

Trænings-Hjælp
til



PistolSkytter
i
BSF

INDHOLDSFORTEGNELSE

STARTEN SOM PISTOLSKYTTE	2
SKYDESTILLING & BALANCE	4
HÅNDFATNING	7
SIGTE	10
VEJRTRÆKNING	13
AFTRÆKKET	14
EFTERSIGTE	16
FEJLFINDING	17

STARTEN SOM PISTOLSKYTTE

BEGYND aldrig karrieren som pistolskytte uden at have fået en professionel instruktion.

Oplevelser, indtryk og indlæring vil være som filmet ind på hjernen og præge det videre forløb.

Når disse ting én gang er filmet ind på hjernen, er de meget svære at ændre, derfor er det så vigtigt, at hele startgrundlaget er korrekt.

INDEN starten som pistolskytte skal man være klar over, at det også er en sport, som kræver god fysik og styrke, hvis man vil opnå gode resultater. Det at løfte våbnet og holde det tilstrækkeligt roligt, med én arm, er meget uvant, så allerede efter få skud føles det tungt.

HVIS man vælger at dyrke skydning som top-konkurrenceskytte, vil fysiologiske, psykologiske og sociale faktorer have afgørende indflydelse på resultaterne.

Motivation, udholdenhed og evnen til indlæring af teknik og koordination er særdeles vigtige områder, som skal trænes og bearbejdes igen og igen.

Endelig skal man ikke forglemme mad og drikke, kostvanerne spiller en meget større rolle i det samlede billede, end man tror.

Tobak og alkohol hører heller ikke hjemme i idræt og sport.

STYRKETRÆNING og lignende meget fysiske aktiviteter, der afstedkommer overanstrengelse, er ikke godt. Al fysisk aktivitet, lige inden man skal skyde, giver en negativ afsmitning, det bør foregå et døgn før skydningen.

En rolig og afbalanceret dag uden overanstrengelser af den ene eller anden art er starten til et godt skyderesultat.

BEKLÆDNING. De er bedst med en let og bekvem beklædning, det må hverken sidde for stramt eller for løst.

Ligeså er det med fodtøj. Træsko eller stilethæle er det dårligste valg, almindelig fladt fodtøj med en lille hæl er det bedste.

USTABILE forhold i dagligdagen, af enhver art, gør at man får dårlige betingelser for skydningen, specielt hvis vi taler om konkurrenceskydning.

PLANLÆGNING og stabilitet i hverdagen er altså en meget væsentlig del af grundlaget for at kunne opbygge den nødvendige psykologiske balance, der skal til, for at koncentrationen er sporet ind i de rigtige baner.

Tænk nu over de mange faktorer, for det er egentlig ting der går igen ved andre funktioner i vores hverdag og har stor indflydelse på ydelser og præstationer.

TRÆNING – hvad betyder det? Mange spørger ofte, hvilke fejl de gør, og hvorfor de stabile og gode resultater udebliver.

Hvis man så spørger de samme, om de træner, så svarer de hurtigt ja.

En nem slutsats kunne derfor være, at nogen åbenbart skyder rimeligt uden at træne, mens andre kæmper uden at det rigtig lykkes.

Er det så sandheden, vi hører, eller er det bar postulater?

Givetvis er det postuleret, men desværre tror mange, det er rigtigt. Sandheden er dog også ganske enkel, vi mener ikke det samme med ordet træning og indholdet deraf.

Når vi nu siger sådan, så er det ikke for at klandre "bredde-skytten", tværtimod, for det store flertal skyder, fordi det er spændende og en givende hobby.

Helt igennem en masse herlige mennesker som er dejlige at have med at gøre, ligesom man ikke skal glemme, at de er grundstammen og danner grundlaget til gavn for dem, der valgte konkurrencelinien på det højere niveau.

ORDET træning må endelig ikke forveksles med ordet skydning. Træning betyder i al sin enkelthed, at man målbevidst i timer, dag efter dag, arbejder intenst og seriøst med det, og det er på alle områder, kondi, muskler og mentalt, så det er nøje afstemt med skydetræningen.

Endelig er det også ligeså vigtigt, at man arbejder hårdt på, at motivation og ambitioner hele tiden er helt i top.

Hvis man vil høre til blandt de bedste, er det nødvendigt at træne mindst lige så meget som dem.

Mange har allerede tabt, inden træning eller stævne er begyndt, det er dem, der fra starten har bestemt sig for, at det nok ikke kommer til at gå godt.

Det er de samme, der forud har bestemt sig for et utal af undskyldninger.

Fremgang kræver træning men start altid med:

1. Målsætning
2. Tidsplan
3. Kalkulation af hvordan du når det, og om mål og mængde er rimeligt.



SKYDESTILLING & BALANCE

SKYDESTILLINGEN er naturligvis en væsentlig del af grundlaget for at starte skydningen rigtigt. Hvem kan forestille sig at stå bagoverbøjet, med siden til, på et ben og skulle skyde pistol ? – Ingen.

Derfor er det også meget vigtigt, at der arbejdes grundigt med at kunne stå godt og behageligt.

OPVARMNING. Det vil sige, at man som skytte altid, i god tid inden man går på banen, bør foretage nogle få strækøvelser og et par knæbøjninger eller hvad der føles godt for at få løsnet musklerne.

Grunden til at man bør gøre det er, at selve skydningen virker som gymnastik, så musklerne ændres altså løbende, derfor er det mest hensigtsmæssigt at få det reduceret inden skydningen.

Men ingen gymnastiske overanstrengelser, det skader mere end det gavner.

AFSLAPPET. Skydestillingen skal være afslappet og let, den må ikke være anspændt eller krampagtig, musklerne skal være i et naturligt og tilpas arbejdsniveau.

Det er meget vigtigt, at kroppen er så afslappet, at den er sunket ned i bund af alle leddene.

Når det sker, fornemmer man, at underlivet automatisk skydes svagt fremad.

Denne afslappethed er en af de vigtige faktorer og udgangspunktet for at kunne indtage en ensartet skydestilling fra gang til gang.

Men nu skal man ikke forveksle det med at slappe af, med at man skal stå og falde helt hen i en slap døs.

SOM udgangspunkt skal man have en afstand imellem fødderne, der ca. svarer til den bredde, man har over skuldrene, eller en anelse større.

Samtidig skal stillingen være, så man placerer 50% af vægten på hver af fødderne, det giver grundlaget for en god og rigtig balance.

UDGANGSSTILLINGEN skal være stående let på skrå, ca. 20 grader i forhold til skiven. Dog kan der gøre sig forhold gældende, hvor den enkelte bygning og eventuelle små skavanker gør, at lidt +/- i stillingen er nødvendig.

Husk inden løftet skal korn + kærven tilpasses, der skal være lige meget luft i siderne ved armens udgangsvinkel nede i 45°, toppen af kornet skal være i bunden af kærven (Se illustration, side 8)

BALANCEN er et utrolig vigtigt punkt, for er den ikke i orden, vil man konstant stå og svaje.

En god hjælp til at finde balancen er at stå med hovedet rejst og vinkelret, kigge lige frem og lukke øjnene i få sekunder.

På den måde finder kroppen selv balancepunktet, og det vil falde lige imellem benene.

Derefter skulle hovedet kunne drejes i skudretningen, og resten af skydestillingen finjusteres med armen oppe (finjustering på hælenes placering).

SKYDELSTILLINGEN opbygges bedst ved at stå frit og ubesværet med hånden

modsat skydehånden hængende i tommelfingeren ved en bukselomme eller i bukselinningen. **Skuldrene skal** også være afslappede (**hænge**), **ellers** vil der være en tendens til at placere **skudgrupperne diagonalt på skiven**, i takt med at skuldrene hæves og sænkes.

DER tages en dyb vejtrækning, åndedrættet bringes i ro, det vil sige, foretag en vejtrækning, som når man gennemfører et skud (se side 13).

Derefter løftes våbnet uden at korrigerer armen i løftet, den skal komme op, der hvor det føles naturligt og ubesværet.

Der må ikke korrigeres eller rettes ved at trække armen ind mod sigtelinien, man retter på foden, **og kun hælen**.

En korrektion i armen svarer til at stramme en elastik (muskelen), men den elastik trækker tilbage mod sit O-punkt, og så vil skuddene sidde i den retning, trækket går. Indøvning af skydstilling kan gøres uden ammunition.

KOMMER våbnet op til højre eller venstre for skiven, så er det ganske små ud-sving, der skal til for at få våbnet ind i sigtelinien.

Når du står i de ca. 20 grader, gøres det ved at **løfte hælen på den bageste fod** og dreje hælen ganske lidt til en af siderne, så ændres kroppens vinkel, og armen drejer automatisk ind mod skivens centrum.

Hælens drejning og udsving virker faktisk på samme måde som en påhængsmotors styrevirkning på en båd.

MEN er det nødvendigt at flytte for meget på den bageste fods hæl, så skal man i stedet fordele det på begge føddernes hæle. Ligeså kan det blive nødvendigt at øge eller mindske afstanden imellem fødderne.

Pas på, ligger våbnet ikke i en lige forlængelse af armen, så kommer man til at stå i en helt skæv stilling. (Fejlen skal rettes det rigtige sted).

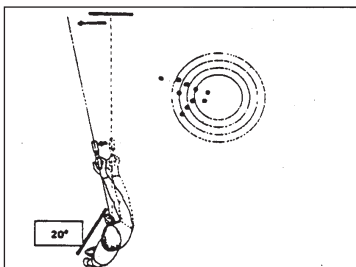
DET afprøves nogle gange, indtil man står rigtigt, men også behageligt, husk skuldrene skal være afslappede og hængende.

Hovedet skal være rejst helt, altså ikke noget med at stå og vride, dreje, sænke og flytte hovedet for at kunne finde sigtemidlet.

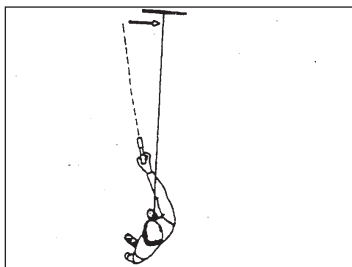
SIGTEMIDLETS side og højderetning **skal** være på plads i det øjeblik, våbnet kommer op i sigtepunktet – **husk det – ellers forfra. Det bør tørtrænes meget.**

HUSK, logikken og kroppens naturlige opbygning kan man aldrig snyde, prøver man på det, snyder man sig selv.

Altså er logik og evnen til at analysere to vigtige og sammenhængende ting.



Billedet ovenfor viser hvad der sker, når man korrigerer i armen, skuddene bliver tvunget ud til venstre.



Billedet ovenfor viser at man skal korrigere sin fodstilling i stedet, men pas på. Hvis man flytter foden for meget som vist, kan man let komme i ubalance. Husk, du skal kun flytte/dreje hælen ganske lidt og lade benstillingen være den samme, de før omtalte 20 grader.

DER er kun en mulighed, det er at forsøge sig frem, indtil man står godt og solidt, skydestillingen skal være lige op og ned, som kroppen nu en gang er og vil. Man skal være afslappet i alle led og muskler, ikke noget med at læne sig bagover eller forover.

Fordi alt, hvad man tilfører og gør for at kompensere, ikke kan gøres 100% ens hver gang, så ændres balancepunktet hele tiden, man bliver fuldstændig forvirret og opnår uforståelige og afvigende skud.

Når det sker, så begynder man at justere unødvendigt på sigtemidlerne, hjernen bliver derved sat på fulde omdrejninger – alt ender fuldstændig modsat af det, man havde sat sig op til.

TRE meget vigtige ting er fodstilling, skydestilling og skæfte, de skal meget nøje tilpasses hinanden, ellers mangler man fundamentet for at kunne udføre skuddene ensartet.

Er man ikke meget opmærksom og omhyggelig med denne tilpasning, vil man stå og rode rundt i en uendelighed, det skaber forvirring og medfører et afgørende stort tab af koncentration.

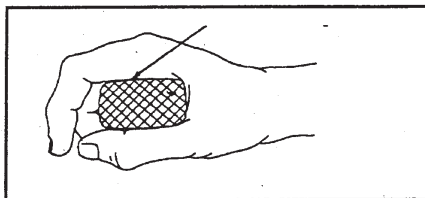
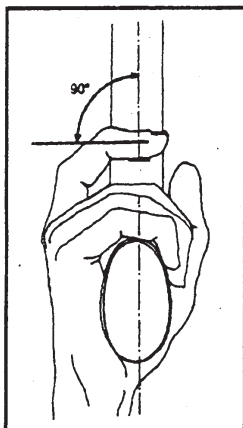
HÅNDFATNING

VÅBNET placeres i en lige linie, som en direkte forlængelse af skydearmen, det er vigtigt, at grebet er behageligt og ubesværet.

Aftræksfingeren skal ligge i en 90 graders vinkel, så man får et træk, der går lige bagud ved aftrækkets udførelse.

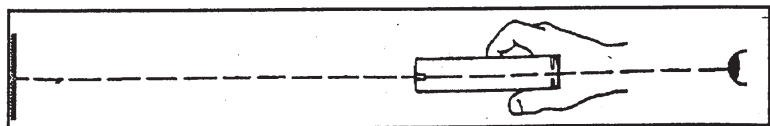
Husk korn+kærv, der skal være lige meget luft i siderne ved armens udgangsvinkel nede i 45°, toppen af kornet skal være i bunden af kærvet (se illustration, side 8).

DET er meget vigtigt, at der er luft imellem våben, skæfte og aftræksfingeren for at undgå et skævt tryk og påvirkning ved aftrækkets gennemførelse.



Billedet ovenfor viser et fejlagtigt greb, aftræksfingeren hviler op af skæftet, hvilket vil påvirke skuddet ud mod venstre ved udøvelse af aftræk.

Billedet til venstre herfor viser en korrekt håndfatning, hvor aftræksfingeren ligger i de korrekte 90 grader, med aftræksfingerens yderste led rigtigt placeret.



Billedet ovenfor viser den korrekt placerede aftræksfinger med lidt luft imellem finger og skæfte, samt en 100% lige sigtelinie imellem øje og skive. Våbnet ligger som en lige forlængelse af armen, det kan kun opnås, hvis fodstilling og skæfte er 100% optimalt.

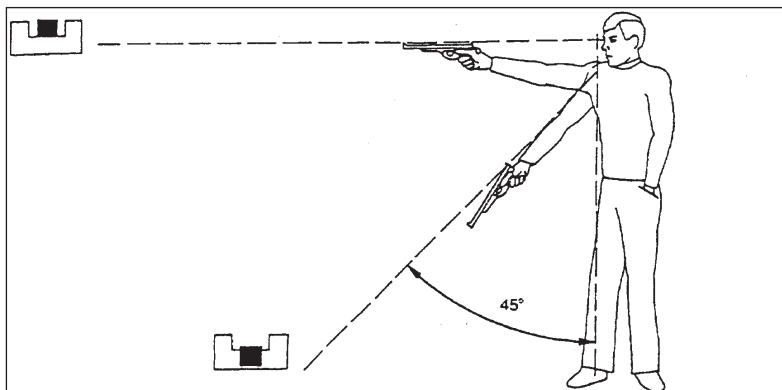
MAN må ikke klemme eller trykke med tommelfingeren, specielt puden og musklerne i forbindelse med denne, det skaber problemer, **to tryk avler modtryk**. Ligeså er det med lillefingeren, den skal også kun ligge afslappet. Derefter sørges der for et konstant fast greb og et løst håndled, men undlad at knuge og mase omkring grebet da det ville give adskillige påvirkninger og fejl.

LIGGER våbnet skævt, eller er der noget, der strammer og føles ubehageligt, skal skæftet tilpasses eller måske udskiftes, inden der opnås det optimale og ensartede greb.

Et støbt skæfte, der passer 100% til ens hånd, optager stort set hele rekylens, derved føles denne mindre og ikke ubehagelig.

Samtidigt opnås der det, at håndfatningen bliver ensartet hver gang, og våbnet ligger, som det skal efter rekylens påvirkning og tilbageslag.

HUSK ! Det er forbudt at korrigere våbnets retning i hånden.



Billedet ovenfor viser at en korrekt skydestilling og greb giver grundlaget for en perfekt sigtelinie og danner basis for den rigtige og afslappede skydestilling, ligeså er balancen optimal. Bemærk korn og kærvs position ved arm i udgangsposition 45°.

Ved at placere kornet i bunden af kærven ved armen nede, og med lige meget luft på siderne af kornet, har du basis for et låst håndled og skal kun korrigere hælen ganske lidt for at finde sigtepunktet, efter løftet.

NÅR man har en rigtig håndfatning, skal de midterste led på **fingrene ligge i centerlinien foran på grebet**, eller rettere sagt, stykket midt imellem knoerne midt i pipelinien, det medvirker til et lige tryk bagud, når trykket øges på aftrækkeren (se illustration side 7).

SKÆFTET og dets tilpasning. Som vi omtalte, er det meget vigtigt, at skæftet passer, så våbnet kan komme til at ligge som en lige forlængelse, og i den rigtige udgangsvinkel af armen.

I modsat fald er det, man kommer over i en forkert skydestilling, enten med for meget front mod skiverne eller med siden 100% mod skiven.

For det første mistes balancepunktet, dernæst påvirkes skuldre og muskler unødigt, men man mister også det lette naturlige løft mod skiven, specielt når vi taler om dynamiske skydeprogrammer.

Uens greb om skæftet forårsager, at man konstant bliver nødt til at ændre skydestilling, det vil medføre tab af al koncentrationen, og derved vil man ikke være i stand til at gennemføre skydningen uden en masse uforståelige skud.

MEN tro nu ikke, at en eller anden træskærer, eller køb af et nyt skæfte med håndballestøtte, er nok.
Det er det ikke, et skæfte skal tilpasses den enkeltes hånd.

DENNE tilpasning kan kun lade sig gøre ved, at der laves et støbt skæfte, en afstøbning af den enkeltes hånd.
Det giver en optimal balance i våbnet, det formindsker også rekylen optimalt, ligesom det bliver lettere at løfte våbnet, når man har denne 100% kontakt med hele arealet af hånden.

AT foretage denne støbning og tilpasning kræver erfaring, ellers hjælper det ikke.

Denne nødvendige erfaring har vi i BSF, så det kan foretages i foreningen, men det kræver nogle timers arbejde, hvor skytten er til stede hele tiden... men husk, skæftet alene skyder ikke tiere, men det er som sagt et utroligt vigtigt hjælpemiddel, man ikke bør undvære.

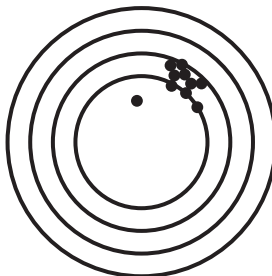
VIGTIGT – på alle områder. Hvis man ændrer på noget i sin træning og rutiner, så gør det sig gældende.

Alt, hvad man ændrer eller afprøver, skal gøres minimum en måned eller mere, inden man har mulighed for at afgøre virkningen af det.

Så 10 skud, som de fleste praktiserer, er ikke nok, det forvirrer derimod alle begreberne og gør alting meget værre.

Perfekt skudbillede.

Her behøves kun en skruetrækker.



SIGTE

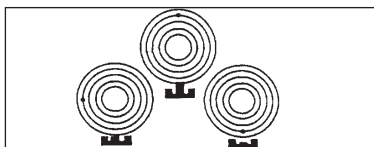
SIGTEBILLEDET er absolut det vigtigste for at kunne afgive et perfekt skud.

HVAD hjælper det, at man gør alle de andre ting korrekt, hvis der sløses med sigtemidlerne.

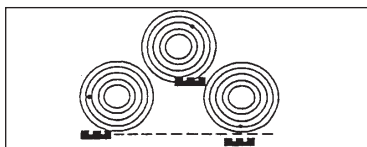
En forskydning på 0,10 mm af sigtemidlerne giver en meget større ændring af træfpunktet ude på skiven.

Så det siger sig selv, at det er et meget følsomt område, hvor 100% koncentration er det eneste middel til at styre det.

SIGTEMIDLET ude for enden af piben hedder kornet. Sigtemidlet nærmest øjet kaldes kærven.



Billedet ovenfor viser unøjagtig og forkert placering af kornet.



Billedet ovenfor viser fejlagtig placering af sigtemidlet i forhold til sigtepunktet.

DET er kun muligt ved at fokusere 100% på det forreste sigtemiddel (kornet) at opnå det korrekte sigtebillede – **et skarpt korn og en let sløret skive**.

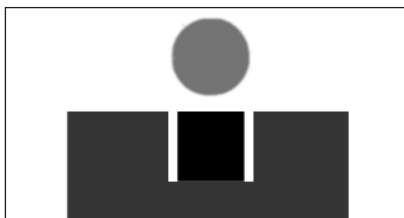
Men det kan være utrolig svært at opnå et skarpt korn, bedst som man tror, man kigger på kornet, så kigges der tit og ofte kun på skiven, uden at det registreres.

Det er fordi, man er ukoncentreret, og det kan der være mange forskellige årsager til.

SIGTEPUNKTET skal ligge et godt stykke under den sorte del af skiven. Det er vigtigt, at der er rigeligt hvidt, minimum 5 centimeter.

Kommer man tættere på, mister man hele koncentrationen, og oven i det bliver det hele meget sværere.

Fokuser aldrig på sigtepunktet, sigtepunktet er bare et indøvet område i baggrunden af sigtebilledet.



Billedet til venstre herfor viser det perfekte sigtebillede, skarpt korn og begge sigtemidler lige høje samt en let sløret skive.

DE fleste påstår, at de kigger på sigtemidlet, men sandheden er, at de kun har set det.

Det er fordi, man står og tænker på en masse andre ting og roder rundt i skydestilling og alt andet. Man har eksempelvis tanker om problemer, en defekt bil, regninger eller hvad som helst.

Det er så usandsynlig lidt, der skal til, for at tankerne glider over på noget andet.

NÅR man opdager, at man ikke kigger og koncentrerer sig om kornet, er der kun en løsning – **ned med armen igen**, samtidig hviles der et øjeblik, og der efter genopbygges det hele på ny.

KONCENTRATION er det aller vigtigste, når vi bevæger os i området omkring sigte og sigtetid. For at få ordentlig koncentration er det vigtigt med en **sigtetid på op imod 8 sekunder**.

Sigtetiden regnes fra det øjeblik, armen er vandret, og våbnet ligger i sigteområdet.

EFTER en skudafgivelse er der en hviletid (ca. 30 sek.) inden påbegyndelse af det næste skud. I den hviletid er det en god ting at bruge ventetiden til at opbygge en stærk koncentration.

Det gøres bedst ved at falde til ro efter det afgivne skud, lukke øjnene og tænke på det perfekte sigtebillede.

Med den metode undgås, at andre og distraherende tanker sniger sig ind og overtager det hele.

MEN som begynder er det altid koncentration og aftræk, det går galt med – ofte som følge af dårlig fysik og styrke, og deraf tiltagende rystelser. Pludselig koncentrerer man sig kun om disse rystelser – så er det ned med armen og forfra.

DEN hyppigste fejl er, at sigtetiden afkortes til 3-4 sekunder, og derefter flås aftrækkeren helt bevidst tilbage, eller at våbnet holdes oppe i alt for lang tid (20-25 sek.).

Følgerne af nævnte fejl er et dårligt sigtebillede, utilstrækkelig koncentration og sidst men ikke mindst, flår man våbnet ud af sigtepunktet.

Et dårligt sigtebillede forårsager bevidst og usikker skudafgivelse, hvilket ender i ren forvirring.

FOR lang sigtetid er heller ikke godt, for så opstår der konflikt med åndedrættet, og iltmangel forårsager ustabile tilstande overalt, rystelserne tiltager, og der begynder også langsomt at opstå synsbesvær.

DET viser sig som regel, hvis man fokuserer på skiven, så er der en tendens til at placere skuddene for højt på skiven. Ved at fokusere på det bageste sigtemiddel (kærven) placeres skuddene for lavt på skiven.

SKYDEBRILLER. Tab af koncentration skyldes tit, at synet er for svagt, i de tilfæl-

de er der kun en vej, det er briller med styrke.
Det siger sig selv, hvis man ikke kan opnå et skarpt korn, så nytter det ikke noget at fortsætte skydningen.
Det nytter ikke noget at sige ok, det går nok, for det gør det ikke.

DER er kun en vej, det er en dygtig optiker, men ikke en hvilken som helst optiker, det skal være en, der har erfaring med skydning og skydebriller.
SÅ SPØRG DIG FOR.



VEJRTRÆKNING

VEJRTRÆKNINGEN skal tilpasses den form for skydeprogram, man er igang med. Vi vil ikke bevæge os langt ind på området, da man ud fra grundprincipper balance, velvære og logik selv må prøve at tilpasse vejtrækningen til det mest behagelige.

Det at trække vejret må aldrig gøres til at være noget ganske særligt, vejtrækningen skal indøves, så det ikke er nødvendigt at tænke på den.

HER kan der selvfølgelig godt være lidt +/-, men det er en selvfølge, at vejtrækningen skal holdes i ro under det, vi kalder sigtetiden, altså fra det øjeblik armen er hævet til vandret, og til skuddet er gennemført. Ved præcisionsskydning (**statiske skydeprogrammer**) gøres det helt enkelt ved, at man tager en dyb indånding, og kun en, i samme øjeblik løftet af armen begynder, derefter pustes der halvt ud, når der er kontakt med sigtepunktet.

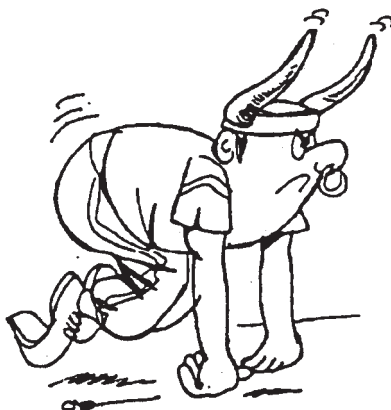
Det kan godt være, at den enkelte har et andet område, hvor det er nemmere at slappe mere af.

Ved de **dynamiske skydeprogrammer** tages vejtrækningen på samme måde, men det skal udføres, så vejtrækningen holdes i ro umiddelbart inden armens løft og skuddets gennemførelse.

MEN det er kun den enkelte skytte, der kan afgøre, hvad der føles bedst og mest behageligt. Det skal dog ikke afvige ret meget fra det ovenfor anviste.

Der er kun en ting at gøre, arbejde med det indtil det passer kroppen og skydning 100%. Det kan udmærket tørtrænes derhjemme.

Husk, konditionstræning er vigtigt for at få en større og bedre lungekapacitet.



AFTRÆKKET

AFTRÆKKET er ligesom sigtet meget vigtigt og et af hovedpunkterne for at kunne afgive et godt og korrekt skud. Under sigtetiden, på de ca. 8 sekunder, skal man ganske forsigtigt have 80% kontakt og kontrol med aftrækkeren.

DENNE kontakt og kontrol skal **langsomt** glide over i, at man **øger trykket på aftrækkeren**, pludselig smælder skuddet, uden at man er klar over det, det er vejen til den rigtige og ubevidste skudafgivelse.

DE fleste begår den fejl, at de helt bevidst fyrer skuddet af – løfter bare armen i to sekunder og får aftrækkeren i bund.

Det gøres så hårdt, at man rykker piben væk fra sigtepunktet. Det er det, vi kalder at mukke i aftrækket, et bevidst afgivet skud.

DET nytter ikke noget, at alt andet er i orden, hvis man pludselig ødelægger det hele med et hårdt og ukontrolleret aftræk.

Så husk, bare den mindste lille detalje går galt i sigtetiden, så er det ned med armen, og så er det helt forfra med opbygning af skuddet igen.

Man kan ikke gennemtvinge et skud og forvente et godt resultat.

DEN rigtige måde er at koncentrere sig om det perfekte sigtebillede ved at fokusere 80% på det forreste sigtemiddel, så dette er knivskarpt, alt imens man i baghovedet eller på ryggraden **AUTOMATISK** får øget trykket på aftrækkeren. Med den metode opnår man, at skuddet smælder ubevidst.

Men husk sigtetiden skal helst være 8 sekunder, for man kan ikke opbygge koncentration uden brug af tid.

Dog er for lang tid, som tidligere beskrevet, også galt, det giver iltmangel, synsforstyrrelser og rystelser.

DET er vigtigt, at **aftrækkeren holdes i ro et kort øjeblik, efter skuddet er gået**, det er et af punkterne til at undgå, at våbnet påvirkes ud af sigtelinien i skudøjeblikket.

HVIS man ønsker at checke sin kontrol over aftrækket, så placeres en klikpatron blandt de skarpe i våbnet, men man må ikke vide, hvornår denne klikpatron kommer frem.

Det skal være en overraskelse, så kan det ses tydeligt, om munden på våbnet rører sig i det øjeblik hammeren (aftrækket) falder.

Det er en god ting at foretage den øvelse nogle gange, hver gang der trænes.

STÅR man og rykker skuddene af, så er det spild af tid og penge. I stedet bør aftrækket øves uden at komme skarpe skud i våbnet, der er ingen grund til at fortsætte skydningen, før der er kontrol over aftrækket. Denne opøvelse af aftrækskontrol kan kun indøves, hvor samtlige andre momenter er med.

Det vil sige, lige fra starten med skydestilling, håndfatning, vejtrækning og sigte, da aftrækket er en gratis efterfølger af en masse andre ting, man gør rigtigt.

TØRTRÆNING. Det er at opbygge og foretage et skud eller skydning helt fra begyndelsen, og som nævnt før, så er det vigtigt, at samtlige momenter er med. Endvidere er det også vigtigt, at det hele analyseres meget grundigt. Tørtræning effektiviserer i meget høj grad visualiseringen, og når man har et meget klart og indlært billede af det perfekte, er det meget nemmere at gennemføre den rigtige skydning.

Det har også den fordel, at det kan foretages hjemme i stuen.

Men tørtræning er kun et vigtigt hjælpemiddel, så det er ikke nok med dét alene, der skal fortsat skydes mange skud ugentligt, hvis der er ambitioner om at blive den bedste. (Husk, skarp ammunition gemmes langt væk).

INDSTILLING af aftrækket på våbnet er også vigtigt. Kaliber .22, std. og finpistol skal holde en aftræksvægt på min. 1000 gram, grovpistol 1360 gram.

Kommer man for tæt på grænsen, er det ikke sikkert, at aftræksvægten holder hele skydningen igennem, og det medfører diskvalificering.

Et aftræk, der står for let og yderligt, kan risikere at flytte hele koncentrationen over på aftrækket, fordi der opstår angst for at gå ind på trykpunktet.

ENDELIG er det også sådan, at nye skytter har lettere ved at gennemføre en jævn trykstigning med en højere aftræksvægt.

Man skal også sørge for, at triggerstopet bliver justeret rigtigt. Der skal være en lille vandring, og efter skuddet er afgivet, da ingen vandring kan påvirke våbnet væk fra sigtelinien, det som lige var opbygget så omhyggeligt.

EFTERSIGTE

NÅR skuddet er affyret, vil våbnet slå op og ud til en af siderne (rekylen). Efter dette opslag føres våbnet tilbage til sigtepunktet, og lige en brøkdel af et sekund genskabes sigtebilledet – det er at eftersigte.

HER gentager vi, hvad vi sagde under afsnittet om aftræk, husk at holde aftrækkeren i bund og i ro efter du har gennemført et skud. Det gøres i hele det tidsrum eftersigtet gennemføres.

En for hurtig reaktion og aftræksslip kan undertiden komme så tidligt og kraftigt, at det får indflydelse på skudafgivelsen.

Derudover er et for hurtigt slip af aftrækkeren som regel ensbetydende med, at skuddet skydes bevidst af – der mukes i aftrækket.

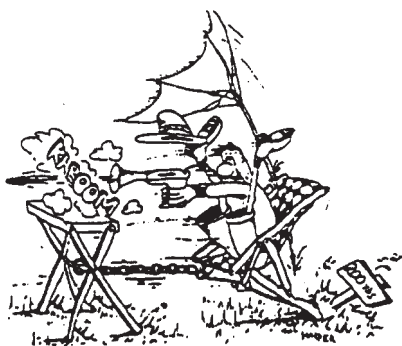
SKYTTEEN skal altid huske at foretage en skudanalyse og arbejde med de enkelte punkter, så finder man en forklaring på alle skuddenes placering. **Analyse, eftersigte og ensartethed** er tre meget vigtige faktorer.

ENSARTETHEDEN er vigtig, ellers havner man let der, hvor der justeres unødvendigt på sigtemidlerne.

Justeres sigtemidlerne efter fejlene, går det først galt, når man afgiver skuddene rigtigt, så vil de sidde et helt andet sted, end de burde, og så er forvirringen total.

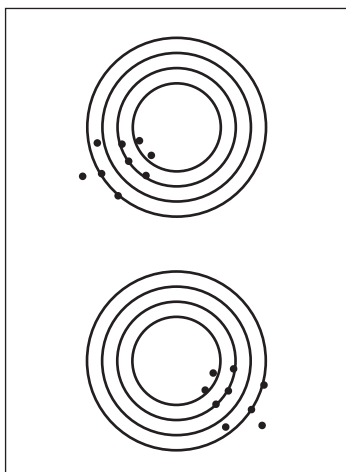
I forlængelse af eftersigtet er det vigtigt, at der efter hvert skud er en hvile og koncentrationstid på ca. et halvt minut inden påbegyndelse og opbygning af det næste skud.

Hvis man har for travlt, kan man ikke opretholde koncentrationen, samtidig bevirker det, at længere fremme i skydningen løber man tør for energi, og dermed bliver den sidste del af skydningen svingende, da fejlene vælter ind over skytten og langsomt præger skudbilledet.

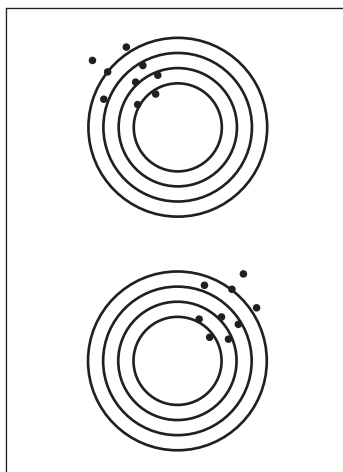


FEJLFINDING

På denne side vil vi kort illustrere, hvad der kan ske, hvis man sjusker med hele sin opbygning og koncentration. Men det er kun få eksempler. Det kan ske på mange andre måder og på mange forskellige andre årsager.

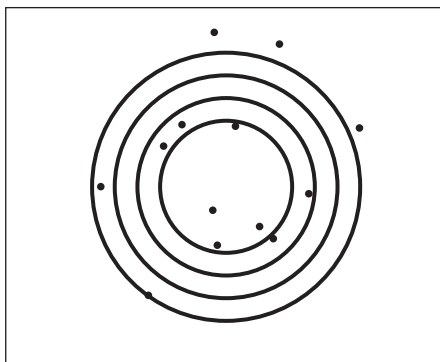


Billedet ovenfor viser hvad der sker, hvis du rykker dine skud af eller skyder skuddene bevidst af. Det kan også skyldes, at du trykker med tommel- eller lillefinger. En sidste fejl kan være en for løs håndfatning.



Billedet ovenfor viser hvad der sker, hvis du ikke følger skuddene op. Det kan også skyldes, at du lægger et tryk på siden af aftrækkeren. Ligeså kan det skyldes et slapt håndled. Eller at du vrider håndledet i skudøjeblikket.

Billedet til højre herfor viser manglende koncentration eller sjusk med sigtemidlerne.





**Brøndby SkytteForening
Brøndby Stadion
PostBoks326, 2605 Brøndby**

Tel.: 4345 0510

Fax.: 4345 0591