

LIGGANDE SKYTTE

Trycket mot bakkappan så jämnt som möjligt



STÄLLNINGENS HÖJD

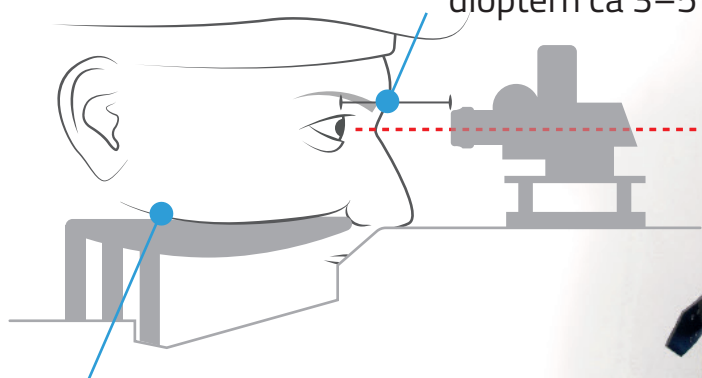
Vapnets höjd påverkas i hög grad av att man behöver en bra huvud-ställning för att kunna sikta optimalt

I en låg ställning måste man ofta kompromissa med huvudets ställning

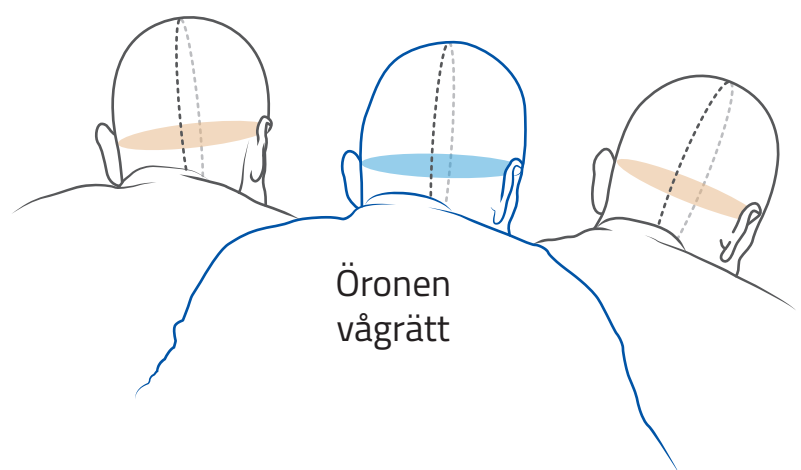
Nedre remmens krok vanligen ungefär vid pistolgreppet



Ögats avstånd från dioptern ca 3–5 cm



HUVUDET'S STÄLLNING



Öronen vågrätt

Kindstödet förs mot kindbenet (inte tvärtom) med

- huvudet upprätt
- nacken avspänd
- ögat symmetriskt mitt i dioptern

BENEN

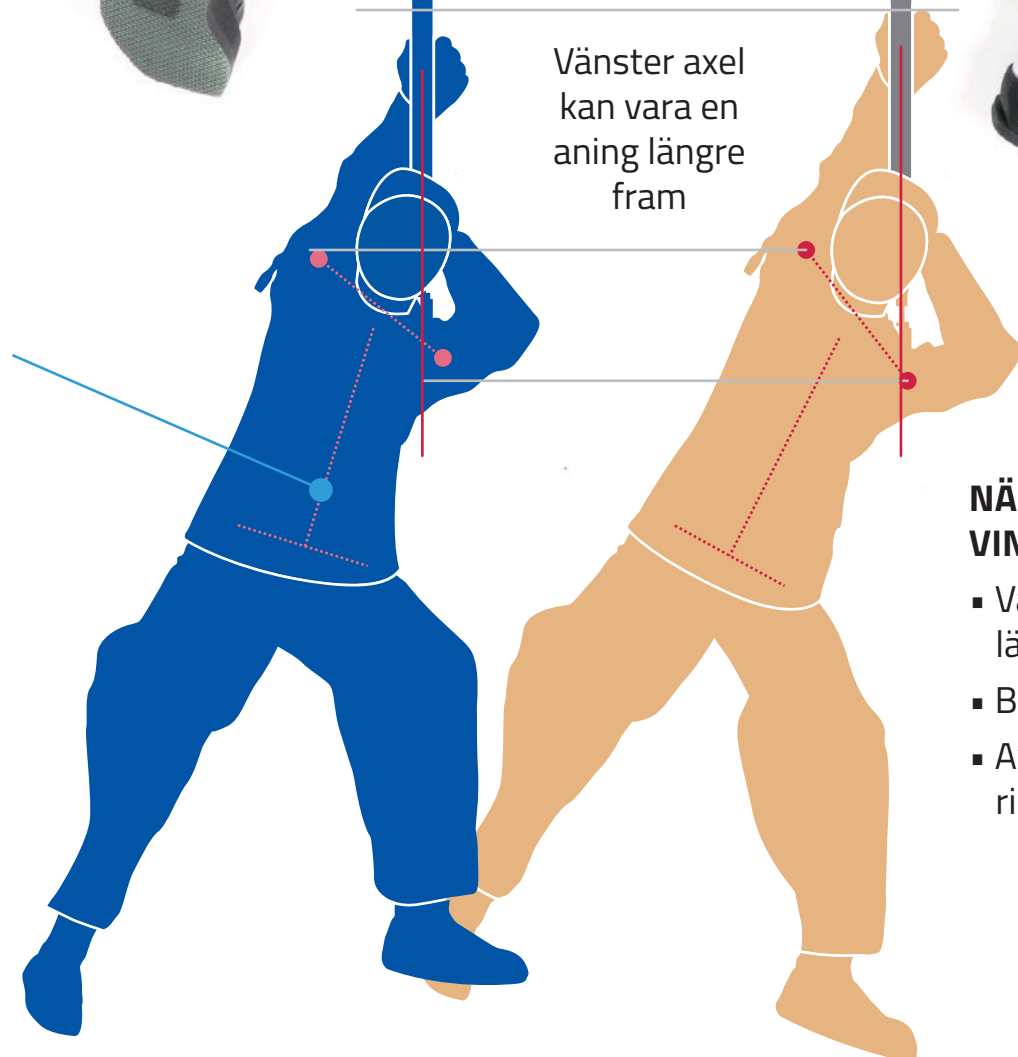
- Vänster ben sträcks rakt bakåt i linje med ryggen
 - Rät linje genom vänstra delen av kroppen från skon till remfästet
- Foten en aning inåt
- Höger knä en aning böjt
 - Foten utåt

KROPPENS STÄLLNING

Bäckenlinjen och ryggraden raka, vinkelrätt mot varandra

NÄR KROPPENS VINKEL MINSKAR

- Vänster arm kommer närmare
- Bakkappan är kortare
- Axlarna mer vinkelrätt mot skjutlinjen



Vänster axel kan vara en aning längre fram

NÄR KROPPENS VINKEL ÖKAR

- Vänster arm kommer längre ifrån
- Bakkappan är längre
- Axlarna mer i skjutlinjens riktning

ARMAR OCH AXLAR

Höger axel lite högre än vänster

Balanserad ställning även då höger hand inte är på greppet

Vapnet mitt i stödytan

STÖDYTAN BILDAS MELLAN REMMAREN, AXELN OCH GREPPARMENS ARMBÅGE

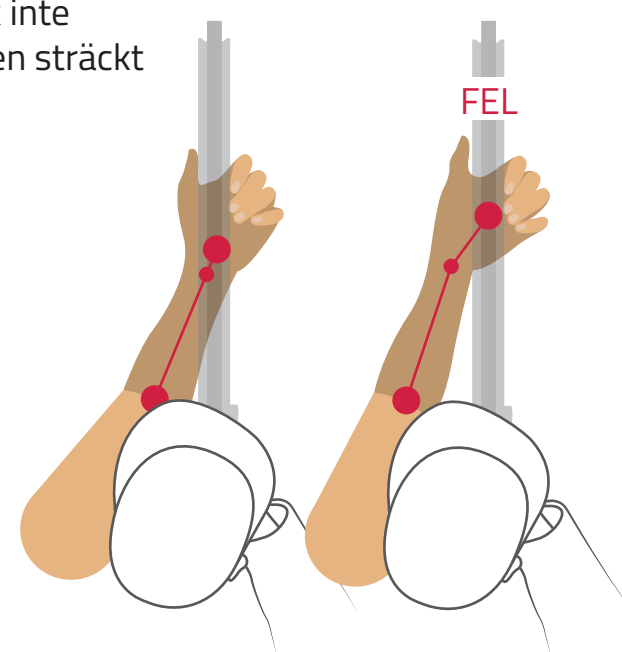


Remmen på överarmen så att pulsen inte känns för mycket

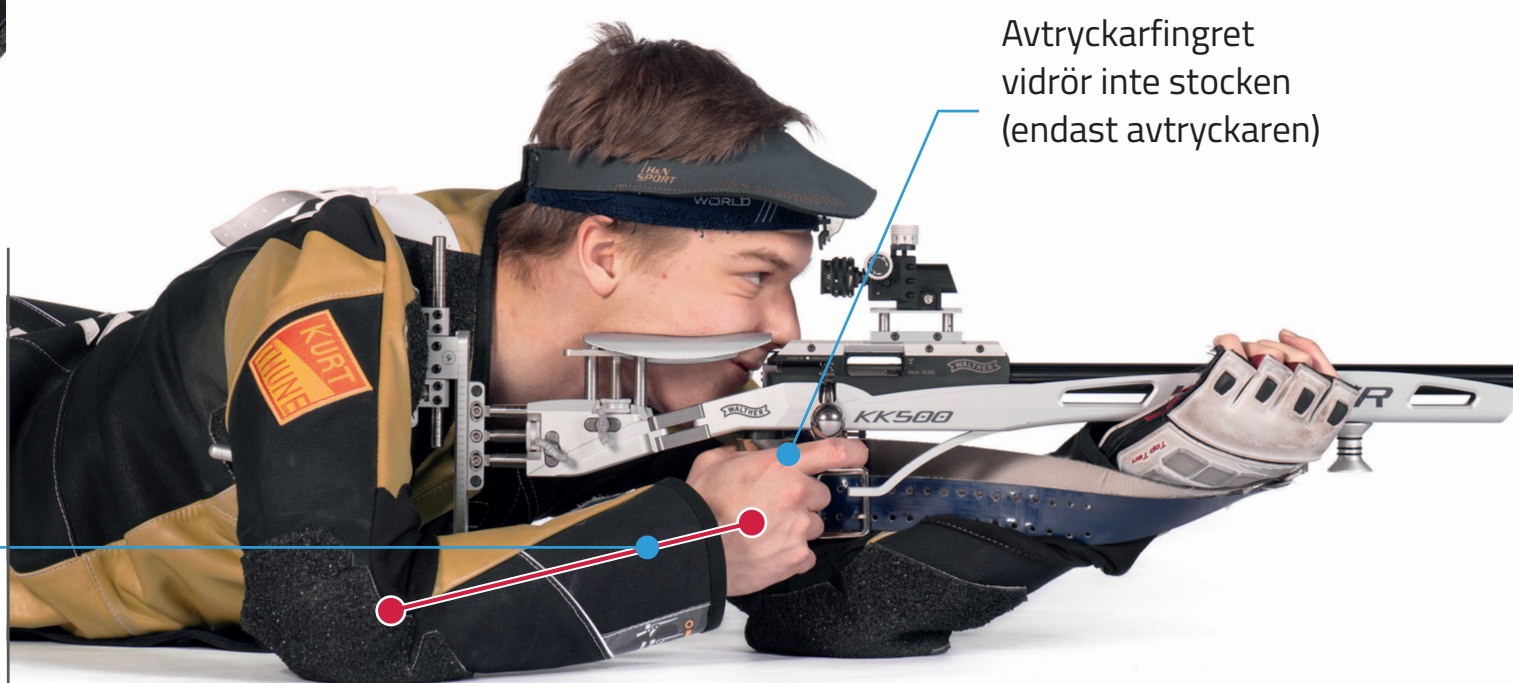
Vapnet vilar mot tumbasen (tryck inte fingrarna mot stocken), handleden sträckt som fortsättning på underarmen

Armbågen nästan under vapnet eller lite utanför

Höger armbåge ungefär i linje med vänster axel från sidan sett



Avtryckarfingret vidrör inte stocken (endast avtryckaren)

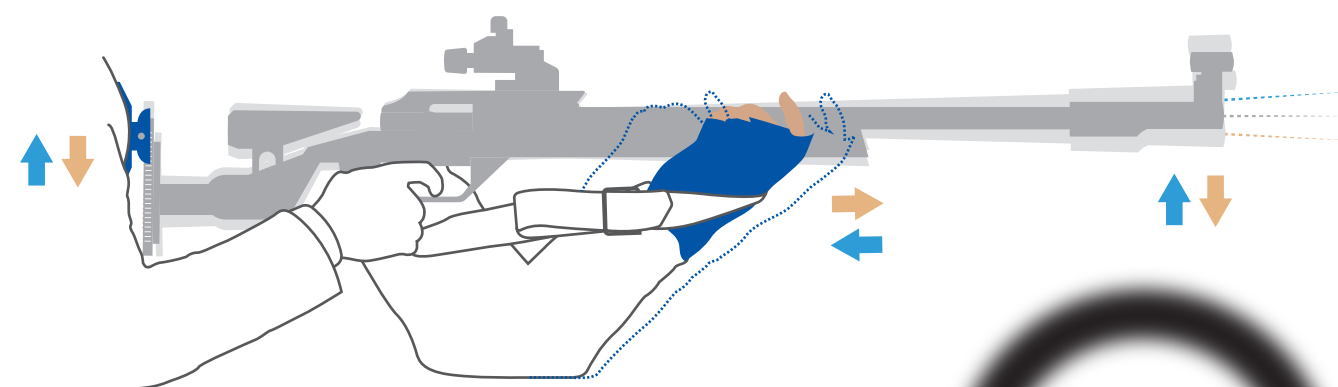


Handleden som fortsättning på underarmen

NATURLIG SIKTPUNKT

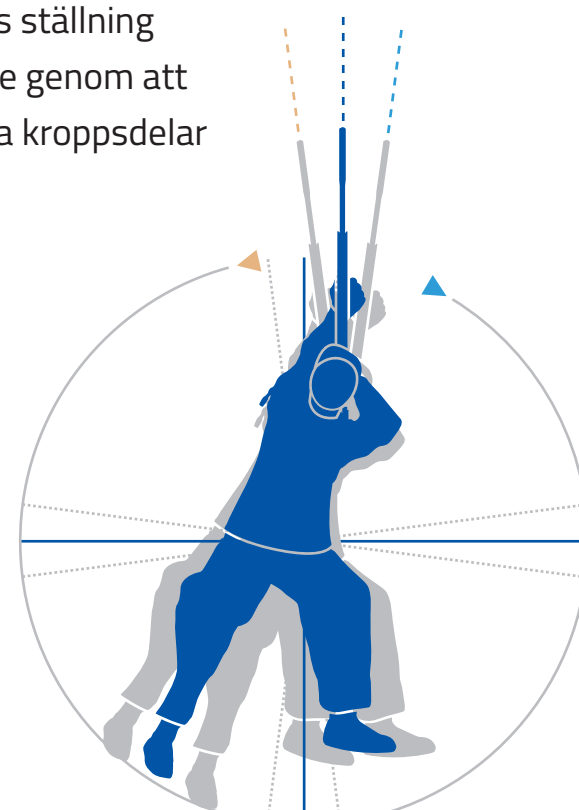
RIKTNING I HÖJDLED

Görs framför allt genom att justera bakkappans läge mot axeln. Kan vid behov göras genom att ändra främre handens grepp eller remmens längd.



RIKTNING I SIDLED

Görs genom att ändra hela kroppens ställning samtidigt, inte genom att flytta enskilda kroppsdelar



KIHU



SAL SUOMEN AMPUMAURHEILULIITTO FINNISH SHOOTING SPORT FEDERATION

SUOMEN AMPUMAURHEILULIITTO FINNISH BIATHLON FEDERATION

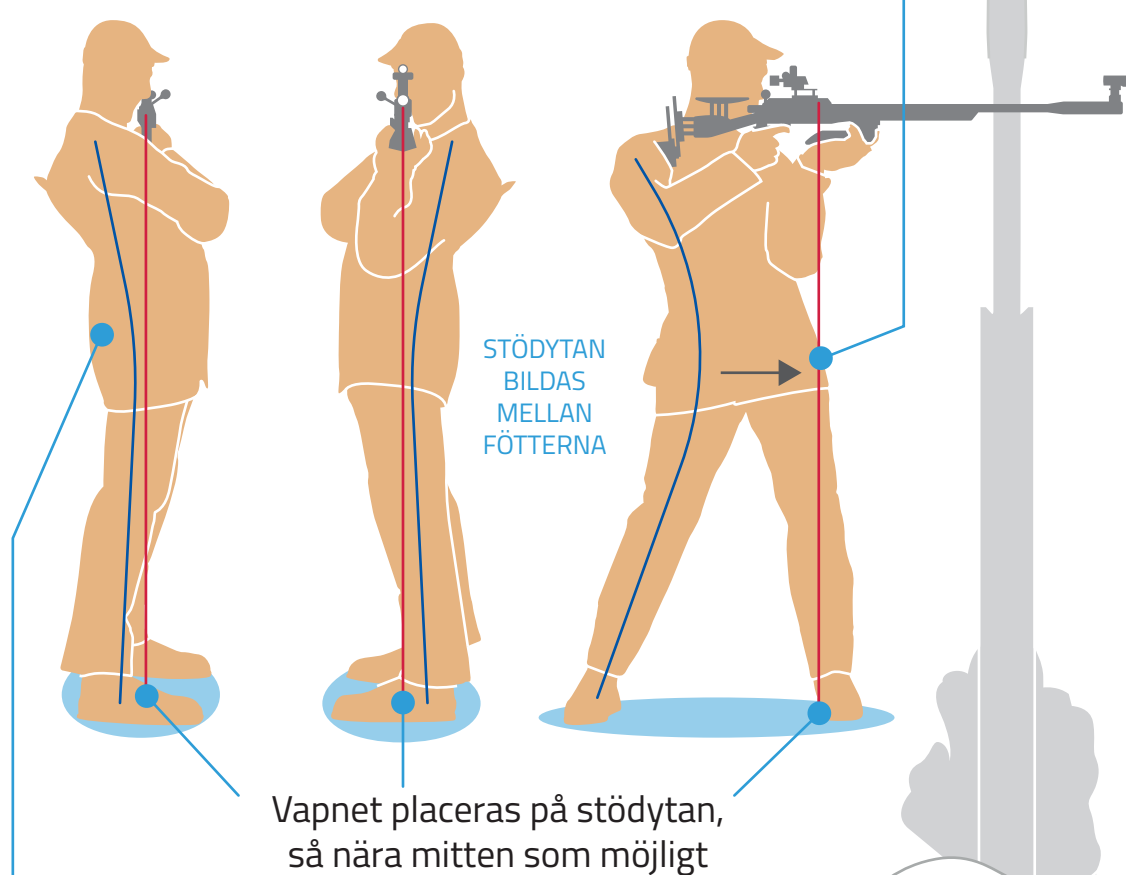
LAPUA



STÅENDE SKYTTE

KROPPENS STÄLLNING

Bäckenet pekar rakt mot tavlan och trycks mot skjutlinjen, varmed stöd armens överarm kan vila mot sidan och armbågen mot höftbenskammen



När överkroppen är böjd bakåt vid nedre ryggen kan vapnets vikt ligga mitt på kroppen

Bäckenlinjen i riktning med skjutlinjen

Axellinjen vänd en aning mot tavlan

VIKTIGA PUNKTER

- Utnyttja skelettets stöd
- Skytte-gevär-kombinationens tyngdpunkt på stödyttan
- Bra balans, minimera svajandet
- Vapenkontroll och bra stillahåll

BENEN

Främre benet nästan lodrätt

Benen raka, men knäna inte låsta

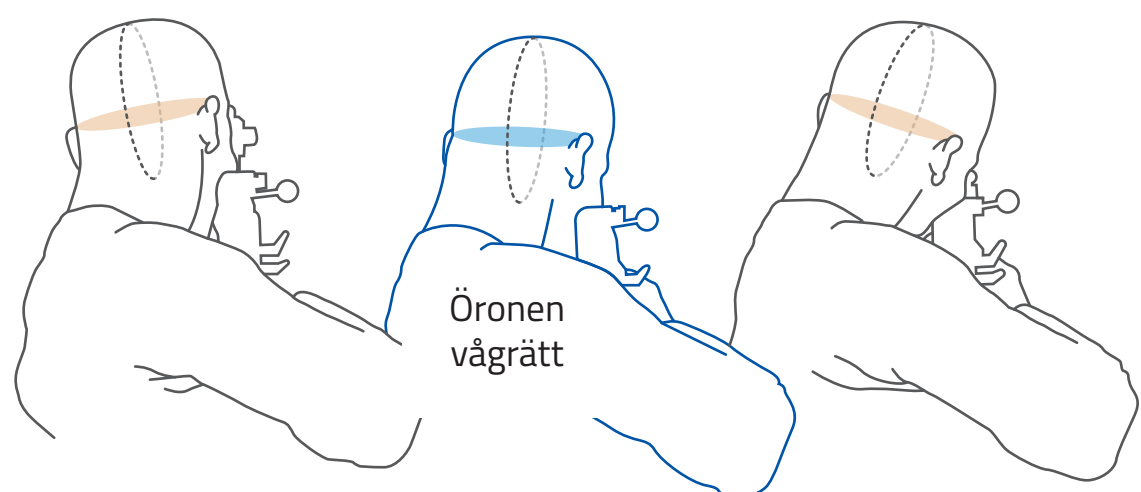
Främre foten vinkelrätt mot skjutlinjen, bakre foten en aning utåtvriden och båda fötterna på samma linje

Benen axelbrett eller lite bredare

Vikten lite mer på främre foten (60–40) eller jämnt på båda (50–50)

Vikten fördelas jämnt över fotsulan

HUVUDETS STÄLLNING



KINDSTÖDET LÄGGS MOT KINDBENET (INTE TVÄRTOM) MED

- huvudet upprätt
- nacken avspänd
- ögat symmetriskt mitt i dioptern

ARMARNA

AVTRYCKARHANDEN

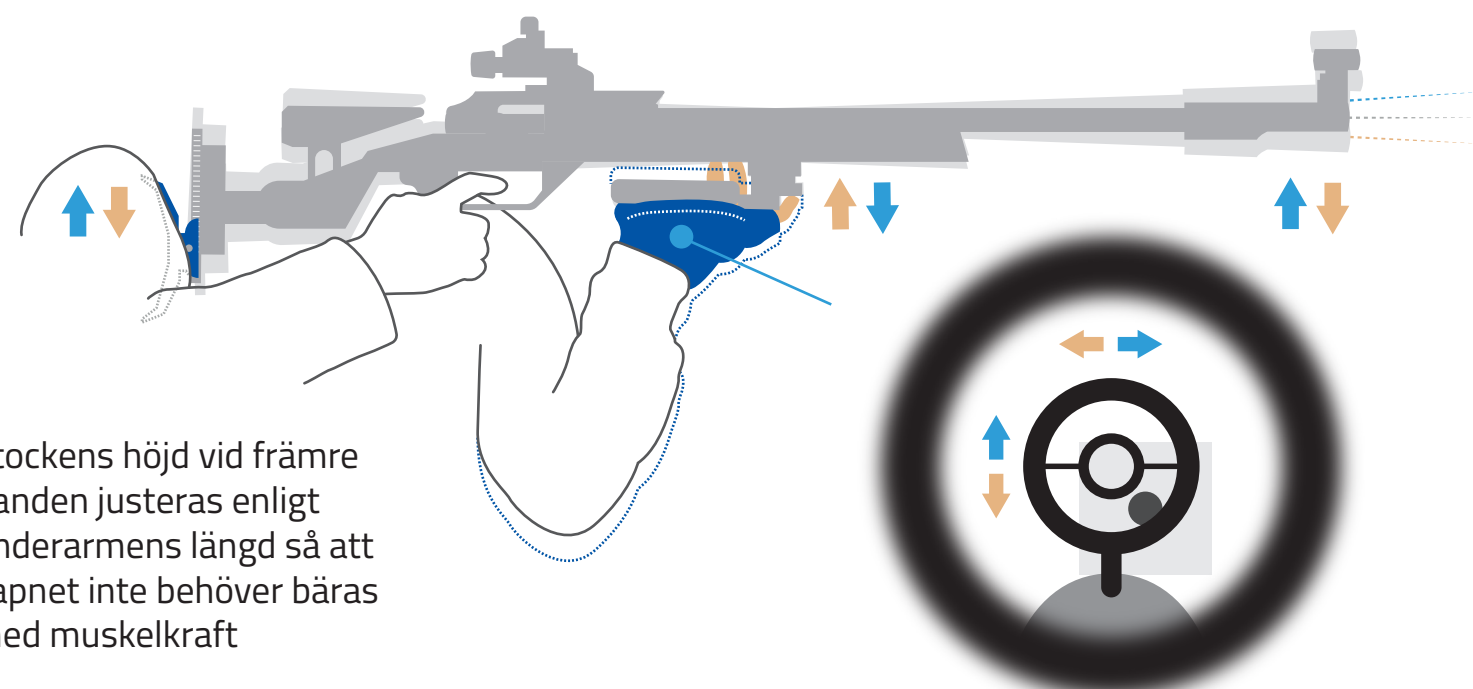
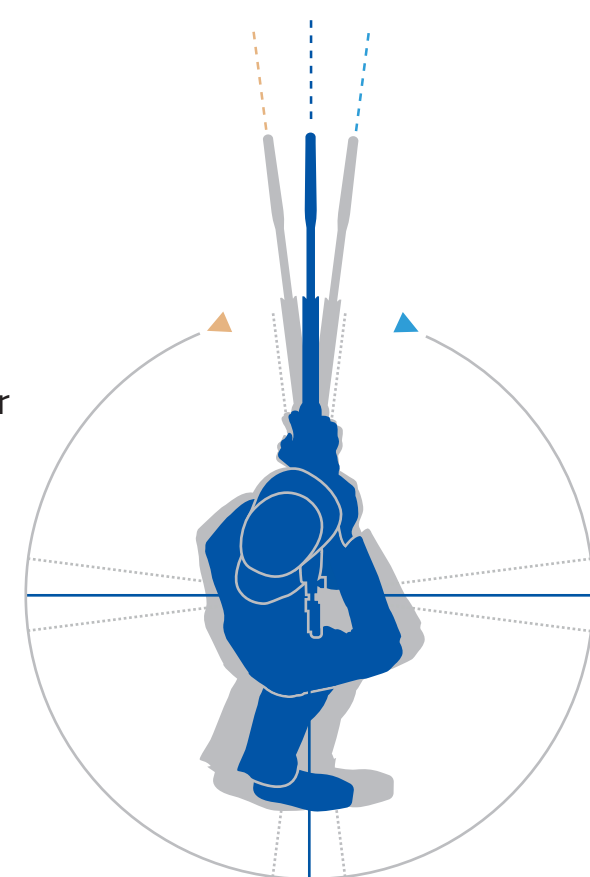
- Axeln sänkt och avspänd, bakkappan stadigt nära axelleden en bit mot biceps
- Handleden sträckt, stadigt tag om pistolgreppet, avtryckarfingret vidrör inte stocken
- Armbågen lite under vågrätt läge
- Handleden som fortsättning på underarmen

RIKTNING I SIDLED

Görs genom att ändra hela kroppens ställning samtidigt, inte genom att flytta enskilda kroppsdelar

RIKTNING I HÖJDLED

Siktet bör vara på rätt höjd med en avspänd ställning, framför allt i främre armen. Finjustering görs framför allt genom att ändra bakkappans läge i höjdled mot axeln.



STÖDARMEN (UNDER VAPNET)

- Nästan lodrätt, varmed vapnets tyngd förs neråt med stöd av skelettet
- Överarmen intill revbenen
- Armbågen utgör en stödpunkt mot höftbenskammen

Ögats avstånd från dioptern ca 3–5 cm

KIHU



SAL SUOMEN AMPUMAUROHEILULIITTO FINNISH SHOOTING SPORT FEDERATION

LAPUA



SUOMEN AMPUMAHIIHTOLIITTO FINNISH BIATHLON FEDERATION

TIPS FÖR EN BRA SKJUTSTÄLLNING

KNÄSTÅENDE

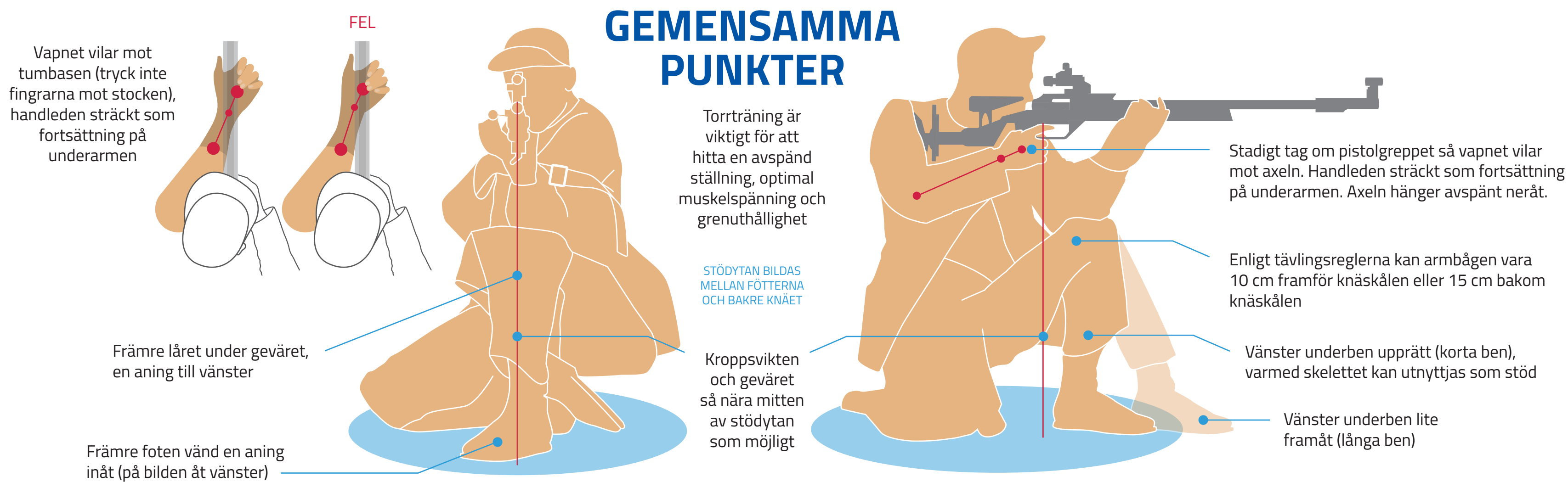
STÄLLNING SOM PÅMINNER OM STÅENDE AXELLINJEN I PIPANS RIKTNING

TVÅ SÄTT

STÄLLNING SOM PÅMINNER OM LIGGANDE AXELLINJEN VÄND BORT FRÅN PIPANS RIKTNING



GEMENSAMMA PUNKTER



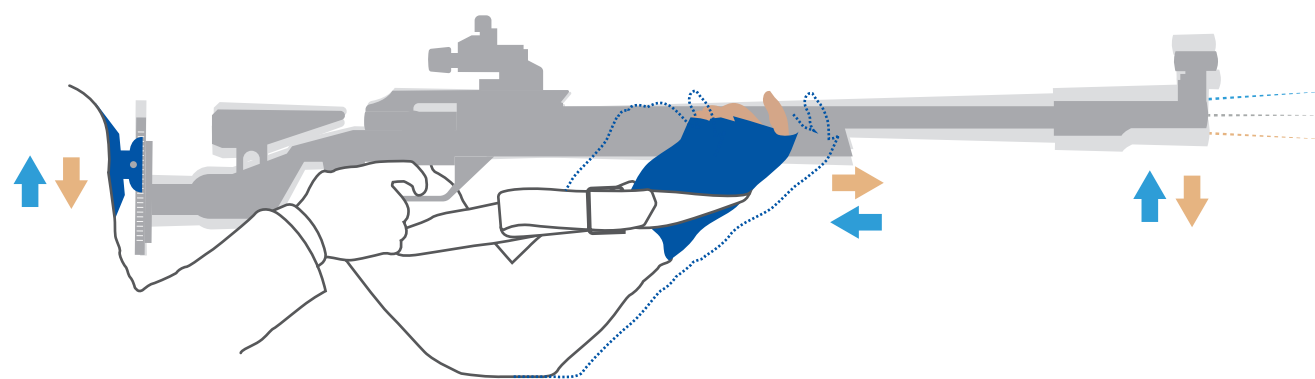
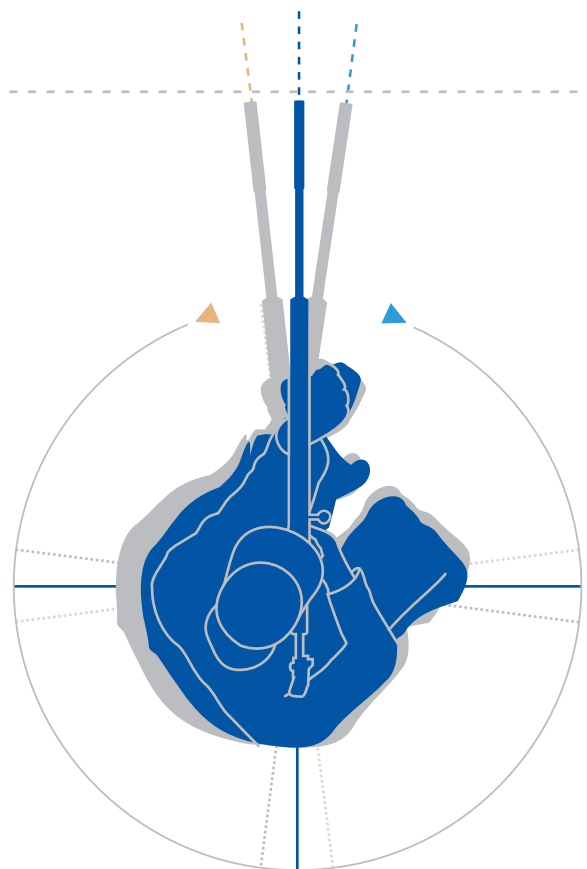
NATURLIG SIKTPUNKT

RIKTNING I SIDLED

Görs genom att ändra hela kroppens ställning, inte enskilda kroppsdelar

RIKTNING I HÖJDLED

Görs framför allt genom att justera bakkappans läge mot axeln. Kan vid behov göras genom att ändra främre handens grepp eller remmens längd.



KIHU



SAL SUOMEN AMPUMAURHEILULIITTO
FINNISH SHOOTING SPORT FEDERATION

SUOMEN AMPUMAHIIHTOLIITTO
FINNISH BIATHLON FEDERATION

LAPUA

