

1. Grebet :

Grebet (grip) er den del af kastet som varierer mest fra spiller til spiller og det er individuelt hvordan der holdes på pilen, det vil dog i de fleste tilfælde være et standard greb med få variationer man starter med.

Læg pilen i den åbne håndflade, balancer pilen og find tyngdepunktet. Rul så pilen ud til fingerspidserne med tommelfingeren placeret lidt bagved tyngdepunktet, tag fat og hold med så mange finger at du føler det er behageligt og at du har ordentligt fat i pilen.

Prøv evt. at holde pilen som du holder på en blyant eller kuglepen når du skriver, præcis så hårdt at pennen skriver og præcis så blødt at papiret ikke går i stykker.

Sørg for at grebet er fast uden at det kommer til at belaste fingermusklerne, et for fast greb vil typisk "krampe" lidt i afleverings øjeblikket og give pilen forkert bevægelse fra start.

Det er vigtigt at der ikke er nogen finger der er i fuld knytnæve position i grebet, det vil sige at hvis der holdes med 3 eller 4 finger må de/den overskydende finger ikke komme til at røre håndfladen i selve kastet.

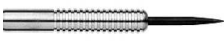


Pilespidserne skal pege lidt opad i grebet og denne position skal holdes i hele kastet frem til afleverings punktet, sørg for at der ikke er nogle "løse" finger der kan skubbe pilen ud af balance når den slippes.

Grebet vil for det meste forme sig helt naturligt alt efter hvilken form (krop), længde og opsætning pilen har. Der er mange forskellige kombinationer men det er ikke altid lige nemt at finde den rigtige fra starten.

Ved greb hvor kun 3 finger har kontakt med pilen, vil det typisk være en pil med en kort krop og opsætning der anvendes og med et 3 finger greb kan det uden problemer lade sig gøre at spille med pile i alle længder.

Ved greb hvor 4-5 fingrer rører pilen skal der bruges en pil med lang krop og opsætning, medmindre man har meget korte finger eller slipper pilen meget hurtigt.

Formen på pilens krop er mange og har mange navne, men her er 3 begreber der kan bruges om pilens krop og det er følgende.

Cylindrisk/Lige:  Oval/Dråbe:  Konisk/Trapez: 

Cylindrisk = vægten er fordelt lige i hele pilens længde.

Oval = vægten er centreret omkring pilens midte.

Konisk = vægten er lagt frem mod pilens spids.

Der er mange forskellige slags pile og opsætninger der kan anvendes og det er individuelt hvad man kan lide fra starten.

Sørg for at den pil der vælges fra starten er valgt på grund af at den ligger godt i hånden og passer til kastet, ikke fordi den har et "navn" eller den ser "god" ud.

En god ide er at starte med en pil der har standard opsætning og så prøve sig frem derfra.

Med standard opsætning menes der at pilens krop skal være cylindrisk (lige), at der anvendes alm. nylon stænger medium længde (40-46 mm) og alm. flights med standard form og som ikke er for hårde i materialet.

3 finger greb:

Eksempler på 3 finger greb, anvendt på *cylindriske (ligeform)*



Eksempler på 3 finger greb, anvendt på *ovale* (dråbeform)



4-5 finger greb:

Eksempler på 4 og 5 finger greb, anvendt på *koniske* (trapezform)



Eksempler på 4-5 finger greb, anvendt på *cylindriske (lige)* pile med variation i greb, længde og opsætning.



2. Kastet:

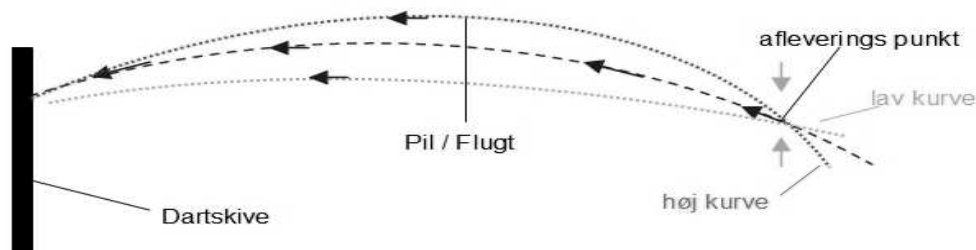
Dartpilens kurve (flugt) har den samme kurve som eksempelvis et kastet spyd, en pil skudt med bue eller et projektil affyret fra en pistol eller en riffel, denne kurve kaldes parabolisk.

Forløbet af en kastet genstand der påvirkes af tyngdekraften tager form af en parabolisk kurve .



Dartpilens kurve bestemmes af accelerationen i kastet, om der er friktion når pilen slippes og hvor stabil udøverens opstilling er i afleverings øjeblikket. Kurven kan være høj eller lav afhængigt af hvor hårdt der kastes og her er pilens vægt og opsætning også en vigtig faktor.

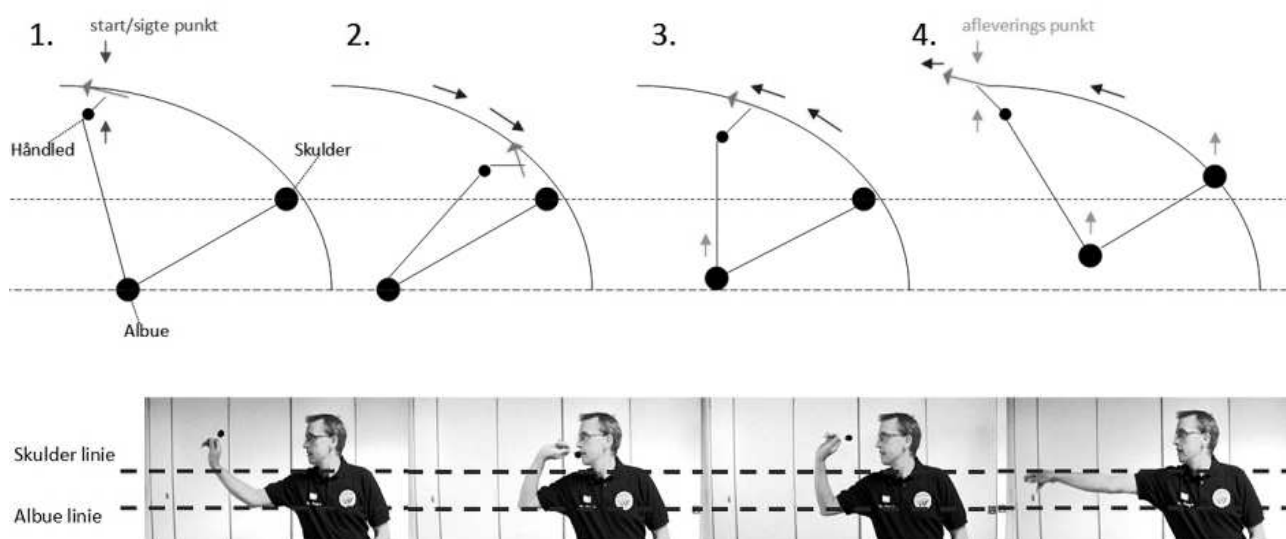
Den høje kurve er mindre stabil end den lave kurve og pilen vil derfor have tendenser til at bevæge sig (slingre) udenfor den paraboliske kurve allerede fra starten og resten af pilens flugt, her er den lave kurve at foretrække da der kastes mere direkte og pilens fart gør at den kun vil bevæge sig (slingre) udenfor den paraboliske kurve i starten af flugten.



Der må ikke kastes for hårdt eller for blødt, men med lige præcis så meget fart at det ikke giver unødige bevægelser i opstillingen. Der skal kastes i et tempo der tilpasset med pilens vægt og opsætning, gør at pilens flugt følger en parabolisk kurve i hele flugten (fra pilen slipper hånden til den rammer dartsboksen). Et kast med høj fart vil typisk kræve en pil med lav vægt og et kast med lav fart, typisk en pil med høj vægt.

Albuen skal være fikseret når underarmen trækkes tilbage for at starte kastet og skal når pilen er sluppet komme lidt op over fikserings punktet igen, dette er vigtigt for at føre kastet helt igennem. Hvis albuen er fikseret i hele kastet vil det gøre at pilen slippes for tidligt og præcisionen forringes.

Følgende illustrationer giver en ide om hvordan albuen og håndledet bevæger sig, men skulderen er fikseret gennem hele kastet helt frem til afleverings punktet.



Hvis disse forhold er opfyldt vil det med den rigtige opstilling danne grundlag for et godt og stabilt kast og vil resultere i at kastet bliver ført helt igennem, også efter at pilen har sluppet hånden. Det er vigtigt at kastet bliver ført helt igennem efter afleveringspunktet for at pilen kan holde fart og præcision i hele flugten.

Det kan også forklares som forskellen på en pistols og en riffels præcision når der skydes fra den samme afstand, riflen er klart mere præcis fordi den har et længere løb der styrer projektilet og hvor projektilet ikke taber fart så hurtigt som på et kort løb . Så jo længere man kan styre pilen med optimal fart jo mere præcision får man.

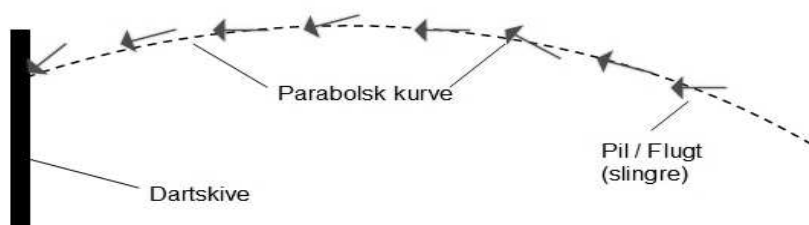
Sørg for at tempoet når underarmen trækkes tilbage for at starte kastet ikke er for hurtigt, da dette giver anledning til at der ikke kan accelereres hurtigt nok fremad i kastet. Håndledet giver forøget acceleration i kastet men dette er ikke noget man bør koncentrere sig om i starten, da det ved kontinuerlig træning bliver til en naturlig del af kastet.

For at ramme et mål bliver man nødt til at sigte og det er forskelligt hvordan man sigter, men det vigtige er at man fra starten prøver at sigte så man har et udgangspunkt og kan lære ud fra dette.

Her kan det igen sammenlignes med pistol og riffelskydning (u/kikkert) hvor man sigter langs med løbet og har to sigte punkter der skal på linie for at ramme målet, her er det nemmere at holde sigtet på målet med riflen hvor der er mere afstand mellem sigte punkterne.

Hold pilen foran ansigtet, fokuser dit sigte fra pil til skive og sørg for at pilespidsen peger lidt opad eller som minimum vandret ved afleverings punktet. Efter kort tid med kontinuerlig træning vil du opdage at du ikke sigter mere men at du kaster med et naturligt sigte.

Bevægelse i pilen (slingre) kan komme af flere årsager også selvom parametrene for acceleration, friktion og stabilitet i opstillingen er på plads i afleverings øjeblikket.



Hvis pilen stadig slingrer, kan et eller flere af følgende punkter være en direkte årsag til dette:

- Pilespidsen peger nedad i afleverings øjeblikket, pilespidsen skal følge den paraboliske kurve.
- Balance foden løfter sig i slutningen af kastet.
- Pilen passer ikke til grebet / grebet passer ikke til pilen.
- Opsætningen af pilen (vægt/længde) passer ikke til kastet.
- At der kommer et ryk "yip" i armen, så kastet på vej frem ikke er én flydende bevægelse.
- Armen decelerere på vej frem i kastet og pilen slippes for tidligt.
(deceleration er at sænke hastigheden)

Det vil typisk være sådan at hvis pilen når den sidder i skiven:

Sidder for meget opad i forhold til en 90° vinkel på skiven, så er pilen enten for kort, der er for meget vægt fremme i pilen (oval/konisk) eller flights er for små (oval/konisk).

Sidder for meget nedad i forhold til en 90° vinkel på skiven, så er pilen enten for lang, der er for meget vægt tilbage i pilen (cylindrisk/lige) eller flights er for store (standard).

3. Opstillingen:

Opstillingen (stance) er det grundliggende element i det samlede dartkast og kan sammenlignes med et fundamentet på en bygning eller et hus, hvis fundamentet ikke er i orden kommer der revner i byggeriet og efter et stykke tid falder hele huset sammen.

Som standard er der kun en rigtig opstilling og den vil (hvis det er fysisk muligt) være højre fod fremme ved kastelinien (oche) som højrehåndet og venstre fod fremme ved kastelinien som venstrehåndet.

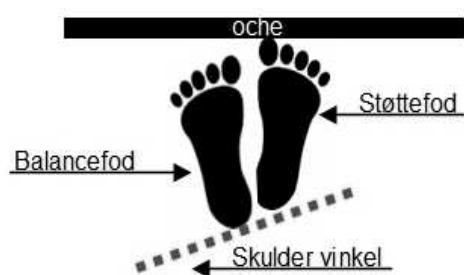
Skuldernes optimale vinkel på kastelinien (oche) bør være mellem 60 og 85 grader i forhold til kastelinien og fødderne skal så vidt som muligt følge denne vinkel. Dette er set ud fra at foden ved kastelinien (støttefoden) er centreret midt for darts skiven og kastet kan udføres uden at balancefoden løfter eller flytter sig.

Foden der ikke er ved kastelinien (balancefoden) skal altså tilegnes at være på en parallel linje med skulderne og denne fod må på intet tidspunkt i kastet miste kontakten med underlaget. Afstanden mellem fødderne og den parallelle linje i opstillingen måles fra hæl til hæl.

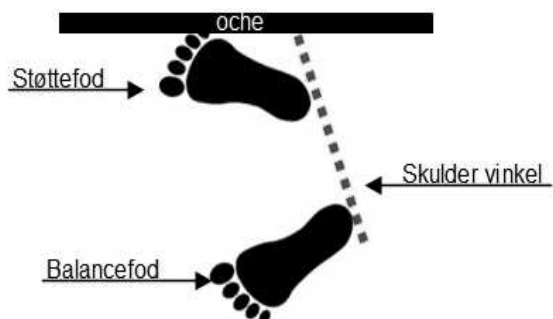
Afstanden mellem fødderne kan variere alt efter spillerens fysik, men afstanden må aldrig være så fødderne er samlet eller har kontakt med hinanden.

Der er flere måder at stille sig ved kastelinien og det kan være at det føles mere behageligt at stå frontalt, helt sidelæns eller på andre måder ved kastelinien, men dette vil give en dårlig balance og kastet vil derfor miste fart og præcision.

Ikke anbefalet opstilling:

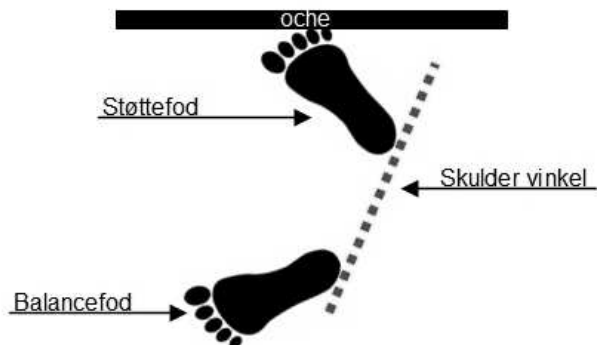


balancen sidevejs forringes



balancen i midten forringes

Anbefalet opstilling



balancen centrerer og følger skuldervinklen

Stå ved kastelinien, hold pilen i startpositionen, læn overkroppen frem til lige før det bliver anstrengende at holde balancen, mærk efter i lænden om det er en behagelig stilling og hvis det ikke er behageligt så læn lidt tilbage indtil det bliver det.

Hvis balancefoden mister kontakten med underlaget i kastet, vil det typisk være fordi udøveren læner sig for meget frem.

Opstillingen skal være så stabil at der ikke kommer for mange bevægelige dele i kastet, at man kan læne sig frem uden at anstrenge sig for meget og at man derved kan stå fast med kroppen men samtidigt afslappet i kastet.

Det vigtige i opstillingen er at benene, overkroppen og hovedet kan holdes stille gennem hele kastet og være fikseret i samme position selvom armen bevæger sig.

Byø Dart