

# Tekniktankar för mitt bågskytte

Gunnar Persson, Karlstads BK, 2018-12-15

1.1	position	Var i nuet, inte i förra pilen eller nästa, tänk inte bra eller dåligt. Lätt nervositet är eftersträvansvärt då det ger en bra koncentration. Återkalla känslan från en gång när du gjorde bra ifrån dig. Känn glädje, trygghet och att du är stark oavsett läge. Du har en stark tillit till din förmåga.
1.2	position	Stå stadigt med benen i jämbredd med axlarna i målets riktning. Sänk tyngdpunkten. Ha avslappnade ben och knän med tyngdpunkten lätt framåt. Du kan ha aningen mer tyngd på det främre benet. Det ska kännas bekvämt. Justera fötterna om du får vridningar i skottet.
1.3	position	Sträck på dig och var rak i ryggen med låga avslappnade axlar. Knip in stjärten och spänn magmuskeln något. Ta några riktigt djupa och fokuserade andetag med magen.
1.4	position	Presspunkten i handen och handleden ska vara hög rakt in i armen. Båggreppet läggs i "livslinjen" tätt mot tumkudden. Håll bågen mjukt och avslappnat.
1.5	position	Håll hela tiden huvudet rakt upp och i samma sidolutning som bågen. Håll bägge ögonen öppna för att få tillgång till den instinktiva 3D-känslan. Huvudet ska vara så rakt fram som möjligt. Gör en djup avslappnad inandning med magen. Andas ut långsamt.
2.1	uppdrag	Håll upp dragarmbågen. Dra i strängen med en rak handrygg i pilens riktning så att fingrarna inte nyper pilen vid ankringen. Känn dig maximalt avslappnad i fingrar och handrygg.
2.2	uppdrag	Dra upp bågen med en symetrisk kraft i drag och tryck. Använd ryggmuskulerna och känn hur de spänns mjukt ända ner i rygglutet.
2.3	uppdrag	Bågarmen och dragarmen ska vara avslappnade under uppdraget. Det gäller att få in en rytm som fortsätter hela vägen till släppet. Håll andan och håll huvudet stilla utan att vinkla det.
3.1	ankring	Dragarmen söker ankringen. Ha en mjuk rörelse. Placera pilens nock rakt under ögat vid ankringen. Lås pekfingeret tätt mot mungipan med tumgreppet bekvämt bakom käken. Fingeret närmast under pilen tar mest dragkraft. Låt inte pilen röra sig framåt.
3.2	ankring	Upprätthåll trycket framåt i bågarmen samtidigt som dragarmbågen går bakåt med motsvarande kraft tills underarmen linjerar med pilen. Bågarmens axel närmar sig pilen automatiskt. Ha en kontinuerlig rörelse utan stopp. Fokusera på att hela tiden behålla ryggspeänningen.
4.1	sikte	Ha en bestämd och positiv attityd. Vet att du träffar. Koncentrera dig djupt på en liten träffpunkt. Allt annat blir odistinkt. Peka med tanken var du vill landa som när du pekar med ett finger utan att titta på fingeret. Visualisera i tanken hur pilen sugts in till målet som om det fanns en magnet i pilspetsen.
4.2	sikte	Det får gå max 3 sek från ankringens slutfas till släpp för att inte koncentrationen ska försvinna. Låt hjärnan memorera helheten i siktbilden när allt stämmer.
5.1	släpp	AKTivera trycket och draget så att pilspetsen rör sig aningen bakåt. Släpp strängen först när du har koordination mellan känsla och synintryck. Innan du släpper pilen vet du att det blir ett perfekt skott. Om detta inte sker eller om du tvekar. Ta ner och börja om eftersom den positiva avslappnade rytmen har brutits. Var nöjd med beslutet.
5.2	släpp	Behåll tryck och ryggspeänningen med en kontinuerlig rörelse. Strängen släpps bestämt och avslappnat. Strängen går "genom" fingrarna som rör sig rakt bakåt tätt längs kinden under örat där handen avslappnat stannar. Handryggens vinkel ligger kvar och dragarmens axel bibehåller sina höga position även efter släppet.
5.3	släpp	Känn hur kraften går rakt in i bågarmen som fortsatt rör sig fram något ytterligare och stannar kvar utan att sjunka nämnvärt. Bågen rör sig, utan att vridas, rakt fram mot målet om tryck- och dragkraften varit rätt.
5.4	släpp	Fullfölj skottet med bågen och huvudet kvar i ursprungsposition tills pilen träffat. Fullföljet bör vara i ca 2 sekunder. Andas in.
5.5	släpp	En bra träff känns självklar. Om du missar, bli överraskad. Skottet är historia. Gå vidare till att fokusera på nästa skott.