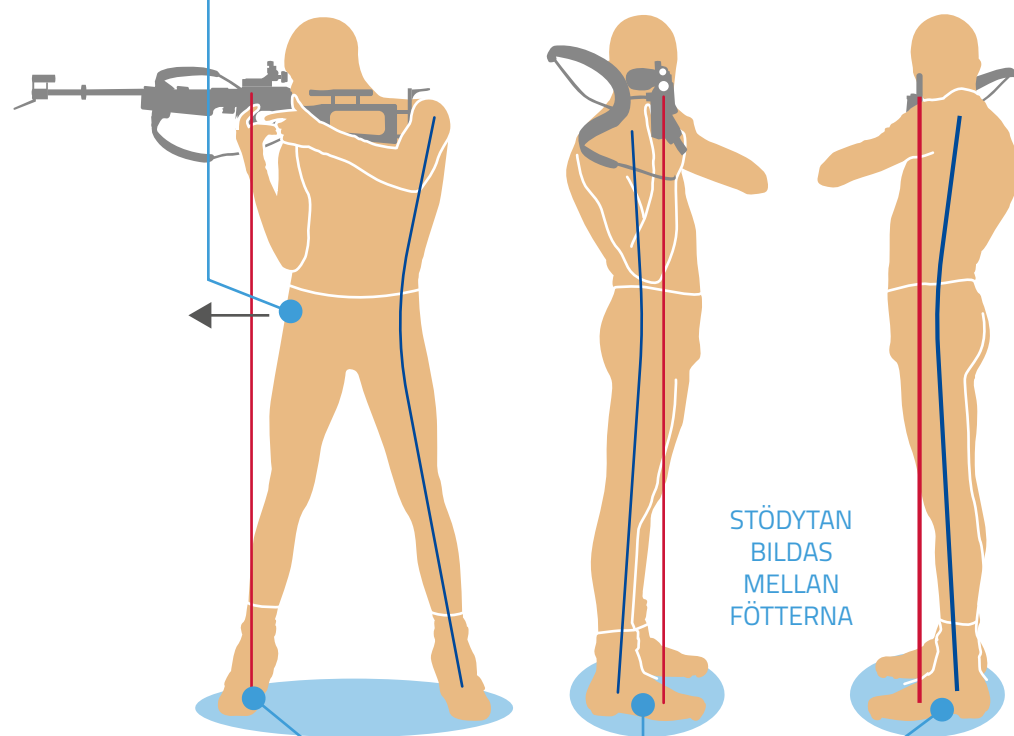


# STÅENDE SKYTTE

## KROPPENS STÄLLNING

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



Vapnet placeras på stödytan, så nära mitten som möjligt

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

STÖDYTTAN  
BILDAS  
MELLAN  
FÖTTERNA

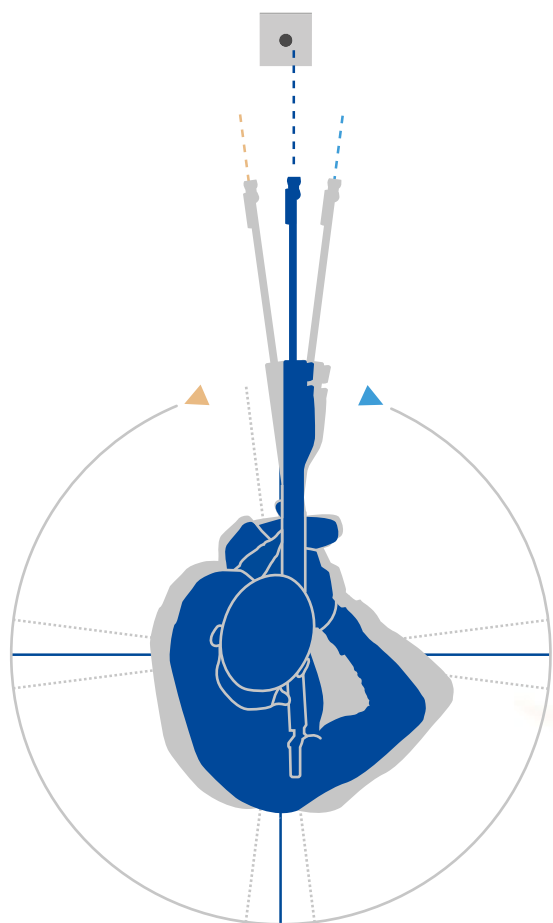
## NATURLIG SIKTPUNKT

### 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. Kroken kan till sist placeras för att stärka denna position i fortsättningen.



## VIKTIGA PUNKTER

### UTNYTTJA SKELETTETS STÖD

Skytten-gevär-kombinationens tyngdpunkt på stödytan

### BRA BALANS

Minimera kroppens svajande

### VAPENKONTROLL OCH BRA STILLAHÅLL

## BENEN

Främre benet nästan lodrätt

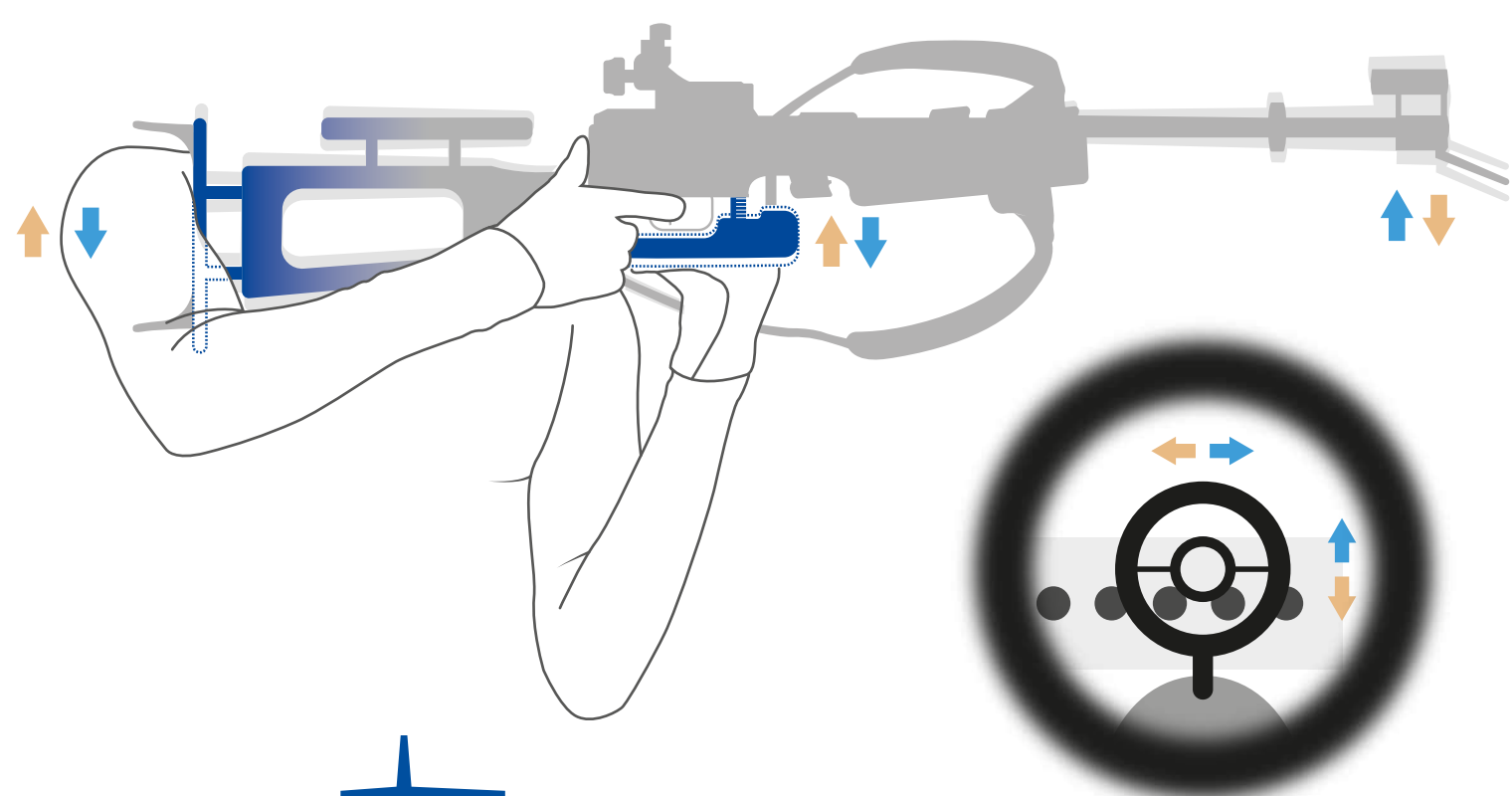
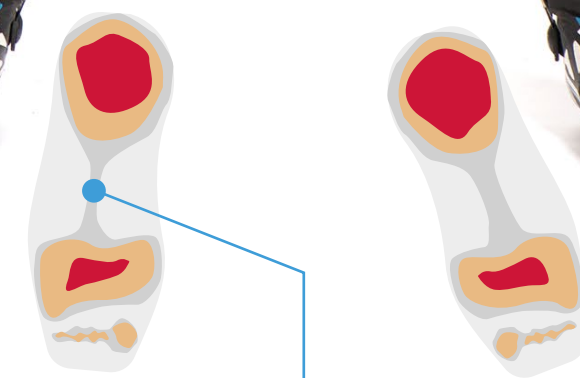
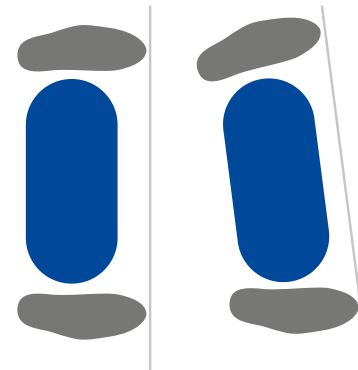
Benen raka, men knäna inte låsta

Främre foten vinkelrätt mot skjutlinjen, bakre foten en aning utåtvriden och båda fötterna på samma linje. Om detta inte lyckas kan ställningen öppnas något, dock så att bäckenet är i samma riktning som fötterna.

Benen axelbrett eller lite bredare

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

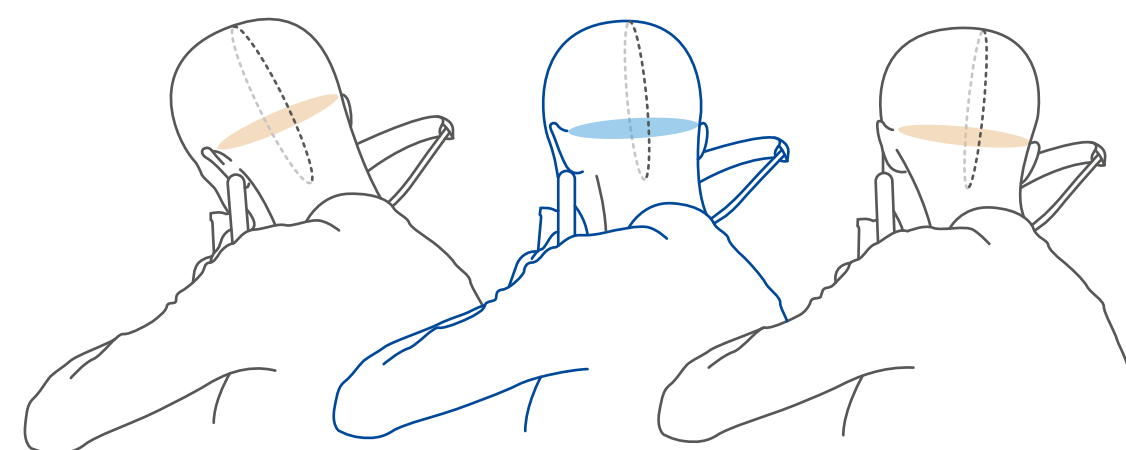
Vikten fördelas jämnt över fotsulan



## HUVUDETS STÄLLNING

Kindstödet förs mot kindbenet (inte tvärtom) med

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



Öronen vågrätt

Ögats avstånd från dioptern ca 3-5 cm

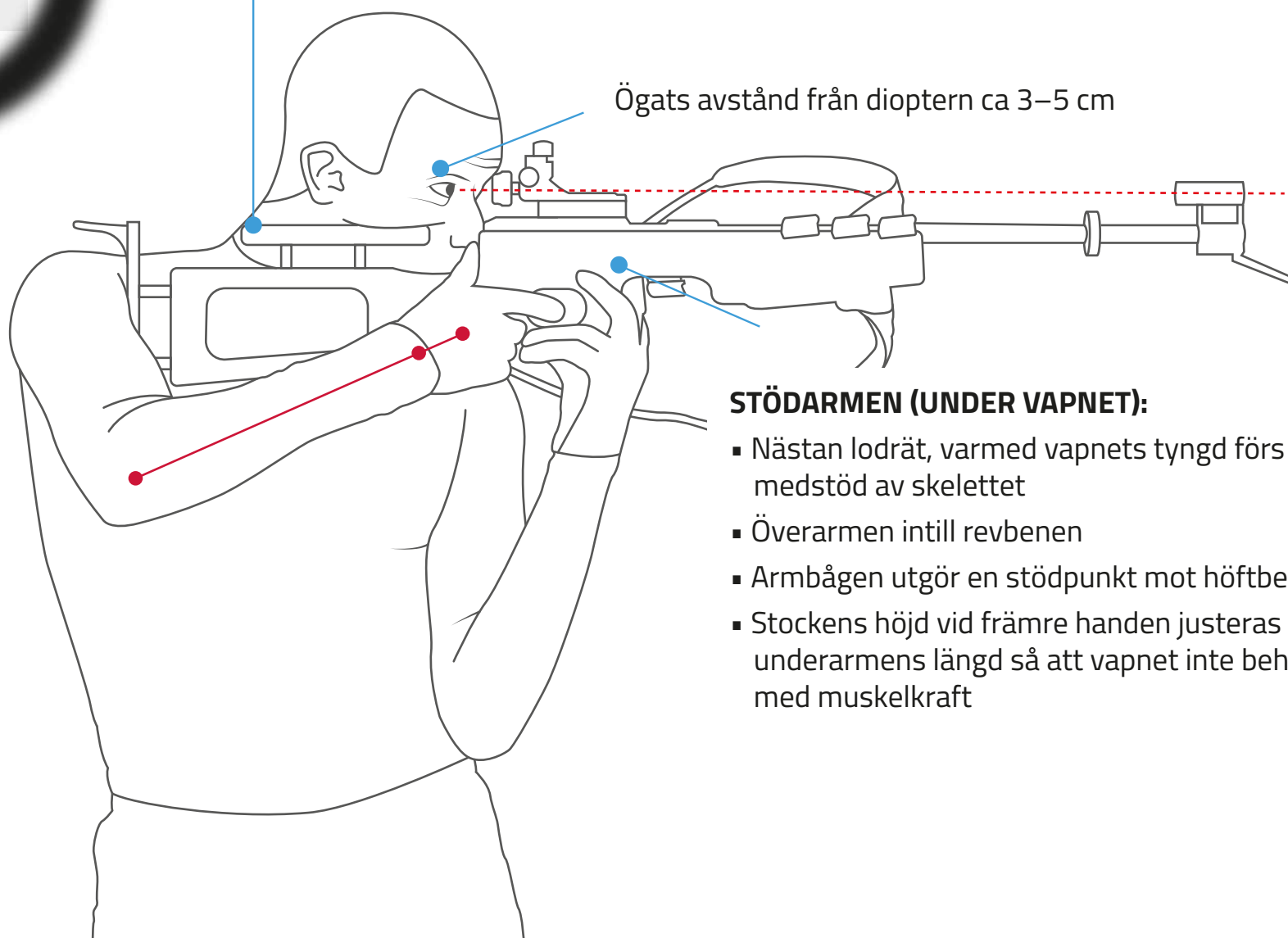
## ARMARNA

### AVTRYCKARHANDEN:

- Axeln sänkt och avspänd – bakkappan stadigt nära axelleden en bit mot biceps eller mellan axeln och bröstmuskeln
- Handleden sträckt, stadigt tag om pistolgreppet, avtryckarfingret vidrör inte stocken
- Armbågen lite under vågrätt läge

### STÖDARMEN (UNDER VAPNET):

- Nästan lodrätt, varmed vapnets tyngd förs neråt med stöd av skelettet
- Överarmen intill revbenen
- Armbågen utgör en stödpunkt mot höftbenskammen
- Stockens höjd vid främre handen justeras enligt underarmens längd så att vapnet inte behöver bäras med muskelkraft



KIHU



SAL SUOMEN AMPUNAUHHEILULIITTO  
FINNISH SHOOTING SPORT FEDERATION

SUOMEN AMPUNAUHHEILULIITTO  
FINNISH BIATHLON FEDERATION

LAPUA

