

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 avfyring

SKYTTEN 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

KONTROLL:

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 framre armen vilar avspänt under stocken. Då krävs inget extra muskelarbete för vapenhanteringen i höjled.

ATT HÖJA DEN NATURLIGA SIKTPUNKTEN

Att höja bakkappan i förhållande till stocken dvs. sänka stocken i förhållande till axeln

Liggande och knästående: Flytta framre handen närmare eller spänn remmen

Stående: Höj stocken vid framre handen genom att flytta handen neråt

ATT SÄNKA DEN NATURLIGA SIKTPUNKTEN

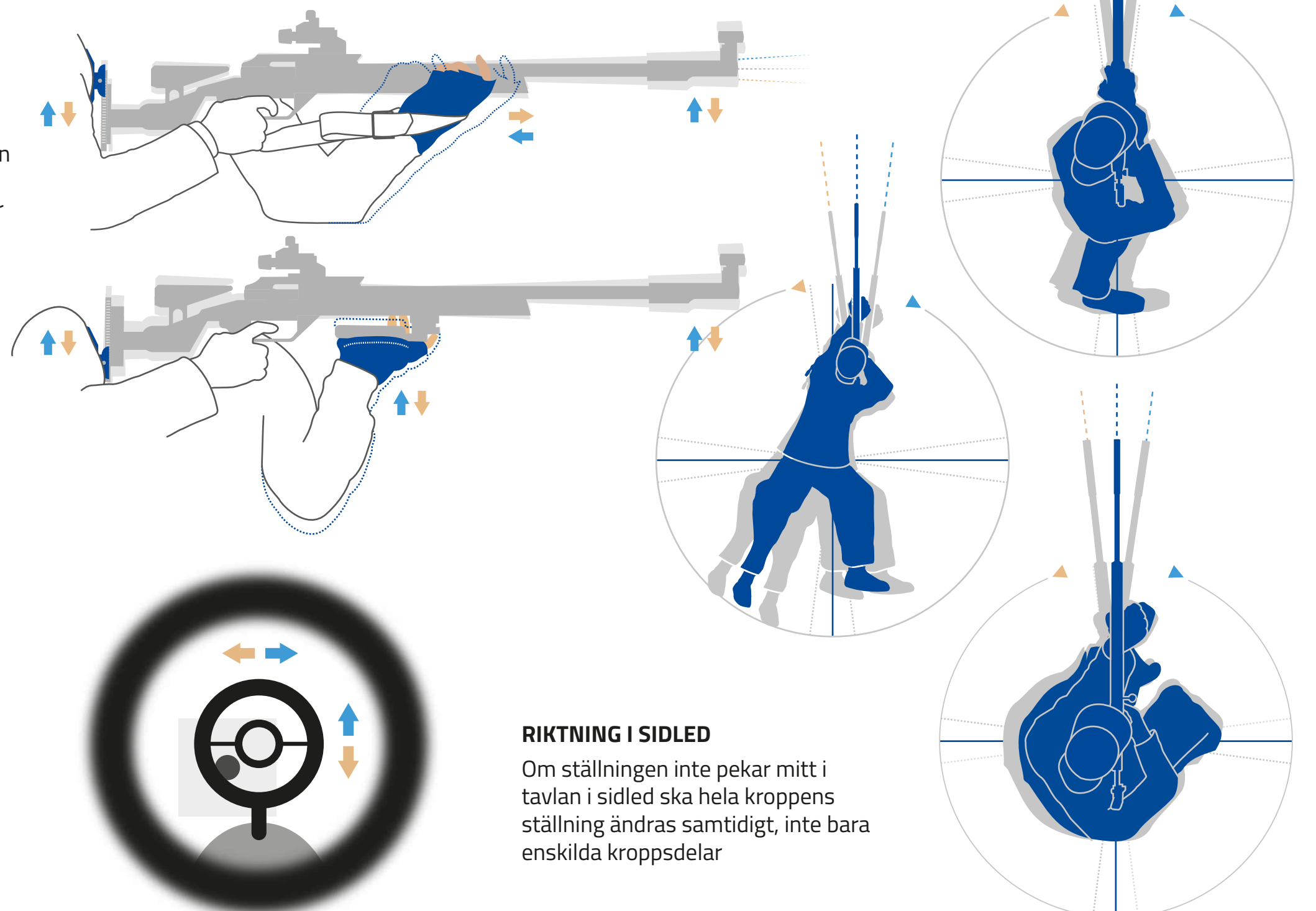
Att sänka bakkappan i förhållande till stocken dvs. höja stocken i förhållande till axeln

Liggande och knästående: Flytta framre handen längre bort eller lossa remmen

Stående: Sänk stocken vid framre handen genom att flytta handen uppåt

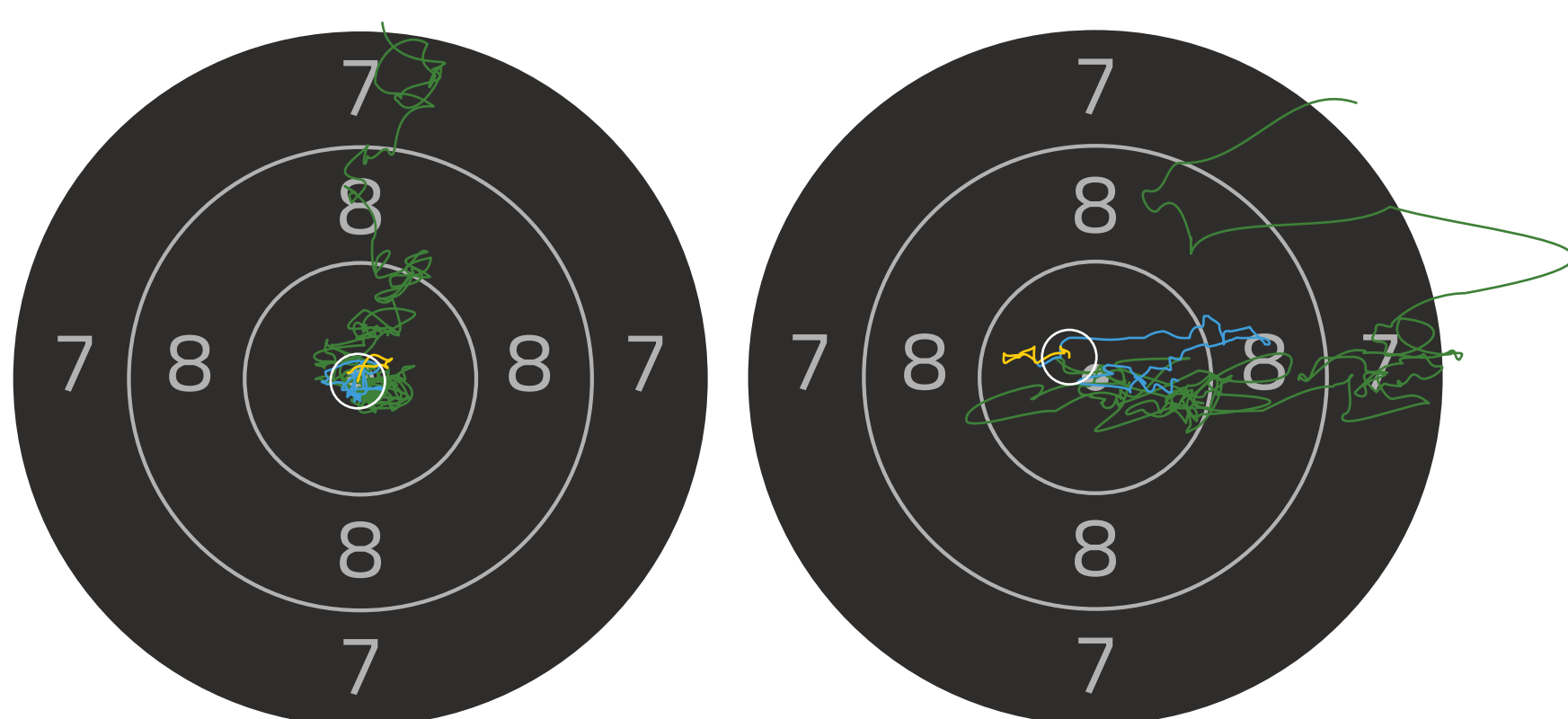
FASTA RUTINER VIKTIGA FÖR UPPREPNINGEN:

- Utför alla rutiner för skjutställningen på samma sätt:
 - Liggande: knäns placering, kroppens vinkel, stödarmens armbåge på mattan
 - Knästående: fötternas plats, vinkeln mellan låren, stödarmens armbåge på knät
 - Stående: fötternas plats, bäcken- och axellinjens riktning, stödarmens armbåge på höften



RIKTNING I SIDLED

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



Bra symmetriskt stillahåll

Dålig osymmetriskt stillahåll

— > -1.0 s — -1.0 ... -0.2 s — -0.2 ... 0.0 s ○ Träff

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 STILLA

Kännetecken på bra stillahåll

1. Litet område för stillahåll
2. Så symmetriskt stillahåll som möjligt, dvs. lika stor rörelse i höjd- och sidled – ofta är rörelsen i sidled ändå lite större

RÖRELSEKONTROLL = FÖRMÅGA ATT FLYTTA SIKTPUNKTEN KONTROLLERAT

Kännetecken på god rörelsekontroll

1. Förmåga att röra vapnet kontrollerat i önskad riktning när man närmar sig mitten av tavlan
2. Förmåga att stabilisera rörelsen till stillahåll

RIKTNING

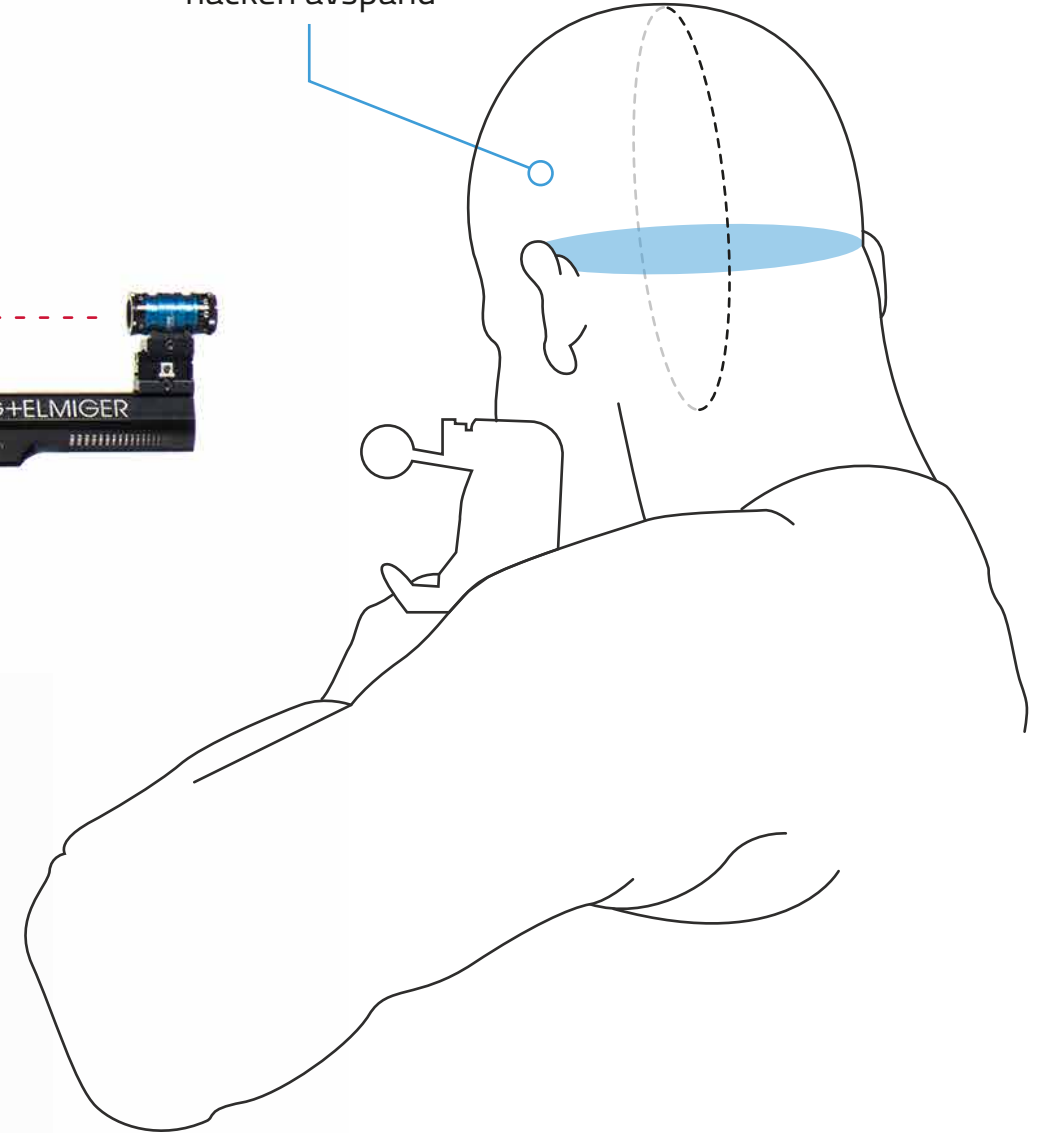
Ögats avstånd från dioptern
ca 3–5 cm och båda ögonen öppna



FAKTORER SOM MÖJLIGGÖR EN BRA RIKTNING

Vid finriktningen fokuseras blicken på kornet

Huvudet rakt och nacken avspänd

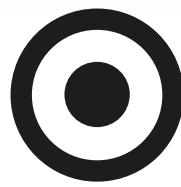


Vid behov kan man använda ögonlapp framför det andra ögat. Det rekommenderas att man börjar utan ögonlapp, för då blir det lättare att fokusera riktmedlen och avläsa vindvimplarna.

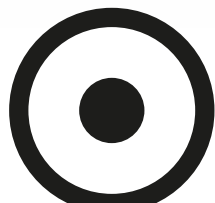
RINGKORNETS STORLEK



FÖR LITET



BRA



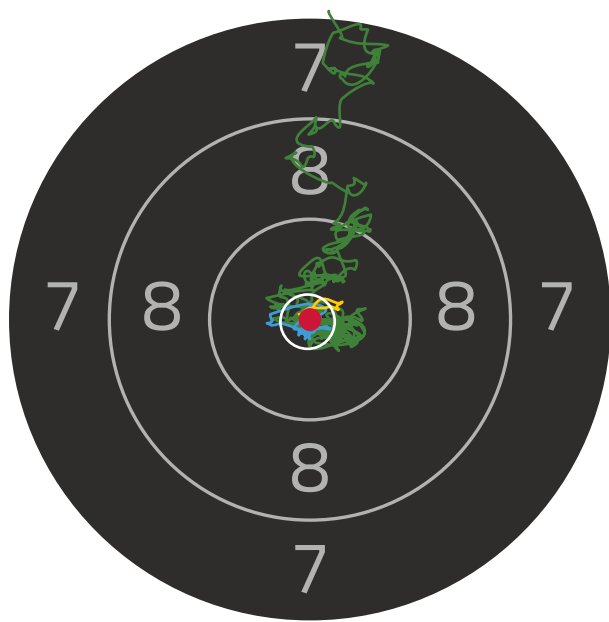
FÖR STORT



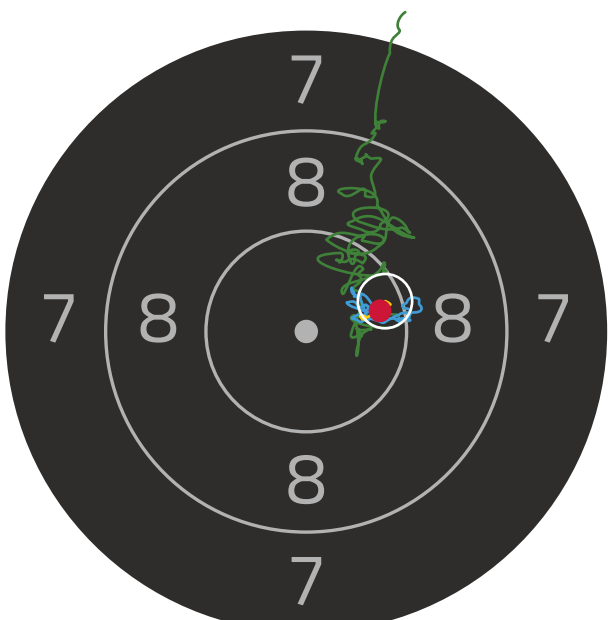
RIKTNINGENS NOGGRANNHET

Påverkas av ankomsten till tavlan och riktmedlens symmetri

... -1.0 s -1.0 ... -0.2 s -0.2 ... 0.0 s
○ träff ● riktnings tyngdpunkt -1.0 ... 0.0 s



NOGGRANN RIKTNING



FEL RIKTNING

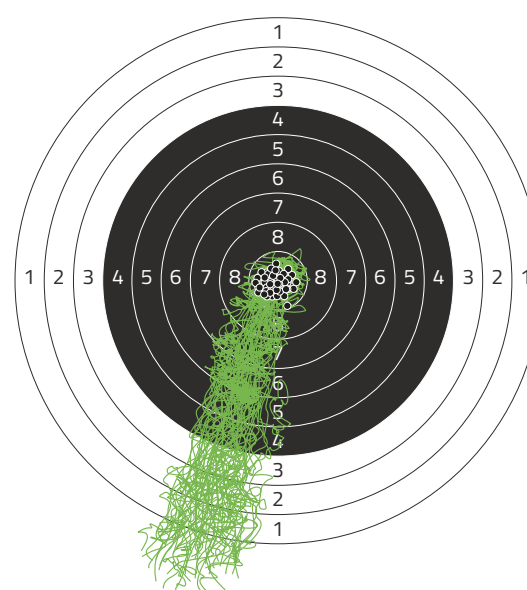
REGELBUNDEN ANKOMST TILL TAVLAN VID LIGGANDE OCH KNÄSTÄENDE SKYTTE

ANKOMST TILL TAVLAN

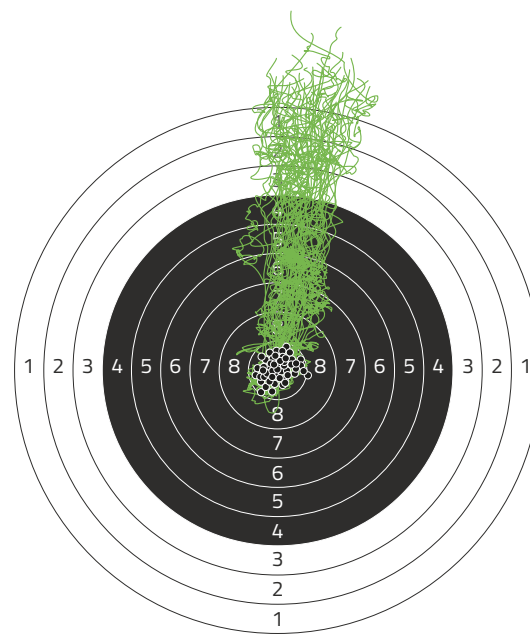
En regelbunden ankomst gör det möjligt att upprepa korrekt utförande

Rikta alltid på samma sätt och från samma håll

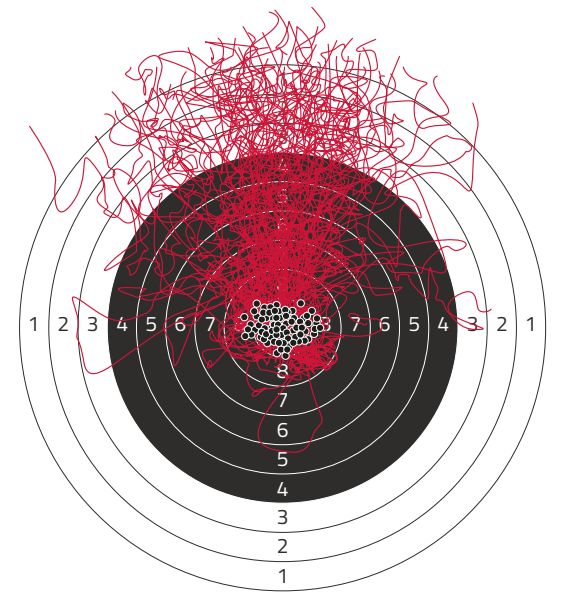
Om man riktar på olika sätt blir det svårare att träffa



REGELBUNDEN ANKOMST TILL TAVLAN VID STÄENDE SKYTTE



OREGELBUNDEN ANKOMST TILL TAVLAN VID STÄENDE SKYTTE



RIKTSYMMETRI

är det viktigaste vid riktning

Dioptern, kornet och tavlan ska ligga symmetriskt



RÄTT



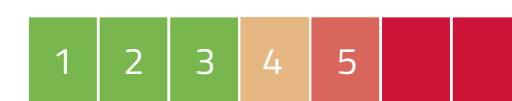
FEL



FEL

RIKTNINGSTID

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

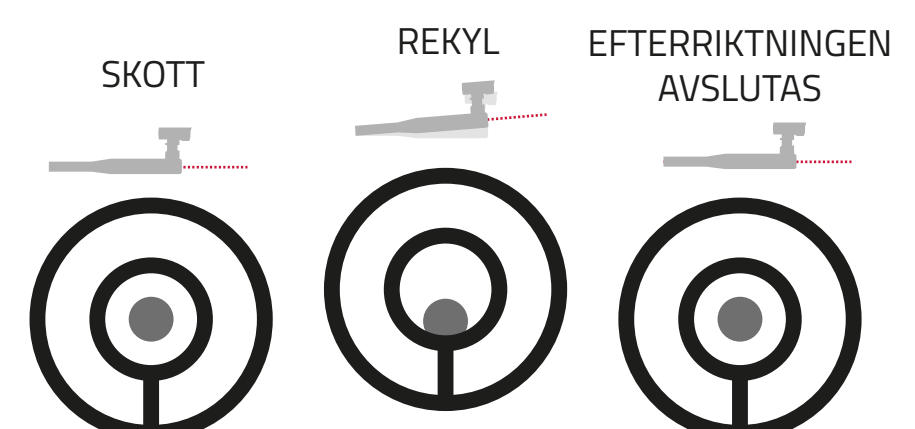


Om avfiringen fördröjs, börja om från början

- Om riktnings fördröjs blir ögat trött, musklerna spänns och stillahållet och rörelsekontrollen blir åtminstone inte bättre
- Använd tid på förberedelse och inte längre på finriktningen

EFTERRIKTNING

- Fortsätt riktnings 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

ANDNING OCH AVFYRING

ANDNINGENS UPPGIFTER

1. ANGER SKJUTRYTMEN

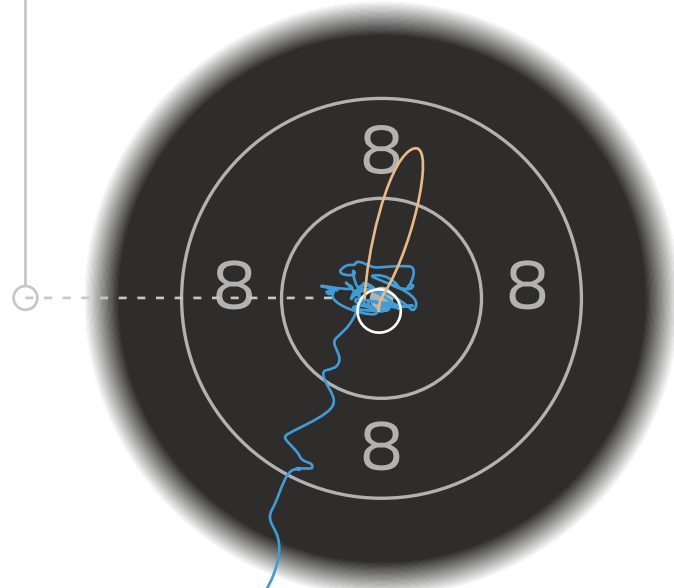
- Alla skeden i utförandet kan sammankopplas med andningen
- När de upprepas på samma sätt automatiseras utförandet via träning

2. FÖRSER KROPPEN MED SYRE

3. FÅR KROPPEN ATT SLAPPNA AV

- Vid utandningen försöker man avlägsna alla extra spänningstillstånd i kroppen

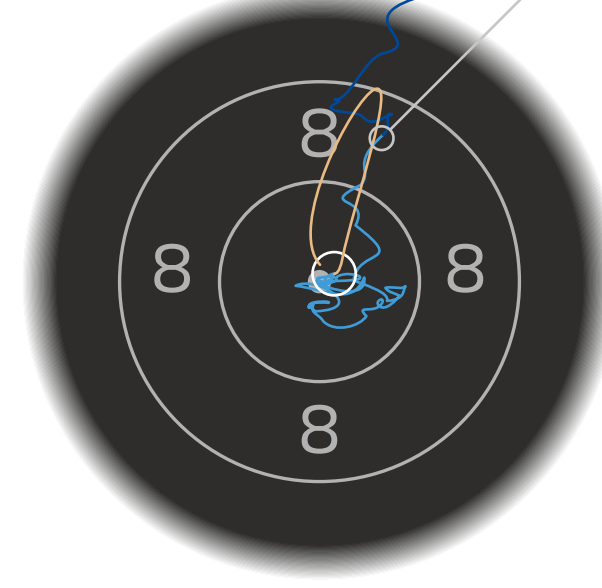
Håll andan när riktningen är på rätt höjd



LIGGANDE OCH KNÄSTÅENDE SKYTTE

- Efterhåll och efterriktning
- Lyft till rätt höjd vid utandning
- Tryckpunkt

Håll andan när du är så nära mitten av tavlan att du kan börja finriktningen



STÅENDE SKYTTE

- Efterhåll och efterriktning
- Finriktning medan man håller andan
- Tryckpunkt

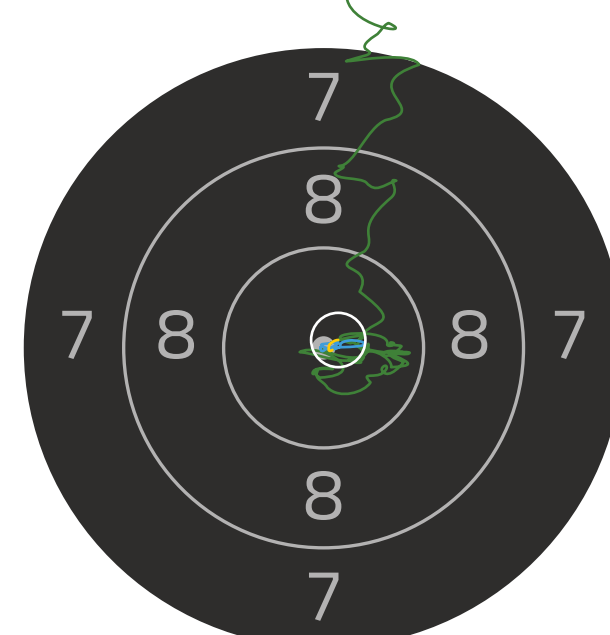
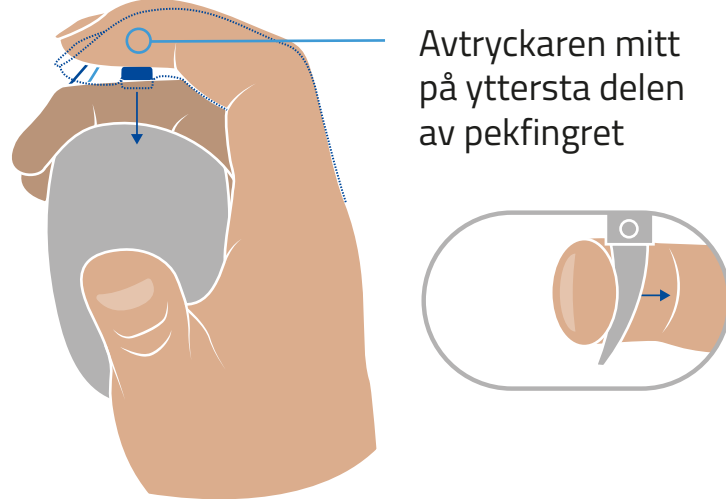
AVFYRINGSTEKNIK

FÖRUTSÄTTNINGAR FÖR BRA AVFYRING

- Tryck rakt bakåt
- Stadigt grepp om pistolgreppet, men under avfiringen ökar trycket bara med avtryckarfingret
- Optimal utveckling av avfiringen i olika skeden av skottet
- Optimal timing

TVÅ VIKTIGA DELOMRÅDEN

1. Ren avfiring
2. Rätt timing



REN AVFYRING

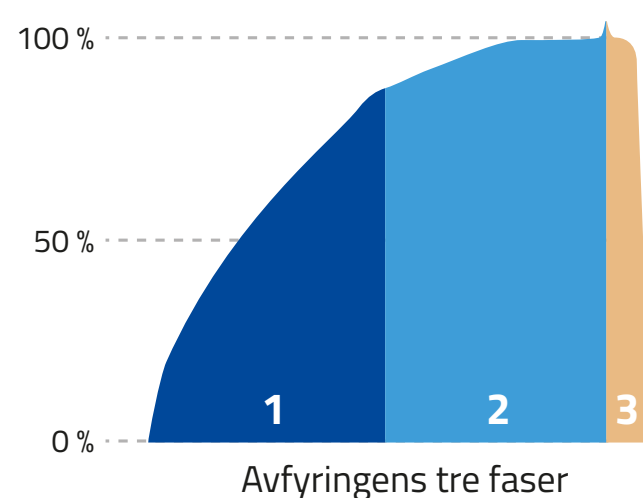
- ... -1.0 s
- -1.0 ... -0.2 s
- -0.2 ... 0.0 s
- träff



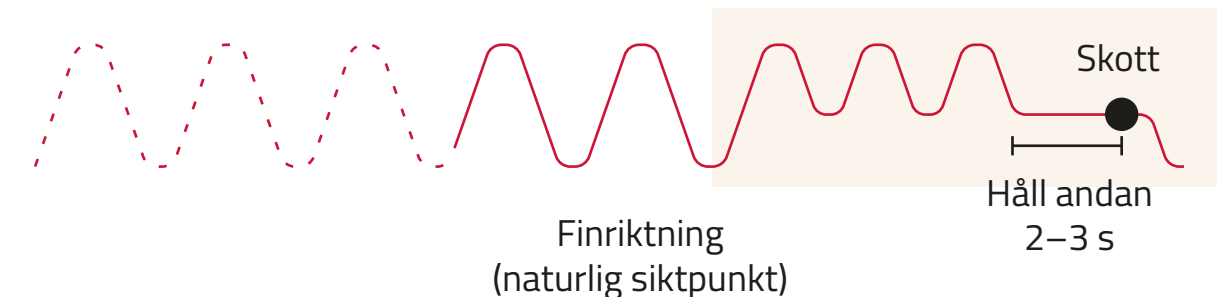
OREN AVFYRING GER OFTA TRÄFF LÅNGT FRÅN OMRÅDET FÖR STILLAHÅLL

TRE FASER

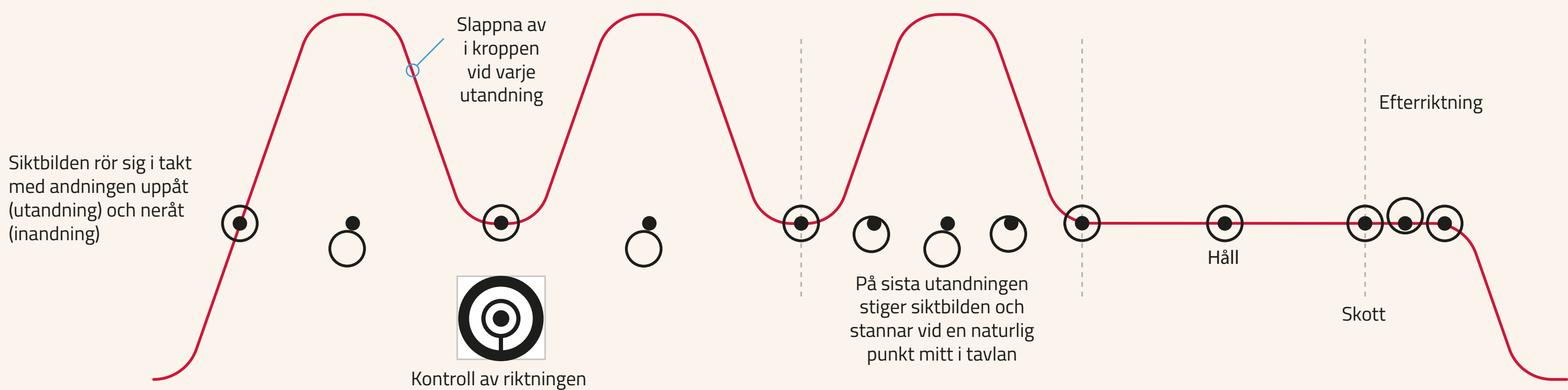
- 1. TRYCKPUNKT:** Sätt fingret på avtryckaren och öka trycket tills du är mycket nära avfiringsmotståndet. När du närmar dig mitten av tavlan ska du ha förtryck.
- 2. SKOTT:** Håll trycket stabilt under riktningen och tryck till så mycket vid avfiringen att du precis överskrider avfiringsmotståndet (inte mer).
- 3. EFTERHÅLL:** Ta bort fingret från avtryckaren efter efterriktningen. Det här skedet går automatiskt snabbare med tiden.



Andas med hela lungorna medan du intar rätt ställning



VID LIGGANDE OCH KNÄSTÅENDE SKYTTE RÖR SIG SIKTBILDEN I TAKT MED ANDNINGEN



VID STÅENDE SKYTTE ANDAS MAN MED DIAFRAGMAN OCH VAPNET HÅLLS STILLA

