



2. Skjutställningar

Innehåll

2. Skjutställningar	1
2.1 Inledning.....	1
2.2 Uppbyggnad av skjutställning.....	2
2.3 Utförande	3
2.4 Sittande	5
2.5 Liggande	8
2.6 Knästående.....	12
2.7 Stående.....	16

Bilagor

Checklista, liggande

Checklista, knästående

Checklista, stående

2.1 Inledning

Innan man intar sin skjutställning måste man se till att lägga fram all utrustning som man behöver ha tillgång till under skjutningen. Det kan vara klocka, ammunition, verktyg mm.

När man bygger upp sin skjutställning gör man det först utan gevär. När allt känns bra och man har hittat sin linje till tavlan tar man upp geväret och provriktar. Samtliga ställningar är beskrivna som instruktioner för högerskyttar, för vänsterskyttar blir det naturligtvis tvärtom.

2.1.1 Anpassning av geväret

I regelboken står angivet vilka mått och begränsningar som gäller för geväret. Med dessa regler som utgångspunkt har man möjlighet att göra en mer individuell anpassning av geväret.



Föreningstränare

Gevärsskytte – 2. Skjutställningar

Gevärets tyngdpunkt bör ligga några centimeter framför vänsterhandens stödpunkt i stående. Det kommer då att bli något framtungt vilket i sin tur underlättar kontakten mellan axel och bakkappa. Tyngdpunkten kan justeras genom att om-fördela gevärets vikt. Man kan flytta pipvikten, om sådan finns, eller lägga i lösa vikter i stockens hålrum. De finns i regel under kindstödet och under pipan. Kontrollera gevärets totalvikt.

Bakkappan behöver oftast justeras. Hur mycket beror bl.a. på halsens längd och på hur högt geväret hålls i skjutställningen. Det är viktigt att bakkappan justeras så att maximal kontakt uppstår mellan kropp och gevär.

Även kolvlängden är av avgörande betydelse för att man ska kunna inta en bra skjutställning och skapa maximal kontakt med geväret. Det är sällan samma kolv-längd passar i alla skjutställningarna. Men eftersom gevärets längd inte får ändras under tävlingens gång tvingas man till en kompromiss vid tävlingar i ställnings-skytte. Då tävlingen omfattar endast en skjutställning finns möjlighet att justera kolvlängden så att den passar för den aktuella ställningen.

Ett bra utgångsläge på kolvlängden i stående är om man sätter bakkappan i höger armbågsveck och greppar om pistolgreppet med höger hand. Får man då ett normalt grepp om pistolgreppet har man en bra grundinställning.

Kindstödet uppgift är att ge huvudet stöd under finriktningsfasen. Beroende på kroppsbyggnad vill man ha detta stöd olika. På de allra flesta gevären går kindstödet att justera. Vid injusteringen bör man tänka på att ögat utan svårighet måste kunna se rakt in i dioptern. Detta ska kunna ske utan att kinden behöver pressas mot kindstödet med allt för stor kraft. Trycket i sidled bör vara så litet som möjligt. Det mesta trycket ska komma uppifrån. Även här tvingas man till en kompromiss eftersom det inte är tillåtet att justera kindstödet mellan vid ställningsbyte.

För att avståndet mellan öga och diopter ska vara samma i samtliga skjutställningar behöver man flytta dioptern.

2.2 Uppbyggnad av skjutställning

Utifrån grunderna i respektive skjutställning kommer skytten efterhand att bygga upp sin egen ställning. Skytten arbetar successivt fram sin egen checklista. I checklistan noteras detaljer och inställningar som är viktiga för att komma in i skjutställningen.

Checklistan är skyttens trygghet. Med den som grund kan man prova nytt med vetskapen att man enkelt kan hitta tillbaka till det gamla igen. Vad man skriver eller ritar är av mindre betydelse så länge man själv vet vad man menar.



Föreningstränare

Gevärsskytte – 2. Skjutställningar

2.2.1 Nivåanpassning

Att lära sig en skjutställning är en lång process. Den bäst lämpade modellen är att bryta ner skjutställningen i mindre delar, där skytten till att börja med endast får ett par detaljer att jobba med.

När grunderna väl är inlärdas fortsätter man att utveckla smådetaljer i tekniken. Eftersom kroppen förändras med åldern förändras även förutsättningarna för skjutställningen. Det gör att själva processen egentligen aldrig tar slut utan pågår ständigt. Det är sättet att arbeta som förändras.

2.2.2 Egen anpassning

Att hitta funktionella skjutställningar handlar till stora delar om att utifrån en grundställning våga experimentera för att hitta den ställning som passar bäst. Det är just grundställningen som vi här ska gå igenom. Varje skytt har unika egenskaper vad gäller kroppsbyggnad mm, som gör att skjutställningen måste anpassas.

2.2.3 Teknikkontroll

Checklistan är inget man jobbar med vid varje träningspass. Den är ofta automatiserad och finns därför med i bakgrunden. I början av en säsong behöver man jobba mer med checklistan för att hitta in i ställningen. Senare kan det räcka att någon gång emellanåt göra en teknikkontroll. Det innebär att man tar fram sin checklista och jobbar igenom den för att kontrollera att allt stämmer.

2.3 Utförande

Prestationen i skytte består i att upprepa en sak flera gånger. Utförandet ska ske rutinmässigt och följa samma mönster varje gång. Denna rutin kommer så småningom att automatiseras. Automatiserade rutiner är mer stresståliga. I rutinen bör det ingå ett avslappningsmoment, ett moment som hjälper till att hitta rätt känsla och ett moment som ökar fokusering mot skottet.

2.3.1 Nolläge

I en skjutställnings nolläge finns inga krafter som påverkar geväret i sida eller höjd. Avslappningen är optimal. Inga spänningar förekommer i kroppen som kan påverka skottet vid avfiring.

Nollpunkten (riktpunkten) är den punkt geväret riktar mot i skjutställningens nolläge. För att kunna skjuta med god precision måste nollpunkten ligga i tavlan. Ligger nollpunkten utanför tavlan leder detta till spänningar, när geväret tvingas in mot tavlan. Därför behöver man göra justeringar på geväret eller ställningen. Skjutställningen kan förändras under skjutning, särskilt i samband med långa skjuttider. Därför kan man även behöva göra små justeringar under skjutningens gång.



Föreningstränare

Gevärsskytte – 2. Skjutställningar

2.3.2 Avslappning

Spänningar i kroppen inverkar negativt på stillahållningen. Finns det spänningar är risken även stor att de påverkar gevärets rörelse i samband med avfyringen. Därför är det viktigt att kontrollera att avslappningen är optimal innan riktningen startar.

2.3.3 Fokusering

Innan varje skott måste tankarna samlas och riktas mot själva skottet. Enbart positiva tankar är tillåtna. I början av riktningen bör fokuseringen vara ganska bred, för att ta in information om bland annat vinden. Ju närmare avfyringsögonblicket man kommer desto smalare blir fokuseringen.

2.4 Sittande

Den sittande skjutställningen är oftast den första man kommer i kontakt med när man börjar med luftgevärsskytte. I sittande skjuter vissa klasser med stöd (kudde) och andra klasser med rem.

2.4.1 Förberedelser

Geväret:

Gör vapnet skjutklart för sittande skjutställning genom att justera bakkappa och diopter till lämpligt läge.

Skjutplatsen:

Placera skott och eventuella tavlor till höger för att lätt komma åt dem under skjutningen.

Stolshöjden anpassas så att båda fötterna når golvet. Vid skjutning med stöd anpassas stödets höjd.



Figur 1 – Anpassa om möjligt stol och/eller bord till lämplig höjd. Att använda armen i rät vinkel som jämförelse underlättar anpassningen vid nästa skjutning.



2.4.2 Ställning

Börja med att sitta bekvämt på stolen, hela ändan och lårens baksida på sitsen. Dra sedan in stolen till bordet rakt mot tavlan. Avståndet mellan bröst och bord ska vara ca 10 cm. För att få en stabilare skjutställning lutar skytten överkroppen framåt så att bröstkorgen vilar lätt mot skjutbordet

Fötter

Båda fötterna bör placeras på golvet eller på annat underlag. Om fötterna dinglar i luften påverkar det stabiliteten i skjutställningen.

Vänster arm och hand

Lyft fram vänster arm på bordet så att hand och handled vilar avslappnat mot stödet. Geväret placeras i handen. Handen ska vara så avslappnad att fingrarna känns "lösa". Armbågen stödjer mot bordet till vänster om gevärets lodlinje.

Sträva efter att placera handen mitt på stödet för att behålla stödet stabilt. Vinkeln på armen är individuell och beroende av armlängd och stolshöjd. Tyngdpunkten kommer att ligga något mer på den vänstra sidan.

Kolvisättning

Med hjälp av höger hand lyfts kolven och bakkappan in mot halsen och placeras i mjuka gropen eller på nyckelbenet.

Höger arm och hand

Efter att ha satt bakkappan på plats ska höger hand fatta ett stadigt, men ändå avslappnat, grepp om hela pistolgreppet. Höger armbåge vilar mot bordet. Högerhandens vinkel och position är viktig för att kunna utföra bra avfiringar. Anpassa avtryckarens läge efter skyttens storlek på hand och fingrar.

Axlar

Geväret ska möta upp mot höger axeln så att inte axeln tvingas fram mot geväret. Ett lätt tryck ska kännas mot höger axel.

Huvud

Huvudet lutar framåt så att kinden ligger an mot kindstödet. Avståndet från ögat till dioptern bör vara 5-10 cm (läs mer i kapitlet om riktning). Att luta huvudet åt sidan bör undvikas. Därför blir gevärets position antingen rak eller något vinklad mot skytten.

Nolläge

Man kan kontrollera om ställningen är i nolläge genom att sikta på en prick, ta några andetag, blunda och slappna av. Sedan öppnar man ögonen och ser var riktmedlen befinner sig. Ett annat sätt för att kontrollera ställningen är genom att se efter hur pipan uppträder. Om den går upp och ner likadant för varje andetag, då är ställning riktig. Om pipan däremot har ett skiftande rörelsemönster, då är det något som inte stämmer.



Figur 2 – Sittande skjutställning

Justeringar i höjded:

- höj eller sänk bakkappan
- höj eller sänk stödet
- flytta stödet längre fram eller bak på bordet.

Justeringar i sidled:

- stolens position i förhållande till tavlan.
- stödets placering i sidled.



2.4.3 Uppföljning

Uppföljningen är viktig för att kunna utvärdera och förstå skottets träff. Träffläget ska stämma överens med skyttens avläsning. Om den inte gör det kan det bero på spänningar i ställningen eller en mindre bra avfyring.

När skytten har hittat sitt nolläge och gör bra avfyringar finns det inget som påverkar geväret i avfyringsögonblicket. Riktmedlen ska då ligga kvar på samma ställe som före avfyringen.

2.5 Liggande

Skjutställningen 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. Skytten ska ligga så tungt att det känns som att man blir ett med underlaget. Skytten bör hitta sin egen "höjd" på överkroppen.

2.5.1 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, placera remfäste och diopter på lämplig position.

Den nye skytten kan börja med att ha bakkappan ett par cm över neutralläget. Remfästet kan i uppbyggnadsfasen placeras långt fram på stocken för att sedan kunna justeras efter ställningens uppbyggnad. Det är även bra att föra fram dioptern, för att justera den senare när en bra ställning är funnen.

Skjutplatsen:

Placera utrustning som behövs under skjutningen, gevär, skott, tidtagarur, dryck, skruvmejslar mm till höger om skjutplatsen. Om kikare används placeras den till vänster om skjutplatsen, inom räckhåll så skytten kan dra den till sig efter att skjutställningen intagits. Kikaren ska rättas in efter skyttens ställning och inte tvärtom.

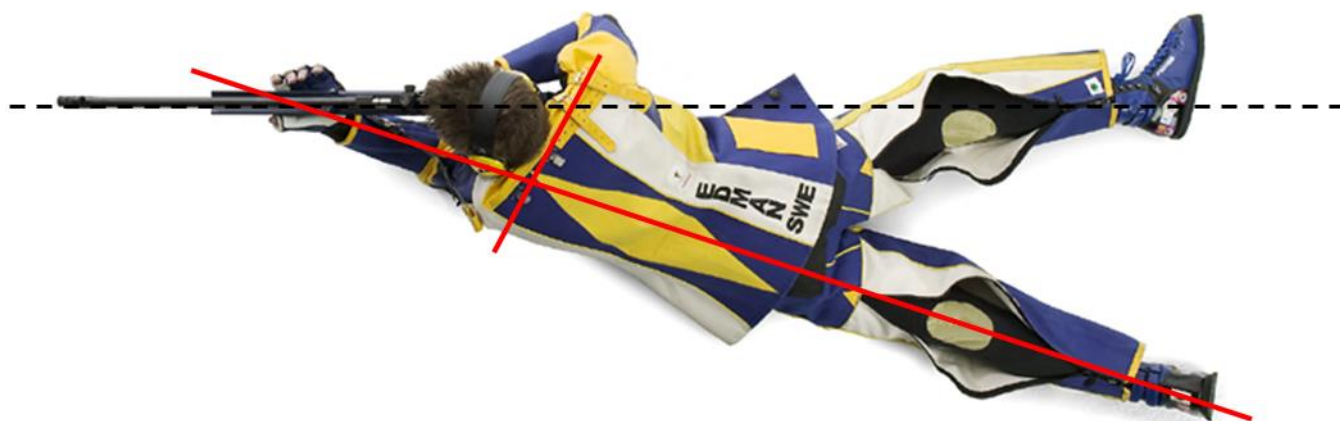
Övrig utrustning:

De 1-3 översta knapparna i jackan ska vara knäppta. De nedersta kan vara öppna för att jackan inte ska pressas upp i nacken när högerbenet dras upp.

I de internationella grenarna får särskilda skyttebyxor inte användas från och med 2013. I nationella grenar är byxor fortfarande tillåtna. Om byxor används bör benens dragkedjor vara uppknäppta så att benen kan böjas smidigt. Likaså öppnas knäppningen i midjan så att andningen underlättas.

2.5.2 Ställning

Börja med att bygga upp ställningen utan gevär. Ställningen ska i stort sett vara parallell med skjutriktningen. Utgångsläget för att få fram riktning mot tavlan är stående eller knästående med bröstet rakt mot tavlan. Ligg ner, fortfarande rakt mot tavlan.



Figur 3 – Liggande skjutställning

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.

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 vilken kroppsbyggnad man har. Högerfoten vilar med insidan mot underlaget.



Föreningstränare

Gevärsskytte – 2. Skjutställningar

Vänster arm

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

Sträck vänsterarmen så långt fram som möjligt mot skjutriktningen och dra den sedan snett tillbaka ca 10 cm. Det är här som armbågens placering ska vara. Detta är ett sätt för att hitta rätt läge från gång till gång.

När geväret sedan kommer på plats ska vänster armbåge vara 5-10 cm till vänster om gevärets lodlinje. Armen ska vara så avslappnad som möjligt.

Vänster hand

När skytten har funnit sin ställning är det dags att placera geväret. Den nye skytten gör detta utan att sätta fast remmen för att känna var remfästet ska sättas. Geväret placeras i tumgreppet - på och strax nedanför den mjuka delen av tumroten. Vänsterhanden ska sedan vara avslappnad utan att greppa om stocken. Handleden ska vara rak och fingrarna "lösa".

Kolvisättning

Kolvisättningen är ett viktigt moment och har en 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 högerhanden ta tag i kindstödet eller undertill på kolven. Bakkappan placeras sedan 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 skytten 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 dra armen sakta tillbaka. Därefter fattas ett stadigt grepp om hela pistolgreppet, gör ett lätt drag bakåt och låter armen falla ner på plats mot underlaget och på så vis låser man ställningen.

Höger hand

Högerhanden ska ha ett fast och stabilt grepp om hela pistolgreppet, vilket ska ge avfyringsfingret stabilitet. Detta är en förutsättning för att fingret ska kunna arbeta på ett avslappnat och ostört sätt. Handleden ska vara rak och avslappnad. (Läs mer i avsnittet om andning och avfyring)



Föreningstränare

Gevärsskytte – 2. Skjutställningar

Huvud

Huvudets position påverkar ställningens stabilitet. Därför ska skytten 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 riktmedlen och 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 har ett skiftande rörelsemönster då är det något som inte stämmer och justeringar måste göras.

Justeringar i höjled:

- remfästets placering
- höj/sänk bakkappan
- spänna/lossa remmen.

Justeringar i sidled:

- förändra ställningens linje i förhållande till tavlan.

2.5.3 Uppföljning

Uppföljning är viktig och innebär att man läser av siktbilden i skottögonblicket och värdera skottet. Skytten måste därför ligga kvar i siktbilden 1-2 sekunder efter avfiringen. Träffläget ska stämma överens med skyttens avläsning. Om det inte gör det kan det bero på spänningar i ställningen eller en mindre bra avfiring.

Den optimala rekylen går först rakt upp och sedan rakt ner och stannar i samma läge som före avfiringen, d v s mitt i tian.



2.6 Knästående

Knästående skjutställning bygger på tre stödpunkter som man måste lära sig att förstå sambandet mellan. Du sitter på höger fot och har höger knä mot underlaget. Den tredje stödunkten är vänster fot och vänster knä som sedan i sin tur ska stödja vänster armbåge. Endast en liten ändring i någon av dessa stödpunkter kan påverka och förändra stillahållningen markant.

2.6.1 Förberedelser

Muskelgrupper som utsätts för belastning i knästående och därmed behöver värmas upp och stretchas är; lår, armar, handleder, nacke, rygg och axlar.

Gevär:

Gör geväret skjutklart genom att justera bakkappan till antingen neutralläge eller något under.

Den nye skytten placerar i utgångsläget remfästet långt fram på stocken för att kunna bygga upp en ställning där geväret rättar sig efter kroppen och inte tvärtom. Remstoppet justeras sedan tillbaka för att stödja vänsterhanden. Det är även bra att föra fram dioptern, för att justera den senare när en bra ställning är funnen.

Skjutplats:

Placera utrustning som behövs under skjutningen, gevär, knä kudde, skott, tidtagar-ur, dryck, skruvmejslar mm till höger om skjutplatsen. Om kikare används placeras den till vänster om skjutplatsen, inom räckhåll så skytten kan dra den till sig efter att skjutställningen intagits. Kikaren ska rättas in efter skyttens ställning och inte tvärt-om.

I knä kan det vara en idé att använda sig av en pall eller något annat att lägga sakerna på för att lättare nå dem.

Övrig utrustning:

Jacka: Det räcker att den översta eller de två översta knapparna är knäppta. Om det känns bra kan jackan vara helt oknäppt.

Byxor: Byxorna ska vara helt uppknäppta i benen och midjan.

Skor: Högerfotens knäppning bak på vaden kan behöva lättas så att det inte stramar och bildas spänningar. Skyttar med långa ben kan också behöva knäppa upp där bak på vänsterskon om vinkeln på benet blir så stor att knäppningen är till en nackdel.

Knäkudde: Kuddens tjocklek anpassas och formas så att det bildas en grop på mitten i vilken höger vrist sedan placeras.

2.6.2 Ställning

Utgångsläget för att få fram riktning mot tavlan är stående med bröstet rakt mot tavlan ca 50 cm bakom den plats där den färdiga skjutställningen ska vara. Stå med hälarna ihop, vänsterfoten kl. 12 och högerfoten kl. 2.

Håll knäkudden i höger hand och forma den genom att "hugga" några slag mitt på kudden där vristen sedan ska vila. Ta ett förlängt steg rakt fram med vänster fot, sjunk ner och sätt höger knä i marken. Samtidigt i denna rörelse ska knäkudden placeras under höger vrist.

Rätta till jack- och byxveck så att det inte finns något som trycker eller stör under skjutningen. Inta ställningen utan gevär och hitta en skön position som är rätt i förhållande till tavlan.

Knäställningens tyngdpunkt ska vara åt vänster med en tung och balanserad vikt på knäkudden. Det ska kännas att man sitter stabilt och tungt på foten.

Höger ben och fot

Vristen ska vila mitt på knäkudden för att få bästa möjliga stöd. Höger häl ska vara mellan skinkorna för att man ska få en stabil sittyta. Tårna ska ha bra kontakt med underlaget. Foten kan hållas antingen rak eller vinklas något utåt. Höger knä ska också ha bra kontakt med underlaget och inte vilja släppa. Hur mycket tyngd som ligger på foten, knäkudden och höger knä beror på hur stor vinkeln är mellan de båda benen. Ju mindre vinkel desto högre blir trycket baktill på fot och vristkudde.

Vänster ben och fot

Vänsterbenets läge och placering är viktig för balansen i ställningen. I den mån det går ska vänster häl placeras rakt under knäet och foten vinklas något inåt. Fotens vinkel påverkar stabiliteten i ställningen. Därför kan man prova sig fram till vilken fotvinkel som passar bäst.

En skytt med långa ben är i många fall tvungen att flytta fram vänsterfoten något för att få ner geväret till tavlan.



Vänster arm

Vänster arm är en annan faktor som spelar en stor roll för balansen. Det gäller att hitta både en stabil yta för armbågen att vila på, men även att hitta en balanserad linje med benet som den stödjer sig på. Armbågen placeras i den mjuka skålen vid knäet eller strax hitom på låret, dock max 10 cm.

Remmen placeras som i liggande eller mellan biceps och armbågen, d v s något lägre. Vrid gärna remmen något utåt så att det mesta draget hamnar på överarmens utsida. Annars är risken stor att pulsslagen slår igenom.

När ställningen är intagen ska armbågen befinna sig ca 10 cm till vänster om gevärets lodlinje. Tänk på att slappna av ordentligt i armen och att det är remmen som ska göra jobbet med att bära upp geväret.

Vänster hand

När skytten har funnit sin ställning är det dags att placera geväret. Den nye skytten gör detta utan att sätta fast remmen för att känna var remfästet ska sättas. Geväret placeras i tumgreppet, på och strax nedanför den mjuka delen av tumroten. Vänsterhanden ska sedan vara avslappnad utan att greppa om stocken. Handleden ska vara rak och fingrarna "lösa".

Kolvisättning

Kolvisättningen är ett viktigt moment och har en 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 höger-handen ta tag i kindstödet eller undertill på kolven. Bakkappan placeras sedan an-tingen mellan deltamuskeln och nyckelbenet, d v s i den mjuka gropan, eller på nyckelbenet. Sträva efter att komma så nära halsen som möjligt för att få en upprätt och balanserad



skjutställning.

Höger arm

För att få ett bra sug mot axeln kan skytten "kram om" geväret, d v s sträcka högerarmen fram längs stocken och sedan dra armen sakta tillbaka och fatta pistol-greppet. Låt armen falla ner av sin egen tyngd. När högerarmen faller på plats låses ställningen.



Föreningstränare

Gevärsskytte – 2. Skjutställningar

Högerarmen ska hänga avslappnat och naturligt rakt ner. Det är viktigt att armen är avslappnad hela tiden eftersom eventuella spänningar i armen gör att även axel och nacke spänns.

Höger hand

Högerhanden ska ha ett fast och stabilt grepp om hela pistolgreppet, vilket ska ge avfyringsfingret stabilitet. Detta är en förutsättning för att fingret ska kunna arbeta på ett avslappnat och ostört sätt. Handleden ska vara rak och avslappnad. (Läs mer i avsnittet om andning och avfyring)

Huvud

Huvudets position påverkar ställningens stabilitet. Därför ska skytten 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 riktmedlen och 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 har ett skiftande rörelsemönster då är det något som inte stämmer och justeringar måste göras.

Justeringar i höjddled:

- höj eller sänk bakkappan
- flytta remfästet
- flytta vänsterfoten
- spänna/lossa remmen

Justeringar i sidled:

- vänsterfotens vinkel
- kroppens vinkel i förhållande till tavlan

Om skytten har en känsla av att trilla i sidled då måste denne finna sin tyngdpunkt. Den ska finnas mitt emellan knäkudden, vänster fot och höger knä.



2.6.3 Uppföljning

Uppföljning är viktig och innebär att man läser av siktbilden i skottögonblicket och värdera skottet. Skytten måste därför ligga kvar i siktbilden 1-2 sekunder efter avfyringen. Träffläget ska stämma överens med skyttens 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, d v s mitt i tian.

2.7 Stående

Betrakta stående som en tvådelad ställning. Övre halvan består av överkropp och gevär och den undre halvan av höft och ben. Den övre delen ska bilda en så kompakt enhet som möjligt. Idealet är om geväret kan bli som en del av överkroppen. Den nedre delen, höft och ben, har till uppgift att rent fysiskt kontrollera ställningens rörelser. Det innebär att vi eftersträvar avslappning och stillhet i överkroppen medan underkroppen ska kontrollera kroppens och därmed gevärets rörelser.

Kroppens tyngdpunkt förskjuts något mot vänster fot. En tänkt lodlinje från vänster hand hamnar i vänster fot och en tänkt linje mellan vänster hand och höger fot går genom höger ben.

2.7.1 Förberedelser

I stående behövs hela kroppen värmas upp och stretchas. Det är ben, höfter, mage, rygg, armar, axlar och nacke.

Skjutplats:

Det finns skyttar som använder sig av stativ som stöd då bakkappan ska placeras mot axeln. Oavsett om man använder stativ eller inte ska skytten tänka på att placera all sin utrustning framför sig så att man slipper gå ifrån i onödan under skjutningen.

Gevär: Bakkappan sänks till något under neutralläget.

Klädsel: Jacka: Jackan ska vara helknäppt för att få bästa möjliga stöd.

Byxor: Dragkedjor och annan knäppning ska vara stängda.

Skor: Skorna ska vara snörda, men inte så hårt så att de inte stramar och påverkar cirkulationen i fötterna.

2.7.2 Ställning

Börja med att ta ut skjutlinjen. Använd gärna geväret som riktmärke. Utgångspositionen i stående är med hålfoten på skjutlinjen och höftbredd mellan fötterna. Tyngdpunkten ligger mitt i stödytan, d v s vikten lika fördelad mellan fötterna och mellan häl och tå. Överkroppen är upprätt och avslappnad med höften i en naturlig position rakt över fötterna.

Flytta höger ben bakåt (bort från tavlan), men behåll tyngdpunkten på samma ställe. Vikten kommer då att fördelas så att den mesta belastningen hamnar på vänster fot (50-70 %). Viktfördelningen mellan häl och tå bibehålls mitt i foten.

Höften har nu vinklats uppåt i riktning mot tavlan så att vänster sida av höften hamnar högre. Detta underlättar för vänster armbåge att finna en fast stödpunkt.

Fötter

Fötterna används aktivt för att kontrollera stillahållningen. De placeras på skjutlinjen något bredare än höftbredd. Försök hitta ett jämviktsläge mitt på foten. Korta personer behöver i regel en något bredare fotplacering. Fötternas vinkel i förhållande till skjutriktningen påverkar benmuskelnas förmåga att arbeta.

Fotställningen får inte orsaka onödiga spänningar. Blir vinkeln för stor minskar fötternas förmåga att kontrollera kroppens svajning. Även små förändringar av fötternas position påverkar balans och stillahållning.

Ben

Benen ska med hjälp av muskelkraft kontrollera kroppens svajning. Båda knäna är raka och i bakre läget. Den mesta vikten hamnar på vänster ben. Höger ben stöttar och tar upp rekyl.

Variationer i benställningen förekommer. Tänk då på att:

- behålla tillräcklig spänning för att kunna kontrollera kroppens rörelser.
- spänningen måste kunna hållas lika vid varje skott under hela skjutomgången utan att mattas.
- tyngdpunktens läge ska bibehållas.



Figur 4 – Knästående skjutställning sedd uppifrån



Balans

Balansen är viktig i stående. Förutom huvudets position påverkar även synen balansen. Det innebär att om man t.ex. blundar i skjutställning ökar kroppens svajning. Försök istället hitta en fixpunkt, rätt vinkel, i närheten av geväret att hålla blicken fäst vid precis efter lyftet.

Höft

Höften skjuts fram mot tavlan och hålls parallell med skjutlinjen. Detta underlättar för vänster arm att finna en stödyta på höftbenskammen. En framskjuten position är även nödvändig för att kompensera ryggens böjning bakåt. Behåll höftens position under lyftet genom att spänna stjärten.

Kolvisättning

Bakkappan placeras ute på överarmen alldeles intill axelleden. Använd höger hand för att placeringen ska ske på samma plats varje gång. Gör ett högt inlyft och sjunk ner mot bröstkorgen. Var noga med att vänster armbåge hamnar på rätt plats på höftbenet och att höfterna hålls kvar rakt över fötterna.

Vänster arm

Så lite muskelkraft som möjligt används för att stödja geväret. Detta uppnås genom att vinkeln i armbågsleden är liten, d.v.s. underarmen är näst intill vertikal. Armbågen placeras på höftbenskammen eller något till höger om.

Vänster hand

Handen bildar kontaktyta med stocken. Den ska ge ordentligt stöd åt geväret och stabilisera horisontala rörelser. Handleden ska hållas rak utan muskelkraft. Handställningen påverkar höjden på ställningen. Flera möjliga greppvarianter finns:

- knuten hand
- mellan tumme och pekfinger
- mellan pek- och långfinger

Höger axel

Höger axel kommer att befinna sig något högre än vänster axel. Undvik att medvetet höja axeln. Detta kommer i så fall att leda till spänningar. Musklerna i skulderpartiet måste vara avslappnade. Höger axels läge påverkas av hur höger arm hålls.

Höger arm



Höger arm ska ge bakkappan stor kontaktyta men samtidigt vara avslappnad. Kolvängden avpassas så att bakkappan får ordentlig kontakt. Om armen hålls högt, 70-80 grader ut från kroppen, uppstår god kontakt men det finns en risk för spänningar i axeln. Hålls armen naturligt hängande mot höger sida av bröstkorgen blir kontaktytan mindre men skulderpartiet förblir å andra sidan mer avslappnat.

Höger hand

Höger hand har till uppgift att sköta avfyringen. Pistolgreppet hålls med ett bestämt tag och ett lätt sug bakåt. Avtryckarfingret hålls fritt från stocken. Handleden hålls i en naturlig vinkel för att undvika spänningar i underarmen.

Handens grepp och armens vinkel är av mycket stor betydelse för att kunna utföra bra avfyringar (se avsnittet om andning och avfyring).

Huvud

Balansen påverkas i stor grad av huvudets position. Därför är en rak och naturlig huvudposition att föredra. Balansen påverkas inte i lika stor utsträckning av att huvudet böjs framåt som åt sidan.

När geväret lutas mot kroppen underlättas en rak huvudposition. Var noga med att behålla samma lutning och samma kindtryck mot kindstödet för varje skott och att hals och nacke är avspända.

Huvudet ska ha en sådan position att skytten kan se rakt in genom riktmedlen och att det är 5-10 cm mellan öga och diopter.

2.7.3 Nolläge

Det är viktigt att skjutställning riktar in geväret rätt mot tavlan med en avspänd kropp. För att hitta det så kallade nolläget kan man behöva göra små justeringar av ställningen. Detta kan även behöva göras under skjutningens gång.

Justeringar i höjddled:

- flytta vänster hand framåt eller bakåt på stocken
- justera bakkappan
- flytta höger fot längs skjutlinjen

Justeringar i sidled:

- ändra fötternas position i förhållande till skjutriktningen



Föreningstränare

Gevärsskytte – 2. Skjutställningar

2.7.4 Rörelsekontroll

Det finns två olika metoder för rörelsekontroll:

En balanserad, avslappnad ställning med så få rörelser och så få aktiva muskler som möjligt. Metoden passar främst för nybörjare och skyttar som ännu inte har tillräckligt utvecklad motorik för att klara en mer aktiv rörelsekontroll.

En aktiv rörelsekontroll innebär att geväret hålls stilla genom en aktiv process. Det kräver stor stabilitet och maximal kontroll över rörelserna. Metoden mer lämpad för den duktige skytten. Risker är annars att ställningen kan bli allt för spänd.

2.7.5 Uppföljning

Uppföljning är viktig och innebär att man läser av siktbilden i skottögonblicket och värdera skottet. Skytten måste därför ligga kvar i siktbilden 1-2 sekunder efter avfiringen. Träffläget ska stämma överens med skyttens avläsning. Gör det inte det kan det bero på spänningar i ställningen eller en mindre bra avfiring.

Rekylen ska gå rakt upp och tillbaka till samma punkt igen. Om rekylerna är olika från gång till gång roterar måste ställningen justeras. Justeringar görs i första hand i fötter, armar och höger axel.