

# Skydning med rem og albue-støtte

Tekst og foto; Tommy S. Haun · Model; Ryan og Dennis Holm.

Denne skydestilling kan anvendes af junior-, dame-, veteran-, og åben-klasse skytter

## Bordet

Skydning med rem og albue-støtte på indendørs er meget afhængig af bordhøjde og udstyr. Bordet bør være af en sådan art, at det kan justeres i højden, og bordkanten, der vender ud mod skytten, er skrå i en vinkel på ca. 15-20 grader i forhold til skudretningen.

Hvis man ikke kan justere bordet i højden, kan man benytte skamler af forskellig højder til justering af stillingen.

## Udstyret

Af udstyr bør man have en god rem, en skydehandske og, hvis man vil ofre det sidste, en skydejakke, men en ganske almindelig jakke med en påsyet rem / krog til at holde remmen med er ganske udmærket. Jakken skal dog sidde tæt til kroppen og helst passe rimelig godt hen over skuldrene, da det er skuldrene, der bærer riflen, og ikke armen.

## Remmen



Træk remmen op over krogen Stram remmen omkring armen

Træk remmen ud med venstre hånd og kontroller trækket på begge remme.

Når man sætter remmen på, som vist ovenstående, skal man passe på, at man ikke får sat remmen forkert fra starten. Mange har en tendens til at montere remmen på armen uden at tænke over, hvordan den sidder.

Remmen skal sidde solidt omkring krogen og trækkes derefter ud i den samme vinkel som skydestillingen. Remmen strammes derefter tilpas ind. Den må ikke sidde for stram om armen. Kontroller, at når man trækker i remmen med venstre hånd, at den trækker lige meget på såvel den rem der går under armen og som den rem der går over armen. Den må gerne trække lidt mere på

den øverste rem end på den nederste, dermed risikere man ikke, at man strammer remmen om pulsåren som sidder på undersiden af overarmen ved biceps-musklen. Pulsen forplanter sig derefter ud gennem remmen til riflen.

## Stillingen

Grundstillingen er meget vigtig. Derfor skal man altid følge de retningslinjer der er bestemt for det videre forløb i stillingstræningen.

Når man bygger stillingen op, er det tilrådeligt at starte fra bunden af. Det første man gør er, at finde højden på bordet man skal stå ved. Bord-højden skal passe, således at man har 2-3 cm luft fra bordkanten til albuerne, som vist på billedet, eller at man kan få bordkanten til at passe ud for det nederste ribben.

Fødderne skal placeres 5-10 cm fra bordkanten i en vinkel på 15-20 grader i forhold til skudretningen, og med en skulders bredde imellem dem.



Benene skal være strakte, men ikke overstrakte, dvs. at man ikke må få knæene til at låse fast ved at skubbe dem bagud, dermed spænder man i lårene og kan ikke slappe af, og man belaster knæene mere, end de har godt af.

Der skal være ligevægt på begge ben. Generelt skal man stå naturligt og afslappet.

Når man læner sig fremover bordet, anbringer man albuerne foran sig, man lader venstre arm falde frem i skydestillingen. Venstre arms vinkel skal være ca. 35 – 40 grader fra underlaget.

Højre hånd lader man falde ned på venstre overarm, dermed finder man stedet, hvor højre albue skal placeres.



Når albuerne er placeret, kan man kigge ud igennem håndroden, og hvis man ser skiven ud for hånden, uden at man skal rette alt for meget på stillingen, ved man, at den er korrekt. Hvis den ikke passer, så flyt hele kroppen og albuerne efter hvor skiven er, og kontroller det engang til.



Først nu kan man tage riflen op, og finde ud af hvor den skal placeres. Når man løfter riflen op, tager man ved kolbekappen eller under kind-puden med højre hånd. Venstre hånd skal placeres under skæftet foran aftrækkerbøjlen og skal i første omgang kun bære riflen.



Herefter løfter man med højre hånd riflen ind til sig og placer kolbekappen ind i skulderen, der hvor man kan mærke, at der er en naturlig hulning i skulderen. (Det kan checkes, ved at strække højre arm ud og bøje den langsomt ind mod kroppen, samtidig med, at man holder venstre hånds fingre ind til skulderen ). Det er en god ide, at se på kolbekappen hver gang man placerer den, og mærke efter, at den sidder samme sted hver gang.



Venstre hånds placering på skæftet findes ved at skubbe venstre hånd frem og tilbage på skæftet, samtidig med, at man sigter på skiven. På den måde finder man højden på stillingen, og hvor håndstoppet skal placeres.

Håndstoppet skubbes derefter helt hen til hånden. Hvis det er første gang man prøver, vil det være en god ide, at få en til at hjælpe sig med det.

Remmen sættes på hånd-stoppet og justeres i længden til den bærer riflens vægt, uden at man bruger muskelkraft til at holde den. Kontroller ved, at mærke efter på remmen om den er tilpas stram. Den må ikke være for løs, men heller ikke for stram.



Kontroller stillingen ved, at slippe riflen med højre hånd og lade højre arm falde afslappet ned på bordet. Hvis man stadig sigter på skiven, er stillingen korrekt og remmen tilpas stram. Hvis sigtemidlerne ikke står på skiven, skal man flytte på kroppen.

Kontroller stillingen igen.

## CHECKLISTE

1. En skulders bredde mellem fødderne.
2. 5-10 cm afstand fra fødderne til bordkant.
3. 2-3 cm afstand fra albuer til bordkant.
4. Nederste ribben ud for bordkant.
5. Venstre arms vinkel på 35-40 grader i forhold til bordflade.
6. Højre hånd på venstre overarm for at finde højre albues placering.
7. Kontroller placering af kolbekappe i skulderen, HVER GANG.
8. Fast tag i pistolgrebet.
9. Højre arm skal falde naturligt ned hver gang og helst samme sted hver gang.
10. Hovedet placeres samme sted på kindpuden hver gang og holdes så lodret, som muligt.
11. Remmen må ikke være for løs eller for stram.
12. Slap af i skulderen.
13. Trykket ind mod skulderen fra kolbekappen skal være lidt større end mod håndstoppet.
14. Slap af i alle muskelgrupper.