



Grunnleggende skyteteknikk



Det frivillige
Skyttervesen



LIGGENDE SKYTESTILLING

Liggendestillingen må være bygget opp på en måte som hjelper skytteren med å holde geværet rolig og å få et godt rekyloptak. For å klare å holde det helt rolig er det viktig at vekten fra geværet holdes oppe av venstre arm, støttet av geværreimen. Minst mulig bruk av muskler vil gi en avslappet og stabil stilling.

Du inntar stillingen på følgende måte:

1. Legg deg ned med overkroppen i ca. 15 graders vinkel til skyteretningen.
2. Venstre albue strekkes fram og litt til høyre slik at den kommer nærmere geværets tyngdepunkt. Venstre underarm legges framover slik at det blir en slak bue helt fra venstre hånd og ned til venstre fot. Venstre arms vinkel til bakken skal i henhold til reglementet være minst 30 grader (gjelder kun bane og 15m).
3. Høyre hofte og kne trekkes litt opp. Dette gjør at høyre skulder presses framover slik at kolben blir sittende godt fast. Det reduserer også presset på magen, slik at pulsutslaget blir mindre, og bidrar dessuten til mer sideveis stabilitet i stillingen. I denne stillingen utgjør skuldrene og den øvre delen av ryggraden en «T» som står litt skrått på skyteretningen, mens det er en spissere vinkel mellom skuldre og hofter.



4. Forskjeftet på geværet legges i venstre hånd mellom tommelen og resten av fingrene. Pass på at reimen er stram foran venstre hånd.
5. Ta tak i kolbekappen med høyre hånd og plasser den i skulderen, så langt inn mot halsen som mulig.
6. Mens høyre albue fortsatt er i luften, tar du et fast grep i pistolgrepet med høyre hånd, trekker lett bakover og setter albuen ned på bakken.
7. Hodet legges rett ned på kinnstøtten.
8. Sjekk nullpunktet og roter om nødvendig kroppen om venstre albuespiss.





KNESTÅENDE SKYTESTILLING

I likhet med i liggende, skal stillingen bidra til å gi god nok støtte til å holde geværet rolig og sørge for et godt rekyløpptak. Geværet skal holdes oppe av beinbygningen, støttet av reimen, slik at stillingen er mest mulig avslappet.

Du inntar stillingen på følgende måte:

1. Stå med kroppens front vendt mot skyteretningen, og ta et lite steg fram med venstre fot, ca. 15 grader til høyre for skyteretningen, og med høyre fotblad i samme vinkel.
2. Høyre kne og legg plasseres maksimalt 45 grader til høyre for skyteretningen.
3. Sett deg ned på høyre hæl med vristen hvilende på pøllen. Høyre hæl plasseres midt i baken eller litt ut på den høyre delen.
4. Tilpass venstre fot slik at venstre legg er loddrett.
5. Fordel kroppens vekt med hoveddelen på høyre hæl og en mindre del på venstre fot. Tenk deg at du balanserer på en linje som går mellom disse punktene og fortsetter mot skiven, og at all vekt i stillingen skal ned mot denne linjen.
6. Overkroppen skal sige litt framover mot venstre kne.
7. Høyre kne skal så vidt være i bakken, uten mye vekt.
8. Venstre albuespiss plasserer du litt bak venstre kneskål, og venstre underarm legges i samme vinkel som venstre lår.
9. Plasser kolben i skulderen, lengst mulig inn mot halsen.
10. Ta et fast, men ikke anspent, grep med høyre hånd rundt pistolgrepet, og la høyre albue og arm henge avslappet ned.
11. Ha god kontakt med kinnstøtten, like god som på liggende. Dette bidrar til å stabilisere bevegelsene i våpenet. La vekten fra hodet hvile rett ned, så det ikke påvirker geværet sideveis.



12. Overkroppen skal være avslappet, ikke vridd i noen retning, og hvile naturlig framover med en vinkel på 15–30 grader til høyre for skyteretningen.
13. Sjekk nullpunktet og roter om nødvendig hele stillingen rundt venstre albue/kne/hæl.

SITTENDE SKYTESTILLING

Enkelte skyttere sliter med å komme ned i knestående skytestilling. For disse kan sittende skytestilling være et alternativ. Informasjon om denne skytestillingen finner du på sittende.dfs.no.





STÅENDE SKYTESTILLING

En riktig ståendestilling kjennetegnes av god balanse og bare en minimal bruk av muskler for å stabilisere kroppen og geværet. For å oppnå dette må geværet plasseres så tett inn mot kroppen som mulig, slik at vekten bæres av kroppens beinbygning.

Du inntar stillingen på følgende måte:

1. Føttene plasseres 90 grader på skyteretningen og med litt mer enn en skulderbreddes avstand. Tærne på bakre fot kan om ønskelig vrís til høyre inntil vinkelen blir ca. 110 grader.
2. Kroppsvekten fordeles med ca. 60 % på det fremre beinet. Kneleddene låses i bakre stilling, men de skal ikke presses ytterligere bakover ved å bruke muskler.
3. Hoftene skal i utgangspunktet ha tilnærmet samme vinkel til skyteretningen som skuldrene og føttene. Skyv hofta fram, og ha en lett svai i ryggen bakover og fra skyteretningen, slik at geværets og kroppens tyngdepunkt går rett ned i føttene. Den fremre hofta kan med fordel også skyves litt til høyre for skyteretningen, for å hindre at den bakre hofta sklir ut til høyre og åpner stillingen.
4. Skulderpartiet skal være avslappet og stå i tilnærmet samme retning som hoftene og beina. En liten åpning i skuldervinkelen er uunngåelig som følge av at høyre arm og hånd strekkes fram mot pistolgrepet.
5. Venstre albue plasseres helst på, eventuelt rett ovenfor eller på framsiden (mot magen), av hoftekammen, slik at vekten av geværet i størst mulig grad går rett ned i venstre arm, hofter og bein.



6. Kolben plasseres i overgangen mellom høyre skulder og overarm, helt inntil brystet. Dette gir en god anleggsflate, vinkelrett på kolben og skyteretningen.
7. Høyre hånd skal ha et fast grep rundt pistolgrepet, mens høyre arm skal henge avslappet ned. Avstanden mellom venstre skulder/bryst og våpenet skal være minst mulig.
8. Hodet vrís i skyteretningen og bøyes rett fram til det når kinnstøtten. Vekten fra hodet skal hvile rett ned på kinnstøtten, ikke dytte sideveis.

Bruk av reim

Det er flere måter å bruke reimene på i stående. Her er det vist to eksempler:



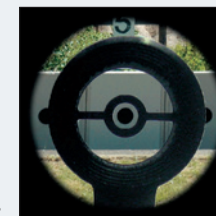
Venstre hånds grep i stående skytestilling

Det er mange måter å holde våpenet på i stående skytestilling. Hva som fungerer best varierer fra skytter til skytter. Nedenfor vises noen eksempler på ulike grep.



SIKTING

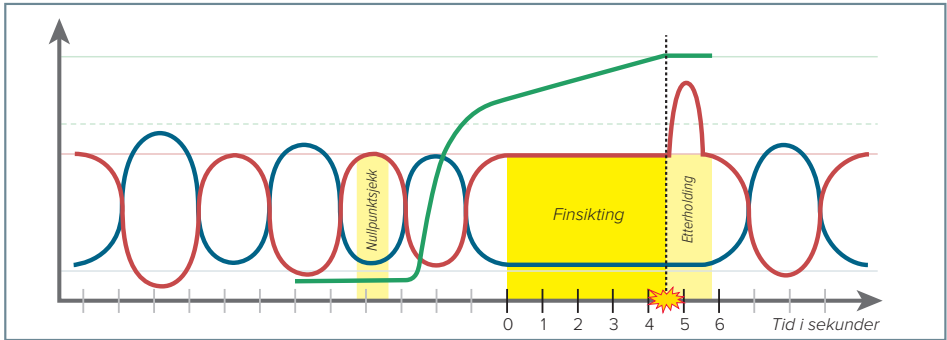
- Avstanden mellom øyet og diopteret bør være 5 – 10 cm.
- Velg alltid det minste diopterhullet du ser skarpt med.
- Velg det hullkornet du ser blinken og hullkornet klart med. Normalt 3,6 mm – 4,5 mm i baneskyting.
- Sikteperioden må ikke bli for lang, ikke mer enn 4–5 sekunder.
- Venstre øye bør for mange være lukket eller skjermet med en lapp.
- Hodets plassering på kolben bør være slik at man ser mest mulig rett ut av øyehulen.



Riktig siktebilde



AVTREKK- OG PUSTETEKNIKK



Når vi puster beveger geværet seg opp og ned. Riktig pusteteknikk innebærer å trekke pusten rolig inn og ut med magen. Det sikrer et godt oksygenopptak, og gjør det lettere å slappe av og holde pulsen på et rolig nivå. Hvor mange ganger vi puster mellom hvert skudd, varierer fra skytter til skytter, og fra skytstilling til skytstilling. Vi puster ut til det naturlig stopper opp. Fra man stopper pusten til skuddet er avfyrt, bør det ikke gå mer enn 4–5 sekunder.

Selve avtrekksprosedyren starter normalt med ånderaget før avfyring. I det vi trekker pusten tas trykkpunkt. Når vi slipper pusten ut økes trykket på avtrekkeren til finsiktingen starter. Det skal optimalt ta 4–5 sekunder fra man stopper pusten til skuddet er avfyrt. Etter avfyring fortsetter presset på avtrekkeren (ettertrykk) i ca ett sekund. Det er viktig at presset mot avtrekkeren er rolig, slik at vi ikke får bevegelser i geværet.



BOKA "GEVÆRSKYTING"

Innholdet i denne brosjyren baserer seg på boka "Geværskyting", som er skrevet av Espen Berg-Knutsen. Ønsker du å gå mer i dybden av disse og andre temaer innen skyting, kan vi anbefale at du kjøper denne boka. Boka er rikelig illustrert, og den er skrevet på en måte som favner både ferske skyttere og skyttere som allerede befinner seg på et høyt nivå.

