

KONTROLL AV VAPNET

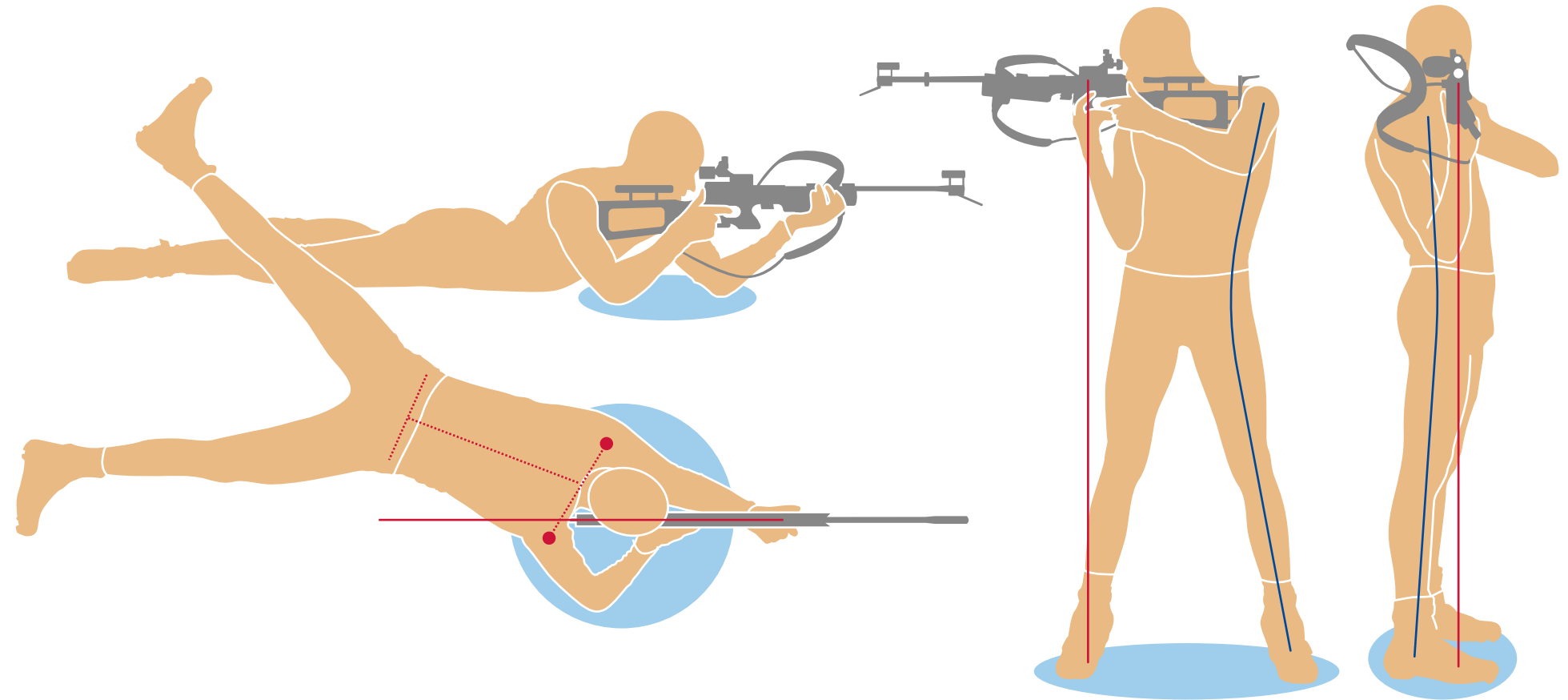
BRA SKJUTSTÄLLNING

SKJUTSTÄLLNINGEN HAR TRE HUVUDUPPGIFTER:

1. Möjliggör en bra kontroll av vapnet och ett bra stillahåll
2. Möjliggör en bra riktning
3. Möjliggör en bra avfiring

SKYTTE ANVÄNDER KROPPENS STÖDPUNKTER OCH STÖDMEDEL FÖR ATT HITTA EN AVSPÄND STÄLLNING:

- Naturlig ställning som kan upprepas
- Vapnet inställt enligt kroppen
- Stillahåll inom så litet område som möjligt
- Rekylen är lodrät och så liten som möjligt



NATURLIG SIKTPUNKT

SIKTPUNKTEN ÄR MITT PÅ TAVLAN NÄR STÄLLNINGEN ÄR AVSPÄND OCH NATURLIG:

1. Sök rätt siktbild
2. Slut ögonen, andas normalt och slappna av till naturlig ställning vid utandning
3. Öppna ögonen → om siktbilden har förändrats, justera ställningens riktning och kontrollera igen

RIKTNING I HÖJDLED

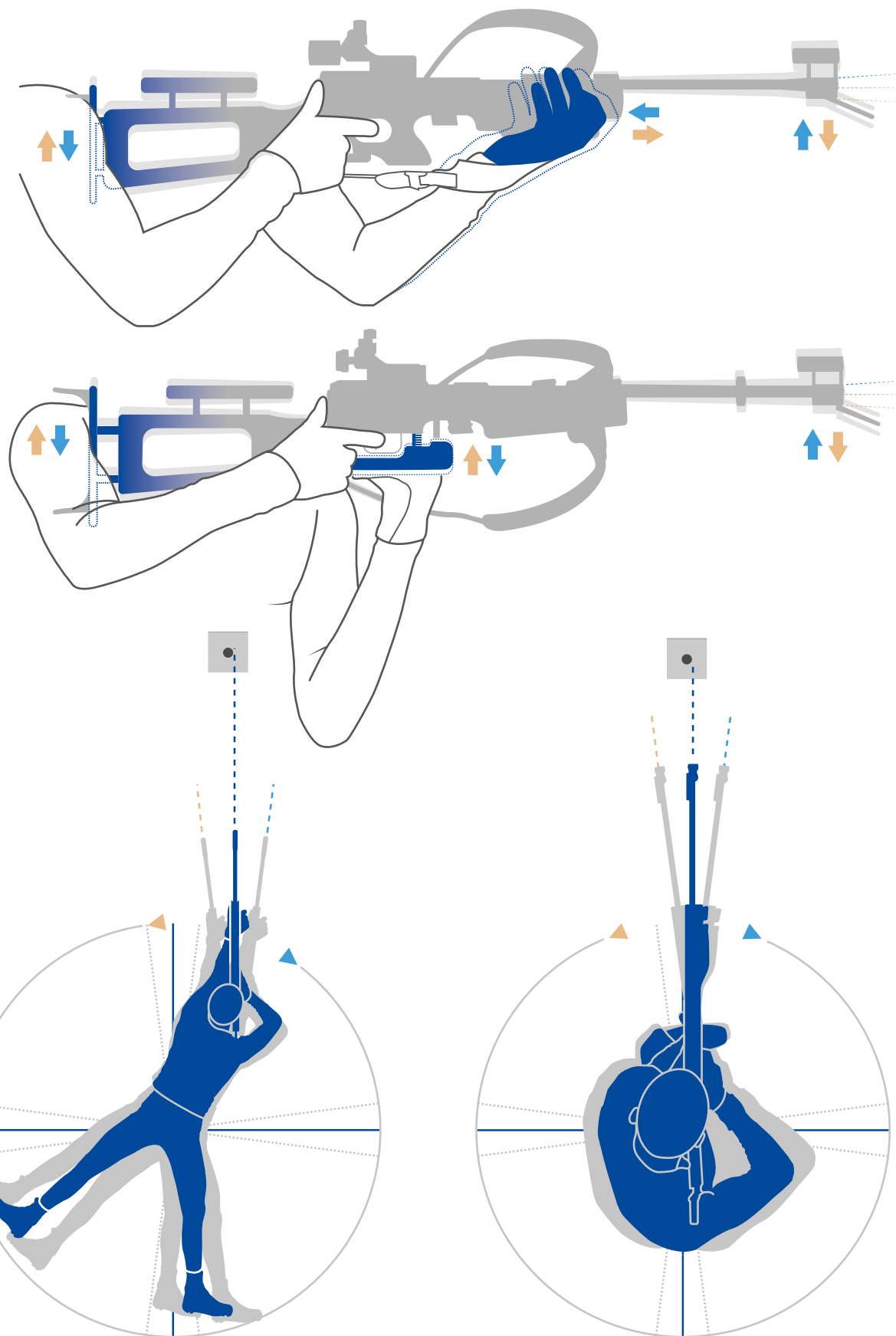
Kontrollera att tavlans höjdlinje hittas naturligt när ställningen är avspänd. Det är viktigt att framför allt framme armen vilar avspänt under stocken. Då krävs inget extra muskelarbete för vapenhanteringen i höjdlid.

När ställningen är avslappnad och stabil kan höjdriktningen finjusteras genom att ändra stockens höjdriktning mot axeln. Kroken kan till sist placeras för att stärka denna position i fortsättningen.

I liggande ställning kan höjdriktningen också justeras genom att ändra remhållarens placering och genom att spänna eller lossa remmen. I stående ställning kan stockens höjd justeras vid framre handens stöd.

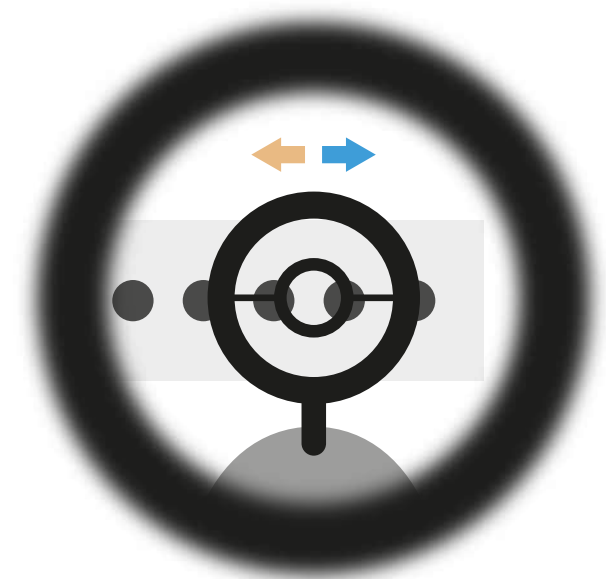
RIKTNING I SIDLED

Om ställningen inte pekar mitt i tavlan i sidled ska hela kroppens ställning ändras samtidigt, inte bara enskilda kroppsdelar.



FASTA RUTINER VIKTIGA FÖR UPPREPNINGEN:

- Närma dig skjutstationen på samma sätt
- Utför alla rutiner för skjutställningen på samma sätt:
 - Liggande: knäns placering, kroppens vinkel, stödarmens armbåge på mattan
 - Stående: fötternas plats, bäcken- och axellinjens riktning, stödarmens armbåge på höften



HÅLL OCH RÖRELSEKONTROLL

DEN VIKTIGASTE ENSKILDA BASFÄRDIGHETEN I SKYTTE → GER FÖRUTSÄTTNINGAR FÖR DET TEKNISKA UTFÖRANDET

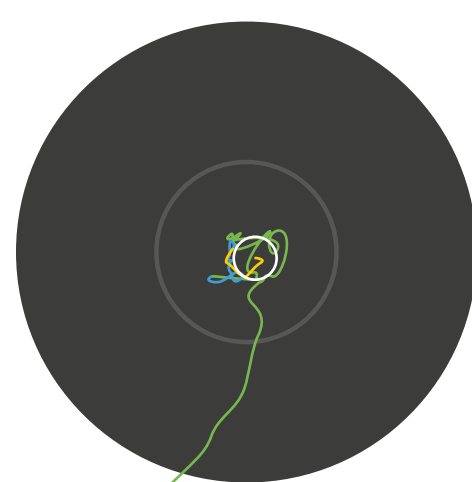
- Förutsättningar
 - Avspänd och balanserad skjutställning
 - Balans
 - Uthållighet
 - Förmåga att kontrollera vapnets rörelser

STILLAHÅLL

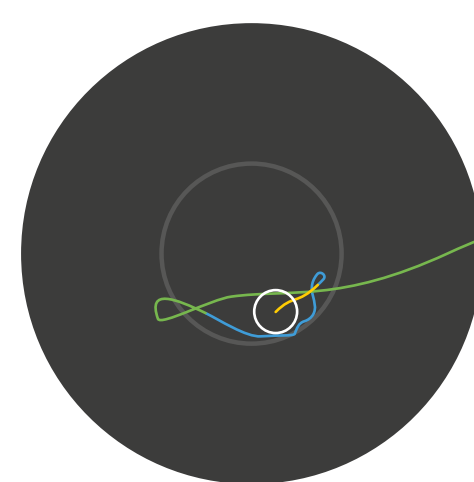
förmåga att hålla siktpunkten på ett område av den eftersträlvade träffens storlek – minskat område FÖR STILLAHÅLL ökar sannolikheten att träffa den eftersträlvade punkten

RÖRELSEKONTROLL

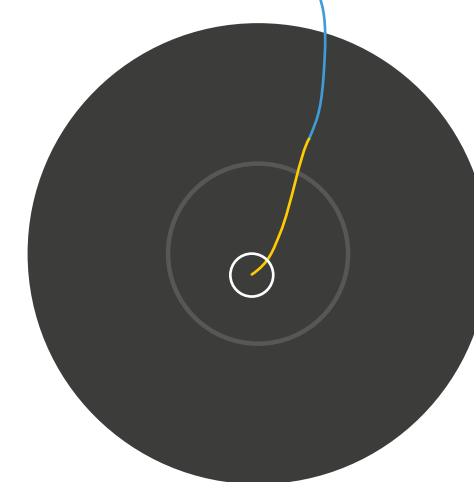
förmåga att flytta siktpunkten kontrollerat och stabilisera rörelsen



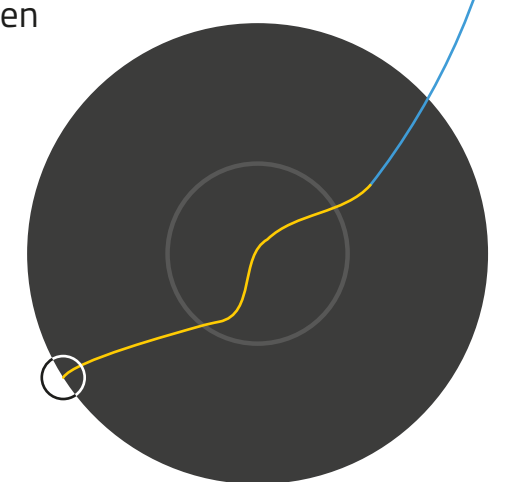
BRA STABILISERING AV STILLAHÅLL INOM TRÄFFOMRÅDET (LIGGANDES)



BRA STABILISERING AV STILLAHÅLL INOM TRÄFFOMRÅDET (STÄENDES)



GOD RÖRELSEKONTROLL KÄNNETECKNAS AV KONTROLLERAT NÄRMANDE OCH INSAKTAD RÖRELSE INNAN SKOTTET (STÄENDES)



DÅLIG RÖRELSEKONTROLL LEDER LÄTT TILL "KASTSKOTT" (STÄENDES)

... -0.6 s -0.6 ... -0.2 s -0.2 ... 0.0 s ○ träff