

Skydning med to-håndsfatning

Tekst, foto og lay-out; Tommy S. Haun, Bjarne Laursen

Denne skydestilling kan anvendes af alle veteran-, åben-, og juniorskytter

Linksskytter skal læse ordet højre som venstre.

Udstyret

Der behøves ikke det store udstyr for at dyrke pistolskydning, det er mest værktøj til at justere pistolen med, der er nødvendigt, så kommer selvfølgelig det personlige udstyr som hørevern, klap til øjet, pandebånd osv.

Grundstillingen

For at kunne indtage den korrekte skydestilling, skal man stå med front mod skiven, med let spredte ben, ca. en skuldrebredde imellem dem. Fødderne skal stå naturligt, de må ikke drejes indad eller unaturligt udad, så man kommer til at spænde i benene og knæene. Knæene må IKKE være overstrakte, kun strakte. Hvis man overstrækker dem når de falder tilbage og låser fast, vil man kunne mærke i knæene ved længere tids skydning, at de bliver ømme. Der skal være ligevægt på begge ben.

Ved grovindretning stiller man sig midt for standpladsen, begge hænder formes som hvis man skal skyde, bare uden pistol.

Ryggen skal bøjes let bagover så man får balance i kroppen. I første omgang kan man nøjes med at se ud over



Se ud over vristen mellem tommelfingeren og pegefingeren og skiven's sorte plet skal stå midt over hånden.

vristen mellem tommelfingeren og pegefingeren, det er der pistolens sigtemidler er.

Der skal være en lige linje fra skuldrene ud gennem overarme/underarme når de strækkes ud og ser på selve skiven.

Kontrollere, når man ser ud over hånden, at det sorte på skiven står lige nøjagtigt over hånden, der hvor der dannes et V når man spreder tommelfingeren og de øvrige fingre.

Man må ikke tvinge armene ind på plads, hvis det ikke passer så flytter du fødderne enten til den ene eller den anden side, og kontrollere det engang til.

Håndfatning

Når man skal have fat i pistolen, skal man tage ved pistolen med venstre hånd omkring piben (husk, piben/mundingen skal ALTID vende ud mod skiven), placer den ind i håndroden på højrehånd. Højrehåndsfingre skal være spredte og der skal danne sig



Tag ved pistolen med højre hånd og spred tommelfingeren ud, så den danner et stort V over til de andre fingre.



Før pistolen ind i V'et, og lad tommelfingeren følge skæftet rundt og placer den på tommelfingerhyllden



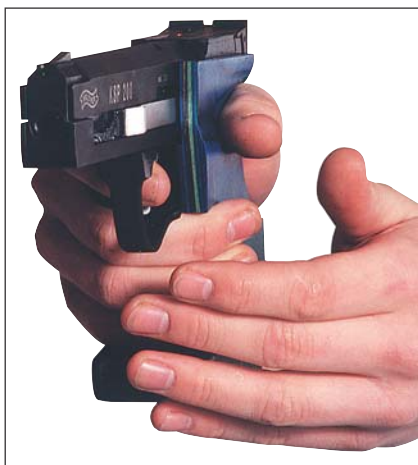
Lad aftrækkerfingeren følge piben, og placer lille-, ring- og langfinger omkring skæftet med et let pres.



Kontroller at håndbalstøtten presser let mod undersiden af hånden og lillefingeren.

SERIE

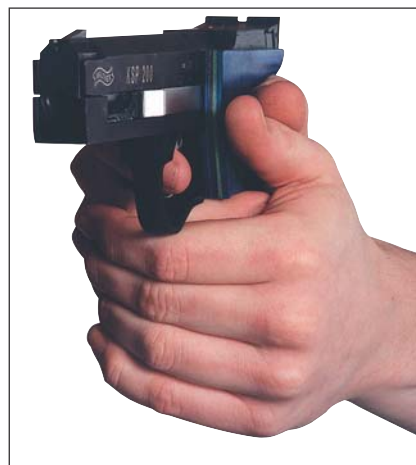
SKYDESTILLINGER



Før venstre hånd ind oven på højrehånds lange-, ring- og lillefinger



Placer venstrehånds tommelfinger under højrehånds tommelfinger, eller under tommelfingerhylden



Der skal være et let pres fra venstre hånds fingre ind på højrehånden, der må ikke knuges

et V imellem højrehånds tommelfinger og pegefinger.

Pistolskæftet skal presses let ind i håndroden og samtidigt skal tommelfingeren lukke sig omkring skæftet.

Pegefingern skal ligge langs piben og ikke berøre aftrækkeren. Nu ligger man først langfinger, ringfinger og lillefinger ind på skæftet og lukker de tre finger omkring

skæftet.

Hvis der er håndballe støtte på pistolen, skal der være et let pres fra den og op på håndballen. Grebet må ikke være for løst, men heller ikke

for stram, faktisk kun som når man har fat i et cykelstyr.

Tommelfingeren skal ligge naturligt rundt om skæftet, hvis det er en nyere pistol er der som regel en udskæring kaldet tommelfingerhylden hvor man kan ligge tommelfingeren på.

Venstrehånds lillefinger skal lægges op under håndballen støtten eller under højrehånds lillefinger. De øvrige fingre skal ligge uden på højrehånds fingre. Pas på, at fingrene ikke kommer til at røre aftrækkerfingeren, den skal have fri vandring.

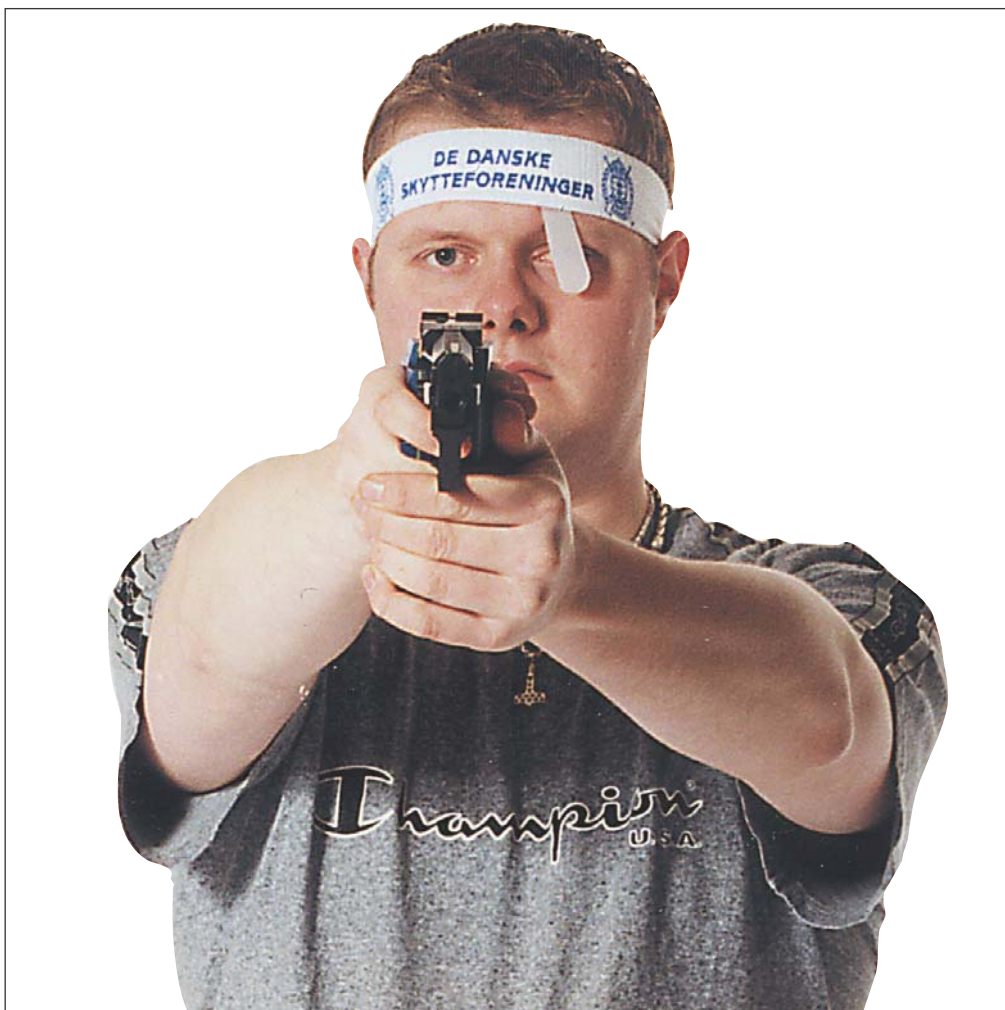
Venstrehånds tommelfinger skal ligge langs pistolen, lige under højrehånds tommelfinger eller under tommelfingerhylden, hvis det findes på pistolen.

Skydestillingen

Når du finder ind i skydestillingen, skal du bøje dig let bagover, så du får modvægt i forhold til at armene skal være strakte og holde en 1,5 kg. tung pistol i strakte arme.

Tyngdepunktet skal være ned igennem ryggen, benene og ende i fødderne.

Det kan ikke undgås at man skal bruge muskelkraft på at holde pistolen oppe, men igennem længere tids øvelse og lidt fysisk træning,



Korrekt to-håndsfatning forfra, bemærk venstre hånds fingre, som er placeret oven på højrehånds fingre.

SERIE

SKYDESTILLINGER

vil det øge træfsikkerheden, og minimere muskelforbruget.

Lad være med at holde pistolen oppe i for lang tid ad gangen, tag den hellere ned på bordet foran dig, og hvil.

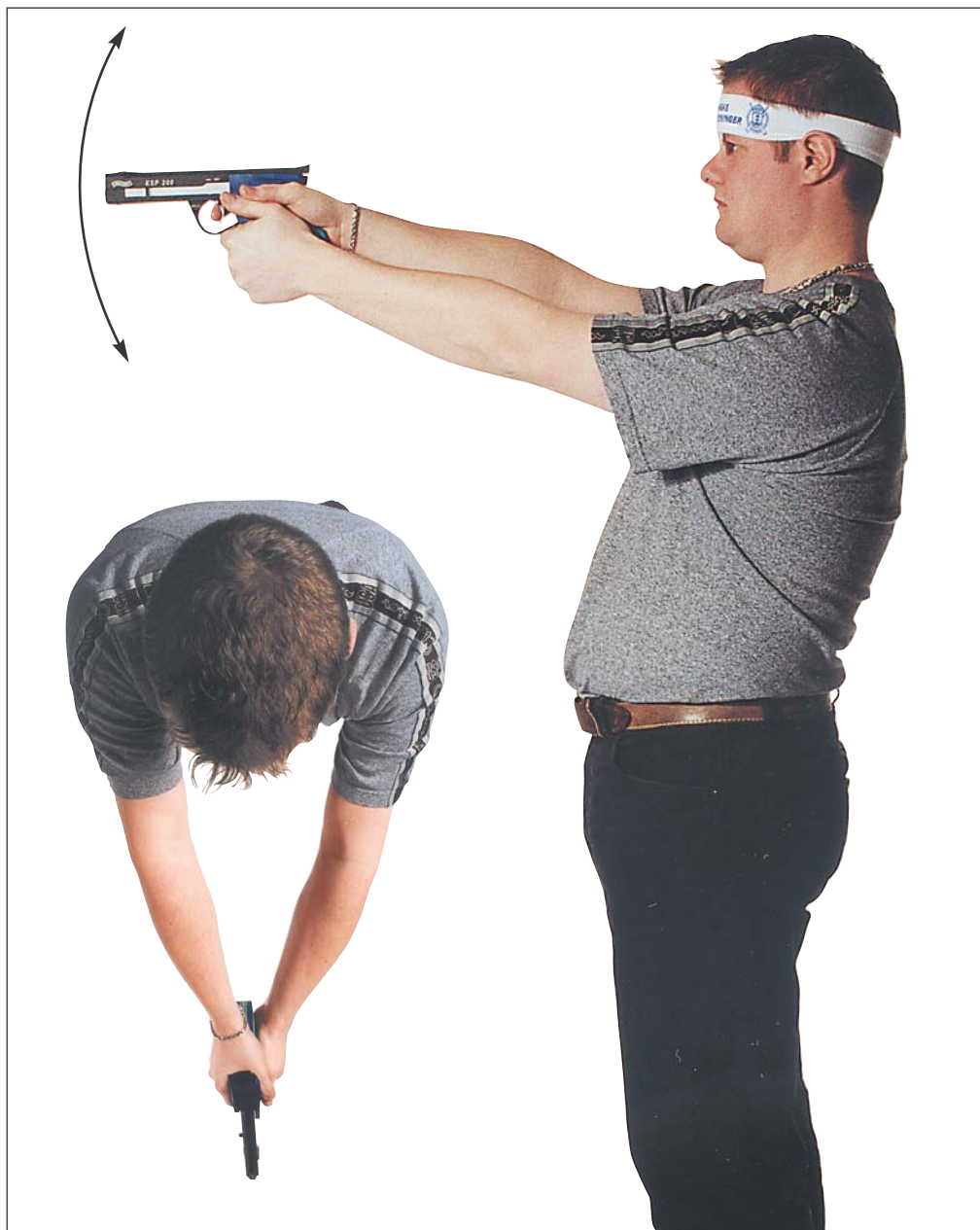
Væn dig til at løft pistolen op over skiven og lad den "falde" ned over skiven, indtil du opnår korrekt sigte. Det kommer vi ind på i en senere artikel i forbindelse med korrekt sigte.

Kontrol af stillingen

Når man ser ud gennem sigtemidlerne, skal man kunne se den sorte plet over sigtemidlerne, hvis det ikke passer, så flyt på fødderne enten til den ene eller anden side efter hvordan du sigter.

Du kan kontrollere stillingen igen ved at sigte på skiven i skydestillingen, se væk fra skiven eller luk øjnene i 3-4 sekunder, se derefter igen på skiven, hvor står pletten nu? Hvis det stadig er galt, skal man rette fødderne ind efter hvor man sigter.

Højden kan man ikke ændre så meget ved, dog kun ved at man føler inde i sig selv hvor man finder balancepunktet, og kan finde højden ved bøje mere eller mindre bagover i ryggen.



Korrekt skydestilling fra siden, og fra oven. Bemærk at både under og overarme er strakte, men ikke så meget at man kommer til at spænde i stillingen.

C H E C K L I S T E

1. En skuldrebredde mellem fødderne, vinkelret mod skudretningen.
2. Strakte ben, men ikke overstrakte da det ødelægger knæene.
3. Fødderne skal stå afslappet og naturligt.
4. Grovindret ved at sigte uden pistol ud på skiven.
5. Placer pistolen ind i højrehånds håndrod
6. Højrehånds tommelfinger skal ligge naturligt om skæftet på tommelfingerhylden, og pegefingern hen langs med pistolen, den må ikke berøre aftrækkeren endnu
7. Håndballen skal presse let op mod højrehånd.
8. Højrehånds langfinger, ringfinger, og lillefinger fatter omkring pistolgrebet.
9. Venstre hånds fingre placeres oven på højrehånds fingre
10. Stræk armene ud og løft pistolen, det må ikke spænde i armene
11. Løft pistolen op over skiven, som du vil skyde et skud, og lad den "falde" ned over til korrekt sigte
12. Luk øjnene i 3-4 sekunder og se efter hvor sigtet er, og ret evt. stillingen til
13. Slap af i alle muskelgrupper