



3. Andning – Avfyring

Innehåll

3. Andning – Avfyring	1
3.1 Inledning	1
3.2 Andning	1
3.3 Avfyring.....	2
3.3.1 Handens placering	3
3.3.2 Fingrets placering	3
3.3.3 Medveten och omedveten avfyring	3
3.3.4 Detaljer som påverkar avfyringen	4

3.1 Inledning

Eftersom andning och avfyring är två moment som är beroende av varandra beskrivs de här tillsammans. Även riktningen måste samordnas med andning och avfyring men den behandlas i ett annat kapitel.

3.2 Andning

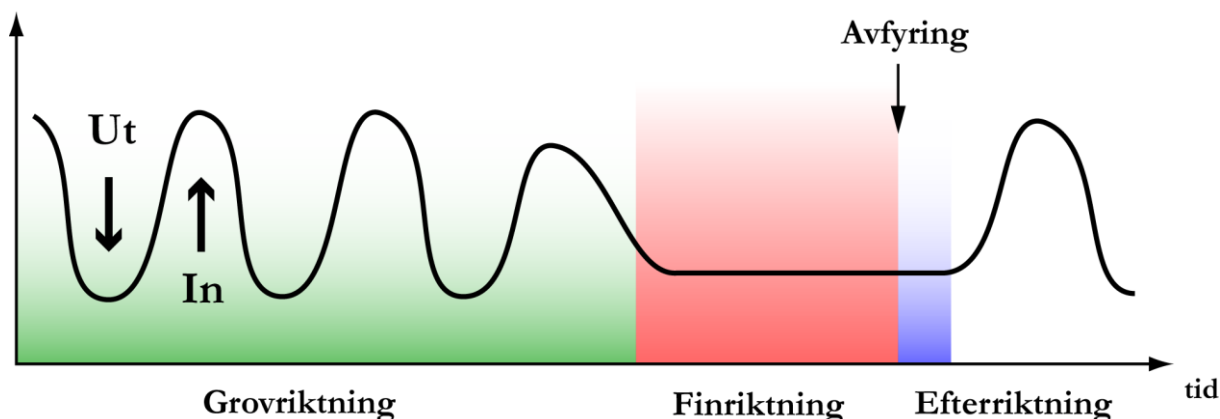
Under inandningen förses vår kropp med syre, som tas upp i lungorna och transporteras via blodet ut till kroppens alla celler, där det förbränns i energiproduktionen. Vid utandningen gör sig kroppen av med den koldioxid som bildas i samma process.

Andningen sker normalt sett automatiskt och omedvetet. I vissa situationer kan det dock vara praktiskt att medvetet styra när andetagen ska ske, t.ex. när man befinner sig under vatten eller, som i vårt fall, när man skjuter.

Man skiljer mellan två olika andningsmetoder, bröst- och bukandning. Bröstandning är mer kraftfull och används när syrebehovet är stor i samband med kraftig fysisk ansträngning. Vid denna typ av andning används muskler i bröst och skuldror. Bukandning är den mer normala och vilsamma metoden att andas. Den sker genom att diafragma (muskul som fungerar som skiljevägg mellan bukhåla och bröstorg) pressas nedåt och trycker ut magen. Det är även denna metod som med fördel används i samband med skjutning. Det har även visat sig att bukandning har en viss avslappnande effekt.

En vuxen person tar i vila 14-16 andetag per minut. Varje andetag varar i 4-5 sekunder och består av inandning, utandning och andningspaus. Andningspausen varar i normala fall 2-3 sekunder, men kan utan ansträngning förlängas i upp till 10 sekunder. Under den förlängda andningspausen ska avfyringen ske. Har inte skottet gått under den tiden måste man avbryta. Tvingar man sig själv att fullfölja skottet bygger man upp spänningar som i regel leder till en dålig avfyring och en dålig rekylupptagning.

Man strävar efter att utföra varje skott så lika som möjligt. Det innebär att man även bör ha en rutin för hur man andas före och efter avfyring. I diagrammet ges exempel på en sådan rutin. Notera att andningspausen, och därmed finriktningen, startar efter en utandning. De sista andetagerna innan andningspausen kan tas något djupare. Var noga med att inte återuppta andningen för tidigt efter avfyringen. Vänta ett par sekunder tills efterriktningen är klar.



Figur 1 – Schematisk bild över andning under ett skott

3.3 Avfyring

Avfyringen är en väldigt viktig del av utförandet av ett skott.

Det är viktigt att lära sig att påverka avtryckaren på rätt sätt. Med det menas att ingenting i avfyringsrörelsen får påverka geväret under avfyringsögonblicket förutom avtryckaren. Det handlar om att kunna röra avfyringsfingret så att inga rörelser eller impulser överförs till geväret.

3.3.1 Handens placering

Om det blir en bra avfyring eller inte grundas redan i greppet om stocken. Avfyringshanden ska ha ett fast och stabilt tag om pistolgreppet, som ger avfyrings-fingret stabilitet. Det är en förutsättning för att fingret ska kunna röra sig på ett sådant sätt att det inte överförs några negativa rörelser på geväret.

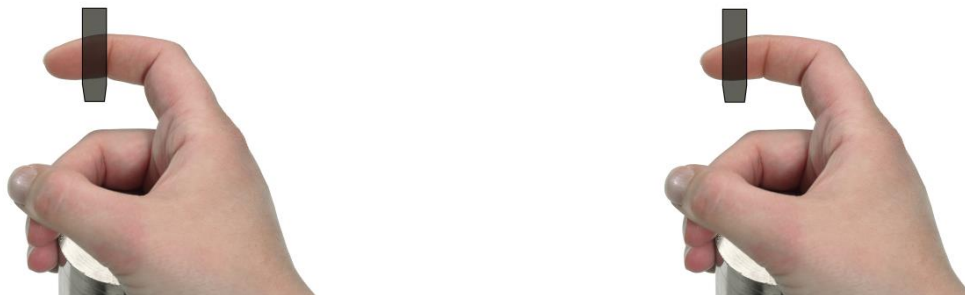
Den optimala rörelsen för fingret är parallellt med pipan, d.v.s. rakt bak, eftersom rekylens har samma riktning. Vid avfyringen är det endast den inre knogen som får röra sig.

3.3.2 Fingrets placering

Var på fingret som avtryckaren placeras handlar till en stor del om känsla och därför ska skytten prova sig fram. Men några saker är dock att ta fasta på:

Avtryckaren ska placeras någonstans kring fingrets yttersta led.

Undvik att placera avtryckaren på leden för där är huden mindre känslig och avtryckarrörelsen blir alldeles för stor.

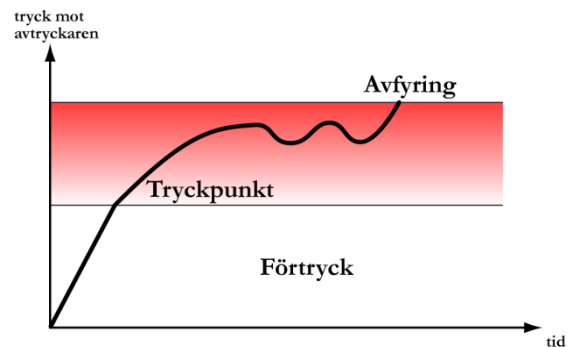
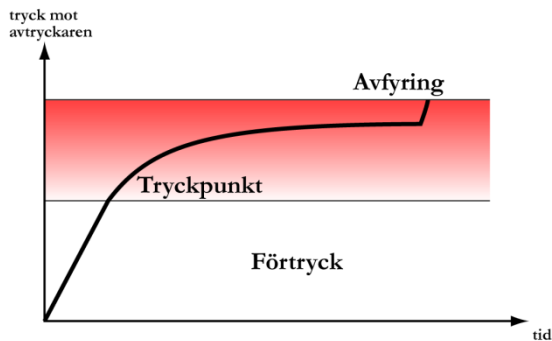


Figur 2 – Exempel på fingrets placering på avtryckaren

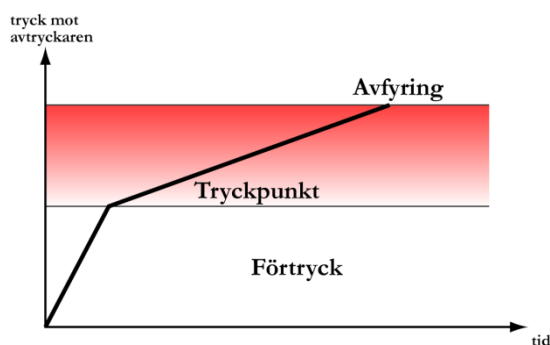
3.3.3 Medveten och omedveten avfyring

Man skiljer mellan två olika metoder för avfyring, medveten och omedveten. Omedveten avfyring eller att krama innebär att man ökar trycket tills skottet går och man vet själv inte exakt när detta sker. Den medvetna avfyringen innebär att man själv bestämmer när avfyringen ska ske, antingen som ett resultat av att ögat uppfattar sikt bilden korrekt eller som en inövad reflex. Den metod man använder är ofta beroende av avtryckets vikt, stillahållning och egen erfarenhet.

För nybörjaren handlar det mycket om att lära sig att ta tryckpunkten och att krama av skottet. För den vane skytten handlar det mer om att våga ligga på trycket tillräckligt mycket för att den sista lilla avfyringsrörelsen inte ska påverka geväret, vilket den heller inte gör om avtryckaren förs rakt bakåt. Ju mer instabil skjutställningen är desto viktigare är det att veta när skottet avfyras.



Figur 3 – Medveten avfyring



Figur 4 – Omedveten avfyring

Det är en avgörande faktor att trycket från fingret utgår från samma läge vid varje skott. Därför är det av stor vikt att detta tränas mycket och nöts in.

3.3.4 Detaljer som påverkar avfyringen

Undvik att ha kontakt mellan stocken och den övre delen av avtryckarfingret. Detta påverkar smidigheten att röra sig och kan lätt påverka rörelserna negativt. Det kan också påverka känsligheten mellan fingret och avtryckare.

Placera fingret horisontellt med avtryckaren. På så sätt får fingret automatiskt en rörelse rakt bak.

Placera fingret mitt på avtryckare. Genom att ändra fingrets placering på avtryckaren förändras också åtgången av energi som krävs för att skottet ska gå av. En placering längre ner på avtryckaren innebär att skottet går av lättare och om fingret placeras i överkant så behövs det större kraft och rörelse för att kunna avfira.

För att hamna på samma ställe från gång till gång kan man på något vis bygga på eller på annat sätt markera avtryckaren.

För att nå målet med att utföra perfekta avfyringar, börjar med att arbeta med pistolgreppet så att höger hand och höger arm blir ett med geväret. Sedan kan man börja med att prova sig fram med var skyttens optimala position/läge är.