**Hogyan lőhetünk, célozhatunk a történelmi íjakkal?**

 Mottó:

„Arra a kérdésre, hogy hogyan kell célozni, én mindig nagyon részletes, és mindent átfogó választ szoktam adni: SEHOGY.”

/Kassai Lajos/

Tekintettel arra, hogy a magyar történelmi íjászhagyományok eltűntek a múlt évszázadainak homályában, a történelmi íjjal történő lövés technikáját három forrásból ismerhetjük meg. Korabeli műalkotások ábrázolásainak tanulmányozásával, ma élő, az íjat generációk megszakítása nélkül használó, úgynevezett természeti népek íjászatának kutatásával, valamint saját tapasztalataink által.

A mai történelmi íjászok lövéstechnikájában alapvetően két megoldással találkozunk. Az ösztönös lövéssel, és a célzott lövés leadásával.

**1. Ösztönös lövés**

A Kassai Lajostól kölcsönzött mottó állítása – bármennyire furcsán is hangzik első pillanatban – alapvetően igaz állítás. Az ösztönös lövés lényege ugyanis abban rejlik, hogy az íjász – tudatosan – nem céloz. Ez azonban nem jelenti azt, hogy egyáltalán nem céloz! Csupán azt, hogy a mozgásfolyamat olyan szintű készséggé fejlődött, hogy abban a tudatos agyi kontroll helyét és szerepét az izomkontroll veszi át.

Az ösztönösen lövő íjász mindkét szemével a célra fókuszál, alapvetően a közte és a cél közötti teret érzékeli, a megfeszített íj és a nyíl a periférikus látómezejében jelenik meg, természetesen a célhoz viszonyítva elmosódott kép formájában. Az íj és a vessző helyzetét nem kontrollálja tudatosan, de saját testhelyzetéből, valamint izomzatának feszültségi állapotából és módjából tudat alatt érzékeli, hogy hova fog lőni az íja, s milyen korrekciókat kell elvégeznie ahhoz, hogy ez a pont azonos legyen a célfelülettel.

A fentiekből az ösztönös lövés oktatására és elsajátítására vonatkozóan az alábbi, alapvető következtetések adódnak:

1. Az ösztönös lövés helyes kivitelezésének ugyanúgy alapkövetelménye a helyes lövéstechnika elsajátítása, mint a célzott lövés esetében.

2. Kiemelt hangsúlyt kell fektetni a térérzékelés fejlesztésére, ami alatt nem azt kell érteni, hogy az íjász centiméteres pontossággal tudja megmondani, a közte és a cél közötti távolság méretét, hanem azt, hogy az íjász azt érzékelje, hogy az íjának és nyílvesszőjének mekkora ez a távolság. A dolgot úgy kell elképzelni, mintha valakinek azt a feladatot adnánk, hogy egy 1 méter széles, majd egy 3 méter széles, mély árkon kelljen át. Az illető aligha fog nekiállni megmérni az árkok szélességét, s azon sem fog eltöprengeni, hogy az árkok keskenyek, avagy szélesek-e. Saját képességei ismertében, mozgásának tudatos kontrollja nélkül az első árkot valószínűleg helyből átlépi, míg a másodikon való átjutáshoz kisebb-nagyobb lendületet vesz, nekifut az ugrásnak.

3. Rendkívül fontos emiatt az, hogy az ösztönös lövő az íjat minél inkább, mint saját testrészét érzékelje. Ezt kizárólag egyazon íjjal különböző távokra történő lövések ezreivel lehet elérni. Ezért helytelen történelmi íjászatban az eredmények javítása érdekében a gyakori íjcsere – általában a még erősebb irányában –, vagy a vesszők sűrű váltogatása. Gyakori, hogy új íjával az íjász kezdetben valóban jobban lő, ha ez azonban kizárólag az újdonság motiváló erejének köszönhető, akkor az újdonság erejének elmúltával versenyzőnk lőeredménye leromlik, s esetleg hónapokba telhet, mire eléri a régebbi íjával produkált szintet.

4. Ösztönös lövés esetében gyakorlatilag nem létezik a célzott lövési technikát alkalmazó íjászatból oly jól ismert fix pont. Ennek ugyanis az a lényege, hogy a vesszővéget mindig az arc meghatározott pontjához húzva az íjász „megtaláljon egy fix pontot”, amihez képest a másikat a célzóberendezésének pontja, vagy esetleg a vessző hegye szolgáltatja. Ez a két fix pont jelöli ki azt az egyenest, amely mentén haladva, bár ívelt pályán, a vessző a célba csapódik. Egyetlen fix pont azonban nem jelöl ki semmiféle egyenest. Hiába húzok ugyanis fix pontba, ha íjat tartó kezemet egy kissé megemelem, a vessző már nem a célba, hanem fölé fog csapódni. Ez azonban nem jelenti azt, hogy a fix pontnak nincs szerepe az ösztönös lövésnél. Itt azonban csupán arra szolgál, hogy az íjász lehetőleg mindig azonos húzáshosszra feszítse meg az íját, és nem a célzást segíti.

5. Az ösztönös lövés elengedhetetlen feltétele, hogy a mozgásfolyamat ritmikus legyen. Ez a ritmus az íjász temperamentuma, életkora szerint lehet lassabb vagy gyorsabb, ám mindenkor a légzés ritmusát kell követnie.

6. Az ösztönös lövés elsajátítása lényegesen hosszabb folyamat, sokkal több gyakorlást igényel, mint a célzott lövésé, ugyanakkor az íj- és térérzékelés fokozatos fejlődésével elméletileg végtelenített. Íjászaink, versenyzőink nem torpannak meg egy szinten, hanem – ha egyre lassuló ütemben is – de állandóan fejlődnek, egyre jobb lövési eredményeket produkálnak.

 2. **Célzott lövés**

A célzott lövés a történelmi íjászatban, mivel a versenyszabályok minden más esetet kizárnak, a vesszőhegyes célzást jelenti.

Ennek lényege, hogy az íjász tulajdonképpen csak egy szemmel céloz, fix pontját vagy a szeméhez közel, vagy az álla alá próbálja helyezni, hogy minél inkább képes legyen a vesszőn végigtekinteni, s annak hegyét a második fix pontként a célzásnál felhasználni. Érdekes módon a legtöbb így lövő íjász tagadja, hogy céloz, mintha a vesszőhegyes célzás szégyellni való, elítélendő dolog lenne, noha a szabályok egyáltalán nem tiltják. Legfeljebb a lovasíjászatban bizonyul teljesen használhatatlannak, mivel ott az íjásznak a célzott lövés leadására egyszerűen nem jut ideje. Milyen előnyei és hátrányai vannak az ösztönös lövéssel szemben?

1. Elsősorban sokkal gyorsabban elsajátítható, mint az ösztönös lövés. A kezdő íjász viszonylag gyorsan érhet el vele látványos eredményeket, ha a technikát sikerül a kellő szinten begyakorolnia, készséggé fejlesztenie.

2. A kezdeti siker olyan motiváló tényező, amely nagyban befolyásolhatja az íjász további versenyzői pályafutását. Gondoljunk itt arra, hogy minden kezdő egyik első kérdése, miután sikerül a nyilat valahogyan kilőnie, az, hogy hogyan kell az íjjal célozni. A „sehogy” válasz önmagában is elkedvetleníti, mivel nem értelmezhető információ. Márpedig egy mozgásfolyamat elsajátításának alapja annak megértésében rejlik. Ha nem lehet célozni, akkor értelemszerűen a célzást nem is lehet megtanulni. A kezdő íjász tudatában ugyanis a pontos lövés és a célzás fogalmai korábbi ismeretei alapján összekapcsolódik.

3. A vesszőheggyel célzó íjász egyszerre próbálja meg élesen látni a vesszőt és a célt, ami azonban anatómiai képtelenség, az emberi szem ugyanis nem képes egyszerre két, egymástól távol lévő pontra fókuszálni. Terepen zajló versenyeknél ilyenkor még a vessző erezettsége is zavaró tényező lehet.

4. A vesszőheggyel célzó versenyzőknél kevéssé vagy egyáltalán nem fejlődik a térérzékelés. Emiatt válik fontossá a számukra, hogy lehetőleg pontosan tudják a közöttük és a cé közötti távolságot, hiszen ehhez képest próbálnak a heggyel a célpontnak jobban, vagy kevésbé alá célozni.

5. Az íjászat teljes mozgásfolyamatát kénytelenek végig tudatos kontroll alatt tartani. A lövésfolyamat nem ritmikus, mert azt hosszabb vagy rövidebb időre maga a célzás megszakítja. Könnyen alakulhat ki emiatt görcsösség, vagy úgynevezett oldáskényszer.

6. A viszonylag könnyen és gyorsan elért sikereket követően az íjász fejlődése lényegesen lelassul vagy stagnál, hiszen az edzések sem jelenthetnek mást, mint az egyszer már jól elsajátított lövéstechnika finomítását, csiszolgatását.

3. **Húrfogások (archaikus, mediterrán, apacs, mongol, egyiptomi)**

A történelmi íjjal történő lövésnek fontos részét képezik a különböző húrfogási technikák. Már említettük, hogy az apacsnak nevezett húrfogás alkalmazói általában célzott lövést adnak le, s azt is, hogy ez a technika a lovasíjászat céljaira alkalmatlan, ill. bizonyos versenyszabályok kifejezetten tiltják használatát.

Kutatásaim során öt, egymástól jól elkülöníthető húrfogási módszert találtam, és bár a versenyszerű íjászat céljainak nem mind felel meg, bizonyára hasznos velük megismerkedni.

1. Archaikus húrfogás

Az elnevezés teljesen önkényes, tőlem származik. Aki adott már gyerek, vagy teljesen kezdő felnőtt kezébe íjat, az nagyon jól megfigyelheti ezt a technikát, melynek lényege, hogy az íjász a hüvelyk- és a mutatóujjával a vesszővéget szorosan összenyomva próbálja meg az íjat megfeszíteni. Gyakorlatilag nem az ideget feszíti, hanem az ujjaival szorosan összenyomott vessző végét húzza. Tekintettel arra, hogy ezt a módszert általában semmiféle előzetes magyarázat, szemléltetés nem előzi meg, joggal feltételezhető, hogy ősi, archaikus beidegződés nyomán jelentkezik, vagyis az emberiség legősibb húrfeszítési módszeréről van szó. Csak nagyon gyenge feszítőerejű íjaknál alkalmazható, vagy abban az esetben, ha az íjász ujjaival átlagon felüli szorítóerőt képes kifejteni.

2. Mediterrán húrfogás

Vajmi kevés köze van a Mediterráneumhoz, szerte a világon a legelterjedtebb, a sport íjászatban is általánosan használt technika. Lényege, hogy az íjász mutatóujjával a vesszővég felett, középső- és gyűrűsujjával a vesszővég alatt feszíti az ideget. Előfordul, hogy csupán a mutató- és a középső ujját használja. Így lőttek a százéves háború során elhíresült angol íjászok, a kinyújtott, V betűt formáló két ujj az ő köszöntésük volt.

3. Apacs húrfogás

Egyértelmű, hogy az amerikai íjász szakirodalomból terjedt el az elnevezés szerte a világon, holott két ujjal kivitelezett variációját a Képes Krónikánkban is meglelhetjük. Ennek miniátora ugyanis a második tatár betörés illusztrálásakor jól felismerhetően ábrázolja a kun viseletbe öltöztetett tatárt, amint mutató- és középső ujjával a vesszővég alatt feszíti az ideget.

4. Mongol húrfogás

Az elnevezés ebben az esetben is megtévesztő lehet. A módszert már asszír domborműveken is megtaláljuk. Lényege, hogy az íjász a húrt hüvelykujjával feszíti, amelyet középső ujjával lefog. A vesszővég e két ujja fölött helyezkedik el, s a vesszőt a mutatóujjával fölülről rögzíti. A technika kivitelezéséhez speciális, a hüvelykujjra húzható íjászgyűrű szükséges. A szakirodalom szerint a módszer alkalmazói a vesszőt az íj jobb oldalán lövik ki. Ez többnyire igaz, ám az Íjász Lap egyik címlapfotóján jól látható egy mongol íjász, aki ezt az íj bal oldalán teszi meg. Az asszír domborművek azonban a technikához tartozó még egy íjászgyűrűt is megmutatnak. Ezt az íjász az íjat tartó kezének hüvelykujjára húzta, s jobbról kilőve a vesszőt, kifutóként használta.

A mongol húrfogás nem alkalmas a vesszők gyors ütemű kilövésére, így a Kassai-féle lovasíjászat céljaira. Gyalogosan is csak kevesen kísérleteztek vele eddig hazánkban.

5. Egyiptomi húrfogás

A módszer lényegében két ujjas mediterrán fogás, azzal a nem lényegtelen különbséggel, hogy az íjász hüvelykujjával ráfog a mutatóujjra. Az ókori egyiptomi ábrázolásokon ugyanez a módszer látható, és II. Ramszesz fáraó pár ezer évvel korábban alkalmazta.