

Skydning med en-håndsfatning

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

Denne skydestilling kan anvendes af alle ung-, og seniorskytter

Linksskytter skal læse ordet højre som venstre.

Udstyret

Som i forrige nummer af Skytten er det det samme som gør sig gældende for en-håndsfatning som for to-håndsfatning, det er kun værktøj til at justere pistolen med, der er mest nødvendigt, så kommer selvfølgelig det personlige udstyr som hørerværn, klap til øjet, pandebånd osv.

Grundstillingen

For at kunne indtage den korrekte grundstilling, skal man stå i ca 45 grader mod skiven, med let spredte ben, ca. en skuldrebredde imellem dem og som med to-håndsfatning, skal fødderne stå naturligt, se sidste nr. af Skytten.

Ved grovindretning stiller man sig midt for standpladsen, før højre hånd/arm tilbage forbi hovedet og øret så langt som du kan. Luk øjnene og før højre arm frem i en lige bevægelse. Lad hånden falde ned over skiven som du vil til at skyde et skud, bare uden pistol.

Luk øjnene op og se ud over hånden med det sigtende øje imellem V'et på højrehåndens tommel- og pegefingre. Skivens plet skal nu være



Før højre hånd op til højre øre, og så langt tilbage som muligt



Luk øjnene og før højre hånd frem i en langsom bevægelse



Luk øjnene op og se ud over vristen imellem pegefinger og tommelfinger, skiven skal stå midt over V'et.

midt over V'et.

Hvis skiven ikke står korrekt, så flyt den bagerste fod frem eller tilbage, så det kommer til at passe, (husk at "afspænde" kroppen ved at løfte den forreste fod let).

Ryggen skal bøjes let bagover så man får balance i kroppen.

Du må ikke stå og "presse" den højre arm ind på skiven for at få den til at passe på skiven, så flyt fødderne/benene og prøv stillingen af engang til uden pistol.

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 et V imellem højrehåndstommelfinger og pegefinger.

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

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

Hvis der er håndbal 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,

SERIE SKYDESTILLINGER



Før højre hånds fingre ind i pistolen ved at danne et V mellem tommelfingeren og pegefingern, læg aftrækkerfingeren langs siden, og sørg for at håndbalstøtten presser let op under højre hånd ned langs lillefingeren



Fingerne placeres ved at lægge lillefingeren ind først, derefter ringfinger og til sidst langefinger. Håndledet skal være strakt og pistolen må ikke hænge.



Presset mod skæftet skal være det samme som på aftrækkeren med pegefingern. Du må ikke klemme med fingrespidserne, kun med 1. led, der hvor pille-ene er. Tommelfingeren på "hylde" og ens tryk for hvert skud.

hvis det er en nyere pistol er der som regel en udskæring kaldet tommelfingerhylde hvor man kan ligge tommelfingeren på.

Presset med de tre fingre skal være ens for hvert skud du skyder, og det kan være en fordel at holde det samme pres på skæftet som man holder på aftrækkeren, dermed er det nemmere at "klemme" skuddet korrekt af.

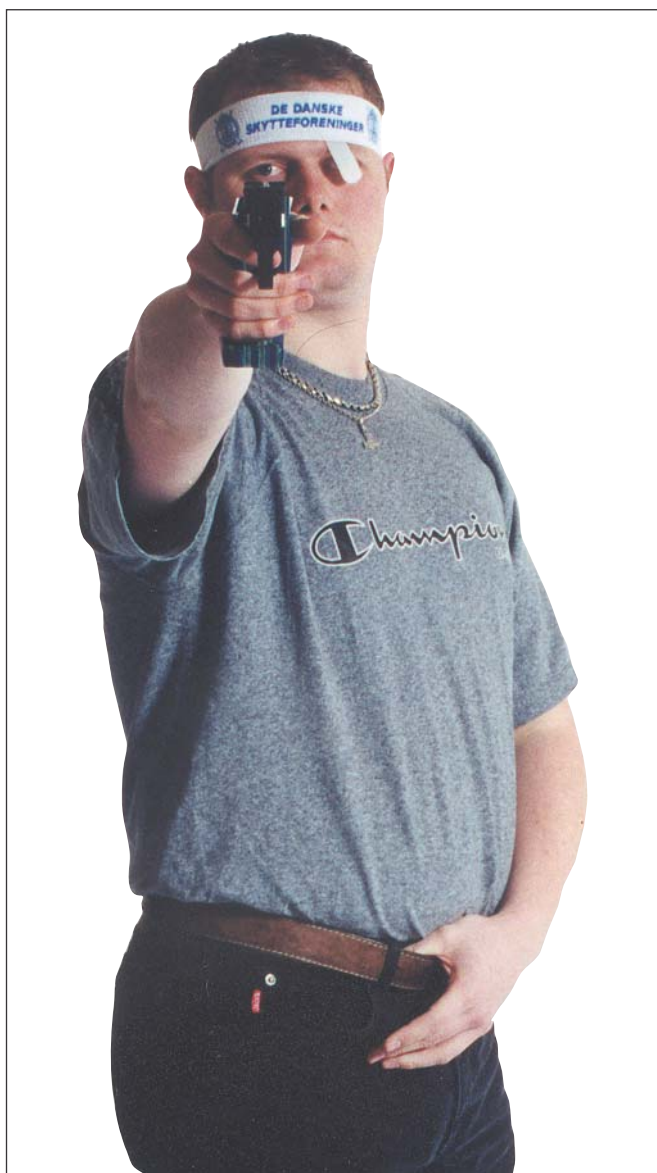
Skydestillingen

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

Det kan ikke undgås at man skal bruge muskelkraft på at holde pistolen oppe, men igennem længere tids øvelse og lidt fysisk træning, vil det øge træfsikkerheden, og minimere muskelforbruget.

Lidt nem fysisk hjemmetræning kan være, at tage et strygejern og sætte sig og se TV-avis, og vænne sig til at holde vægten fra strygejernet i strakt arm, vægtemæssigt svarer det nogenlunde til en pistol.

Hvis du er forholdsvis ny



Korrekt en-håndsfatning forfra

pistolsskytte, og har problemer med "tennisalbue" kan det være en god ide, at dreje hånden og pistolen udad inden du løfter den op i skydestillingen, dvs. at håndfladen skal forestille at ligge opad og du skal lade pistolen og hånden hvile på bordet, så drejer du håndledet tilbage til normal skydestilling, og løfter derefter pistolen. Det svarer til, at du får drejet albueledet og musklerne omkring albueledet, så skal du ikke bruge så mange muskelkræfter i albueledet for at løfte pistolen. Når du er færdig med at skyde, så lav udstrækningsøvelser på højre arm.

Venstre arm placerer du så den er afslappet, om det er i lommen, eller i bukselinningen er op til dig selv, du skal blot tænke på, at den skal "hænge" afslappet, men ens for hvert skud.

Løft pistolen op over skiven, samtidigt med dette begynder du at se på sigtemidlerne. Lad sigtet og pistolen "falde" stille og roligt ned over skiven, indtil det korrekte sigte står der.

Kontrol af stillingen

Når man ser ud gennem sigtemidlerne, skal man kunne

SERIE

SKYDESTILLINGER

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 du rette fødderne ind efter hvor du sigter.

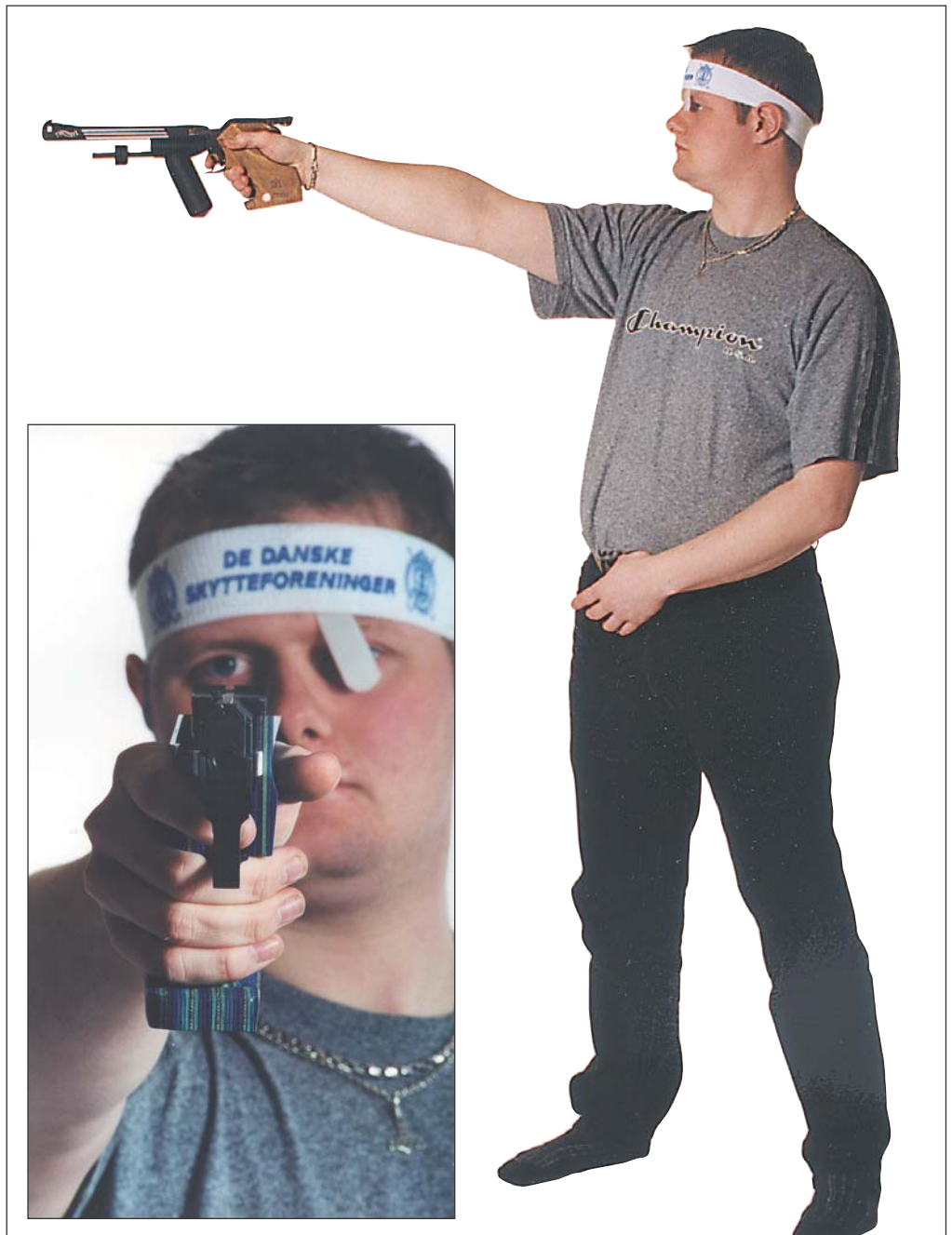
Du må ikke dreje hovedet for at finde det korrekte sigte, og du skal hele tiden tænke på at stillingen skal være så afslappet som muligt.

Hovedet holdes så lodret som muligt, og bemærk om du kæntrer pistolen.

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

Tyngdepunktet skal være ned igennem ryggen, benene og ned til fødderne, og der skal være nogenlunde ligevægt på begge fødder. Pas på at du ikke kommer til at stå for længe på hælene, så du stopper blodløbet.

Korrekt skydestilling fra siden, og forfra. Højre arm strakt, venstre arm i linningen på bukserne eller i lommen, den skal hænge afslappet. Pas på at du ikke kæntrer pistolen, hvis du gør, skal det være ens for hvert skud.



C H E C K L I S T E

1. En skuldrebredde mellem fødderne, ca. 45 grader i forhold til skudretningen
2. Strakte ben, men ikke overstrakte da det belaster knæene.
3. Fødderne skal stå afslappet og naturligt, og med ligevægt på begge fødder.
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 lillefinger, ringfinger, langfinger fatter omkring pistolgrebet, i den nævnte rækkefølge
10. Stræk højre arm ud og løft pistolen.
11. Løft pistolen op over skiven, og lad den "falde" ned over til korrekt sigte
12. Se væk fra skiven i 3-4 sekunder eller luk øjnene og kontrollere hvor pletten er nu.
13. Slap af i alle muskelgrupper