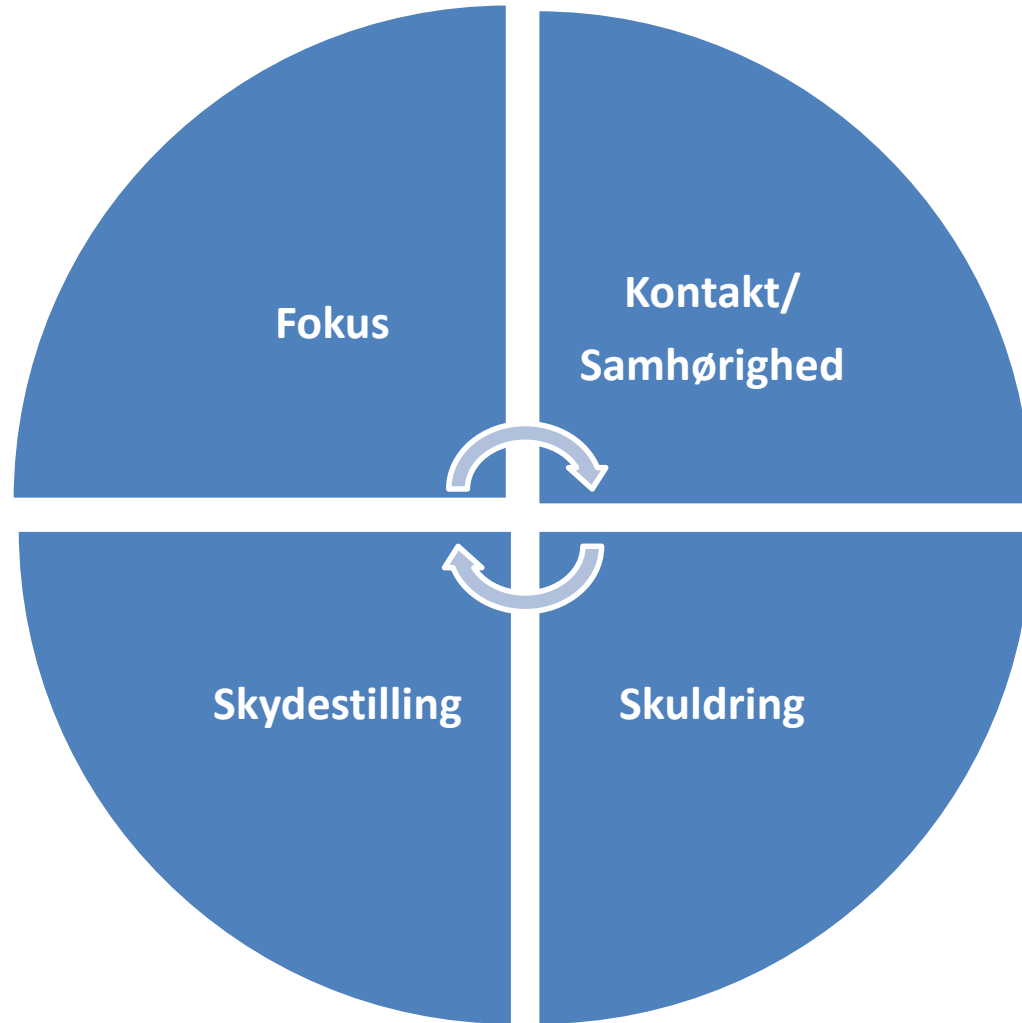
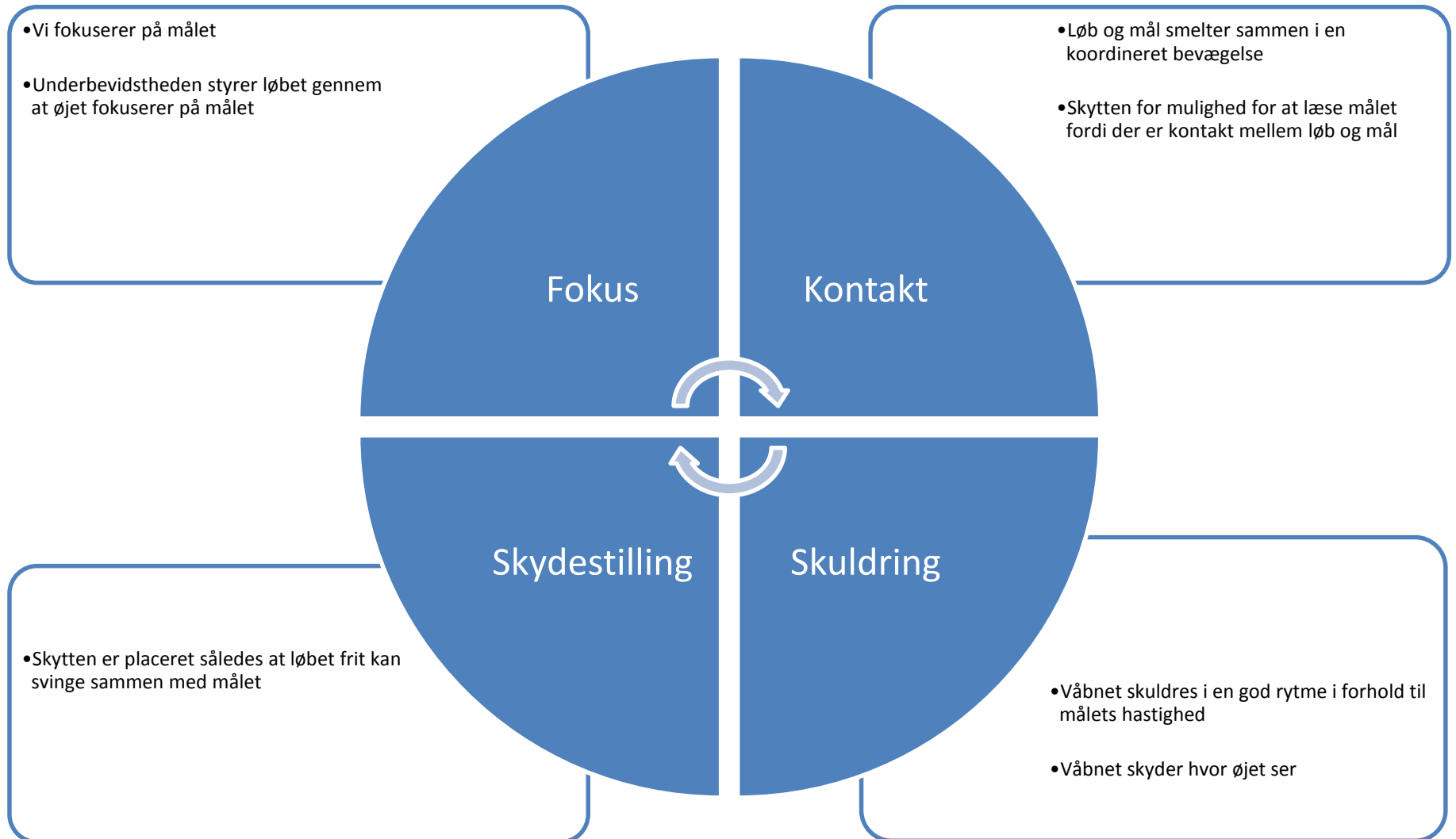


FKSS modellen



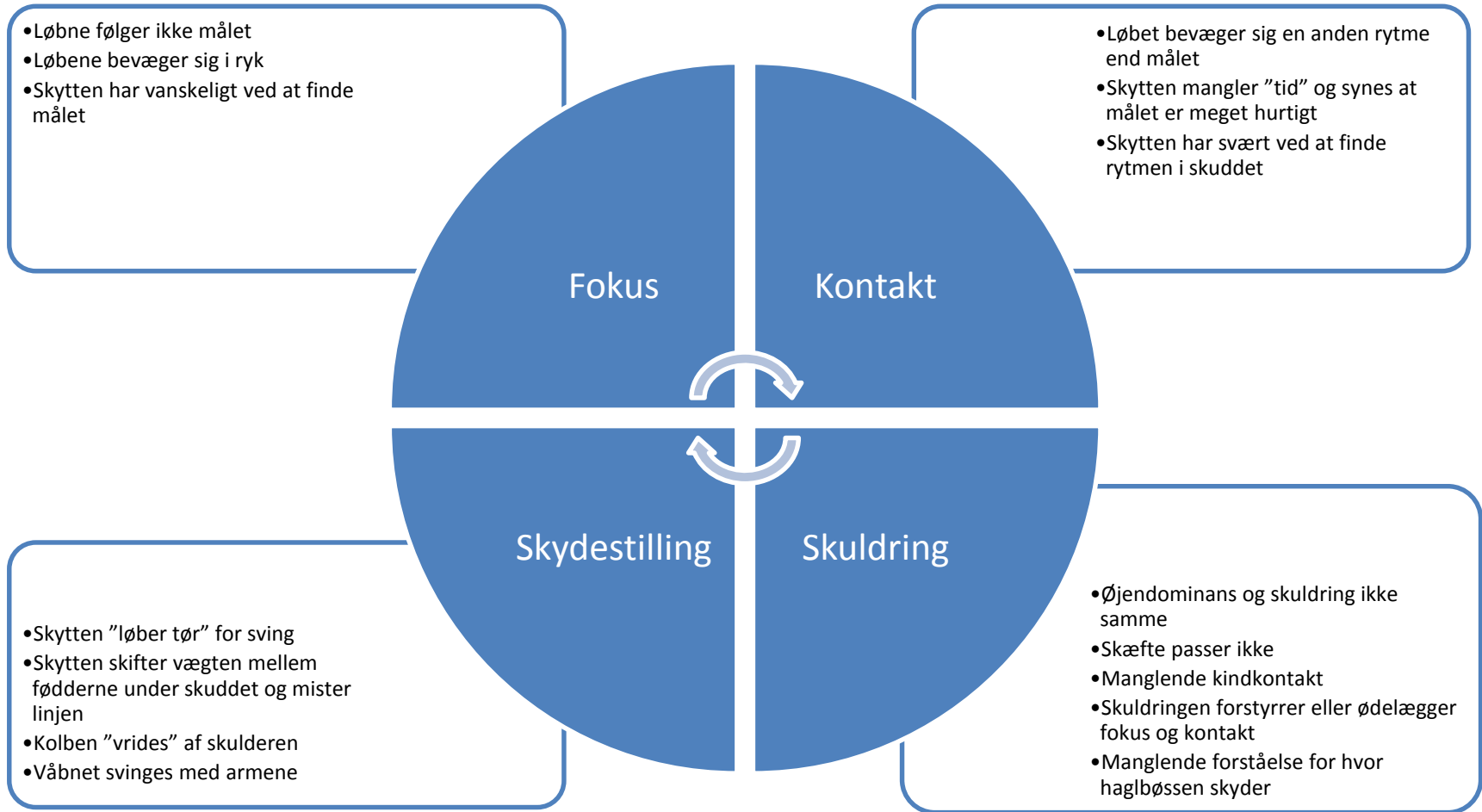
FKSS modellen

Hvorfor rammer vi?



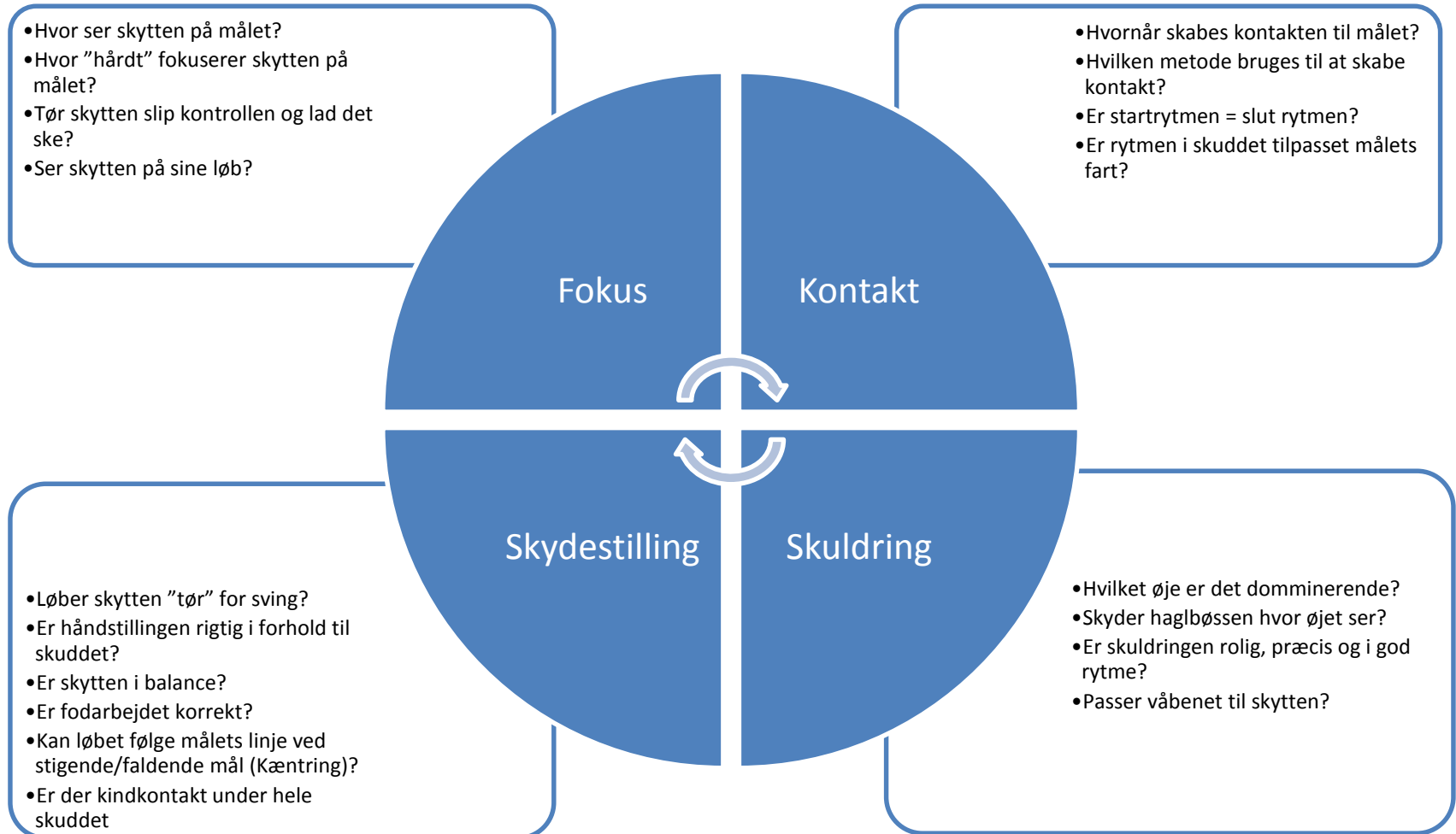
FKSS modellen

Almindelige skytte fejl



FKSS modellen

Analyse / spørgsmål



Fokus - Fejl og hvordan de ser ud

- Korrekt fokus – løb og mål bevæger sig sammen i en harmonisk bevægelse/rytme
- Hvordan ser manglende fokus ud?
- Hvordan ser det ud, når man ”Kikke løb”
- Hvordan ser det ud, når man stoppe i svinget pga. fokus på løb
- Hvordan ser det ud, når manglende fokus skaber dårlig, eller manglende kontakt?

Øvelse 1 - Fokus

- Hvordan vil I vise vigtigheden af fokus?
- Hvordan vil I vise hvordan vi kan styre løbene i der perifere syn?

Fokus – Metoder til at afhjælpe fejl

- Skabe bevidsthed hos skytten om vigtigheden af korrekt fokus
- Få skytten til at koncentrerer sig om at se en særlig del af målet – øjet, hoved, hals, forkanten, farven osv.
- Skyde med begge øjnene åben som giver en række fordele, bl.a. bliver det svære at se sine løb

Fokus - Gode spørgsmål

- Hvor ser du på målet?
- Hvor "hårdt" ser du på målet?
- Hvilken farve er målet?
- Hvor ser dine øjne hen, når dine løb passere målet?
- Hvornår er det sværest, at holde fokus på målet?
- Har du en plan, for hvad du gør for at holde fokus når det bliver svært?

Kontakt – Fejl og hvordan de ser ud

- God startkontakt – hvordan ser det ud når det er korrekt?
- Manglende kontakt – hvordan ser det ud?
 - Fokus på løb - ikke på mål
- Når dårlig skuldring medføre mistet kontakt:
 - Løbene dykker pga. bageste hånd løfter for meget
 - Skuldringer er for hurtig til at der opstår kontakt

Øvelse 2 - Kontakt

- I gruppe på to øves fokus uden og med haglbøsse.
- Øvelsen skal sikre, at der er forståelse for hvordan god kontakt ser ud.

Øvelse 3 - Rytme

- I grupper på to øves rytme ved at pege med en finger eller haglbøssen på duen (uden patroner)

Kontakt – Metoder til at afhjælpe fejl

- Klarstilling hvor løbene er i underkanten af synsfeltet, og i linjen mellem øjet og det øjet fokuserer på.
- Skuldringen er en glidende bevægelse, hvor skytten hele tiden kan holde munden på eller umiddelbart omkring målet.
- Tempoet i skuldringen er afstemt efter målet, således at målet kan følges med munden.

Kontakt – Gode spørgsmål

- Hvor ser du først målet klart?
- Hvor er dine løb i forhold til dette punkt?
- Prøv at se hvor god tid du egentlig har til at skuldre bøssen

Skuldring – Øjendominans

- Øjendominans
 - Hvordan finder jeg mesterøjet?
 - Problemer med øjendominans ved skud fra venstre mod højre (højerskulder)
 - Samsyn og andre varianter af øjendominans

Øvelse 4 - Øjendominans

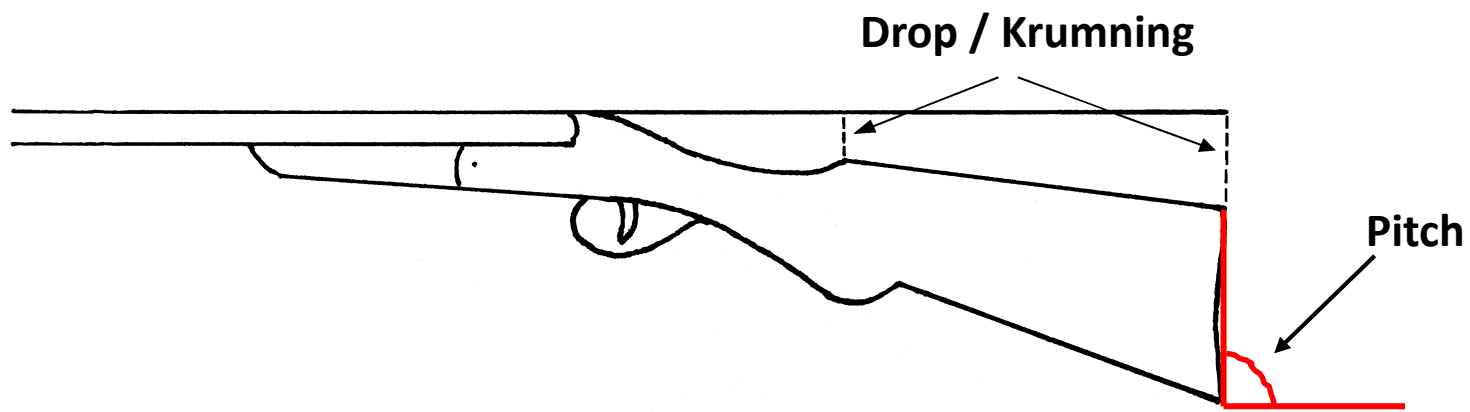
- Hvorfor skyde med begge øjne åbne?

Øvelse 5 – Skæfte tilpasning

- Hvilke skæftemål er vigtige for nybegynderen?

Skuldring – Skæftetilpasning

- Skæftetilpasning – standard mål
 - Længde 36,5-37,5 cm
 - Cast 4-6 hæl og 6-10 mm tå
 - Drop / Krumning 40/50 mm 45/55
 - Pitch 65°-85°
 - Løbslængde 70-76 cm
 - Balance Neutral omkring hovedbolt



Cast on



Cast off

Skuldring – fejl og hvordan ser de ud?

- Manglende eller sen kindkontakt
 - Sen kindkontakt
 - Ingen kindkontakt
 - Mister kindkontakt ved spidsskud

Skuldring – fejl og hvordan ser de ud?

- Fokus forstyrres af dårlig skuldring pga.:
 - For hurtig skuldring
 - Geværet hænger fast i tøj osv.
 - Sen betjening af sikring
 - Munding dykker pga. aktiv bagerste hånd
 - Manglende klarstilling inden skuldring eller for lang vandring mellem klarstilling og skuldring

Øvelse 6 - Skuldring

- Hvordan viser og forklare man skuldring til en nybegynder?
- Hvordan øver vi skuldring med nybegynder?

Øvelse 7 - Klarstilling

- Hvilestilling, venteposition, klarstilling hvad er det?
- Hvordan giver vi nybegynderen et godt udgangspunkt for en effektiv klarstilling?

Skydestilling – fejl og hvordan ser de ud?

- Skytten løber tør for sving
 - Kolben vrides ud af skulderen
 - Der svinges i armene
 - Svinget stopper
 - Forreste hånd griber for langt ude på forskæftet, og trækker geværet væk fra målet ved spidsskud

Øvelse 8 – Vindue for bevægelse

- Hvad er vigtigt omkring skydestilling?

Skydestilling – fejl og hvordan ser de ud?

- Manglende kæntring
- Vægtfordelingen skifter fra fod til fod under svinget

KISS

- Keep it simpel stupid
- Pas på ikke at "tale" aspiranten ihjel
- Don't tell it show it!
- Gør din instruktion så enkel som muligt
- Giv aspiranten modet til at gøre noget anderledes, hvis det de gør ikke virker

Læring – i forhold til haglskydeinstruktion

- At skyde til et bevægeligt mål er en færdighed hvor målet vil diktere handlingen. Målet vil diktere den rytme og hastighed, som bevægelsen skal udføres i.
- Vi vil derfor være under pres, når vi skyder til bevægelige mål.
- Under pres vil vores underbevidsthed gribe efter det værktøj, som vores erfaring vælger som det rigtige til opgaven.
- Har vi indlært forkerte eller mangelfuldt ”værktøj”, vil vi alligevel gribe dem i en presset situation, fordi det er det værktøj som ”lyser” kraftigst i værktøjskassen.

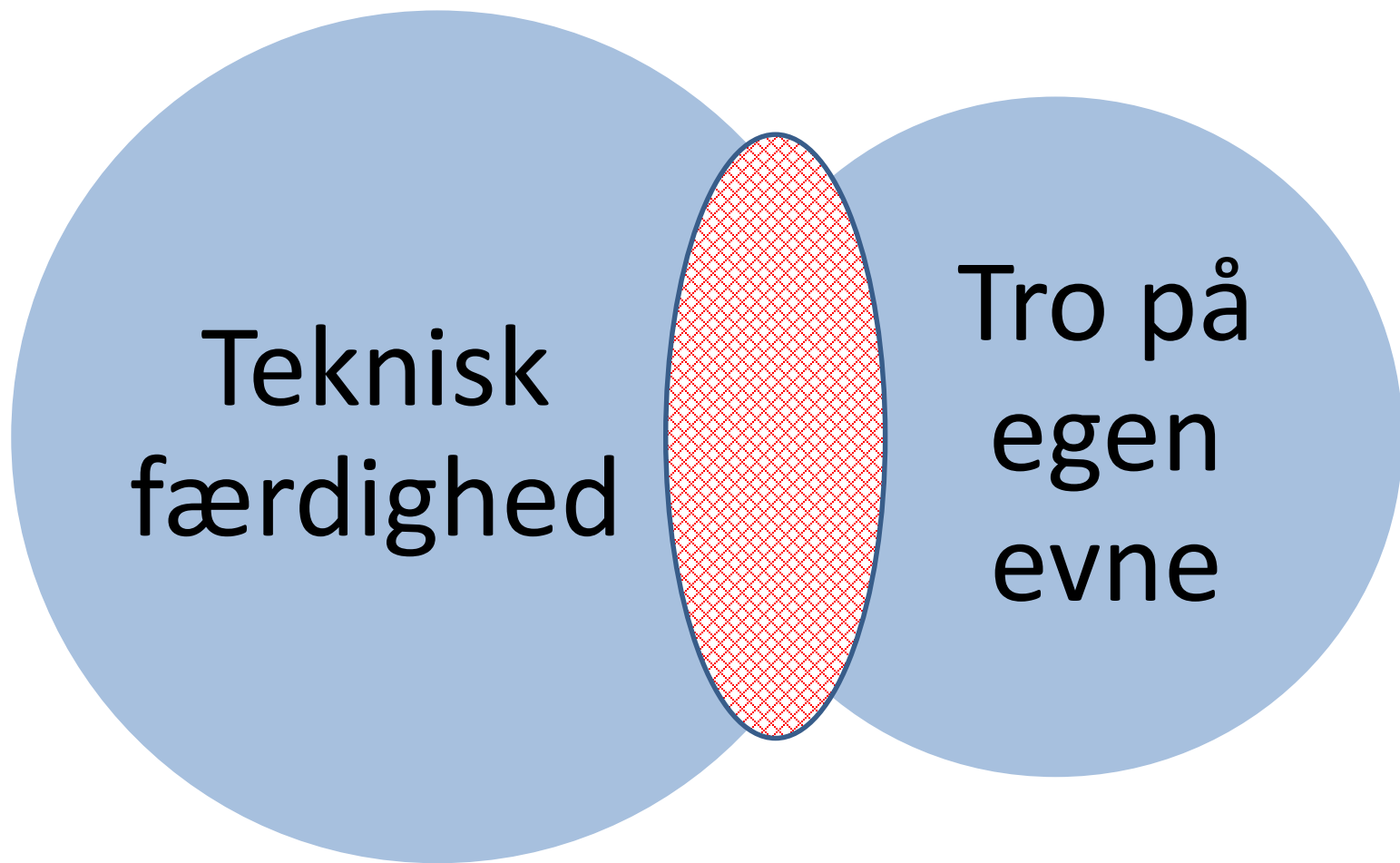
Læring – Gode vaner i værktøjskassen

- Som instruktør skal vi skabe gode vaner baseret på en effektiv teknik, som vi indøver, indtil det er de gode vaner som ”fylder” mest i underbevidstheden.
- Når vi kommer under pres vil det være de gode vaner som ”lyser” kraftigst i værktøjskassen.

Læring – Når erfaring bliver en begrænsning

- Det kan være svært at bryde med en vane, selv om vi har erkendt at det ikke virker. F.eks. spidsduer på jagtbanen kontra høje fasaner.
- Erfaring kan blive en begrænsning, fordi vi ikke kan præstere bedre end vi tror vi kan.

Læring – Tro er alt!



Øvelse 9 - Eksamensskræk

- Hvordan håndtere vi aspirantens eksamensskræk under haglskydeprøven?

Links til film om skydning

<https://www.youtube.com/watch?v=MKLE3nV8IOU&list=PL0A93E4B653DB4532>

<https://www.youtube.com/watch?v=QIAS8SWLd6M>

https://www.youtube.com/watch?v=0NjLlc44H_U

<https://www.youtube.com/playlist?list=PL0A93E4B653DB4532>

<http://www.positiveshooting.com>