



Det gik da nogenlunde - Jagtprøve med langbue 2009 [1]

Skrevet af : JonJagd til den 05. Okt 2009 - 11:26

Buejagt [2]

Af
Jes Lysgaard

Jeg skruede op, Marilyn Mansons stemme fyldte kabinen "Tainted love". Energien fra musikken bevægede sig ind i mig. Jeg bruger dette nummer til at psyke mig op, så får Marie Fredrikson og Per Gesle fra Roxette lige en pause. Jeg drejede ind på Gestenvej i Vejen. Jeg var klar.

The more you practice the luckier you get! Fred Bear

Den sidste 1½ måned er der vel gået ca. 4000 pile fra min streng, det hjælper selvfølgelig en del, at der dagligt bliver skudt knap et par hundrede skud fra forskellige afstande. Men det der egentlig var og er min største modstander, og nok også kommer til at være det fremover, er mit hoved. Ikke at det er specielt stort eller anderledes (min svigermor mener godt nok, at håret er for kort), men tankerne der forstyrrer, kan være ret belastende. Jeg har gennem flere år konstateret, at i de perioder hvor jeg mediterede og arbejdede meget aktivt med at kunne koble tankerne fra, inden og under skudafgivelsen, så ramte jeg bemærkelsesværdigt bedre, end i de situationer hvor jeg ikke aktivt var bevidst om min mentale status.



Selve prøven foregik i Vejen, jeg havde taget fri fra arbejde et par dage, så jeg mentalt kunne lande i Vejen.

Det gik hverken værre eller bedre end at, da jeg ankom til Vejen skydecenter ved middagstid om torsdagen d. 27. august, hvor jeg var indkaldt til prøven om fredagen, havde jeg bestået prøven 30 minutter efter at jeg var ankommet.

Prøvesagkyndig og et par stykker fra SNS og Egon Bøttker sad og spiste frokost, da jeg ankom. Vinduesviskerne blev slået fra og jeg standsede bilen.

Hej, skal du til prøve?

Ja - i morgen.

Vil du op nu, der er ledigt her, når vi er færdige med at spise?

Shit. Øh, Ja det vil jeg godt.

Allerede her snød jeg min tænkende rationelle hjerne for første gang denne dag.

Regnen tog til, og jeg fik 10 – 12 prøveskud.

Skal vi til det?

Jeg gik om på prøvebanen med prøvesagkyndig.

Du må selv vælge rækkefølgen.

Igen snød jeg min rationelle hjerne.

Jeg tager den længste først! (ha- det havde du ikke regnet med)

Jeg slog vandet af pilen – en easton legacy 2016 pil med 5 tommer shield faner og en Magnus Snuffer spids. Ventilationen i denne spids har vist sig at være afgørende for mine skud. Andre spidser uden ventilation har jeg ikke kunnet få til at centrere.

Koncentration.

Egentlig havde jeg min lykkeskjorte til at ligge i bilen.

Fokus. Vejrtrækning.

Jeg trak strengen på min nyligt erhvervede 55 pounds Falco force carbon.

Når jeg skyder, ligger en stor del af mit fokus inden jeg trækker pilen. Her forbereder jeg mit skud, og lader kroppen huske stillingen til den pågældende afstand, slipper tanker, derefter trækker jeg op. Når jeg foretager optrækket bliver pilen afgivet i det moment, jeg fornemmer at kroppen er i den rigtige position.

Slippet – pilen fløj i regnen mod målet.

Ja. (med udtalt tryk på a)

Du må trække. Prøvesagkyndigs stemme, lød i ørene på mig. 22 meter, jeg har lavet hundredevis af skud fra denne afstand. De fleste har ramt, men dette skud - hold kæft det sad godt.

Kroppen husker. Bare hjernen ikke blander sig.

Uden at dyrke skuddet, gik jeg videre til den næste skive.

Næst længste afstand. Strategien var: at hvis det gik godt på de lange afstande, så var jeg Home Safe, på de korte. Endnu engang rystede jeg vandet af pilen og håbede på, at fanerne ville holde sig tørre.

Næste og næste. Havde der været compound ringe på skiverne havde de siddet der.

Fedt. Nu begyndte mine frontallapper at producere tanker om fremtiden, med alle formaningerne og hvad der nu kunne gå galt.

En teknik jeg har brugt gennem det seneste stykke tid under skydning, er

- STOP – det er tanker - tilbage til nu - Vejrtrækning.

Jeg var inde i en fokusbobbel, intet trængte ind.

5. Skud. Jeg valgte nu den korte afstand. Fokus – trækk og slip. Endnu engang et perfekt skud.

Tillykke. Det er de bedste skud jeg har set med en langbue. Prøvesagkyndiges stemme fandt vej gennem regnen. Det var da noget jeg kunne forstå. Mine jyske aner undlod dog på det tidspunkt at fortælle, at det syntes jeg faktisk også.

Egentlig havde jeg tænkt at råbe lidt, hvis jeg bestod, men åbenbart ligger det ikke rigtigt til mig. Et, JA, gik igennem mine stemmelæber. Og den barnlige side af mig sagde "IHAA – det er i orden" - som Wikke og Rasmussen i Bill og Bent fra far mor og bjørn.

Håndtrykkene og en kold øl, fra Egons køleskab. Gu var det i orden. En fedtet lap papir. Nej den var ikke fedtet, men lidt ynkelig sammenlignet med følelsen inden i. BUEJAGTBÆVIS FOR LANGBUE.

Senere på dagen, indfandt flere af de bueskytter sig, der skulle til prøven om fredagen og en del tillykker blev tildelt, og flere spurgte om ikke prøven var lettere end sidste år.

Jeg var oppe sidste år, og dumpede en enkelt gang. Dengang var jeg ikke gearret op til prøven, hverken med træningen eller motivationen. Men om det er lettere?

Flere af de skytter der havde været oppe til prøven i år var dumpet, vel at mærke gode stabile skytter. Dagen efter dumpede en compoundskytte første gang. Nerver kan gøre meget.

Nej, jeg tror ikke at det er lettere, men anderledes, da det er det samme ansigt man skyder på. Det kan gøre det, at man ikke kun har hareskræk (haren til den gamle prøve ville mig det ikke godt), men får bukkeskræk, og så er det jo alle skiverne man har det skidt med. Så jeg tror, at det opleves meget forskelligt. For mit vedkommende, så var det lettere, jeg ramte. Et godt skud er let, når det er afgivet.

Jeg vil dvæle lidt ved min forberedelse, da det har været en af de bærende faktorer til, at de fem skud sad som de gjorde. Forberedelsen for mit vedkommende bestod af:

1. Grejet, en ny bue som jeg troede på (jeg havde haft den én måned inden prøven). Pile der var skudt perfekt ind, så spine og nockpunkt passede perfekt. Dvs. at pilene fløj ens, så det kun var mit slip der var den ustabile del. Spidserne passede til pilen og buen.
2. Mit bagland bakkede mig op.
3. Mange daglige skud, hvor jeg har været koncentreret om hvert skud – næsten :-)
4. Lysten til at bestå, selv, når træningen stagnerede i perioder.
5. En plan



6. Daglig meditation.

Kort fortalt, så består mine daglige meditationer primært af, at jeg enten sidder på en pude på gulvet, eller ligger på en tynd madras. Her bruger jeg ca. 15 - 20 minutter, hvor jeg forsøger at være fokuseret om åndedrættet. Dvs. at jeg er bevidst om hvert åndedrag, samtidig med at jeg øver mig i ikke at fastholde de tanker, der måtte passere forbi. Dette er min primære måde at meditere på. Forskellige andre måder som opøver fokus og evnen til at være til stede i nuet, bliver beskrevet i en senere artikel.

Jeg har i en del år undervist i afspændingsteknikker og meditation. Men for første gang i mange år har jeg haft tid til at arbejde med disse teknikker selv, uden at skulle videreformidle noget af det. Det, at kunne være optaget af min egen proces, i stedet for at forholde mig til andres proces, har været meget hensigtsmæssig for mig i denne sammenhæng.

I foråret begyndte jeg forberedelserne på den måde, at jeg besluttede mig for at gå op, jeg trænede ikke dagligt, men ca. 3 – 4 gange om ugen. En del kurser og arbejde forhindrede mig i at komme til at udføre den mere skarpe træning. Det var ret utilfredsstillende, hvorfor jeg i starten af sommeren besluttede mig for at fokusere på bueskydningen de næste par år. Denne beslutning indebar (indebærer) at en del forskellige ting blev sagt fra. Så jeg havde mentalt overskud til at vende fokus i den retning, jeg gerne ville.

Beslutningsprocessen var ret vanskelig, da de ting jeg valgte fra, også er en del af mit fritidsliv. Men det er umuligt at være 100 procent på det hele. Jeg optrappede min skydning, og så, at det relativt hurtigt gik bedre end før.

Planen var, at en måned før prøven ville jeg træne dagligt – og på skiver til jagtprøven hver anden dag. Denne plan holdt, kun afbrudt af et par sygedage, og en hviledag – (hviledagen blev dagen før prøven)

Når jeg træner, skyder jeg efter en lille orange stift til at holde skiver med. Dette gør det lettere for mig at øve fokus på et lille punkt. Og lettere når jeg skyder på skiven at finde et lille punkt at fokusere på. Desto mindre punktet er, desto lettere er det at ramme meget tæt på punktet. Desuden har "stump-shootingen" i skoven været rigtig godt (og rigtig sjovt) indslag som en del af træningen. Mine Judo points lader pilen bevæge sig som med en jagtrod.

Normalt fungerer jeg rimeligt godt til prøver, specielt hvis jeg er forberedt. Det var jeg her. Dagene før prøven, bestod jeg prøven 5 ud af 6 gange under træningen. Dette var en kolossal god viden at have med. Jeg kan. Denne sætning lå i baghovedet.

-Og så var der lige den negative del, som noget af energien skulle bruges på: Den ene ud af de 6 gange hvor jeg ikke bestod. Virkeligheden var, at den fyldte en sjettedel, men i min mentale virkelighed kunne den fylde det tidobbelte. I perioder, har tallene været vendt og givet en mental øv følelse. Noget af den mentale forberedelse jeg har brugt energi på, handler om at kunne slippe disse tanker og lade dem passere forbi uden at gribe dem. Det er almindelige meditationsteknikker, og meditationerne fra systemet Mindfulness beskriver teknikkerne ret godt.

Men alt er i bevægelse og forandring, og det er nærmest umuligt at fastholde en mental tilstand i gennem længere tid. Dette er jeg fuldt bevidst om, derfor var jeg glad for at kunne gå op dagen før planlagt.



Nogle gange virker det for mig at bryde planen, fordi det ganske simpelt bryder hele den forberedelse som hjernen har indstillet sig på. Det der sker, er, at man forvirrer hjernen og det kan derfor ofte være lettere at slippe negative tanker, og være nærværende. Det kræver dog, at man tør at bevæge sig ud over den tærskel, hvor man slipper sig selv og sin plan. Det er jo planen der giver roen og trygheden.

Det skal lige siges, at man ikke kan planlægge disse brydninger med planen, da det så bliver en del af planen og så er man lige vidt.

Nogle dage efter i haven gik det også, ligesom for at overbevise mig selv om at det nu også var sandt. Ja, det er det.

Nu skal jeg bare ud at have noget jagterfaring med buen. Allerede nu begynder fantasierne om jagterne at dukke op. Jeg har flere steder adgang til fasanjagt, hvorfor det nok bliver det til at starte med. Så kan det være at der kommer et pelsdyr forbi.

Jes

Links

- [1] <http://www.bueogpil.dk/index.php?name=News&file=article&sid=91>
- [2] <http://www.bueogpil.dk/index.php?name=News&catid=&topic=14>