

Skjutställningar III

LIGGANDE

Liggande skjutställning ska vara uppbyggd så att tyngdpunkten hamnar på vänster halva av kroppen och så att höger arm kan arbeta fritt utan att det påverkar ställningens grunder. Man strävar efter att ligga så tungt att det känns som att man blir ett med underlaget. Man bör hitta sin egen "höjd" på överkroppen. En låg ställning är inte tvunget mer stabil och avslappnad. En hög skjutställning kan vara mycket stabil och mindre belastande för skytten vid långa skjutningar.

Förberedelser

I den liggande skjutställningen är det framförallt muskulaturen på överkroppen som behöver värmas upp och stretchas, närmare bestämt armar, handleder, axlar, nacke och rygg.

Geväret:

Ställ in bakkappan ett par cm över neutralläget.

Den nye skytten bör placera remfästet långt fram på stocken för att sedan justeras in på rätt plats efter ställningens uppbyggnad. Det är även bra att föra fram dioptern, för att justera in den senare när en bra ställning är funnen.

Övrig utrustning:

Jackans nedersta kan vara öppna för att jackan inte ska pressas upp i nacken när högerbenet dras upp.

Byxornas dragkedjor ska vara uppknäppta så att benen kan böjas smidigt. Likaså öppnas knäppningen i midjan så att andningen underlättas.

Ställning

Börja med att bygga upp ställningen utan gevär. Utgångsläget är stående eller knästående med bröstet rakt mot tavlan. Ligg ner med armarna framåt och blicken riktad mot tavlan. Stöd på vänster armbåge och flytta höften något åt vänster. Kroppen hamnar då något vinklad i förhållande till skjutriktningen. Sträva efter att ligga så rakt bakom geväret som möjligt. Blir vinkeln för stor försvåras rekylupptagningen.

Vänster arm

Remmen placeras högt upp på överarmen. Vrid gärna remmen något utåt så att det mesta draget hamnar på överarmens utsida. Annars finns det risk stor att pulsslagen slår igenom.

Sträck vänster arm så långt fram som möjligt i skjutrikt-



Sträva efter att få mycket kropp bakom geväret

ningen och dra sedan tillbaka den ca 10 cm. Detta är ett sätt för att hitta rätt läge för armbågen från gång till gång.

När geväret sedan kommer på plats ska vänster armbåge vara 5-10 cm till vänster om gevärets lodlinje. Eftersom remmen bär upp gevärets vikt är armen avslappnad.

Vänster hand

När skytten har funnit sin ställning placeras geväret in. Den nye skytten gör detta utan att sätta fast remmen för att på så sätt känna av var remfästet ska sättas. Geväret placeras i tumgreppet, på eller strax nedanför den mjuka delen av tumroten. Vänster hand ska vara avslappnad utan att greppa om stocken. Handleden ska vara rak och fingrarna "lösa".

Vänster ben och fot

Den övervägande delen av tyngden ska ligga på vänster kroppshalva. Vänster ben är rakt och avslappnat. Vänsterfoten vinklas antingen rakt ner med tåspetsarna mot underlaget eller inåt så att fotens utsida vilar mot underlaget.

En linje ska kunna dras genom vänster hand, arm, ben och fot.

Höger ben och fot

Höger knä dras upp så att magen lättar något från underlaget. Detta underlättar för andningen, ger balans i ställningen och gör att man inte känner pulsslag som kan förekomma i magen. Hur mycket man ska dra

upp benet är individuellt och beroende av kroppsbyggnad.

Högerfoten vilar med insidan mot underlaget.

Kolvisättning

Kolvisättningen är ett viktigt moment och har stor betydelse för rekylupptagningen. Därför måste skytten agera aktivt och medvetet för att få bakkappan på samma ställe från gång till gång. Detta görs lättast genom att, med hjälp av högerhand, ta tag i kindstödet eller undertill på kolven och placera bakkappan antingen mellan deltamuskeln och nyckelbenet, d v s i den mjuka gropen, eller på nyckelbenet. Sträva efter att komma så nära halsen som möjligt för att få en upprätt och balanserad skjutställning.

Höger arm

Efter att bakkappan placerats mot axeln måste man se till att det finns ett sug bakåt så att det känns att geväret verkligen sitter. Detta görs lättast genom att omfamna geväret, d v s sträcka högerarmen så långt fram på geväret som möjligt (utan att påverka ställningen i övrigt) och sedan dra armen sakta tillbaka. Därefter fattas ett stadigt grepp om hela pistolgreppet. Gör ett lätt drag bakåt och låt armen falla ner på plats mot underlaget. På så vis låser man ställningen.

Höger hand

Högerhand ska ha ett fast och stabilt grepp om hela pistolgreppet, vilket ger avfyringsfingret stabilitet. Detta är en förutsättning för att fingret ska kunna arbeta på ett avslappnat och ostört sätt. Handleden ska vara rak och avslappnad.

Huvud

Huvudets position påverkar ställningens stabilitet. Därför ska man vara noggrann med att vid anläggningen böja huvudet rakt fram, i skjutriktningen. En ställning då huvudet och geväret lutar från skytten blir instabil och det bildas lätt spänningar. Därför blir gevärets position antingen rak eller något vinklad mot skytten.

Huvudet ska ha en sådan position att skytten kan se rakt in genom riktmedlerna och



Notera den raka linjen som går genom vänster arm och ben

att det är 5-10 cm mellan öga och diopter.

Nolläge

Kontrollera att ställningen är i nolläge genom att sikta på pricken, ta några andetag, blunda och slappna av. Öppna ögonen och kontrollera var riktmedlen befinner sig. Om de rör sig från kl. 12 till kl. 6 och kroppen är avslappnad då är skjutställningen i sitt nolläge. Om pipan däremot rör sig oregelbundet är det något som inte stämmer och justeringar måste göras.

Justeringar i höjled:

flytta remfästet
höj/sänk bakkappan
spänn/lossa remmen

Justeringar i sidled:

kroppens vinkel i förhållande till tavlan

Uppföljning

Uppföljning är viktig och innebär att man läser av sikt bilden i skottögonblicket och värderar skottet. Man måste därför ligga kvar i sikt bilden 1-2 sekunder efter avfyring. Träffläget ska stämma överens med avläsning. Om det inte gör det kan det bero på spänningar i ställningen eller en mindre bra avfyring.

Den optimala rekylen går först rakt upp och sedan rakt ner och stannar i samma läge som före avfyringen.



1. Placera bakkappan



2. Sträck fram armen



3. Fatta tag om greppet och läs