

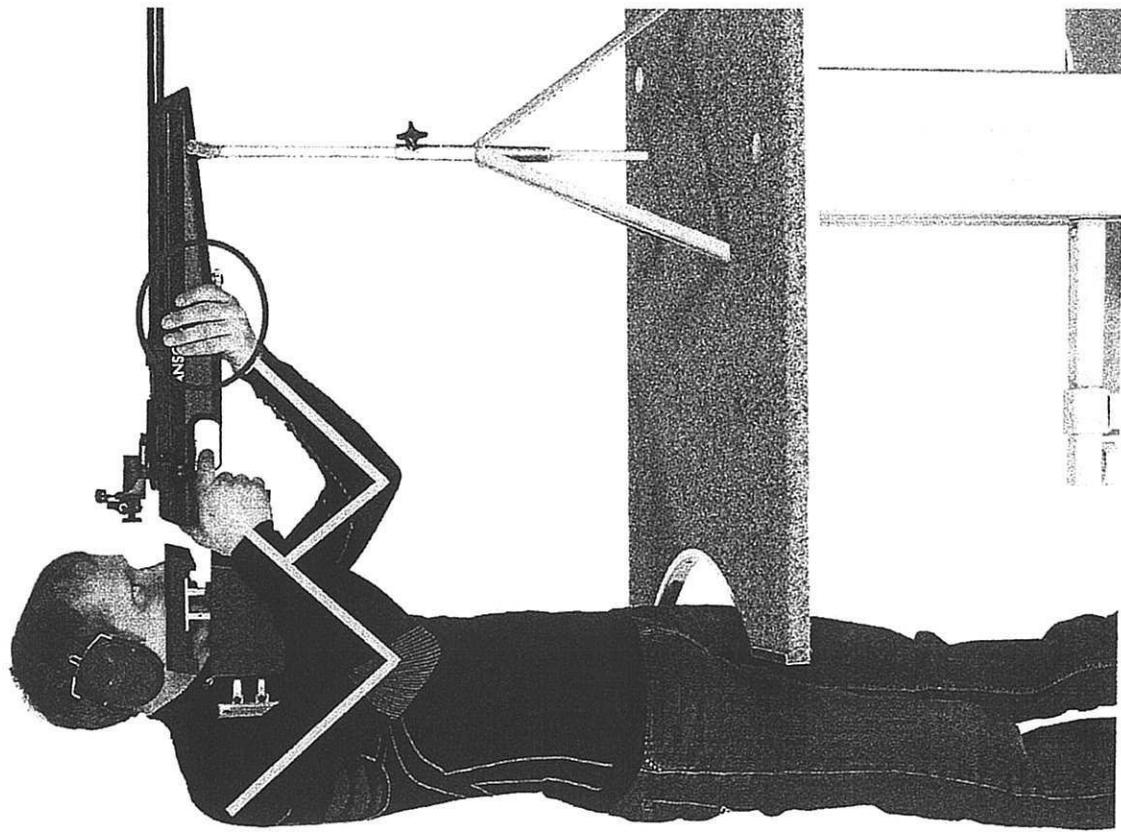
Fokuspunkter i skydestillinger

Stående med gaffel

Vær opmærksom på at du får slappe af i venstre arm, når du sætter den ud på skæftet. Vær opmærksom på at nakken er afslappet og at hovedet ligger samme sted på kindpudden hver gang.

Hold fokus på:

- Venstre hånd godt ud på skæftet
- Hovedet samme sted på kindpudden hver gang
- Hold fødderne samme sted



DDS • idræt & fællesskab

www.skytten.dk

Fokuspunkter i skydestillinger

Hold fokus på:

- Albuerne hænger agslappet ned
- At støtten har den rigtige højde, når du slapper af i skulderne



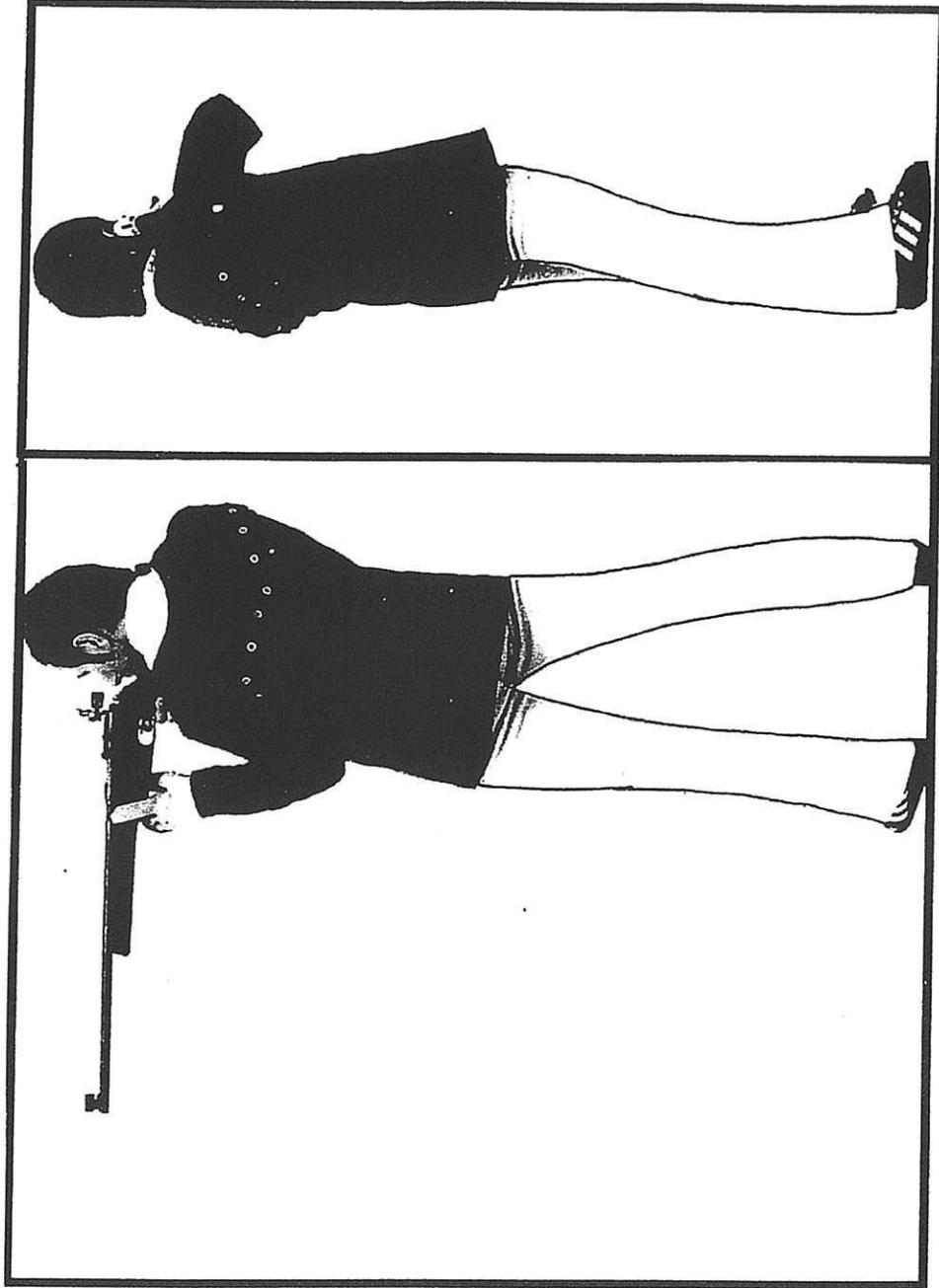
Generelt

Dette er den sværeste skydestilling. På grund af den meget lille understøtningsflade og det højtliggende tyngdepunkt er krop og våben utsat for betydelige svingninger.

Foruden en gennemarbejdet aftræksteknik kræver den stående skydestilling en velbalanceret krops- og våbenholdning.

De to andre stillinger (liggende og knælende) stiller ikke nær så høje krav til skytterne og deres kropsbeherskelse. Skytten må sætte sin muskulatur ind for at opfange svingninger og holde stillingen rolig.

Dette stiller især krav til ben-, ryg- og mavemuskulatur.



Kropsholdningen

Venstre arm

Skytten læner overkroppen noget tilbage og til højre for at skabe en modvægt til våbnets vægt.
Kroppens tyngdepunkt flyttes derved ind i området mellem venstre ben og midten af kroppen.
Den næste ens vægtfordeling på begge ben muliggør en bedre regulering af ligevægten.

Høften

Når man lægger overkroppen tilbage, skydes høften noget frem og tjener som underlag for venstre albue. Hvor langt høften skal frem og overkroppen tilbage, afhænger af skytterns kropsbygning. En atletiker (brede skuldre, smalle høfter) læner sig mere tilbage end én, hvis høfter og skuldre er lige brede, eller kvinder, hvis knoglebygning (brede høfter) gør det lettere at indtage en opretstående holdning i stående skydestilling.

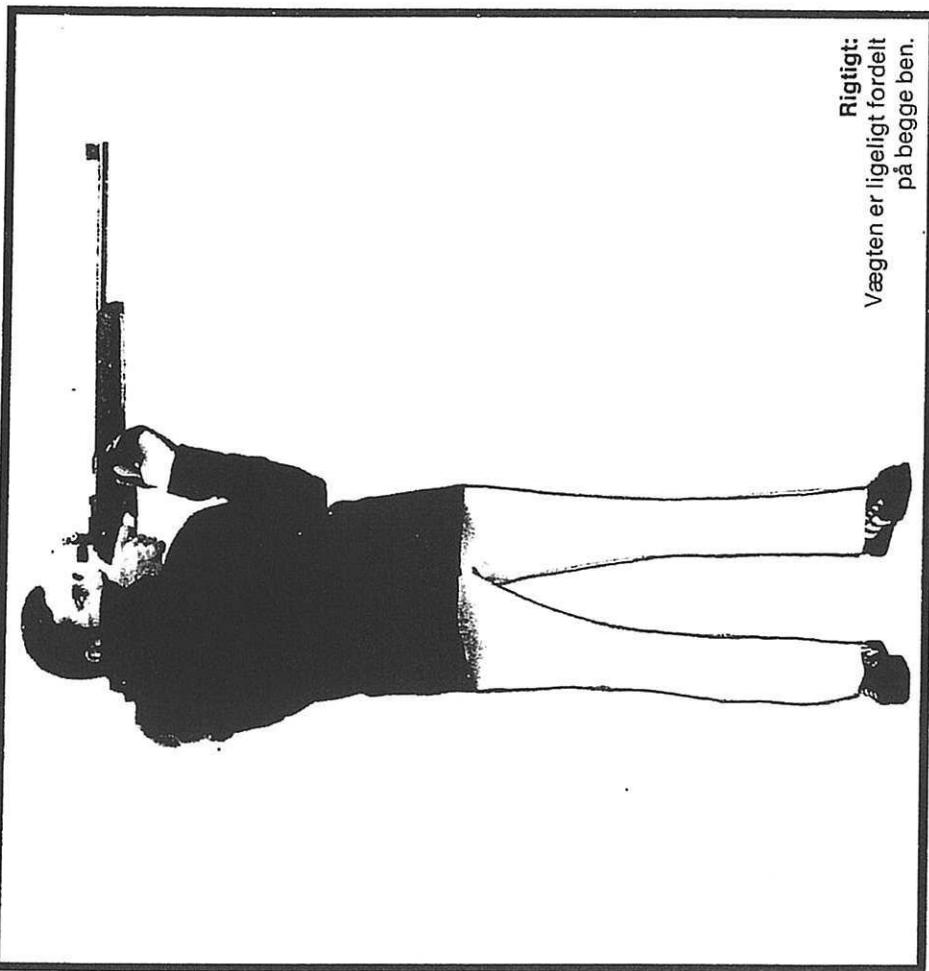
Knæet

Hele våbnets vægt bæres af venstre ben. Lår og underben er lige, og knæet i normal stilling. Det må ikke overstækkes, da man så afbryder den stabile forbindelse mellem underarm og fod. Desuden bliver ledbåndene i knæet hårdt belastet ved overstækning.
Det højre knæ kan man derimod overstække let, hvis det er nødvendigt for den rette vægtfordeling i hele stillingen.

Fodstilling

Fødderne står i normal hvilestilling med en hælaafstand på ca. 30 cm – nogenlunde svarende til skulderbredden. En bredere fodstilling forårsager spændinger i læret, en smalere fodstilling fører til større svingninger i kroppen og gør det vanskeligere at holde balancen.

Fodleddene er det mest ustabile punkt i hele den stående skydestilling. De må derfor støttes tilsvarende, nemlig med velegnet footøj. Skoens overlæder skal passe godt til foden og begrænse ankelspillerum for bevægelser.



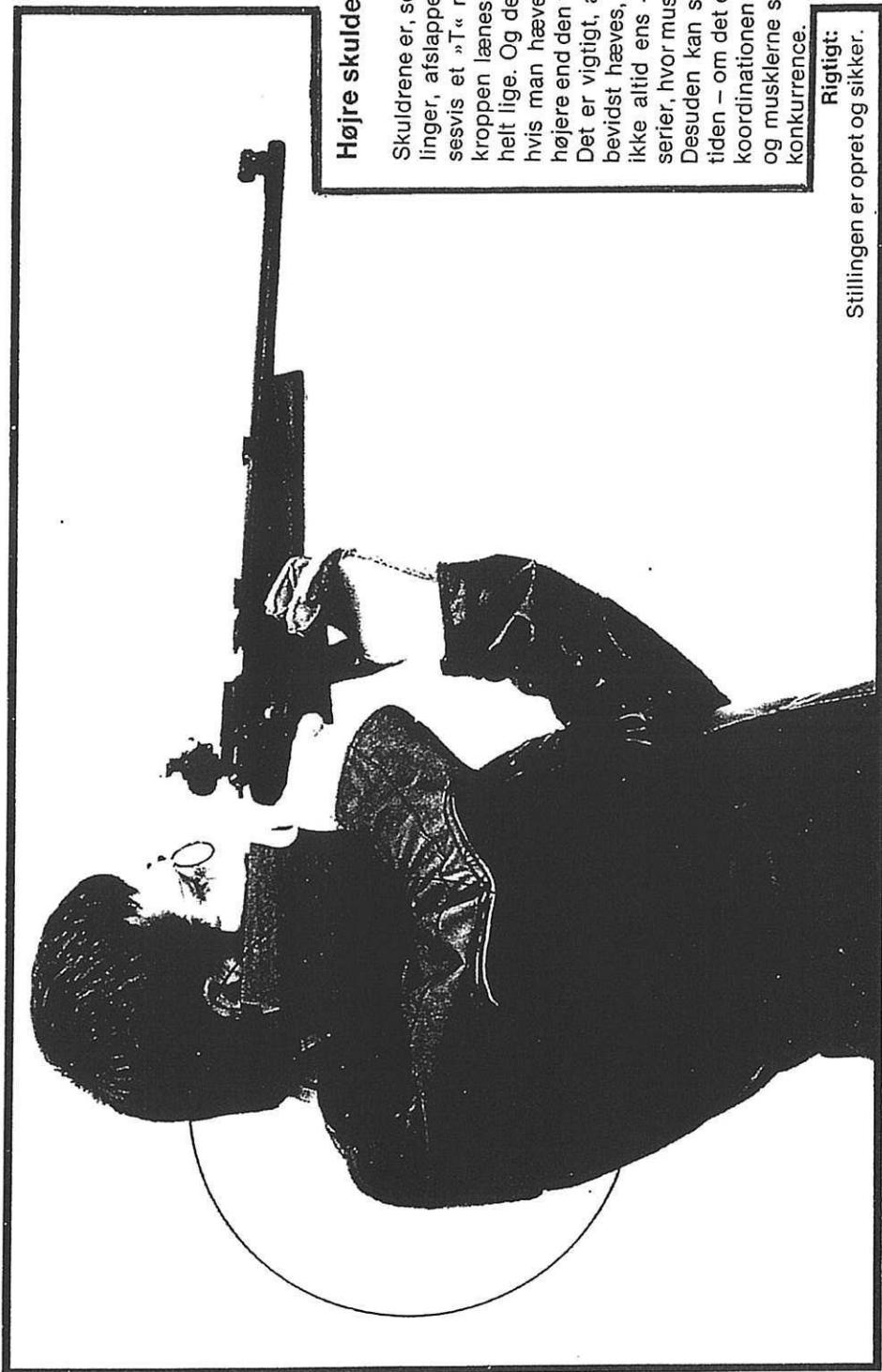
Rigtigt:
Vægten er ligeligt fordelt
på begge ben.

Hovedholdningen

Ligevægten styres som bekendt via øerne (hamner og ambolt). Altstå skal hovedet holdes lige i stående skydestilling – således at de indre øremråder ligger i samme vandrette plan.
Skytten lægger altså ikke hovedet ned til våbenet, men holder derimod våbenet op til kinden. Betyder det, at man kæntrer riflen, må man tage det med i købet, forudsat at kæntringen altid er ens.

Rigtigt:
Kontrollen over ligevægten
er bedst med opret hovedholdning.





Højre arm

sættes direkte mod skulderens deltamuskel. Dette er muligt på grund af de store indstillingsmuligheder, skæfterne på moderne våben rummer. Hvis våbnet er udstyret med en stiv, lige kappekrog, må man igen hæve armen.

Heller ikke, hvis skuldrerne hænger fremad, er anlægssladden stor nok – så hjælper det kun at hæve højre arm en smule, så der opstår skulderkontakt, henholdsvis en modstand bagfra til våbnet.

Denne modstand er nødvendig for at opfange den bagudgående bevægelse, våbenet gør under gennemførelsen af aftrækket eller skudafgangen.

Hvis der ikke er god skulderkontakt, eller hvis skydejakkens polstring er for blød, kan der forekomme »slængskud« i forskellige afstande (overvejende højt til venstre).

Armen hæves så meget, at hulheden i kolbekappen, når den er i sin nederste stilling, sidder fast mod skulderleddets deltamuskel. Den stabilitet, der opnås herved, mere end opvejer ulemperne ved muskelanspændelsen.

Når man skyder med krog-kappe, hænger armen løst ned og klemmer krogen fast ved sin egenvægt. Krogens vinkel skal tilpasses kroppen. Krogens hulhed

Højre hånd

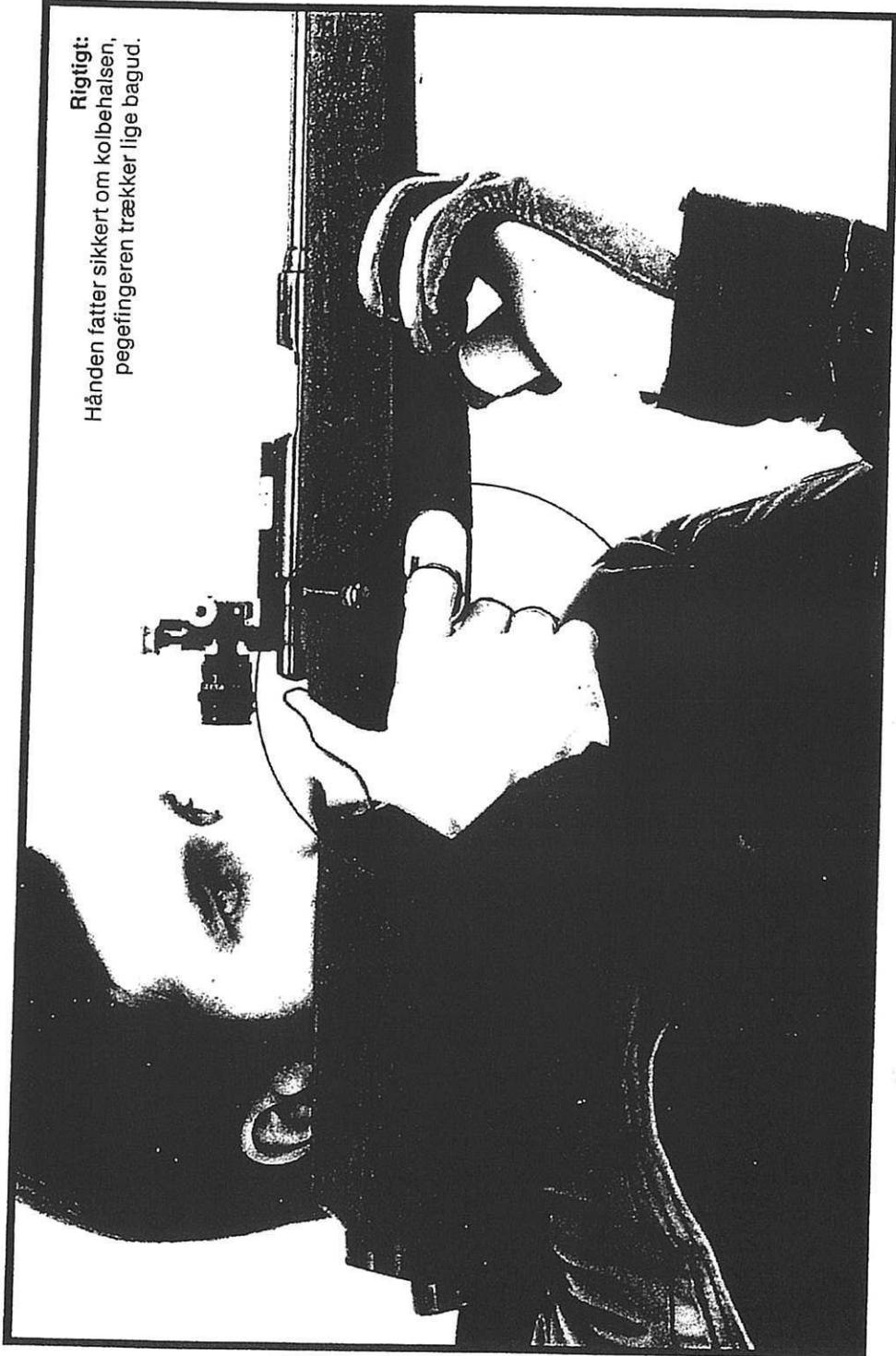
Også i denne stilling er det vigtigt med en god skulderkontakt. Men da skuldrerne er næsten parallelle med skæftet, er der kun ringe muligheder for at sætte kappen sikker mod skulderen eller brystmuskulaturen.

Hvis man anspænder fingermusklene, »stivner« fingrene i en art krog. Det er da bedre at vælge et kraftigere skæfte, idet de strakte muskler i den åbne hånd ikke trættes så hurtigt som i en fast lukket hånd.

Og ydermere betyder en lukket hånd spændte underarmsmuskler. Dette skal under alle omstændigheder forhindres. Den »krog«, fingrene danner, ligger om kolbehalsen og trækker – alt efter våbentype (se »Højre arm«) – skæftet ind mod skulderen.

Tommelfingeren ligger helt løst mod skæftet. Håndleddet er – som i liggende og knælende – naturligt strakt. Den højre pegefing er berører ikke skæftet. De bevægelser, der sker under aftrækket, kan let overføres til skæftet, og vil medføre udsving i sideretningen, henholdsvis dårige skud (se også: »Pegefingernes placering på aftrækkeren«).

Rigtigt:
Hånden fatter sikkert om kolbehalsen,
pegefingeren trækker lige bagud.



Venstre hånds fatning

Venstre hånds fatning er afgørende for hele stillingen. Den afgør, hvor roligt våbenet ligger, den højde, den stillingen skal have, og den kropsholdning, skytten dermed får.

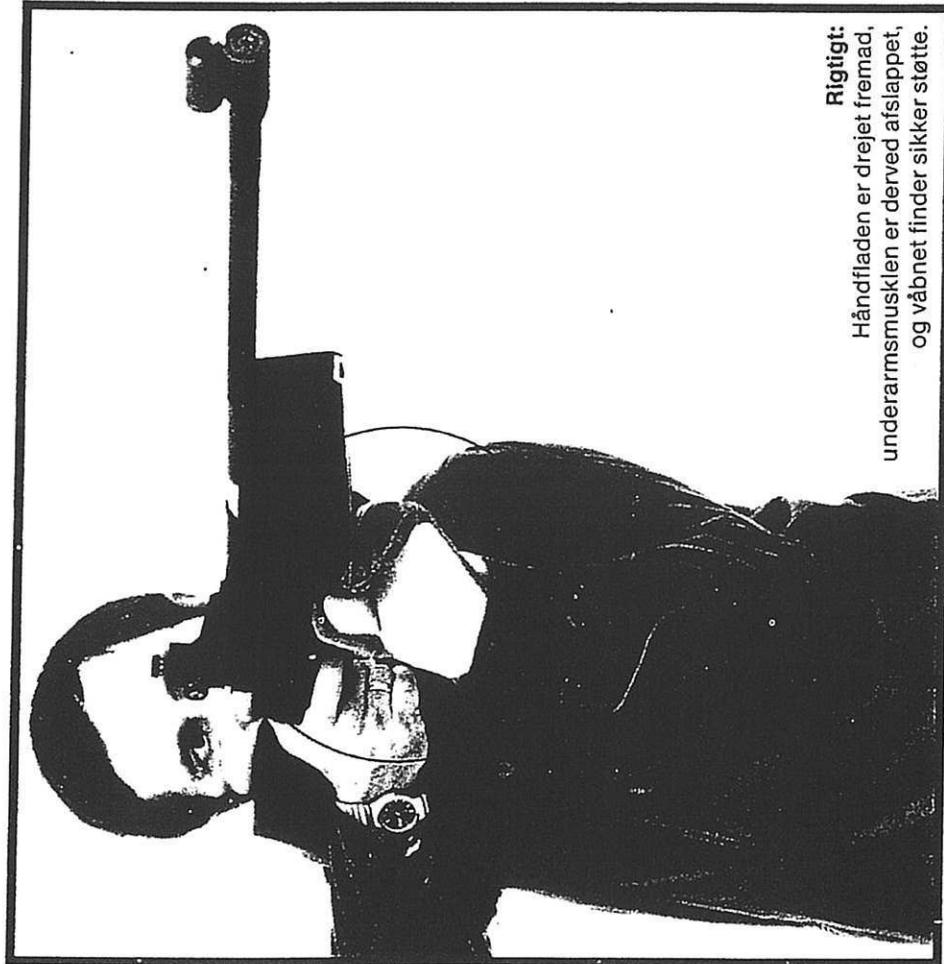
Der er mangfoldige måder at holde hånd og fingre på. Ved valget af en sikker fatning, skal man tage hensyn til:

1. Den nødvendige højde.
2. Størst mulig stabilitet uden brug af håndens muskler.
3. Afspænding af armmusklerne.
4. At forhindre smerter i muskler og ledbånd.

Ad 1:
Højden bestemmes af, hvordan riflen ligger i/på hånden, hvor der kan vælges alt mellem håndfladen og fingerspidserne.

Ad 2:
Kun når våbnets vægt kan overføres direkte til skelettet uden anspændelse af muskler eller ledbånd, får stillingen den nødvendige stabilitet.

Rigtigt:
Håndfladen er drejet fremad, underarmsmusklen er derved afslappet, og våbnet finder sikker støtte.



Ad 3:
Armmuskulaturen må ikke holde eller støtte våbnet, den skal være helt slap. Dette opnår man ved at have håndfladen drejet fremad i skudretningen. Drejer man håndfladen ind mod kroppen, spændes overarmsmuskulaturen.

Ad 4:
Det er ikke hensigtsmæssigt at lægge skaftet på hånden på en sådan måde, at ledbåndene spændes, da der vil optræde smerter i længere serier, hvilket vil påvirke koncentrationen i negativ retning.

