



# Föreningstränare

## Checklista - Liggande

---

- Förberedelser:** Värm upp och stretcha (armar, axlar, rygg och nacke).  
Bakkappan ett par cm över neutralläge.  
1-3 knappar knäppta i jackan.  
Byxorna uppknäppta i benen och i midjan.  
Remmen placeras högt på vänster överarm med fästet uppåt.
- Ställning:** Stå på knä med bröstet rakt mot tavlan.  
"Ramla" rakt fram.
- Vänster ben:** Vänsterbenet ska vara rakt och avslappnat.  
Foten vilar antingen på tåspetsarna eller vinklad inåt.
- Höger ben:** Dra upp högerbenet något – frigör magen.  
Foten vilar med insidan ner mot underlaget.
- Vänster arm:** Dra fram armen så långt det går, dra den sedan snett tillbaka ca 10 cm.  
Geväret placeras i tumgreppet på den mjuka delen nedanför tummen.  
Handen och handled är raka och avslappnade.
- Kolvisättning:** Ta hjälp av höger hand för att placera bakkappan.  
Bakkappan placeras nära halsen, i den mjuka gropen eller på nyckelbenet.
- Höger arm:** Omfamna geväret med höger arm.  
Ett fast och bestämt tag om pistolgreppet.  
Ett lätt drag bakåt så geväret har bra kontakt mot axeln.  
Armbågen faller naturligt ner mot underlaget och låser ställningen.
- Anläggning:** Huvudet förs rakt fram för att lägga an mot kindstödet.  
Pipan ska vid andning röra sig vertikalt mellan kl. 12 och kl. 6.  
Avtryckaren i eller just utanför pekfingrets yttersta led.  
Pekfingret fritt från stock och varbygel.
- Skottet:** Fokusering fram mot pricken.  
"Ligg på" trycket.  
För avtryckaren rakt bak.
- Uppföljning:** Läs av sikt bilden och värdera skottet.  
Kontrollera nolläge och justera vid behov.



# Föreningstränare

## Checklista - Liggande

---

Förberedelser:

---

---

Ställning:

---

---

---

Vänster ben:

---

---

Höger ben:

---

---

Vänster arm:

---

---

---

Kolvisättning:

---

---

---

Höger arm:

---

---

---

Anläggning:

---

---

---

Skottet:

---

---

Uppföljning:

---

---