

FKSS – Modellen

Et værktøj til at analysere haglskydning og planlægge skydeinstruktion

Dette kompendium er en del af undervisningsforløbet Kredsunderviser under Danmarks Jægerforbund og egner sig ikke til selvstudium.



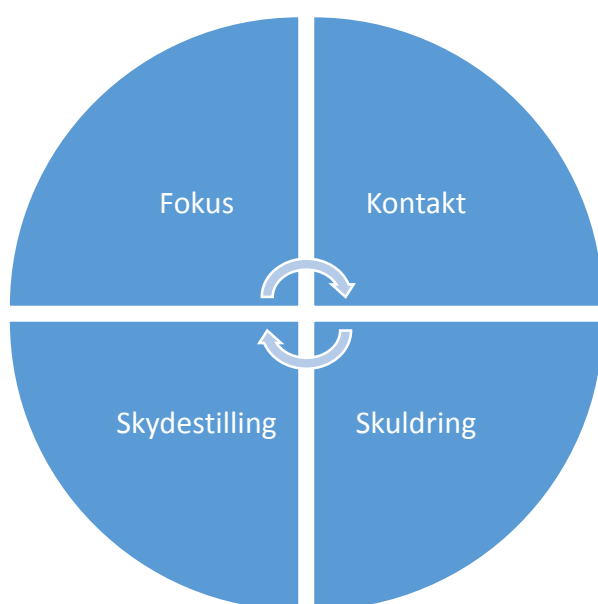
Forord

Metoderne til effektiv haglskydning er velkendte og har ikke udviklet sig nævneværdigt over de sidste mange år. Dette kompendium er således ikke et forsøg på at lancere en ny og spændende måde at skyde på, men et forsøg på at systematisere skydeinstruktørens tilgang til det at lære andre at skyde med haglbøsse.

FKSS modellen er udviklet som et stykke værktøj til at systematisere og analysere en haglskyttes skydning, således at instruktøren på baggrund af modellen kan planlægge sin instruktion og opnå sit mål for instruktionen.

Som med andet værktøj skal det bruges og tilpasses den enkelte, for at instruktøren opnår rutine og erfaring. Modellen er dog brugbar for instruktører på alle niveauer, da den ikke kræver, at man er en meget erfaren instruktør. Modellen systematiserer de fejl, man kan lave som haglskytte og giver samtidig en fornemmelse for, hvor meget de pågældende fejl betyder for skyttens samlede skydefærdighed.

FKSS står for Fokus, Kontakt, Skuldring og Skydestilling:



Inspirationen til modellen og dette kompendium er hentet fra samtaler med instruktører og de mange haglskytter, som jeg har haft fornøjelsen af at instruere.

FKSS – modellen

F for Fokus

Fokus betyder i denne sammenhæng den grad af intensitet, som skytten ser på målet. Øjet har meget groft to "indstillinger", én hvor skytten ikke fokuserer på noget, og hvor øjet er meget følsomt over for bevægelser i synsfeltet, og én hvor skytten fokuserer på et punkt, og hvor øjet ikke er så opmærksomt på bevægelser uden for det punkt, der fokuseres på. Som haglskytte er det ekstremt vigtigt at holde 100 % fokus på målet under hele skuddet. En meget stor del af de skyttefejl, man ser som instruktør skyldes, at skytten ikke fokuserer 100 % på målet, men f.eks. samtidig ser på løbet. En haglskytte kan godt have 80 % fokus på målet og 20 % fokus på løbet uden at være bevist om det, og det vil normalt føre til en forbier. Generelt kan man sige, at manglende eller

delvist fokus på målet næsten altid fører til en forbier. Derfor står fokus først i modellen, da 100 % fokus på målet er grundlaget for et godt skud.

Når man fokuserer 100 % på et punkt, bliver alt andet i synsfeltet sløret. Det slørede område kaldes det perifere syn. I det perifere syn kan vi med stor præcision styre diverse bevægelser, herunder at føre geværets løb i forhold til et mål i bevægelse.

Når man fokuserer 100% på målet, ser man ikke sit løb, men man fornemmer, hvor det er. Det, der styrer løbet i forhold til målet, er vores evne til, via underbevidstheden, af kontrollere løbet via det perifere syn.

K for Kontakt

Kontakt betyder i denne sammenhæng både kontakt til målet og samhørighed mellem målet og løbet. Samhørigheden mellem mål og løb kan bedst beskrives ved dette eksempel.

*Hvis en person bliver bedt om at pege med en finger på et mål i bevægelse, vil personen naturligt fokusere 100 % på målet, og fingeren vil blive "styret" automatisk af underbevidstheden gennem det perifere syn. Står man bag personen og fokuserer på målet, vil man se, at der er en samhørighed mellem målet og fingerens bevægelser. Fingeren bevæger sig jævnt og i en perfekt afpasset hastighed i forhold til målet, der er skabt **kontakt** mellem mål og finger.*

Når skytten fokuserer 100 % på et mål i bevægelse, vil løbet automatisk finde målet og tilpasse sig hastigheden. Skytten vil have en klar fornemmelse for, at vedkommende vil ramme, når der er 100 % fokus på målet og kontakt mellem løb og mål – skytten véd, at det ikke kan gå galt!

Har skytten 100 % fokus på målet og kontakt mellem mål og løb, vil resultatet i de fleste tilfælde være et træf. Derfor skal man som instruktør altid sikre sig, at fokus og kontakt er til stede, og at skytten er bevidst om vigtigheden af dette og har det rette "værktøj" til at sikre, at det sker.

Der kan være mange årsager til, at skyttens fokus på målet og/eller kontakt ikke opstår eller forstyrres, og det er her, instruktørens erfaring virkelig kommer til sin ret. Manglende fokus og/eller kontakt er et symptom, som kan have mange årsager, og det nærliggende er, at skytten fejlagtigt tror, at man skal sigte med sigtekornet på målet, og derfor har fokus på løbet og ikke målet. Men det kan også være, at kontakten bliver forstyrret af en dårlig skuldring af geværet, og at instruktøren derfor skal rette fejlen i skuldringen.

Her er det vigtigt at være opmærksom på, at løbets bevægelse bliver forstyrret eller afbrudt, så snart øjet fjerner fokus fra målet. Det, at øjet fokuserer på et mål i bevægelse, er motoren, som holder gang i løbets bevægelse. Flyttes fokus fra målet, stopper motoren og dermed løbets bevægelse.

S for Skuldring

Skuldring betyder i denne sammenhæng både den fysiske bevægelse af geværet fra klar-/udgangsstillingen, til geværet er skuldret, men også hvordan geværet passer skytten herunder skyttens øjendominans i forhold til skuldring.

Når skytten har udført en perfekt skuldring, skyder geværet dér, hvor skytten fokuserer.

Udgangspunktet for at kunne holde fokus på målet og etablere kontakt mellem løb og mål er, at skuldringen forløber fejlfrit, og uden af skuldringen "forstyrrer" fokus og kontakt. En god skuldring forløber altid i et tempo, der er afpasset målets hastighed, således at kontakt mellem mål og løb ikke brydes under skuldringen.

Skuldringen skal kunne forløbe ubevidst, uden at skytten bevidst skal tænke over bevægelserne.

For nybegynderen er det at skuldre geværet en stor udfordring. Indlæringen er nødt til at foregå som en bevidst handling, og der går derfor en del tid, før resultaterne kommer. Det kan være vanskeligt for nybegynderen at bevare motivationen, hvis man som instruktør udelukkende træner skuldring ved at skyde lerduer. Årsagen er, at mange skud vil resultere i forbier, som vil medføre, at motivationen daler. Her er det fornuftigt at introducere tørtræning som middel til indlæring. Man skal dog være yderst opmærksom på, at der under tørtræning let kan indøves en række uheldige ting, som man så efterfølgende skal aflære. Det er derfor vigtigt, at instruktøren sikrer, at kursisten ved præcist, hvad der skal gøres under tørtræningen, og hvordan man undgår, at der opstår fejlindlæring.

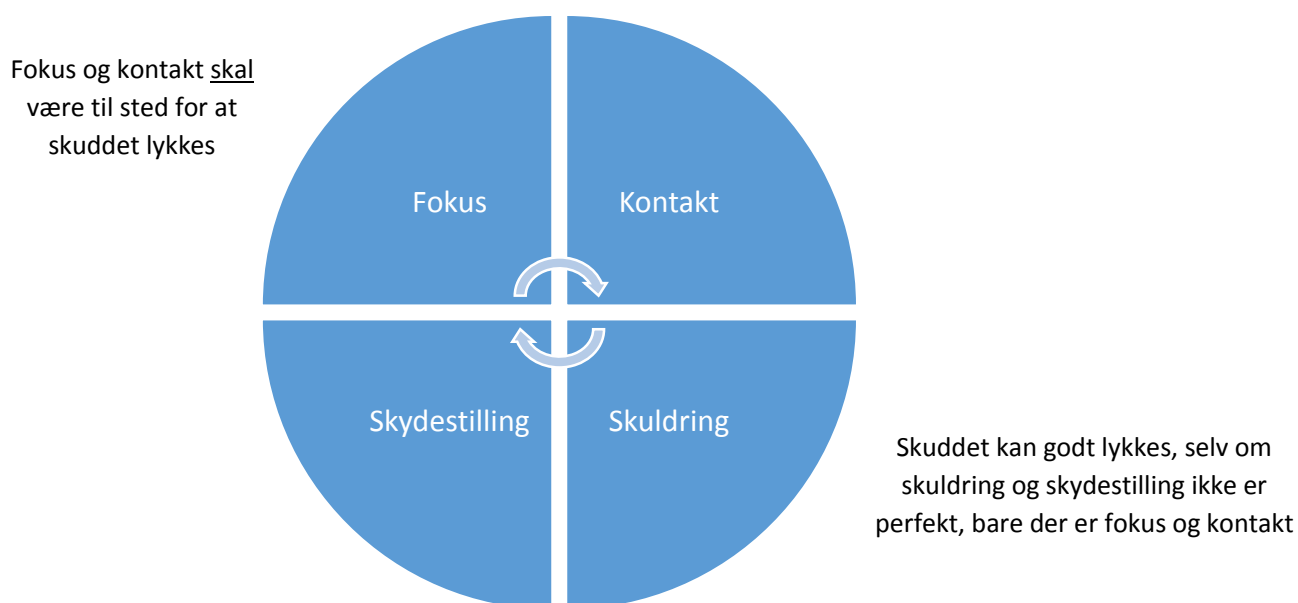
Som instruktør er det vigtigt at være opmærksom på, at selv den bedste skuldring ikke kan kompensere for manglende fokus og/eller kontakt. Det betyder også, at man godt kan skyde fornuftigt med en dårlig skuldring, men at man næppe vil kunne skyde op til sit fulde potentiale.

S for Skydestilling

I denne sammenhæng betyder skydestilling både skyttens skydestilling, men også alle bevægelser fra klar-/udgangsstillingen til målet er skudt, og geværet forlader skulderen.

En effektiv skydestilling tager lang tid at lære, fordi skytten skal kunne mestre at placere sin krop således i forhold til et givent mål, at geværet altid kan svinge derhen, hvor øjet ønsker det. Dette skal ske automatisk og ubevist, så snart skytten har "læst" målet.

Som for skuldring gælder det også for skydestilling, at 100 % fokus og en god kontakt kan kompensere for dårlig skuldring og skydestilling – men ikke omvendt!



Motivation og indlæring

I al indlæring er drivkraften motivation, vi skal motiveres for at ville indlære noget nyt.

For haglskytter er motivationen, at man ramme dét, man skyder efter. Det betyder, at vi som instruktører skal være opmærksomme på, at vores kursist rammer mange af de duer, vi præsenterer. Det er en god tommelfingerregel, at kursisten skal ramme halvdelen eller mere. Det stiller krav til vores planlægning af skydeinstruktionen. Vi skal kunne vælge mål, som hele tiden er tilpasset det niveau, som skytten befinder sig på. Det nytter ikke at starte en ny skytte på et mål, som er så svært for vedkommende, at træf bliver et udfald af held. Her er det bedre at starte på et mål, hvor kursisten hurtigt kan tilegne sig færdighederne og ramme 6-8 af 10 duer. Ved at kursisten rammer mange duer, skaber vi en positiv motivation, som vi kan bruge til at indlære et nyt og sværere mål. På et sværere mål vil kursisten i begyndelsen skyde mere forbi, og her er det rigtig godt at

have en succes med i bagagen. En af verdens bedste haglskytter og den pt. mest vindende haglskytte George Digweed har sagt det således: " *Man skal turde skyde forbi for at lære noget nyt*"

For at motivere skytten til at indøve en forandret eller ny færdighed skal vi som instruktører kunne vise skytten, at dét, vi arbejder med, fører til flere træf.

Haglskydning kræver mange komplekse handlinger, som skal times helt præcist for at lykkes. Det kan kroppen fint håndtere, så længe det drejer sig om handlinger, som er indlært og som styres af underbevidstheden/det ubevidste. Underbevidstheden kan håndtere mange tusinde handlinger samtidig i perfekt timede sekvenser. Heldigvis er underbevidstheden underlagt det bevidste niveau, hvilket gør, at vi kan fungere i hverdagen. F.eks. er det at gå en ubevidst handling som koordineres af underbevidstheden, men hvis vi er ved at gå ud foran en bil, aktiveres det bevidste niveau, og vi stopper op, og lader bilen passere.

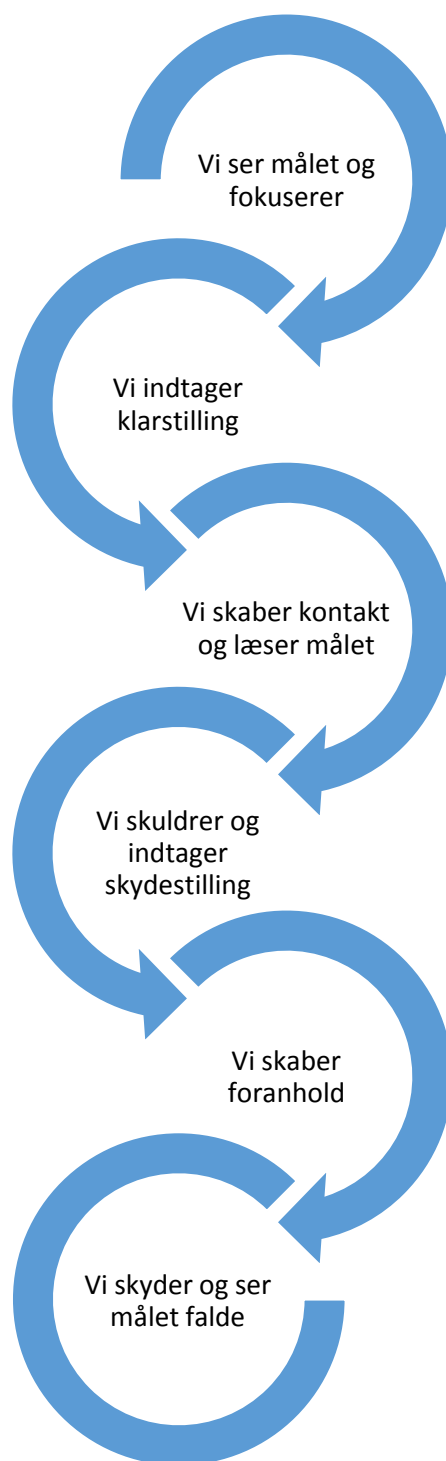
De fleste af os har oplevet, hvordan den første køretur som chauffør i bil krævede alle vores sanser og fulde opmærksomhed. Samtidig har vi også erfaret, at vi som rutinerede bilister på en kendt rute, f.eks. turen til og fra arbejde, kan sidde i egne tanker og pludselig opdage, at nu er vi fremme. Efter sådan en tur kan man godt have dårlig samvittighed, fordi man "ikke kan huske, hvordan man kom hjem", og føle, at man ikke har været opmærksom. Men forklaringen er, at fordi køreturen er rutine, har underbevidstheden klarlagt opgaven og styret os sikkert hjem, og det har vi ikke en tydelig hukommelse om. Var der under turen sket noget uventet som f.eks. en bil, der laver en unormal manøvre, ville det bevidste niveau med det samme blive opmærksomt, og vi ville korrigerende og have en hukommelse om det skete.

NB: Det er vigtigt at understrege, at det at sidde i "egne tanker" ikke kan sammenlignes med det at beskæftige det bevidste niveau med andet end at køre bil, som man f.eks. gør, når man taler i mobiltelefon, kikker på kort eller skælder på uartige børn. Her er vores bevidsthed optaget af handling og ikke nødvendigvis opmærksom på trafikken.

Det bevidste niveau kan med andre ord stoppe underbevidsthedens handlinger, og den viden har stor værdi, når vi skal instruere i at skyde. Under skuddet ønsker vi, at underbevidstheden skal koordinere og time alle bevægelser, for det gør underbevidstheden meget bedre end bevidstheden. Udfordringen er derfor at "beskæftige" bevidstheden om et emne, som ikke ødelægger skuddet. Det kan f.eks. være, at vi med vores indre stemme siger: "Jeg vil fokusere på forkanten af lerduen på overgangen mellem den sorte underside og den orange overside". Ved at sige dette, har vi givet bevidstheden en opgave, som er vigtig for skuddet, nemlig 100 % fokus på målet, og samtidig har vi sikret, at underbevidstheden kan få ro til at gennemføre skuddet. Under indlæring er vi nødt til at aktivere det bevidste og gøre opmærksom på dét, som vi ønsker at korrigerende. Resultatet er, at skytten bliver unødigt opmærksom på et enkelt led i indlæringskæden og derved undertrykker de andre led.

Eksempel:

En skytte skyder bag ved en stigende sidedue, og årsagen er, at skytten mister kindkontakten til sidst i skuddet. Vi korrigerer fejlen sammen med skytten og forventer at se et træf på næste due, men det bliver en forbier. Årsagen viser sig at være, at skytten ikke har 100 % fokus på målet, fordi vi har flyttet fokus fra målet til den manglende kindkontakt. For at opnå træf er vi nødt til at aktivere det bevidste med en handling, som ikke kan ødelægge skuddet. Vi beder derfor skytten om at koncentrere sig om, hvilken del af duen, øjet skal fokusere på under skuddet. Samtidig satser vi på, at underbevidstheden har registeret, at der skal være kindkontakt under hele skuddet og vil sikre dette. Da skytten skyder igen, er der træf.



Haglskuddet opdelt i handlinger.

Haglskuddet er en kompleks færdighed

De færdigheder, som skytten skal mestre for at gennemføre et vellykket haglskud, er meget komplekse. Alle bevægelser skal være koordinerede og underlagt en præcis timing, for at skuddet skal lykkes. Som instruktør skal vi forstå alle nuancer af disse færdigheder og kunne sammensætte dem i en indlæringskæde, som sikkert fører skytten frem mod det ønskede mål.

Man kan groft inddele skytter i 3 kategorier:

Nye skytter som aldrig har haft et gevær i hænderne:

Her kan vi selv sammensætte indlæringskæden og øve denne, til vi opnår målet. Dette er den ideelle situation, hvor vi som instruktører kan få lov til at starte skytten rigtigt i forhold til indlæringskæden. Det er dog sjældent, at man møder skytter, som er helt "jomfrulige". Ofte har skytterne nogle erfaringer med våben.

Øvede skytter med mangelfuld teknik:

Disse skytter har en indlæringskæde i forhold til haglskydning. Problemet er, at den indlærte kæde har én eller flere fejl og mangler, som gør, at skytten nu er kommet til os for at få hjælp. I denne situation er det vigtigt, at vi hurtigt får en fornemmelse af hvilket led i indlæringskæden, der er det svageste og begynder vores instruktion her.

Når vi har fundet det svageste led i indlæringskæden, står vi med den udfordring, at vi mens vi indlærer det nye, skal vi aflære det gamle og forkerte. Det betyder, at vi skal bruge dobbelt så mange repetitioner, før det nye er indlært, som vi skulle have brugt, hvis ikke det gamle/forkerte skulle aflæres. Samtidig vil vi opleve, at skytten ofte "falder tilbage" til det gamle, så snart fokus flyttes fra det indlærte.

Øvede skytter med god teknik:

Her har skytterne en solid indlæringskæde, og her går vores instruktion ikke så meget på tekniske detaljer. Ofte vil instruktionen handle om mental træning, fordi udfordringen for de øvede skytter er, at de i pressede situationer vil kontrollere deres skydning, og derved bryder de deres velfungerende indlæringskæde.

Hvordan bruges FKSS – Modellen

Når vi arbejder med skydeinstruktion, er det let at konstatere, når der er noget, der ikke fungerer, fordi det resulterer i, at skytten ikke rammer. Det vanskelige er at analysere præcist, hvor i indlæringskæden det går galt, og hvordan fejlen bedst rettes. Det, at skytten ikke rammer, er symptomet, hvor vi som instruktører skal finde og rette årsagen. Årsagen kan fint være opstået i begyndelsen af skuddet, men vi ser først resultatet til sidst i skuddet. Her er det vigtigt, at vi får sporet os ind på, hvor i indlæringskæden problemet er opstået – inden vi begynder at rette på skytten. Samtidig skal vi være opmærksomme på, at rettelse af én fejl let kan føre til en ny fejl.

Følger vi FKSS-modellen kan analysen se således ud:

- F Har skytten 100% fokus på duen, og ved skytten, hvad det vil sige?
Ødelægges fokus af skuldring eller skydestilling?
Mister skytten fokus på målet og ser på løbet?
- K Er der kontakt mellem løb og mål?
Ødelægges kontakten af en for hurtig skuldring?
Hvordan starter løbene på målet, og kan skytten opnå og holde kontakten?
Hvordan er rytmen i skuddet i forhold til målets bevægelser og fart?
- S Skyder geværet, hvor øjet ser, og er skytten bevidst om, hvor det er?
Hvordan passer geværet?
Har skytten en god skuldring?
Er skuldringens hastighed afpasset målets hastighed?
- S Kan løbet svinge frit, hvor skytten ønsker det?
Løber skytten tør for bevægelse (sving) på grund af forkert fodstilling og fodarbejde?

Det er vigtigt, at vi starter med fokus og kontakt, fordi disse skal være til stede under et godt skud, og fordi vi kan bruge vores observationer omkring fokus og kontakt til at finde årsagen til forbiskud, som kan være fejl i skuldring eller skydestilling.

Eksempel:

Vi instruerer en skytte, som skyder forbi til en sidedue på jagtbanen.

Vi ser, at skuddet sider både højt og bagved.

Vi ser, at løbet bevæger sig i ryk og ikke sammen med målet. Årsagen viser sig at være manglende fokus – vi ved fra tidligere instruktion, at skytten kender vigtigheden af 100 % fokus og normalt er god til at holde fokus på målet.

Derfor beder vi skytten skyde igen og konstaterer, at skytten skuldrer, før målet er synligt, og at skuldringen er meget hurtig.

Vi konkluderer, at skytten skyder forbi på grund af manglende fokus på målet, som skyldes meget hurtig skuldring. Den hurtige skuldring gør, at det er umuligt for øjet at styre løbet i det perifere syn, og øjet reagerer ved at flytte fokus fra målet til løbet for at genvinde kontrollen.

Årsagen til den hurtige skuldring viser sig at være, at skytten skuldrer våbnet, før målet er synligt og dermed ikke har målets bevægelse til at styre rytmen.

Vi beder skytten om at vente med at starte skuldringen, til målet er synligt og samtidig rette løbet mod det punkt, hvor duen bliver synlig for skytten. Dette vil ofte få skytten til at skuldre i det korrekte tempo og resultere i træf.

Hvis skytten gør, som vi beder om, men stadig taber fokus, beder vi skytten om at beskrive, hvor på duen vedkommende fokuserer. Hvis skytten svarer i forkanten af duen, beder vi skytten om at tænke på "fokus på

forkant”, lige før vedkommende kalder på duen. Nu træffer skytten duen, og vi roser og gentager skuddet et par gange.

Gør instruktionen enkel

Det er vigtigt at gøre sin instruktion så enkel som muligt. Skytten vil ikke kunne ændre mere end 1-2 ting pr. instruktion og kan ikke rumme for mange informationer. Det er meget intenst at modtage instruktion, og derfor kan man ikke forvente, at skytten kan rumme meget mere end 50 – 125 skud, førend koncentrationsevnen er væk.

Vi skal med andre ord skabe en succes med højst 125 skud. Derfor er det vigtigt at vælge, hvilke 1 – 2 ting man vil arbejde med og så holde sig til det. Det gør ikke noget, at skytten mestrer de udvalgte fokusområder efter, at 2/3 af tiden er gået, og at man bruger den resterende tid på at gentage det indlærte. Det giver en god grobund for den fremtidige instruktion, at man sender skytten hjem med en klar fornemmelse af succes. Det giver mod til at ville lære mere og at øve sig flittigt.