

RIKTNING

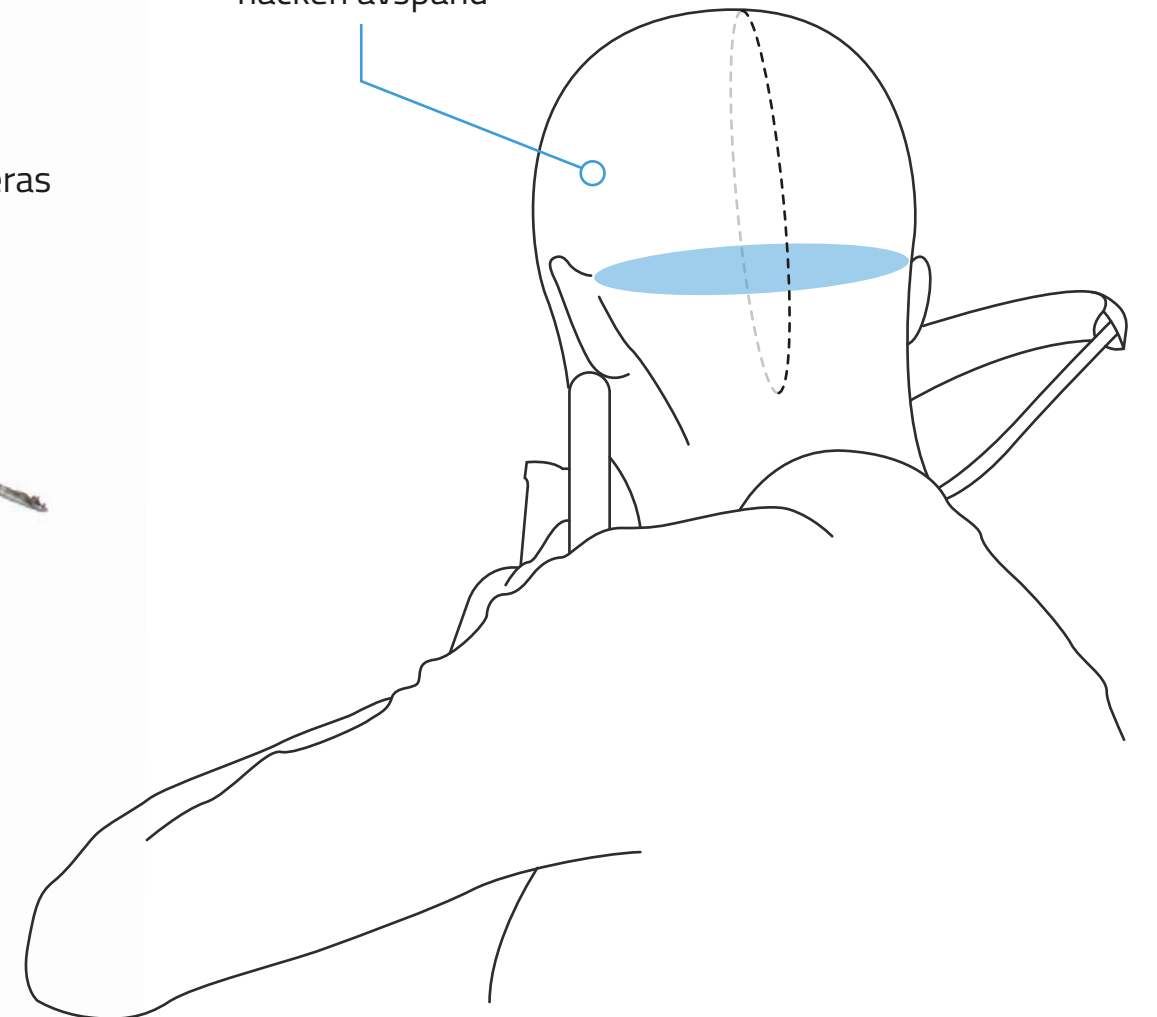
Ögats avstånd från dioptern ca 3–5 cm och båda ögonen öppna

FAKTORER SOM MÖJLIGGÖR EN BRA RIKTNING



Vid finriktningen fokuseras blicken på kornet

Huvudet rakt och nacken avspänd



Vid behov kan man använda ögonlapp framför det andra ögat. Det rekommenderas att man börjar utan ögonlapp, för då blir det lättare att fokusera riktmedlen och avläsa vindvimplarna.

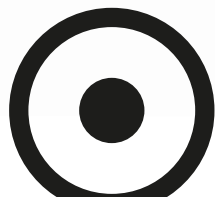
RINGKORNETS STORLEK



FÖR LITET



BRA

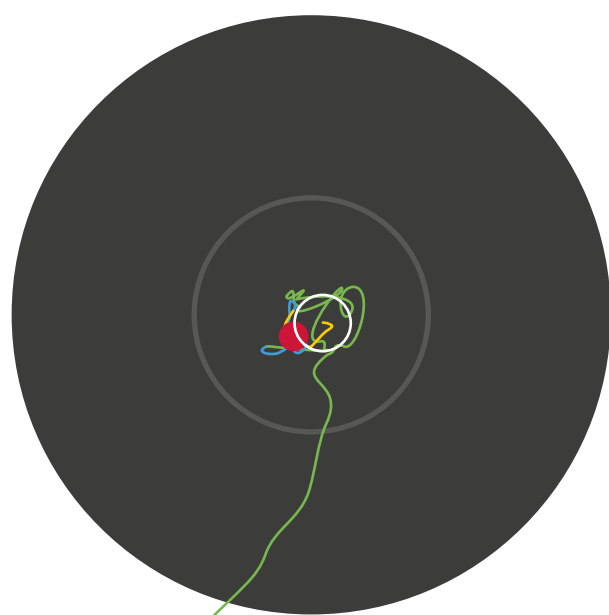


FÖR STORT

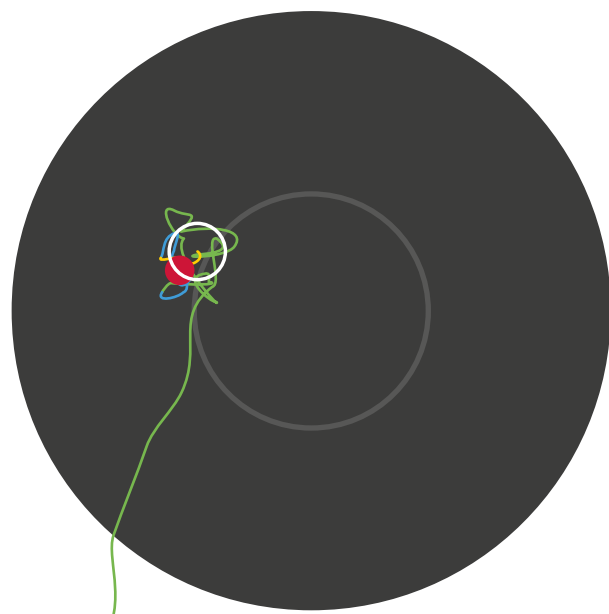
FAKTORER SOM PÅVERKAR RIKTNINGENS NOGGRANNHET

ankomsten till tavlan och riktmedlens symmetri

... -0.6 s -0.6 ... -0.2 s -0.2 ... 0.0 s
○ träff ● riktningens tyngdpunkt -0.6 ... 0.0 s



NOGGRANN RIKTNING



RIKTNINGSFEL

RIKTNINGENS DELOMRÅDEN

ANKOMST TILL TAVLAN

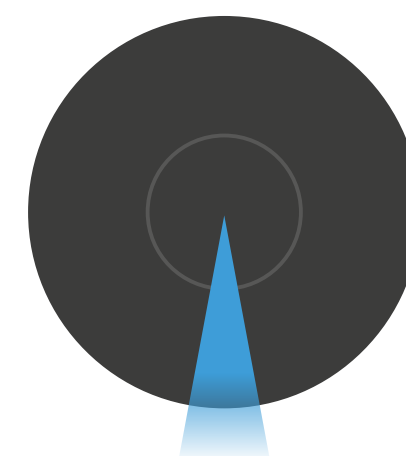
En regelbunden ankomst gör det möjligt att upprepa korrekt utförande.

Rikta alltid på samma sätt och från samma håll.

Om man riktar på olika sätt blir det svårare att träffa.

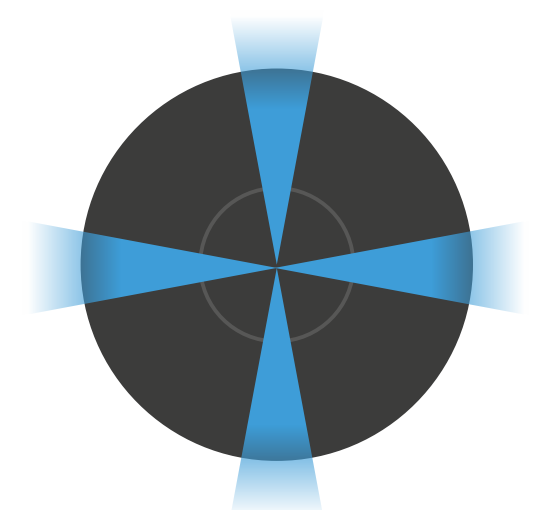
LIGGANDES

Ankomsten till tavlan sker nedifrån och upp med den sista utandningen och stannar på naturlig plats i rätt höjd.



STÅENDES

Att koncentrera sig på att kontrollera endast en riktning underlättar inläringen och automatiseringen av prestationen, så i början rekommenderas det att man närmar sig tavlan direkt uppförån, nere eller från sidan. På toppnivå sker ankomsten nästan alltid direkt från sidan, eftersom det möjliggör en snabb prestation. Det väsentliga är att kunna bromsa rörelsen före skottet.



RIKTSYMMETRI

är det viktigaste vid riktning
Dioptern, kornet och tavlan ska ligga symmetriskt



RÄTT



FEL



FEL

RIKTNINGSTID

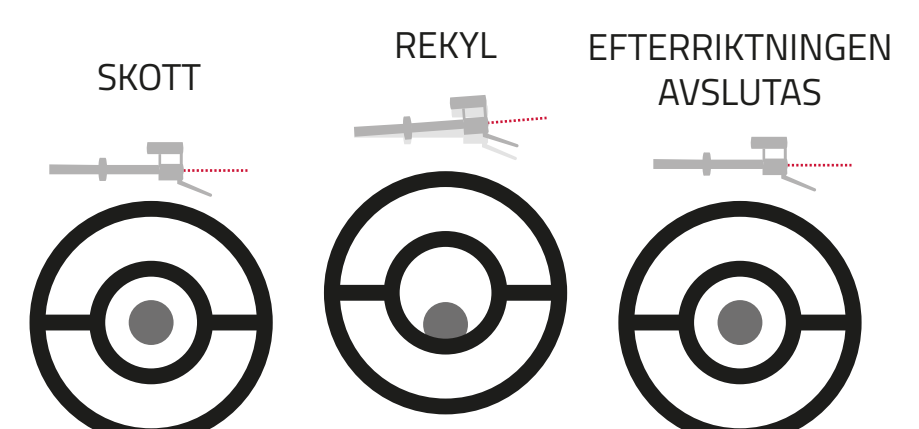
Finriktningen ska ta 2–3 s (högst 5 s)

1 2 3 4 5 Om avfiringen fördröjs, börja om från början

- Om riktningen fördröjs blir ögat trött, musklerna spänns och stillahållet och rörelsekontrollen blir åtminstone inte bättre
- Käytä aikaa valmistautumiseen eikä enää tarkkaan tähtäämiseen

EFTERRIKTNING

- Fortsätt riktningen tills siktbilden har återställts mitt på tavlan efter rekyl.
- Förebygger fel i avtryck och underlättar förberedelsen av nästa skott
- Underlättar identifieringen av fel



När stillahållet är stabilt och avfiringen ren, riktas rekyl rakt uppåt och återvänder till mitten av tavlan efter skottet

KIHU



SAL SUOMEN AMPUMAUHHEILULIITTO
FINNISH SHOOTING SPORT FEDERATION

SUOMEN AMPUMAUHHEILULIITTO
FINNISH SHOOTING SPORT FEDERATION

LAPUA

