

Som hovedregel skal du skyde med begge øjne åbne og fokusere på fuglen og IKKE løbet, sigteskinnen eller sigtekornet på geværet. Du kan se fuglen hele tiden og følge den. Billedet illustrerer, hvordan skytten har kontakt til målet, og at løbet ikke kommer i vejen for fokuseringen. Hvis du bruger ét øje, mister du nemt kontakten (læs: fokus) til fuglen.



# Mesterens bedste råd

*JAGT, Vildt & Våben ser her på de mest almindelige fejl, vi jægere begår med haglgeværet. Og vi har allieret os med en sand mester – nemlig skydeinstrutøren Rasmus Bjerregaard fra [skydeinstruktion.dk](http://skydeinstruktion.dk).*

Af Thorkild Ellerbæk



**D**u kender helt sikkert fornemmelsen: Den ene dag på jagt går det forrygende, men næste gang er den helt gal, og bagefter er der et billigt jagtgevær til salg. Og måske er det ikke en helt forkert udgang på miseren. At geværet passer til dig, er nemlig grundregel nummer 1, hvis du vil være en god haglskytte.

"Der er nogle helt elementære ting, som skal være på plads, før du kan begynde at gøre din skydning bedre. Det handler om, at du skal finde det, vi kalder din personlige øjendominans, og du skal finde ud af, om dit gevær passer til dig. Det er udgangspunktet," siger Rasmus Bjerggaard, som her giver dig gode råd:

### FIND DIT SKYDEØJE

Der er mange forskellige måder at teste, hvilket øje der er dit dominerende øje – eller dit skydeøje. En enkel og meget effektiv metode er, at du stiller dig over for en anden person og holder begge arme strakt ud og laver en cirkel med tommel- og pegefingre på hver hånd. Så skal du holde cirklen ud og kigge din modpart i øjnene med begge din øjne åbne.

Denne vil straks se, hvilket øje du bruger til at kigge ham/hende i



*Dette er en af de mest effektive metoder til at finde ud af, hvilket øje der dominerer, når du skyder. Kig på en anden person igennem "cirklen", så vil vedkommende hurtigt se, hvilket øje du instinktivt bruger – dit dominerende øje. Du kan evt. gøre det i en hurtig bevægelse, så vil resultatet være endnu mere ærligt.*

øjnene med. Du kan også selv mærke det. For de fleste er det højre øje, der fokuserer, men alle mennesker er forskellige, så det kan også være venstre, selv om du er højre-skytte.

Hvis det er tilfældet, skal du overveje flere muligheder. Du kan prøve at skyde fra venstre skulder eller få ændret skæftningen på dit gevær. Du kan også prøve at skyde med det ene øje lukket.

Men de fleste vil altså bruge højre øje. Rigtig mange vil helt sikkert samtidig knibe venstre øje i. Sådan for rigtigt at "sigte", men det er galt for de fleste. Det vigtige er nemlig, at du "siger" – eller bedre: fokuserer – med dit dominerende øje, altså sandsynligvis det højre, selv om begge øjne er åbne.

Du kan også lave den med dit gevær foran spejlet og selv konstatere, hvilket øje du bruger til at fokusere på dig selv med.

Det siger sig selv, at hvis dit dominerende øje er modsat den naturlige skuldring og "sigtet" med geværløbet, kommer løbene til at pege i den forkerte retning – næsten altid ved siden af.

Det er dog vigtigt, at du laver øvelsen med begge øjne åbne, men mere om det senere. ▶



*Mange har den opfattelse, at haglsværmen fra geværet ligger lige ud for løbet. Det gør den ikke. Rasmus viser her, hvor haglene i realiteten placerer sig, når du skyder. Det vil altså sige, at de ligger højere, end de fleste af os går rundt og tror.*





*En god metode til at tjekke, om dit gevær – specielt skæftet – passer dig, er at gøre som Rasmus på billedet. Geværet til skulderen – hånden på aftrækkeren – og så skal der sådan cirka være plads til to fingre mellem din næse og tommelfingeren på "skudhånden". Det skal understreges, at dette er en simpel metode. Men den kan være en udmærket indikator på, hvordan dit skæfte passer til dig.*

## ► PASSER SKÆFTET?

Skuldringen – altså den bevægelse, du udfører, når du fører geværet op til din skulder for at afgive skud – er afgørende for, om du kan fokusere på målet og ramme.

Rigtig mange jægere har et gevær, som ikke passer optimalt til dem og deres krop. Geværet er købt i en velanskrevet jagtforretning, og du havde rigtig mange i hænderne, inden du traf valget. Du fik naturligvis en god vejledning, men sælgeren kender jo ikke dig og dine evner, og her er det jo oplagt at få sælgeren til at hjælpe dig med at se, hvilket øje du bruger, når du står med geværet i butikken. Så er det hurtigt afklaret, om du har en fremtid sammen med netop det gevær.

Køber du en Holland & Holland i London, bliver geværet målt op til

## Rasmus Bjerregaard

Professionel skydeinstruktør og uddannet gennem bl.a. A.P.S.I. The Association of Professional Shooting Instructors, hvor han har været medlem siden 2006. Han har arbejdet professionelt med skydeinstruktion i Danmarks Jægerforbund fra 2003 til 2009.

Rasmus har en baggrund som vildtforvalter og herregårdsjæger og har i en årrække arbejdet som skytte. Han har siden 2006 repræsenteret Danmark på landsholdet i Compak Sporting. Han har vundet danmarksmesterskabet og titlen som årets sporting-skytte i 2008, 2009 og 2010.

Han driver skydeinstruktion.dk sammen med Lars Thune Andersen.

dig. At købe et specialbygget gevær er en større sag, som nærmest kan sammenlignes med måltagning til en skræddersyet habit. Selv om sådan en habit er dyr, er det intet sammenlignet med en engelsk specialbygget bøsse.

Der bliver brugt en såkaldt "testgun", som er en Holland & Holland med en masse forskellige indstillingsmuligheder, som gør, at eksperter i butikken kan måle sig frem til, hvordan dit gevær lige nøjagtig skal være formet.

Sådan er det naturligvis ikke herhjemme. Du er på mange måder overladt til dig selv og forhåbentlig en kompetent sælger. Men det bliver en rimelig simpel test af, om geværet passer dig.

Du kan fornemme, om den er svær at få til skulderen, eller om den



måske er lidt for nem, og du skal trække tilbage og passe til for, at du får et godt greb.

Hvis der er de mindste problemer her, har du allerede mødt den første modstand på vejen til en god skuldring og altså også muligheden for at afgive et godt skud.

Den perfekte skuldring foregår i en glidende bevægelse fra din klarstilling, til du har geværet ved skulderen. Bagkappen skal passe ind på kroppen og højst en centimeter under skulderkanten.

Den glidende bevægelse foregår, uden at du kigger på geværet eller løbet. Du har jo dine øjne fokuseret på målet/fuglen.

Geværet glider ubesværet op til din skulder. Det passer perfekt ind til skulderen, og afstanden frem til aftrækkeren passer til din "aftrækkerarm", så du helt og holdent kan koncentrere dig om fuglen. Du skal IKKE først lige kigge ud langs sigteskinnen for at se, om du holder geværet rigtigt. Du skal IKKE sigte med det ene øje og lede efter fuglen i luften.

Du skal skuldre dit gevær med fokus på fuglen, og så skal du følge fuglen og skyde, når du er i bevægelse med den.

Alt dette kan du ikke gøre, hvis du skuldrer oppe under armhulerne, fordi skæftet er for langt, eller hvis du skal trække geværet ind til skulderen, fordi det er for kort.

En bøsse-mager ved, hvordan man finder den rigtige længde på dit gevær og kan måle det ud. Så er du sikker.

Men du kan selvfølgelig selv gøre noget: Er geværet for kort, er det enkelt, for så skal du prøve dig frem med nogle bagkapper, som gør skæftet længere. Lav evt. nogle simple udgaver i et materiale, du kan klistre på med tape for at finde frem til nogenlunde den forlængelse, du skal bruge. Når du har den, kan du købe ny bagkappe i passende størrelse og selv montere eller få bøsse-mageren til det.

Er dit skæfte for langt, selv når du har skruet bagkappen af, er det arbejde for de professionelle, hvis der skal skæres af selve skæftet.

Men det er besværet og pengene værd at få dit skæfte til at passe. Du vil opdage den enorme forskel, der er på at skyde med et veltilpasset gevær og så et, der ikke passer.

### ER BALANCEN I ORDEN?

Vi kender alle fornemmelsen, når vi tager et gevær ned fra hylden i jagtforretningen. Tager det op til skulderen op tænker: Yes! Det her er lige mig! Førstegangsfornemmelsen er bestemt vigtig, når du skal købe gevær, men pas på med den blinde kærlighed.

Det er vigtigt, at du kan lide geværet første gang, du har det i hænderne, og det føles rigtigt. Måske skal det lige passes lidt til – eller hvad der nu er.

Men igen er det en kunstig situation at stå i en forretning med et gevær. Det er eneste mulighed, rigtigt, men det betyder også, at du skal tage dig god tid. Det fornemmes godt, men du synes måske, det er lidt tungt forude, og så er balancen ikke helt i orden.

Geværet kan have en fornem balance, men lige netop for dig på grund af din størrelse, armlængde, vægt og kropsbygning får balancen i et gevær et individuelt præg. Så du skal fornemme dig frem til, om det føles i balance, når du skuldrer det. Er det tungt forude, skal du måske lige flytte hånden lidt frem på forskaftet for at få rigtig hold på det, og det er tegn på, at du står med et gevær ude af balance i forhold til dig. Du skulle måske prøve samme gevær med lidt kortere løb. Voila! Så er den der.

Det er nemt at sige, at du skal lidt frem på hylderne og tjekke de dyre våben for balance og håndtering, og at du så vil finde noget, der passer dig bedre. Det er en kendsgerning, og det er også en af grundene til, at disse geværer koster tre gange så meget som det, du lige havde tænkt dig.

Men du kan prøve at aflæse, hvad det er på det dyre gevær, som gør, at det føles bedre, og så kigge nedad i prisklassen igen og se, om du kan finde lighedspunkter. De billigere geværer er jo ikke dårlige, og måske ▶



Her kan du se resultatet af den perfekte skuldring. Rasmus har geværet helt inde ved skulderen, hvor toppen af bagkappen flugter med overkanten af skulderen. Skæftet er tæt inde ved kinden, og ryggen af skæftet flugter med kindtænderne i overmundet. Her er der kontrol over geværet.





- har din fornemmelse for det dyre gevær givet dig en ny opmærksomhed, så du kan vurdere anderledes.

Optimalt skulle alle have lejlighed til at tage det ønskede gevær fra hylden i butikken og gå ud bag ved og skyde et par lerduer. Men sådan er virkeligheden jo ikke.

Men du kan jo altid spørge, om du må få lov til at prøve våbnet, inden du træffer den endelige beslutning. Det er næppe realistisk med de helt billige geværer, men er du i den dyre ende, kan du måske snakke dig til en testskydning.

### SÅ SKAL DER SKYDES!

Nu har du konstateret, hvilket øje der dominerer din skydning. Du har fået tjekket – og tilpasset – dit skæfte, og du har stået hjemme foran spejlet i soveværelset hver aften i en måned og lavet tørtræning, så din skuldring er så perfekt, at din kone/mand synes, du ser helt elegant ud. Måske ikke en balletdanser, men det er nu fint, skat.

Det er på skydebanen, dine nye erfaringer skal stå deres prøve. Fint nok med tørtræning og ”jeg skal sgu nok ramme dem ...”. Nu skal der patroner i kammeret og flyvende lerduer i luften.

Når du skuldrer geværet, og det passer til dig, skal overkanten af skæftet flugte med dine øverste kindtænder, når du lægger geværet til kinden. Overkanten skal ikke op og ramme kindbenet – så er det skuldreret for højt bagtil – og det skal ikke ramme kæben – så er det skuldret for lavt.

*For Rasmus Bjerregaard handler det ikke så meget om fodstillingen. Balancen i kroppen er vigtigere, specielt når der skal skydes opad for alvor. På billedet til venstre ses tydeligt, at skytten er ved at miste balancen. Den forreste fod er ved at slippe jorden, mens skytten til højre står i en lige linje med jordforbindelse på begge fødder og i god balance. Begge fødder skal i alle situationer være på jorden, og du skal passe på, når du bøjer bagud. Er du først på hælene, mister du balancen- og koncentrationen.*



Har du geværet i den rette position og fokuserer på målet med begge øjne åbne, vil du kunne se målet/lerduen/fuglen – men også omkring målet og dermed hele tiden kunne fokusere på målets bevægelse.

Om du har den rette skuldring og balance, fornemmer du erfaringsmæssigt ved, at du har målet foran dine øjne, og du slet ikke har tænkt på hverken at kigge på sigteskinne eller løb. Du vil kun lige ane munden på dit gevær og ellers have målet foran dig. Og bang! Så er den der.

Måske ikke lige første gang – eller anden – eller tredje ... Mange års skydning med det ene øje lukket kræver afvænnelse og træning af ny teknik. Og at geværet nu lige pludse-

lig passer dig, skal du også vænne dig til.

### BRUG EN TRÆNER

Det er en rigtig god investering at begynde "dit nye haglskytteliv" med en træner. En times undervisning eller coaching af en professionel instruktør kan ændre dit syn på dig selv som haglskytte og forhåbentlig give dig mere selvtillid. Det er i hvert fald, hvad rigtig mange erfarer.

Det er fint, at kammeraterne står ved siden af og fortæller dig, om du skyder over eller under eller bagved eller foran. Det vigtige i den situation er at finde ud af, hvorfor du skyder ved siden af. Måske kan en erfaren kammerat hjælpe dig med det.

Når du har fokus på målet og skuldrer rigtigt og skyder, skal du holde fokus. "Se den modtage haglene og falde død ned ..." Pas på ikke at slippe fokus efter skuddet. Du kan sammenligne det med, at du skal gribe en bold: Du fokuserer på bolden og holder fokus, indtil du har bolden i hånden.

Mange oplever, at hvis de skyder forbi i første skud, rammer de i andet skud. Det er, fordi de så – mentalt – har fået at vide, at: "Nu skal du fokusere," og der er ikke tid til at tænke så meget, men udelukkende forsøge at ramme rent.

Ifølge Rasmus Bjerggaard drejer det i det hele taget om at komme så langt, at man ikke tænker så meget, men mere bruger sine indlærte og trænedede reflekser. På den måde undgår man også en anden væsentlig faktor til at ramme ved siden af, nemlig, at man som skytte skal tænke over, om man kigger rigtigt ud ad løbet og "siger" rigtigt. Det giver en uregelmæssig og ukontrollabel fokusering. Ved at fokusere på målet med et tilpasset gevær bliver det en refleks mere end en velovervejet handling.

### INGEN PATENTLØSNINGER

Han understreger, at det er meget vanskeligt at generalisere på dette område. Mennesker er forskellige, og det mentale spiller naturligvis en rolle. Der er så mange ting, der spiller ind, som det fremgår af ovenstående.

"Hvad der er øjedomnans for den ene, er det ikke for den anden, og hvad der synes at være let og elegant, kan være meget svært for andre at opnå. Vi vil alle gerne skyde godt og dræbe de fugle, vi skyder på. Ved at træne og kende sit gevær og ikke mindst sine egne evner og begrænsninger kan alle blive bedre. Ingen tvivl om det," mener Bjerggaard.

"Det, jeg har været inde på her, er det helt elementære. Der er skrevet mange bøger om, hvordan man bliver en god haglskytte, og jeg oplever mange gode haglskytter, som stadig kommer og får skydetræning. Selv de mest rutinerede har behov for at få at vide, hvordan de bliver bedre." ■

