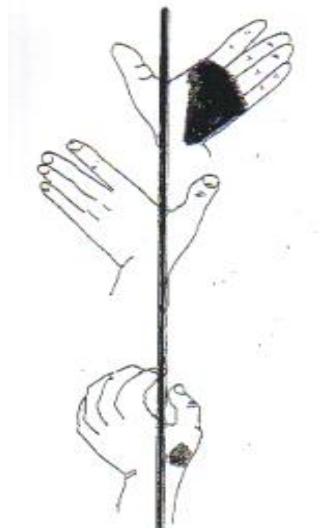
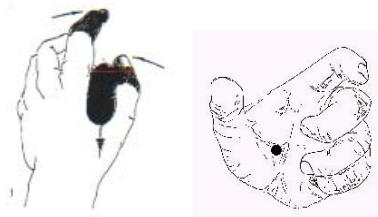


Grebið í bogan

Ávíst verður ein grundstöða:

1. Vinkulin á knúgvunum = uml. 45° .
2. Eingin kontakt millum boga og vingstru helvt av bogahondini (lítlafingursíðan av "lívlinjuni" – har langi-, ring- og lítlifingur er placeraðir).
3. Avslappaðar fingrar – eisini tummil.
4. Avslappað handlið.
5. Trýsti skal verða javnt.

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



Grebið um strongin

Ávíst verður einn grundstöða:

3-fingurgreb við stronginum í ytsta fingraliði á öllum 3 fingrunum. Fysiski bygnaðurinn hjá skjúttanum kann gera, at neyðugt er at leggja strongin beint aftanfyrir uttasta lið á longsta fingri (burtur frá fingraspíðsinum). Legg til merkis: Fleiri skjúttar hava gleði av einum djúpum króki, tí verður hetta viðmælt. Men grebið um strongin eigur at tilpassast til hvønn einstaka skjúttu.

Ávíst verður at hava peikifingur yvir pílinum, luft ímillum píll og leðrið á fingraverjuni (bæði yvir og undir pílinum), longsti- og peikifingur undir pílinum.

Kanning (fyri at fáa at vita um strongurin flytir seg á fingrunum): Drag gjøgnum klikkaran sum vanligt – tak niður – hygg eftir vinklinum á stronginum á fingraverjuni = títt bestu útgangsstøði við tí tekinnik, sum tú brúkar nú ! Um broytingar verða gjørdar – endurtak !

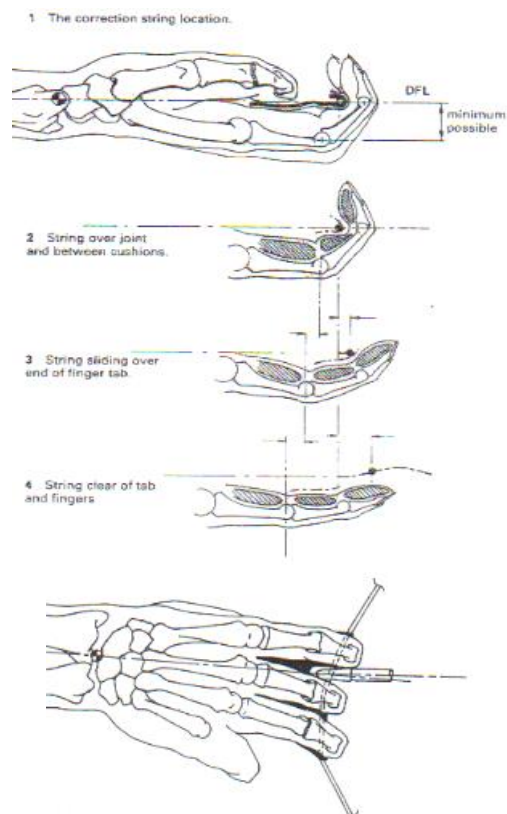
Tað er týðningamikið at vera sera kritiskur við, at trústið á hvørjum einstøkum fingri undir skotinum ikki broytinst.

Tað vil eisini siga, at strongurin ikki má flyta seg á fingrunum undir øllum skotfrekvensinum. Fyri at náa hesum skal teknikkurin tilpassast – tað er ikki avgerandi at brúka fleiri fingravøddar (hægri spenningar í vøddunum geva ein vánaligari slepp!)

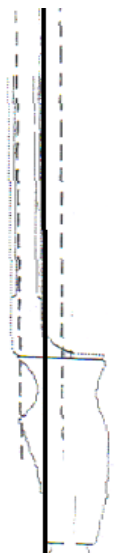
Fyri at náða til, at trekk og fingrastøða hóskar til skjúttan, kann man broyta fleiri ymiskar detaljur: T.d.:

- Broyta mátan spent verður (ongar upp/niður & út/inn røslur og ongar óneyðugar spenningar)
- Broyta byrjunarstöðu af fingrastøðuni á stronginum
- Broyta formin á fingraverjuni

Hugskot: Tá tú stendur í fullur spenn, royn so at “gera trekkhondina langa” (við at royna at slappa av í handliðinum og spakuliga geva eftir fyri spenninum í fingrunum fra stronginum). Soeiðis arbeiða fingravøddarnar sindur fjart frá miðjuni (excentrisk) – tað vil gera títt greb sterkari – samstundis sum fingravøddarnir ”gera klárt” til at sleppa stronginum reint og soleiðis slepst undan óneyðugari snaring av stronginum.



Fortrekk – linjering:



Hetta princip verður ávíst: byrjanin av skotinum skal altíð verða tað sama; tí annars kann skotið ikki enda við at líkjast tí undanfarna.

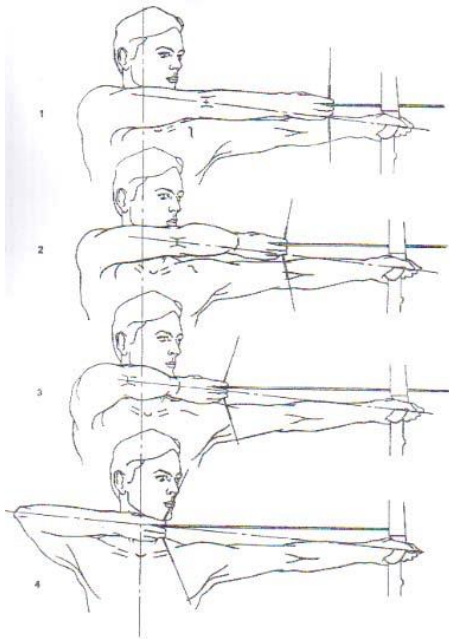
Krav – kanna altíð hetta:

1. Kroppsstøðuna – T !
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. Støðan hjá siktinum á skivuni (í gulum ella har man hevur valt titt punkt at raka, alt eftir veður og vindi).
5. Strongurin verður linjeraður við innara bogakant á siktivindeyganum (so siktið altíð sæst týðiliga).
6. Longdin á fortrekkinum eigur at tilpassast følingina hjá hvørjum einstakum skjúttu sær. Men tað er meðinreglan ikki at broyta nakað við støðuni aftaná, at eitt sindur av spennni er sett í bogan – tí hesar broytingar vilja forplanta seg í bogan og vøddarnar, og skotið verður vánaligt.

Spenn til ankring:

- Í teirri løtu spennnið byrjar steðgar tað dynamiska arbeiði ongantíð fyrr enn píkurin situr í skivuni (ella skjútt velur at taka niður).
- Strongurin skal blíva verandi í áðurnevndu støðu í forhold til eygað í restini av skotinum! T.v.s. at strongurin skal vera í tínum sýnsfelti alla tíðina – eisini seinasta pettið gjøgnum klikkaran. Um strongurin flytir seg síðuvegis, gert tú síðurørslur í forhold til pílin (linjuskotslinjuna), og tað er ikki gott.
- Siktið skal haldast í tí trekkpunktinum, tú hevur valt, t.d. í gulum (tað er av týdningi, at man ikki skal brúka kreftir uppá t.d. at lyfta bogaarmin for at fáa fiktið aftur á gult).
- Javnt spakuligt spenn alla tíðina – dynamiskt arbeiði (minst til, at tað er strongurin, sum skal dragast inn til ankring við høkuna – ikk høgdið, sum skal singtast fram til strongin).
- Ferðin er týdningarmikil ! Forholdvís skjótt spenn fyri ikki at brúka ov nógvar kreftir, men heldur ikki so skjótt, at javnvágin og følingin av skotinum verður burtur. Aftaná ankring er galdandi, ”at raka við neyvleika krevur lága ferð”. Timingin er altso sera týdningarmikil !!!
- Spennið skal sum nevnt fara fram í vatnrættari linju, sum tekur støði í linjuni av pílinum móti miðjuni á skivuni. Tað vil man náa við at halda siktið í miðjuni samstundis sum trekkhondin arbeiðir beint móti høku/ankringspunkti.
- Mentalt ert tú tundraður og eitt sindur aggressivur og leggur alla tíðina 10% meiri styrkju í skotið enn bogin krevur av tær – soleiðis, at tú altíð er í kontrol.
- Ankringin: Sum nevnt so steðgar trekkið/trýstið – tey 50/50 ongantíð, men ferðin kemur nær niður móti null aftaná ankring – sum er sambandið milluk trekkhondina og kjálkabeinið. (Tað skal vera ein forholdsvis leys kontakt og ikki innihalda øvugtar spenningar við nakkamusklunum. Í staðin eigur anditið/høkan/kjálkin bert at fylgja rørluni á trekkhondini í skotlijuni)



- Fyri skjúttar, sum als ikki eru á hægsta tekniska støði, skal man kanna trekklongdina í mun til klikk við sjónina. (Eygað, tú siktir við – ikki hitt!) Hygg eftir, at tú ikki hevur meiri enn 3-4 mm eftir av oddinum, áðrenn tú aftur flytir eygað til siktið/siktibílatið – sum við hesum sjálvandi ikki hevur flutt seg óynskt langt frá miðjuni (royndir skjúttar kunnu saktans halda siktið innanfyri reytt uttan størri trupulleikar). Um siktið flytir seg ov langt burtur skal skotið byrjast av nýggjum.

Trekk ígjøgnum klikkaran:

Frá ankring til slepp (endastøðuna):

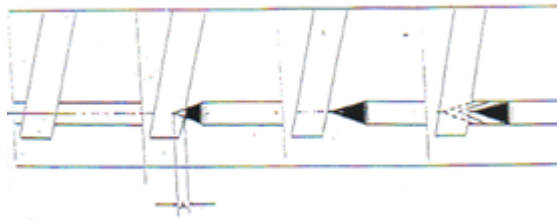
Bert ting hava áhuga:

1. Trýstið beint fram móti gulum frá bogaarmsøksluni – so at tú næstan trýstir siktið móti miðjuni alla tíðina.
2. Trekkið við ovasta parti av rygginum og fokus á arbeiðið hjá trekkalbógvanum eitt sinudr skrátt upp og aftureftir (royn alla tíðina at vera so avslappaður í trekkhondini sum til ber – eisini aftaná skotið er farið).

Mentalt er hetta at økja arbeiðið á báðum síðum líka nógv (50/50) við meiri og meiri orku tað einasta tað snýr seg um – málið er endastøðan.

Arbeiðið aftaná timingina frá ankring til endastøðu eigur ikki at verða meiri enn 2-3 sekund.

Sleppið skal vera reint, skjótt, sannførandi (við góðari orku og vilja) og altíð bert burtur frá boganum fram við kjálkanum/hálsinum !



Tað er av stórum týðningi, at avstandurin (A, á pílunum), sum manglar at verða drigintey seinastu 2-3 sekundini. Trýst-trekløta broytist sera lítið, eins og tað erneyvt frá skoti til skot. Mælt verður til, atavstandurin Aer 3-4 mm.

Hetta krevur eina øgiliga motoriska kunnan, um man ikki tekur sjónina til hjálp. Bert teir allar bestu 5-10 skjúttarnar í heiminum hava eina veruliga kunnan til at gera hetta !

Samstundis skal megin og avgerðin trýst-trekk hjá skjúttanum halda áfram aftaná skotið og heilt til endastøðuna – so pílurin ikki ”snikir” seg frameftir í teimum brotpartum av sekundum, sum ganga frá klikkið hervu ljóðað og til skotið er framt.

Huqskot til, hvussu klikkarin skal setast: Ein skjútti dregur so langt hann kann uttan at fara út um tað vanliga. Klikkarin verður settur umleið 2-2,5 cm framman fyri mestu treklongdina. So stórt rásarúm krevst.

Rørslan er alt !

Støðan aftaná skotið:

Tað er av týðningi, at tann endaliga reaktiónin um, hvussu skotið er gjørt, svara til treytina vit, vit byrjaðu við: Í **LINJUNI**, bæði upp/niður og tvørtur um.

Tí tamarhald/stýr/kanna at:

1. Tú varðveitir so nógv sum møguligt av spenningunum í rygginum og akslunum frá skotið er farið til pílurin hevur rakt skivuni. Teir bestu skjúttarnir kunnu hetta nærsum uttan at missa nakran spenning (tryggjar eisini, at pílurin ikki flytir seg eitt sindur fram aftaná klikkið hevur ljóðað, men beint áðrenn sleppið!).
2. Bogaarmurin fer beint fram móti skivuni (og ikki flytir seg upp/niður ella til síðuna).
3. Høvdið ikki flytir seg.
4. Slepáphondin endar við góðari kvikari orku og avslappað í ”røttu” støðu, sum er við fingraspíðsunum beint undir høggra oyra og bogahondin heilt inni við kjálkan undir øllum sleppinum.
5. Kroppsstøðan er framhaldandi í einum T.

Ein lítil vegleiðandi test til recurve skjúttar:

Fyri at vita, um skjúttin er sterkur nokk til sín boga: Lat skjúttan spennast bogan upp sum vanligt til 3 mm áðrenn klikkið – halt hesa støðu í 7 sekund, tak niður til hvílistøðu í 2 sekund – síðan upp aftur í 7 sekund – niður í 2 sekund – o.s.fr.

Tá skjúttin ikki kann halda boga spentan longur uttan at rysta, er testin liðug.

Um skjúttin megnar:

1-5 uppspenn = bogin er ov tungur (bogen skal stillast niður ella skiftast út).

6-7 uppspenn = skjúttin skal venja serstaka styrkivenjing við boganum.

8-10 uppspenn = skjúttin er sterkur nokk til bogan.

11+ uppspenn = skjúttin kann móguliga megna ein sterkari boga.



MIÐSAVNA TEG UM RØRSLURNAR