

Senior, fritstående

Tekst, foto og lay-out; Tommy S. Haun · Model; Dennis Holm

Denne skydestilling kan anvendes af alle ung- og senior-skytter

Der hvor højre er benævnt, læses som venstre ved linksskytter

Den er ikke så svær som den ser ud til

Fritstående er for mange en svær skydestilling, og det er også her man oplever et frafald blandt de unge når de skal skyde fritstående, enten så har man ikke udstyret til det, eller så har man ikke instruktøren i egen forening til vejlede skytterne i denne stilling.

Af udstyr behøver man egentlig kun en skydehandske, men jakke der støtter hele overkroppen vil være en fordel.

I den fritstående er der kun

to støttepunkter man kan balancere på, derfor er ens balance meget vigtigt, og er derfor et særskilt emne, som jeg kommer ind på i en senere artikel.

Fodstillingen

Når man skal finde grundstillingen er det vigtigt, at stille sig med fødderne nøjagtigt samme sted hver gang.

Man stiller sig i 90 grader i forhold til skudretningen, og med en skuldres bredde mellem fødderne. Fødderne skal stå naturligt, som hvis man står og venter på bussen.

Benene skal være strakte, men IKKE overstrakte, da knæene kan tage skade.

Der bør være ligevægt på begge ben, eller 60% vægt på forreste ben, 40% på bageste ben.

Placering af riflen

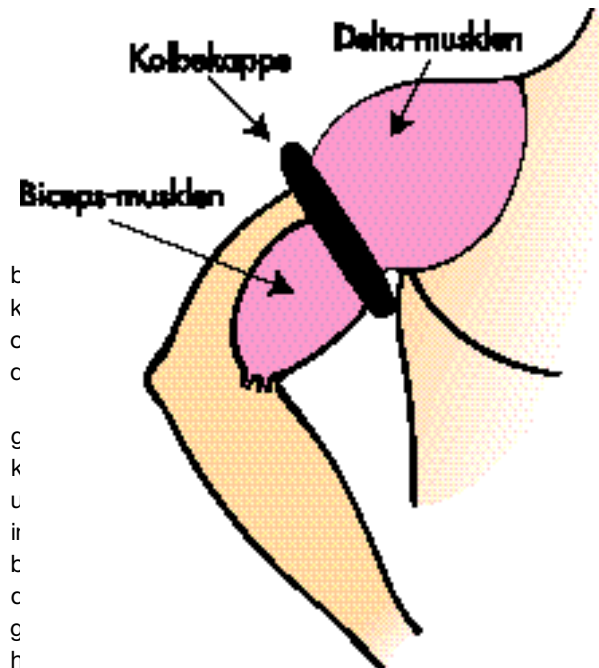
Kolbekappen skal placeres i



Loft riflen op hver gang, og se hvor du placere kolbekappen i skulderen



En skuldresbredde mellem fødderne



t
k
c
c
c
k
u
i
t
c
c
r

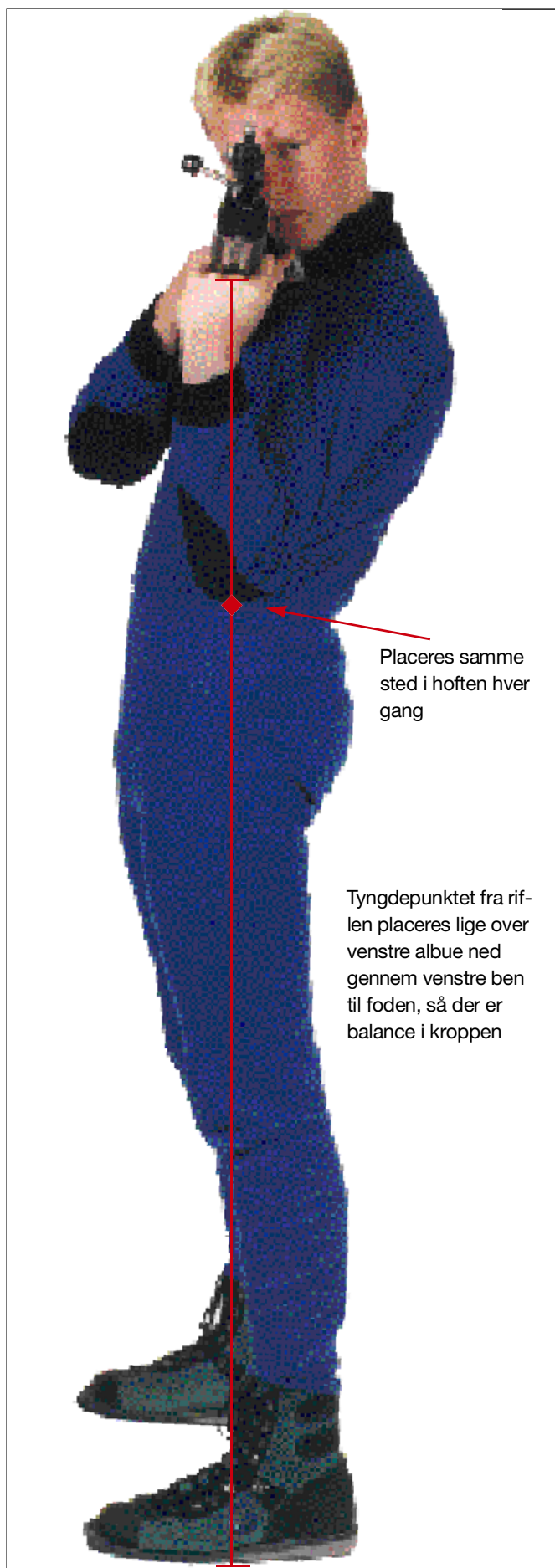
selv mærke efter, der hvor

biceps-musklen slutter og inden man møder delta-musklen, er der en naturlig hulning (se tegning). Kolbekappen skal sættes ind i denne hulning samme sted hver gang, dette kan kun gøres ved at se efter hver gang hvor man placere kolbekappen. Riflen løftes op så piben peger skråt opad, samtidig fører man kolbekappen ind i hulningen. Nu kan man løfte riflen ind til kroppen, og i denne bevægelse, bøjer man let bagover.

Støttearmen

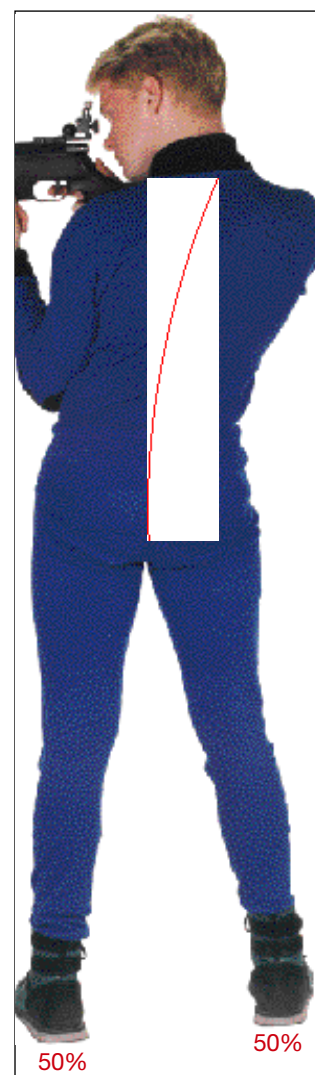
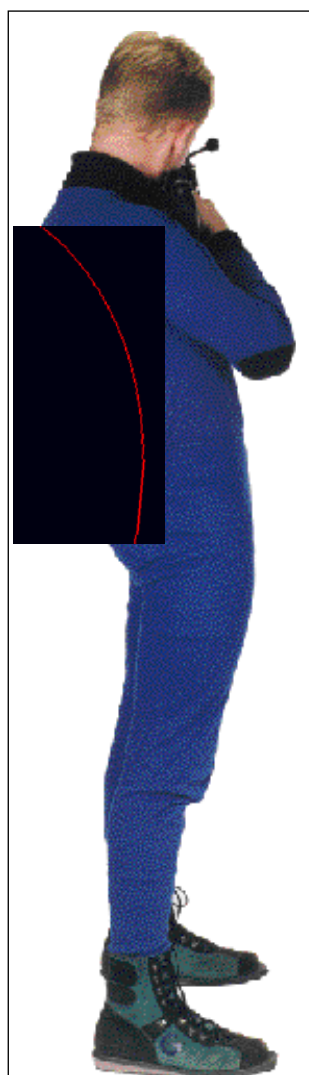
Støttearmen og venstre albue skal placeres oven på venstre

SKYDESTILLINGER



Placeres samme sted i hoften hver gang

Tyngdepunktet fra riflen placeres lige over venstre albue ned gennem venstre ben til foden, så der er balance i kroppen



Et let svaj bagover i ryggen modvirker riflens vægt, og skaber balance i kroppen.

hoftoben. Den skal placeres således, at vægten fra riflen giver balance hele vejen gennem venstre arm, venstre albue, venstre hofte, venstre ben til venstre fod.

Man kan kontrollere det ved at tænke igennem om man bruger kræfter i venstre arm for at holde riflen oppe i stillingen.

Hvis man har tendens til overvægt (ølmave), kan man placere venstre albue et stykke inde på maven, så armen faktisk ligger og hviler i sig selv i stillingen. Det er vigtigt, at der er balance hen over tyngdepunktet fra riflen, se foto til venstre.

Albuen skal placeres nøjagtig samme sted hver gang.

Ved at lave et let svaj bag-



Det er kun skelettet man bøjer bagover for at bære riflen. Brug så lidt muskelkraft som muligt, for at indtage denne stilling.

over, når man løfter riflen ind til kroppen, og placerer venstre albue på hoften, modvirker man dermed riflens vægt, og den kan derefter bære sig selv i stillingen, uden at man bruger muskelkraft på at holde riflen oppe i stillingen.

SKYDESTILLINGER

Håndstillingen

Der findes et ubegrænset antal af håndstillinger til venstre hånd, som kun skal støtte riflen. Det vigtigste er, at man skal bruge så lidt muskelkraft som muligt til at holde den, og hvis man går ud fra det princip, kan man selv bestemme hvilken håndstillingen man bruger.

I grundstillingen som er den mest afslappende stilling, er de håndstillinger som her er illustreret, de bedste at bruge.

På knoerne

Foto 1 + 2: kan varieres i to udgaver, enten med fingrene pegende fra venstre mod højre og med tommelfingeren under aftrækkerbøjlen, eller fingrene peger ind mod sig selv.

I gafflen

Foto 3: hvor man ligger skæftet fra riflen ned mellem pegefinger og langefinger. I starten skal man dog vænne sig til denne stilling, da det vil gøre ondt i fingrene, det går dog væk ved træning.

I hånden

Foto 4: man placere skæftet imellem tommelfinger og de øvrige fingrer, enten med tommelfingeren på den venstre eller højre side. Denne stilling er god til folk med en meget lang underarm.

Husk håndstillingen skal være afslappet.



C H E C K L I S T E

1. En skuldres bredde mellem fødderne
2. Fødderne skal stå 90° i forhold til skudretning
3. Ligevægt på begge ben, eller ca. 60% vægt på forreste ben, og 40% på bagerste
4. Hofterne pallel med skudretningen
5. Kolbekappen skal stå i bund
6. Løft riflen skråt op til højre
7. Placer kolbekappen ude på armen lige ovenfor biceps-musklen mens du ser på den
8. Fast tag i pistolgrebet, brug pistolgrebet til at presse kolbekappen ind i overarmen
9. Løft riflen ind til kroppen
10. Højre arm/albue skal falde løst og naturligt ned hver gang
11. Hovedet placeres samme sted på kindpudden hver gang, og holdes så lodret som muligt
12. Slap af i skulderne
13. Slap af i alle muskelgrupper