

# Skydestillingen

## OPBYGNING AF SKYDESTILLINGEN

### En-håndsfatning

Stillingen opbygges bedst uden for skydebanen. Skiven vil virke distraherende, fordi du vil forsøge at pege på den, uanset hvor og hvordan du står.

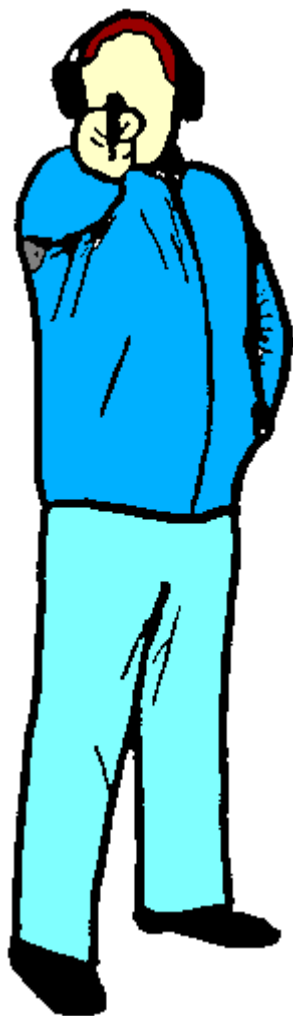
Stil dig med let spredte ben. Ca. en skulderbredde mellem fødderne.

Stik den hånd du ikke skyder med i lommen på bukserne eller jakken. Luk øjnene. Hæv den hånd du skyder med: Drej hovedet, så du vil kunne se ud på din hånd. Åbn øjnene og se, hvad din hånd peger på. Gentag proceduren. Hvad peger din hånd på nu?

Det skulle gerne være det samme som før. Prøv igen og igen.

Hver gang skal du pege på det samme eller tilnærmelsesvis det samme.

Hvis det er tilfældet, står du nu i din 0-stilling (nulstilling) - den stilling, hvor du ikke står med nogen muskel spændt mere end andre. Den stilling, hvor din krop er mest afslappet.



Du står nu i en stilling, hvor din arm ikke peger lige frem for kroppen og heller ikke lige i forlængelse af skuldrene, men noget imellem disse to yderpunkter.

Bliv nu stående på fødderne, men tag pistolen i hånden, og gentag det, du gjorde før. Luk øjnene. Tag pistolen op. Armen skal være strakt uden at være spændt. Drej hovedet, så du vil kunne se på sigtemidlerne. Åbn øjnene og se, hvor du sigter. Det vil sikkert ikke være samme sted som før. Nogle muskler er belastet anderledes p.g.a. pistolens vægt, og ligevægten indtræder et andet sted.

Kontroller nu ved at gentage og gentage, at pistolen peger på det samme sted eller meget nær det samme sted hver gang.

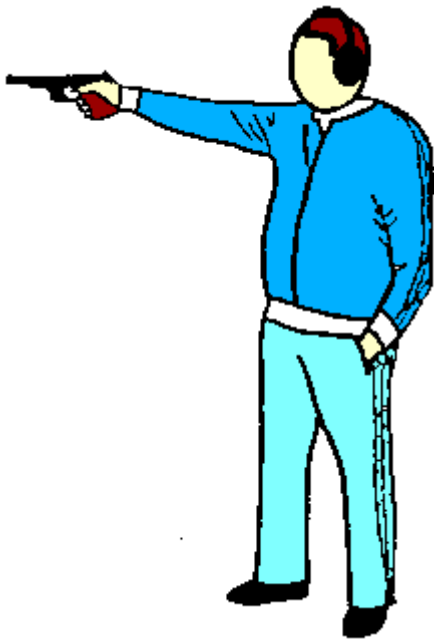
Dette er din 0-stilling med pistol og den 0-stilling, vi vil vende tilbage til gang på gang.

Det er vigtigt, at du kender denne 0-stilling, og at du indprenter dig vinklerne i denne stilling.

Det er også meget vigtigt, at du lærer din krop at kende i denne stilling; lærer at mærke de afslappede muskler og huske, hvordan de mærkes.

Derfor skal du øve dig i at indtage stillingen igen og igen.





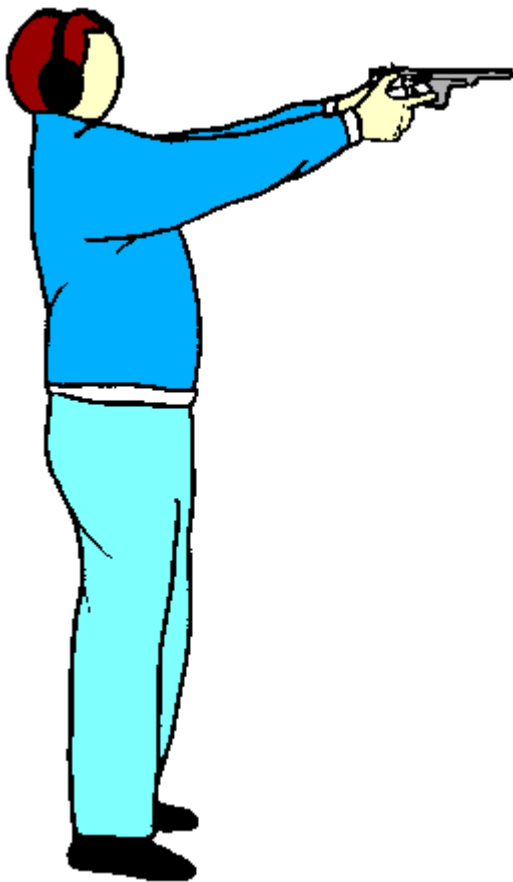
Næste skridt bliver at rette stillingen ind mod et bestemt punkt. Det behøver bestemt ikke være en skive, men kan f.eks. være et billede på væggen eller en anden genstand i lokalet, der er i ca. øjenhøjde.

Indtag din 0-stilling med lukkede øjne. Åbn øjnene. Hvor peger du?

Flyt nu på retningen ved at flytte på fødderne. Du skal blive ved med at foretage små korrektioner, indtil retningen er mod det punkt, du har udset dig.

Kontroller endnu nogle gange, at din stilling er korrekt. Gå så en lille tur rundt i lokalet og prøv at rette din stilling ind igen. Sådan prøver du igen og igen, indtil du hurtigt kan indtage din afslappede 0-stilling.

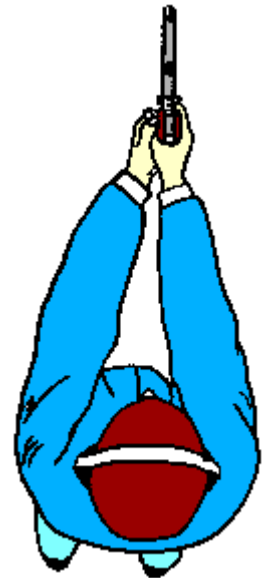
### To-håndsfatning



Princippet er det samme som ved en-håndsfatning. Her kommer du blot til at stå med front mod målet. Ellers er det de afslappede muskler, du skal arbejde dig frem til.

Pas på ikke at komme til at stå og bøje i knæene og pas især på ikke at løfte skuldrene.

Ligeledes er det vigtigt, at du står på hele foden og ikke kun på hælene.



### Kontrol af skydestilling, en-hånds

- Du indtager din 0-stilling, som du plejer.
- Kontroller nu om du står med let spredte fødder.
- Er vægten fordelt lige på begge fødder?
- Har du den ene hånd i lommen?
- Du har ikke drejet overkroppen i forhold til hofterne !
- Pistolhånden er hævet - ikke lige ud for kroppen og ikke i forlængelse af skuldrene.
- Armen er strakt uden at være spændt.
- Begge skuldre er afslappede.
- Luk nu øjnene og tæl langsomt til 10.
- Åbn øjnene og se, hvor du peger.

Er stillingen korrekt, vil du stadig pege på skiven.

### **Kontrol af skydestilling, to-hånds**

- Indtag din skydestilling.
- Står du på hele foden med let spredte fødder og med benene strakte uden at være spændte?
- Er armene strakte?
- Er dine skuldre afslappede?
- Er din hals afslappet?
- Luk nu øjnene og tæl langsomt til 10.
- Åben øjnene og se, hvor du peger.

Er stillingen korrekt, vil du stadig pege på skiven.

## **TRÆNING AF SKYDESTILLINGEN**

Træning af skydestillingen kan foretages på flere måder, alt efter hvad der ønskes trænet.

Træningen kan opdeles i følgende hovedgrupper:

- stillingsopbygning
- holdetræning.

### **Træning i stillingsopbygning**

Træning i stillingsopbygning foretages uden skive og ammunition.

Det vil være mest hensigtsmæssig at sigte mod en godt belyst hvid væg.

Du skal iføre dig det tøj, du vil anvende under din sædvanlige skydning. Start med at opbygge din skydestilling efter anvisningerne i afsnittet om skydestillingen.

Når du har indtaget skydestillingen, og føler dig vel tilpas, skal du gennemgå kontrollisten. Når kontrollen er ovre, skal du forsøge at indprente dig den følelse, du nu har.

Prøv måske at gennemgå kontrollisten endnu en gang for at få opmærksomheden rettet mod nogle af de steder på kroppen, hvor stillingen har "vanskelige" punkter.

Når kontrollen er gennemført igen og måske for tredje gang afbryder du træningen og går lidt omkring. Efter et par minutter starter du forfra på opbygningen af skydestillingen og forsøger nu at få den samme følelse af veltilpashed frem som før.

Prøv ligesom at se dig selv - ser din skydestilling rigtig ud? - er du lige så afslappet som før?

Afslappethed er nøgleordet for alle skydestillinger. Prøv at gennemgå alle de store muskelgrupper i din krop - benene, maven, ryggen, skuldrene, armene, hænderne, nakken og ansigtet, og mærk efter, om de er afslappede.

Hvis du ikke umiddelbart kan mærke, om musklerne er afslappede, så prøv at stramme dem hårdt for et øjeblik senere at slappe af igen. Herved får du en større "kontakt" med de enkelte muskler og får lettere ved at opfatte en muskels spænding.

Det er vigtigt, at du slapper af i de store muskelgrupper, og at du træner i at indtage en skydestilling, hvor de er afslappede.

Efter nogen træning uden plet går du over til at træne mod en plet.

Her er det vigtigt, at du kan indtage den samme afslappede skydestilling som før. Du skal overhovedet ikke kunne fornemme nogen forskel, fra den gang du ingen plet havde.

På denne måde kan du træne din skydestilling hjemme. Det er billigt - det er nødvendigt - det er pointgivende!

Når du har "tørtrænet" på denne måde gennem nogen tid, vil du helt automatisk foretage dig den samme kontrol, når du kommer på skydebanen for at skyde skarpskydning. Kontrollen skal foretages for hvert skud og må aldrig forsømmes.

## **Holdetræning**

Holdetræningen foretages mod sigteplet, men uden ammunition.

Skydestillingen indtages og kontrolleres.

Det gælder nu om at indprente sig våbnets bevægelser i forhold til sigtepletten.

Du vil opdage, at det at kunne få en muskel afspændt, har stor betydning for våbnets "pendling".

Forsøg at holde våbnet stille så lang tid som muligt uden brug af muskelkraft. Brug kun afslapning som middel mod bevægelser.

Du skal ikke tage hensyn til, at du normalt ikke må sigte mere end nogle få sekunder. Her gælder det om at få din krop og hjerne til at indse, at du er mest rolig, når du er afslappet.

Afslappet kan du kun være i en god og hensigtsmæssig skydestilling. Derfor skal din holdetræning bygge på en god skydestillingstræning.