

Innføring i skyte-teknikk

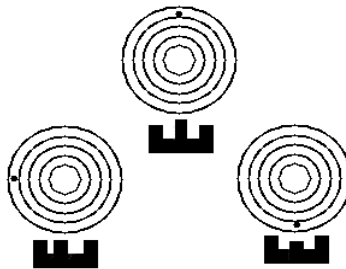


Sikting og siktemidler.

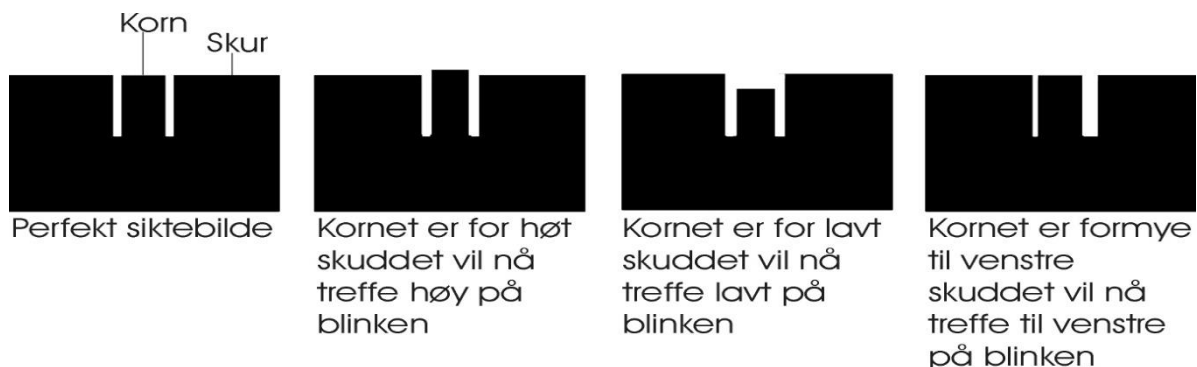
Grunnlaget for det presise skudd ligger i riktig siktebilde. Kornet skal ligge midt i skuret med like mye luft på hver side av kornet. Korntoppen skal ligge i flukt med skurets overflate.

Holder ikke skytteren det riktige forholdet mellom skur og korn, blir det få gode skudd. Selv om hånden ikke er helt rolig, vil treffene bli forbausende gode bare skytteren holder siktebildet.

Det kan virke lett å holde kornet midt i skuret, men problemet er å holde den riktige opp-linjeringen og samtidig trekke av. Kunsten er å kunne fokusere øyet på kornet under avfyring, ikke på skiven.



Korrekt siktebilde, det riktige forholdet mellom skur og korn.



Kornet i gal posisjon.

Det er viktig å holde kornet midt i skuret, men utfordringen er å holde den riktige opp-linjeringen og samtidig trekke av. Skytteren skal bare fokusere øyet på kornet under avfyring, ikke på skiven. Hvis øyets fokus forskyves frem mot skiven, slik at en ser skiven klart, kan ikke skytteren se kornet klart, og det er umulig å få gode treff fordi siktene er uskarpe. **Skiven skal fortone seg uklar, mens kornet skal være skarpt!**

Det beste er å holde begge øynene åpne, men hvis dette er vanskelig bør man dekke til det ene øyet med en hvit lapp. Hvis man kniper igjen det ene øyet strammes musklene i ansiktet, og i tillegg vil pupillen på sikteøyet utvide seg. Dette vil igjen påvirke dybdeskarpheten. Husk alltid å ha fokus på kornet **før, under og etter avfyringen!**

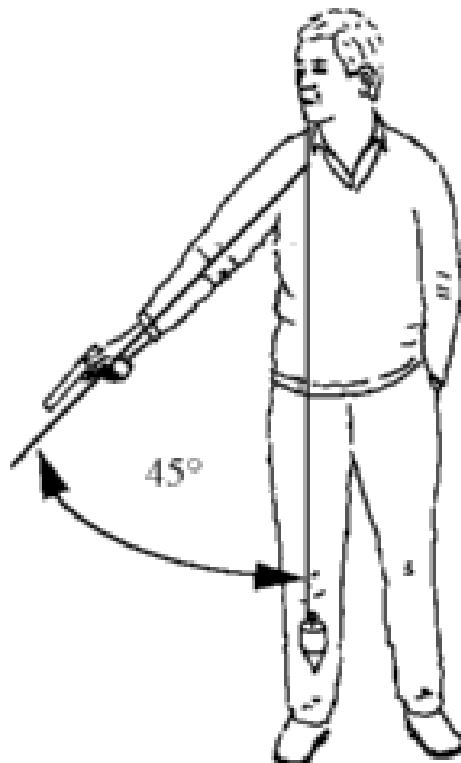
Riktig skyte-stilling

Skyte-stillingen er viktig for best mulig å beherske skytingen. Det kan ikke lages en standard stilling som passer alle på grunn av individuelle særtrekk som høyde, vekt kroppsbygging o.l.

Skytteren må utvikle sin egen stilling der kropp og pistol oppnår størst mulig grad av ro. Muskulaturen brukes bare som stabilisator slik at en ikke belaster eller spenner muskulaturen unødig.

Hovedkrav til skyte-stillingen:

1. Stå med en vinkel på 45 grader vendt mot skiven.
2. Føttene skal være i normal hvilestilling, avstand mellom føttene skal tilsvare ca. skulderbredden.
3. Tyngden skal være likt fordelt på begge bein.
4. Hodet skal vende rett mot skiven, øynene skal se rett fram.
5. Putt ledig hånd i lommen, eller hekt den fast i beltet eller lignende.
6. Skuldre skal være avslappet og senket.
7. Mage- og setemuskler skal være avslappet.
8. Skyte-armen skal være strak, med låst håndledd og albuledd, og så heves den rolig opp i sikteområdet.
Ha lett tyngdepunktjustering bakover når pistolen løftes for å kompensere for vekt av løftet arm med våpen.



Pekevinkel

Begynn i ca. 45 grader mot skiven.

Lukk øynene og finn en stilling med god balanse.

Stå avslappet og hev skyte-armen opp etter den linjen som faller naturlig.

Vri hodet mot skyte-hånden og vri håndleddet i stilling.

Åpne øynene og se hvor hånden er i forhold til skiven.

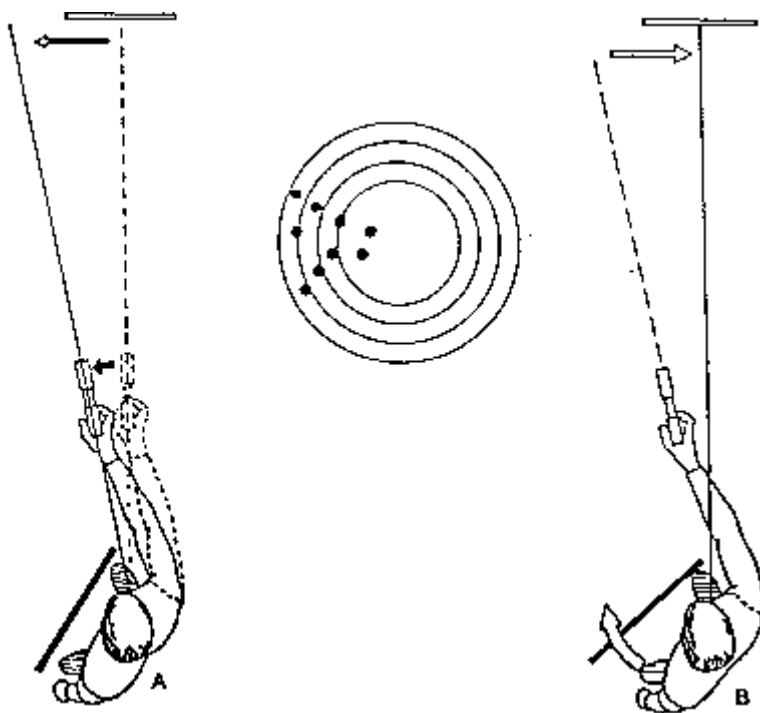
Bruk små forflytninger med føttene (start med bakre fot) til du ser at armen er i riktig posisjon i forhold til skiven.

Juster aldri vinkelen med armen!

Gjenta prosedyren fra pkt. 2 og se om det stemmer bedre nå.

Gjenta med våpen.

Når du har funnet korrekt vinkel, kan du f.eks. kritte rundt foten.



Skyte-vinkel

A. Feil skyte-stilling i forhold til skiven. Armen vil da flytte seg mot en stilling som kjennes naturlig og resultatet er et treffbildet utenfor midten.

B. Rett opp skyte-stillingen din som beskrevet over. Beveg alltid hele kroppen og ikke bare armen.

Riktig grep.

Riktig grep gir maksimal kontroll over våpenet og holder siktene riktig opp-linjert. Det setter også skytteren i stand til å foreta avtrekk samtidig med at det korrekte siktebildet opprettholdes. Det er viktig at grepet er likt hver gang ellers vil det gi lett utslag på skyte-resultatene.

- Våpenet plasseres godt inne i hånden.
- Tommelen og lillefinger skal ikke klemme rundt skjefftet.
- Klem rundt skjefftet med langfinger og ringfinger, og press våpenet inn i hånden. Avtrekksfinger skal ligge parallelt med pistolløpet.
- Plasser midten av pekefingerens ytterste ledd på avtrekkeren.
- Øvrige deler av pekefingeren skal ikke berøre skjefftet.
- Grepet skal være fast, men ikke krampaktig.
- Grepet skal være likt fra skudd til skudd.

Riktig grep gir korrekt siktebilde umiddelbart etter skuddløsning uten spesielle justeringer fra skytterens side. Styrken i grepet må være tilstrekkelig for å forhindre at våpenet glir eller at grepet må endres under skyting. Dette gjelder spesielt for serieskyting. Stor spredning ved presisjonsskyting kan skyldes at grepet er for krampaktig, prøv å løsne litt på greps styrken og se om det hjelper.

Grepets styrke må holdes konstant fra skudd til skudd.

Variasjon i greps styrken medfører garantert større spredning i skuddbildet. I avfyringsfasen vil enhver forandring i greps styrken ha negativ innflytelse på siktebildet. Grepet skal være behagelig, selv etter langvarig skyting. Er det ubehagelig fører det til krampe og muskeltretthet.

For mye kraft i lillefingeren fører til at munningen senkes og man får lave skudd på skiven. For hardt press på ytterste tommelfingerledd medfører at skuddet forskyves i sideretning.

Ved festing av grepet:

Ikke korriger med hodet eller håndledd for å finne riktig siktebildet, men vri våpenet inne i hånden med ledig hånd i ønsket retning. Smi gjerne av skjefftet eller legg på formtre for å få det best mulig tilpasset deg.

Trening av grepet:

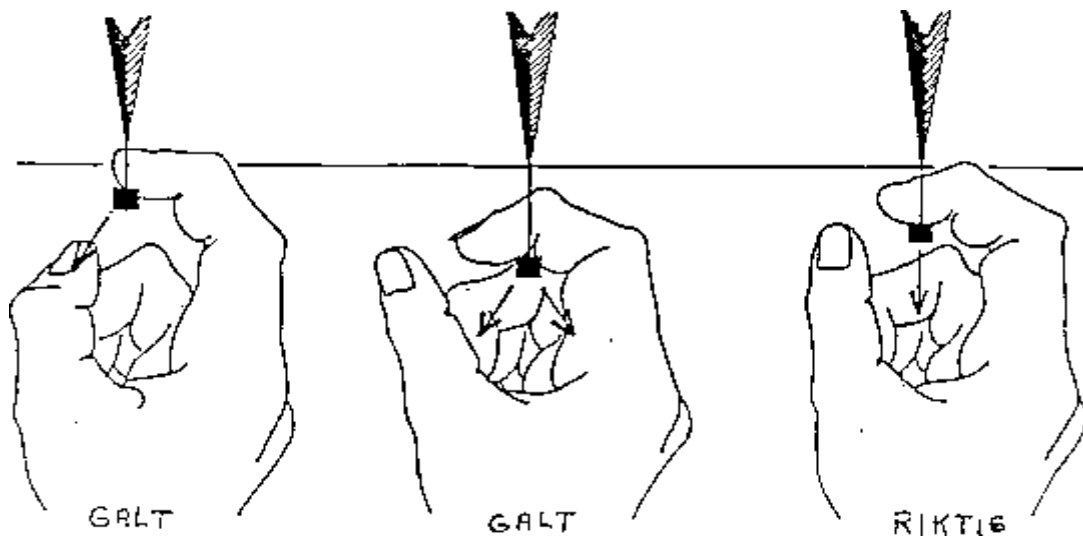
Ta tørravtrekk med riktig grep og hold hele tiden et skarpt øye med kornet. Beveger dette seg i avtrekksøyeblikket, må avtrekksfingerens posisjon justeres. Fortsett tørrtreningen til avtrekket kan gjennomføres uten at kornet beveger seg.

Avtrekk.

Det viktigste i pistolteknikken er å kunne kontrollere selve avfiringen. Selv om alt annen gjøres perfekt, er det verdiløst hvis selve avfiringen gjøres feil.

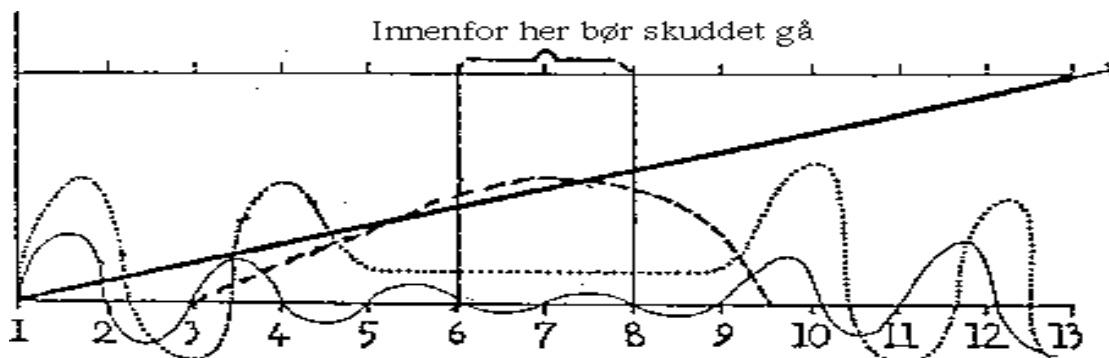
Skuddet skal utløses som et svar på en impuls, som er det perfekte siktebildet. Avtrekket skal gjennomføres ved en gradvis økning av presset mot avtrekkeren. Dette skal foregå i en jevn og rolig bevegelse rett bakover.

Tenk på et punkt midt inne i håndflaten og beveg avtrekksfingeren mot dette punktet. Øk trykket jevnt og rolig slik at skuddet kommer som en overraskelse. Avtrekkeren skal holdes inne i et par sekunder etter at skuddet er avfyrt. Dette kalles å "gjennomføre" skuddet.



Avtrekk

Hvis skuddet ikke er avfyrt innen 6-8 sekunder, senkes våpenet og man starter forfra.

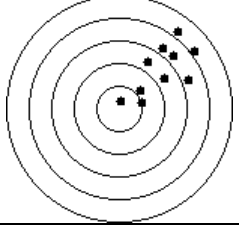
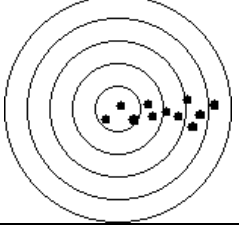
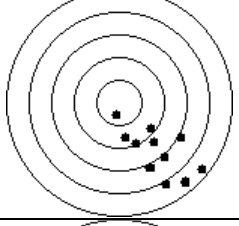
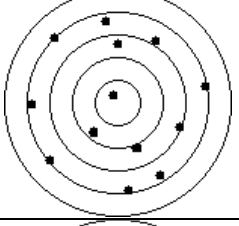
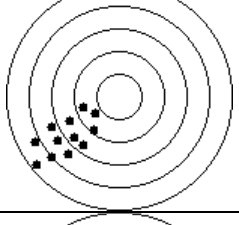
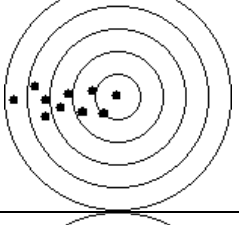
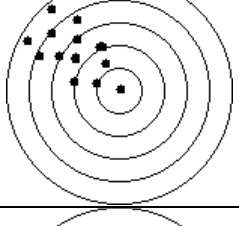
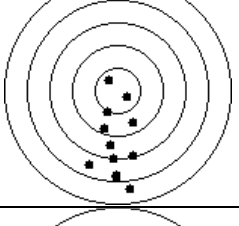
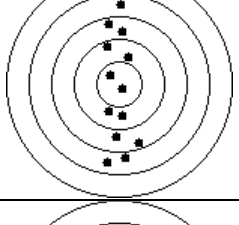
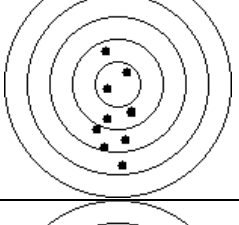
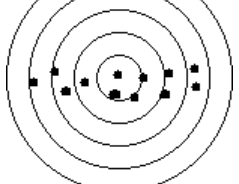
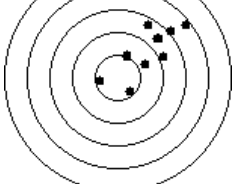


Illustrasjon for det tilnærmet ideelle presisjonsskudd

- Avtrekkstrykk
- Armbevegelse
- - - Konsentrasjon/fokus
- Pusten

Treffbilder ved vanlige feil.

Tabellen under viser hvordan treffbildene kan se ut når skytteren gjør en skyte-feil. Skyttere som skyter med venstre hånd vil få et skyte-bilde som er speilvendt av det som er i tabellen under.

Skyte-bildet	Feil begått av skytter	Skyte-bildet	Feil begått av skytter
	Møter skuddet med håndbaken.		Tommelfingeren presser for hardt mot våpenet.
	Avtrekk med hele hånden.		Variabelt grep. Ser ikke på siktet.
	Klassisk napp.		Pekefinger for langt inne. Skjev bevegelse.
	Redd for rekyl og trekker seg. Slipper avtrekker for tidlig.		Demper rekylen ved å trekke våpenet ned. Håndledd.
	Siktefeil (korn/skur) og/eller svak hånd/arm.		Gjennomfører ikke. Tar for raskt ned.
	Stillingsfeil. Pekevinkel/fotstilling.		Møter rekylen i avtrekket.

Virkning av stimuli.

Mat

Man bør ikke spise store måltider de siste 1-2 timene før skyting. Fordøyelsesarbeidet pågår i flere timer, og dette innebærer blant annet økt blodtilførsel til magen, og hjernen får mindre blod. Dessuten øker pulsen og dette er uheldig for skytingen.

Kaffe/te/tobakk

Kaffe, te og tobakk har en stimulerende virkning på hjerte og muskler. Etter ca. 1 time inntreer en muskelvibrasjon og uro i kroppen som øker 4-5 timer etter inntak. Man bør med andre ord unngå disse stoffene i forbindelse med skyting.

Alkohol, narkotika og doping

Alkohol nedsetter koordinasjonsevnen. Presisjons- og vurderingsevnen blir nedsatt. Alkohol er forbudt på alle skytebaner. Misbruk medfører bortvisning fra banen.

Narkotika av alle slag har en ødeleggende virkning på kroppen. Det er forbudt å bruke og å være i besittelse av narkotiske stoffer, og av narkotika skal naturligvis aldri forekomme blant skyttere. I konkurransesammenheng er narkotika og doping forbudt i skyting som i all annen idrett.

Spesielle dopingprøver blir tatt ved større konkurranser, og eventuelt misbruk medfører diskvalifikasjon for kortere eller lengre perioder. Se NIFs doping hefte for en oversikt over alt som gjelder doping både for skyting og all annen idrett.

