

Bueskydning - camping Oase Praha

Grundlæggende beskrivelse af skydeteknik



Grundlæggende sikkerhedsforanstaltninger:

Først skal du tage en beskytter på armen, så din arm ikke bliver beskadiget af buestrengen og tag en fingerbeskytter på langfingeren på den modsatte hånd.

Den første pil sætter man altid først på buen efter at have kontrolleret at der ikke befinder sig nogen i målområdet. Efter man har skudt alle pile, venter man indtil alle andre også har skudt færdig. Alle går samtidigt til målområdet efter kontrol samt kun på instruktørens ordre. Sigt kun i retning af målet med buen! .

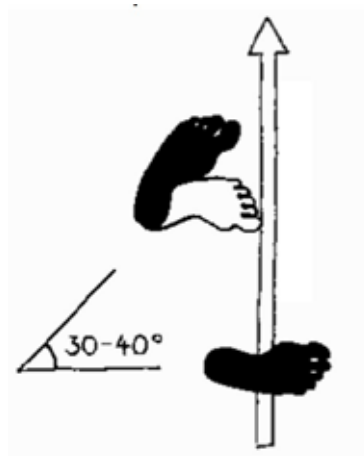
Sigt aldrig med den til siden eller opad !

Skyd aldrig med buen uden pil !

Stilling

Vi står med siden til målet vinkelret til skudaksen.

Stilling skal være sikker og fast. Der skal være ligevægt på begge ben, kroppen er som fastlåst.



Sådan holdes buen

Hold buen med den forreste arm sådan, at håndleddet kun læner sig op ad den. Buen skal ikke holdes fast med stor kraft.

Anlægning af en pil

Pilen lægger man ind i underlægget på buestrengen (man skal kunne høre at den siger klik) og videre mod den forreste del af buens midte.

Pilen lægger altid med de ensfarvede vinger ind mod buen!!

Vi holder strengen kun med de **3 midterste fingre** lidt under pilen, tommelfingeren og lillefingeren er gemt i hånden.

Håndleddet er løst.



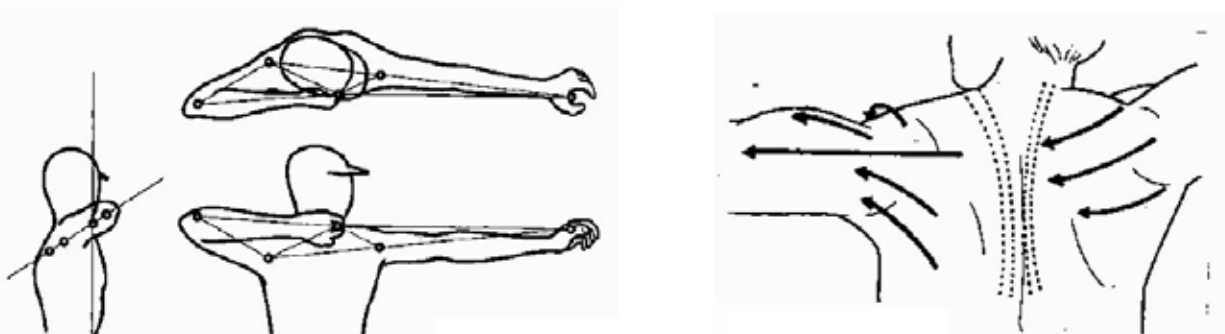
Skydeteknik

Skulderen presset ned. Den forreste arm er strakt og styrket (også i skulderen). Den forreste arms albue skal være vendt nedad. Albuen og hele armen skal være vendt så meget, at de ikke står i vejen for strengen i skudretningen.



Allerede fra start sigter du mod målet – du skal hele tiden kunne se målets midte gennem strengen og pilens top. Du er kun interesseret i pilens top! Men ikke for meget, da du skal styre baghåndens bevægelse og glidning

Strengen trækker man **ikke ved hjælp af bicepsmusklen**, men ved hjælp af **rygmusklerne**, fordi du i slutningen af bevægelsen har skuldrebladene trukket helt til bage. Skuldre- og sidens rygmuskler over triceps trækker albue og underarm tilbage på tværs



Håndens kant kopierer kindbenet. Vær ikke bange for at presse hånden mod kinden. Det gør den bagerste albue også, som er ført på tværs tilbage ned gennem skulderen. Så snart strengen rører næsens top, skubber vi den lidt ud og glider af strengen, albuen fortsætter dog videre indtil fingrene når til øret.



Et skud er en del af en kontinuerlig bevægelse.

Hånden, der holder buen, er selv efter skuddet stadig i samme stilling ca. 2 sekunder, så længe pilen ikke har ramt. Efter skuddet gennemgår man altid for sig selv, om man har gennemført alle bevægelser bedst muligt.