



Håndbog - Struktureret træning for riffelskytter

Indledning

Struktureret træning er tænkt som en inspiration for trænere og andre der arbejder med skydetræning på alle niveauer.

Det er ikke meningen at beskrive alle dele af træning, ej heller at gå i detaljer i alle temaer der behandles under emnet træning.

Formålet er at fokusere på de almindeligste problemer i skydetræningen, beskrive årsager og præsentere mulige løsninger herpå.

Struktureret træning har sigte på at give trænere og hjælpere inspiration og indblik i hvordan skydestillinger er opbygget og hvordan der *kan* trænes.

Mental træning og fysisk træning berøres, men kun overfladisk. Her må man opsøge emnerne hos de specialister, der arbejder på området. Når disse emner tages op i meget kort form, er det fordi den mentale balance altid er en integreret del i et træningsforløb.

Kilden til dette skrift er venligst stillet til rådighed af Århus Riffelskytte Klub til brug i Skytteforening Sydvest.

Redaktion: H. Hougs, Teknisk rådgivning: Mona Lene Rasmussen.

©Skytteforening Sydvest, Århus Riffelskytte Klub og Hougs & Partners. Udgivet i februar 2025.

Indholdsfortegnelse

Om skydetræning.....	3
Til brug i dagligdagen: 4-7-11 metoden.....	3
Følgerne af en dårlig indretning mod skiven.....	4
Stabil og bekvem skydestilling.....	6
Forreste arms placering.....	6
Benstilling.....	6
Aftrækshånden/aftræk.....	6
Retningsindstilling/kontrol.....	6
Fejlfinding.....	7
Placering i forhold til skudretning.....	9
Indtagelse af knælende stilling.....	9
Trænerens opgave.....	9
Knælepuden.....	10
Remmens placering.....	10
Indretning.....	10
Fejlfinding.....	11
Trænerens syn på skydestillingen.....	11
Find støttepunkter.....	11
Den oprejste stilling.....	11
Retningskontrol.....	12
Balance.....	12
Afslapning i stillingen.....	12
Holde stille.....	12
Typiske fejlmuligheder.....	13

Om skydetræning

Der er flere ting der skal fokuseres på inden skytten går i gang med den egentlige indarbejdelse af skydestillinger.

1. Det er nødvendigt at lære afslapningsteknikken.
2. Skyttens egen stilling skal findes og fastholdes.
3. Træningen foregår i egen stilling uden store ændringer.

Afslapningsteknik

Afslapning er en forudsætning for den ideelle skydestilling.

For at kunne anvende afslapningsteknikken der bruges i skydestillingerne, er det nødvendigt at træner og skytte har fundamental viden om hvordan disse teknikker bruges.

Det er nødvendigt at lære at kunne slappe af meget hurtigt.

Se også afsnittet om Afslapningsteknik.

Skyttens egen stilling

Er man tilfreds med den stilling man har indarbejdet, og er man ikke direkte utilfreds med den, er der kun det hårde arbejde tilbage.

Træningen kan blive 100 % koncentreret, når der ikke skal tænkes på om dette eller hint i stillingen nu også er godt nok.

Hvad der er godt nok for en selv og som også roses af andre (træneren), må fastholdes og trænes intensivt.

Aldrig de store ændringer

Den stilling man enten selv har fundet, eller en stilling der er blevet anvist, må fastholdes.

Ændringer skal altid være i samråd med træneren for at træneren kan vide hvornår der skal gribes ind overfor en stilling der ser anderledes ud end det, der er skyttens anbefalede stilling.

I modsat fald er risikoen at der arbejdes frem imod en stilling der ikke passer vedkommende, eller som skytten ikke kan indtage. Det kan være pga. højde, kropsbygning eller lign.

Ingen ændringer midt i træningsperioden

Det skal også præciseres at alle former for ekstreme stillinger skal luges væk. Det kan ikke afvises at nogle kan skyde godt i ekstreme stillinger, men det må og skal være en opgave at undgå de sære stillinger eller vaner.

Det kan forekomme at kropsbygning og lign. kan gøre at man må gå på kompromis med den ideelle stilling. I sådanne situationer må skytten rådføre sig med sin træner eller få råd af andre for at finde den ideelle stilling.

Til brug i dagligdagen: 4-7-11 metoden

Denne afslapningsteknik egner sig ikke på skydebanen, men er god til almindelig daglig brug.

- 4 sekunder dyb indånding
- 7 sekunder langsom udånding
- Gentages i 11 minutter

Fordele:

- Afslapning
- Modvirker stress
- Koncentration

- Krop i fuldstændig ro

Retningskontrol

Faktum nr. 1:

For de fleste er en gennemført retningskontrol ikke det, der lægges særlig meget vægt på.

Faktum nr. 2:

For at kunne være sikker på at ramme præcis der hvor sigtet er, og gøre det hver gang, må retningen/stillingen til skiven indrettes for hvert eneste skud.

Teknikken bag udførelsen

Før der gøres klar til skud, altså under vejtrækningen og afslapningsfasen i skydestillingen, flyttes øjnene væk fra sigtet når der åndes ind, øjnene flyttes ud på skiven når der åndes ud.

Under vejtrækning/afslapning kontrolleres om retningen til skiven er 100 % i orden. Er dette tilfældet, stoppes vejtrækningen og skuddet afgives.

Denne teknik/øvelse foretages for hvert skud; det er en del af proceduren i afgivelse af et skud.

Følgerne af en dårlig indretning mod skiven

Det er almindelig kendt at et afgivet skud altid (i 90 % af tilfældene) sidder i centrum af pendlingen.

Forsøg på (bevidst eller ubevidst) at holde/presse riflen ind på centrum vil altid resultere i et skud i pendlingscentrum, altså ikke i centrum af skiven.

Afslapningsteknik i træningsforløbet

Et af grundelementerne i skydning er afslapning.

Det er ikke fysisk muligt at holde riflen rolig ved hjælp af muskelkraft, ikke engang tilnærmelsesvis i ro.

Grundreglen er:

Hvis skytten kan stå stille, står riflen også stille.

Hvorfor er det så ikke meget let at holde stille, når tingene er så enkle?

Grunden hertil er:

Afslapning skal læres.

Afslapning tager en vis tid at lære.

Uden træning i afslapning er det lettere at spænde end at slappe af.

Afslapningsteknikken er let at gå til, det kræver kun en målsætning om at ville lære det.

Den afslapningsteknik der her er tale om, har ikke ret meget til fælles med den teknik der vedrører psykisk træning/mental træning, selvom begge dele selvfølgelig har med afslapning at gøre, men til to forskellige formål.

Her er en lille øvelse der kan bruges til at kunne slappe af meget hurtigt:

Når du har placeret dig så du har det behageligt, koncentrerer du dig nu om at trække vejret med maven og ikke med brystkassen.

Træk vejret lidt dybere end normalt, lidt dybere indåndinger end dine sædvanlige vejtrækninger.

*Nu er det så kun udåndingen du skal lægge mærke til. Læg mærke til at hver gang du ånder ud, spredes afslapningen ud i hele kroppen, læg især mærke til det tidspunkt hvor der er åndet helt ud. **På dette tidspunkt vil kroppen være i fuldstændig ro.** Det, du føler når du har åndet helt ud, er den følelse du skal kunne genkende igen: følelsen af at kroppen er i fuldstændig ro.*

Denne følelse skal du kunne genkalde meget hurtigt, fordi følelsen skal være tilstede hver gang du skal forberede et nyt skud.

Vejtrækningsteknik øves daglig i 15 minutter i 4-6 uger afhængig af hvor let skytten har ved lære det.

Endemålet med øvelsen er at lære at slappe af på meget kort tid, 1–2 minutter eller mindre.

Den bedste måde at træne afslapning i skydestillingen er at gøre det *inden* man kigger i sigtet.

Riflen tages op og afslapningen starter med det samme, vejtrækningen fortsættes og bruges til at øge afslapningen.

Når vejtrækningen stopper skal afslapningen føles total og riflen skal pege på tieren.

Afslappet skydestilling skal trænes mens man er i skydestillingen.

Husk:

Træn kun én (1) ting ad gangen.

Det der sker når man træner flere ting på én gang er, at man skal koncentrere sig om flere ting. Derved bliver indlæringen dårligere.

1 times træning skal se sådan ud:

- 15 minutter. Afslapningsøvelse i stillingen.
- 15 minutter. Aftrækstræning eller balance.
- 30 minutter. Træning af alle faktorer, ramme tieren.

Det vil ikke være gavnligt kun at træne i en enkelt ting pr. dag/aften, men at træningen varieres.

Mere herom i afsnittet om træningsplanlægning.

Spændingsfri skydestilling

Afslapning er en forudsætning for at kunne indtage en spændingsfri skydestilling.

Spændinger skal undgås. Spændinger i en muskel giver også spændinger andre steder end tilsigtet.

Nogle steder skal der være en vis spænding, for eksempel i aftræksfingeren, men er der spændinger andre steder udløses de let når aftræksfingerens spænding udløses ved skud.

Skuldre

Specielt med skuldrene er det vigtigt at de ikke trækkes op; sørg for at sænke skuldrene i skydestillingen.

Dette kan være en af de svære hurdler at komme over.

Venstre arm

Venstre arm skal ikke bruges til at rette ind til skiven, det gøres af selve stillingen, hvordan retningen er til skiven.

Fødderne flyttes så stillingen passer med retningen til skiven.

Linksskytter skal bruge samme teknik men med højre arm.

Hovedstilling

Hovedet skal hvile på kindpuden, så forreste sigte kan fikseres i det bagerste uden problemer.

For at kunne centrere forreste sigte i det bagerste må hovedet ikke flyttes op eller ned eller til siden.

Liggende skydning

Fokus på:

- Stabil og bekvem skydestilling.
- Forreste arm.

- Benstilling.
- Aftrækshånden/aftræk.
- Retningsindstilling/kontrol.
- Fejlfinding.

Stabil og bekvem skydestilling

En god liggende skydestilling kræver at skytten har en fast og stabil fornemmelse af at være ét med underlaget, altså gulvet. Det er heller ikke uvæsentligt at der er en følelse af en vis behagelighed i stillingen. Alt skal føles fast og stabilt.

Liggende skydestilling skal være bekvem, men der skal også være en vis højde på stillingen. Det er en fejlagtig opfattelse at desto lavere liggende skydestilling, desto bedre kan man ramme.

Alt andet lige er en høj skydestilling mere stabil og mindre belastende for skytten, især igennem en lang skydning som en liggende konkurrence jo er.

Vær opmærksom på de 30 grader som er minimumshøjden for forreste arm og ikke en højde man skal tilstræbe, tværtimod.

Måden man anbringer sig på gulvet i forhold til skiven er også en vigtig detalje. Stillingen bør være så parallel med skyderetningen som mulig. Det er altid fordel at man ikke bliver generet af sidemanden eller skal flytte sig fordi man fylder for meget ind på sidemandens plads.

Forreste arms placering

Den stabile skydestilling kommer bedst til udtryk ved at albuerne anbringes på hver side af riflen der kun er holdt oppe af remmen, der så har støttepunkter i riflen og i armen.

Forreste arm skal være anbragt så den ikke er vredet ind under riflen. Der skal være en fornemmelse af at riflen ligger imellem højre og venstre albue.

Benstilling

Benstillingen bør være spredt ud for at give maksimal støtte. Det ene ben kan bøjes for at tage trykket af maven, da det er fra maven at det meste af pulsen kommer. En kraftig puls kan være ret så generende, specielt i pressede situationer.

Aftrækshånden/aftræk

Aftræksfingeren må under ingen omstændigheder røre ved andet end aftrækkeren, altså ikke røre ved skæftet eller hvile imod dele af riflen eller aftræksbøjlen.

Aftrækkeren skal påvirkes lige bagud, vinkelret på skudretningen. Påvirkes aftrækkeren skævt i forhold til skudretningen vil dette påvirke riflen til siden når aftrækket udløses, og derved give skud i sideretningen.

Der er kun én rigtig måde at tage aftræk på: at klemme af.

At klemme af kan sammenlignes med den måde man bruger en pipette, der klemmes lige nok til at pipetten giver en dråbe.

Retningsindstilling i liggende er et kapitel for sig. Uden en meget grundig retningskontrol forud for hvert eneste skud bærer træningen mere præg af tilfældigheder end af kontrolleret skydning.

Retningsindstilling/kontrol

Kontrol af retning foretages forud for hvert eneste skud.

Det gøres ved at vejtrækningen foretages mens man kigger ved siden af sigtemidlerne, og først når der åndes ud kigges der i sigtet. Er sigtet efter denne kontrol i orden afgives skuddet. Er retningen ikke ok, gentages vejtrækningen og det samme gøres om igen osv.

Denne øvelse er god til at kontrollere om retningen nu også er i orden, og for at eliminere at man ubevidst snyder sig til at justere.

Under vejtrækningen vil riflen bevæge sig op når der åndes ud og ned når der åndes ind.

Ved at flytte øjnene væk fra sigtet når der åndes ud og derefter igen se når udåndingen er tilendebragt, kan det konstateres om pletten er midt i sigtet.

Kontrol af retningen foretages for hvert eneste skud. Først når man konstaterer at pletten er i sigtet når der åndes ud kan skuddet afgives.

Uden denne kontrol for hvert skud vil det ikke være muligt at skyde grupper der sidder samme sted fra gang til gang.

Fejlfinding

Skud for højt:

Spænding i forreste arm, for stort tryk på kindpuden.

Skud for lavt:

Skuddet er rykket af, stilling for lav, skytten holder opad.

Grupper i henholdsvis højre og venstre:

Retningskontrol er ikke god nok.

Presser med aftrækshånden. Aftrækshånden skal være løst anbragt på pistolgrebet.

Mærkbart pulsslæg:

For stram rem.

Remmen trækker for meget på indersiden af armen.

Remmen skal være enten lav eller høj.

Synsforstyrrelser

Blokering af nakkemuskler, med dårligt syn til følge, skal man være meget opmærksom på.

Under træningen er det vigtigt at der er en eller anden form for mental og fysisk genopladning imellem skuddene.

For lang anspændelse i nakken giver synsforstyrrelser, som regel med et dårlig skud til følge. Derfor er det vigtigt at der imellem hvert skud gøres alt for kunne slappe af i nakkemusklene, en lille kort pause hvor hovedet hviler og hvor nakkemusklene kan slappe af et kort øjeblik.

For at modvirke myoser og stivhed i skuldre og nakke skal der efter hvert træningspas skal der indlægges en form for stretching.

Tørtræning

Tørtræning er skydetræning uden ammunition.

I starten af sæsonen fokuseres på at få fundet selve stillingen. Tørtræning anvendes til dette formål.

Riflen holdes i stillingen i 10–15 minutter ad gangen. Det eneste der fokuseres på er at blive dus med skydestillingen.

Træningen omfatter desuden at kunne blive i stillingen i lige så lang tid som matchen varer. Ikke alle kan opnå dette, men træningen omfatter også at kunne holde pause, for derefter at kunne indtage stillingen korrekt igen

I tørtræningsperioden øves også afslapning. Som i alle skydestillinger er afslapning en hovedfaktor, hvor skytten skal fokusere på alle dele af kroppen. De forskellige muskelgrupper nævnes én for én, indtil afslapningen er total i alle dele af kroppen.

For at kunne finde den optimale placering af remmen i liggende, og for at undgå at pulsen slår igennem til riflen, kan skydesimulator (fx Noptel/Scatt) anvendes i tørtræningsperioden. Ved hjælp af skydesimulatoren kan der foretages forskellige justeringer med remmens placering, f.eks. skal trækket være fra ydersiden af overarmen, eller skal skytten finde en anden placering.

Den ideelle placering af remmen er enten helt oppe på overarmen eller helt nede på overarmen, men derimellem er der også muligheder, der bør overvejes og evt. prøves.

I den første del af træningsperioden skal der være fokus på placering af hovedet på kindpuden. Det er vigtigt at skytten hviler hovedet på kindpuden og uden besvær kan placere forreste sigte i bagerste sigte. Det påses at trykket på kindpuden er ens fra skud til skud. Forskelle i trykket vil give skud der sidder forskelligt i højden.

Sidst i træningsperioden kan suppleres med træning på skydesimulator for at kunne mærke om skydestilling og afslapningsteknik er OK. Træning med skydesimulator giver også en rettesnor om skyttens evne til at holde stille er forbedret.

Tørtræningsperioder varierer fra 3–4 uger.

Styrketræningen fortsætter koncentreret i træningsperioden. Det anbefales at træne hver anden dag, da kroppen har brug for restitution for at kunne opbygge muskulaturen.

Skydetræning

Efter træningsperioden rettes opmærksomheden imod skyttens aftræksteknik og evne til at skyde hurtigt og til at kunne ramme centrum af tieren.

Aftræksteknikken trænes så skytten er i stand til at holde op til 90 % af aftrækket mens der sigtes. Aftrækshånden skal have præcis det tryk der er nødvendigt for at kunne kontrollere og klemme skuddet af, hverken mere eller mindre. Det kan ikke anbefales at der trækkes eller holdes meget stramt omkring pistolgrebet, da det let giver anledning til påvirkning af riflen i sideretningen.

Disse påvirkninger afsløres let ved skydning med elektronisk skydesimulator.

Skudrytme

For at kunne klare det at skulle skyde i vind er det nødvendig for skytterne at kunne afgive skuddene hurtigt.

Hermed menes ikke nødvendigvis at konkurrencen skal gennemføres på 30 minutter eller mindre, men at sigtetid og vejtrækningspause nedsættes til et minimum.

Der trænes ved at give opgaver, som kan være 10 skud på 10 minutter, eller i vindstille 20 skud på 7 minutter.

For at kunne se hvor god man er til at placere sig i den rette retning til skiven fra skud til skud, kan der anvendes laser eller Noptel/Scatt skydesimulator. Optag skuddene på bånd, eller kør replay for at se hvor godt det fungerer fra skud til skud.

Selvom træningen er lagt an på at kunne skyde hurtigt, skal det præciseres at hurtighed ikke er et mål i sig selv, og at et skud ikke må affyres hvis det kunne have blevet bedre ved en mere perfekt eller længere forberedelse.

En anden fordel ved kunne skyde hurtigere er at det ikke tærer så meget på de fysiske og psykiske ressourcer, som skytten har til rådighed i en stor konkurrence.

Det er en kendsgerning at vinden kan være så svær at klare, at der kræves mere tid end sædvanlig for at kunne opnå en god score.

Vejrtrækning

For at kunne finde det mest optimale tidspunkt for afgivelse af skud i åndedrætspausen, bruges tidtagning under træningen.

Tiden fra åndedrætspausens begyndelse og til skuddet afgives måles.

De fleste skytter er ikke klar over, eller kan ikke forklare nøjagtigt hvor lang tid de holder vejret, men ved at måle tiden er det muligt at finde det rette tidspunkt for den enkelte skytte.

Tiden kan også findes ved hjælp af elektronisk skydeanlæg, men da dette ikke er reel skydning, bruges tidtagningen også under træningen på rigtige skiver, altså under de rigtige betingelser. Der trænes i at holde sigte eller åndedrætspausen nede på ca. 5 sekunder.

Kontrol af skydestillingen

At kunne indtage korrekt skydestilling, selv efter en afbrydelse, enten den er af frivillig karakter eller stammer fra forhold der er skytten uvedkommende (banestop), er noget der skal trænes grundigt.

Ud over den mentale træning i at kunne forudse forskellige forstyrrelser skal skydetræningen også indeholde sådanne forhold. Træningen lægges an på en måde, så man kan håndtere de forhold der kan opstå under konkurrencen.

Afbrydelse under træningen lægges ind i træningsforløbet, så skytten efter en kortere pause kan indtage korrekt skydestilling, og stadig ramme tieren.

Træning i at skyde 5 eller 10 skudgrupper er en måde der kan anvendes.

Justering af diopter sker kun efter hver 5. eller hver 10. skud, med fokus på at lære at kunne indtage liggende stilling perfekt, og kunne placere skuddene samme sted som før pausen.

Denne form for træning er ikke alene et spørgsmål om at kunne klare en uventet situation og at kunne indtage skydestillingen og stadig ramme i centrum. Det er selvfølgelig også en træningsmetode der anvendes for at få trænet perfektionisme, og at kunne placere 10 eller 5 skud i mindst mulige grupper.

Knælende skydestilling

- Placering i forhold til skudretning
- Indtagelse af stilling
- Knælepude
- Remmens placering
- Fejlfinding

Placering i forhold til skudretning

Knælende skydestilling må være en oprejst stilling, dvs. at man ikke presser sig for meget ud over det forreste knæ. Skytten skal synke sammen med krum ryg i en stilling der er vendt imod skiven og ikke vendt til siden.

Indtagelse af knælende stilling

Forreste underben skal være lodret eller en smule fremadrettet, parallel med låret på det ben hvor knælepuden er anbragt.

Forreste fod har store indstillingsmuligheder, foden kan flyttes rundt på underlaget for at finde det sted der gør stillingen stabil og i balance.

Trænerens opgave

Balance

Tag ved skyttens skuldre og prøv om skytten sidder i balance. Træneren kan rette på selve stillingen ved at tage ved skuldrene og så presse skytten ned i den ønskede stilling. Hold skytten i den stilling der synes at være den rigtige, så skytten også kan mærke hvor den rigtige stilling er.

Stillingen skal være i balance, ikke falde til nogen af siderne. Man skal sidde midt i balancepunktet. Vægten skal være fordelt imellem støttepunkterne knælepude, knæ og fod.

Forreste albue skal være anbragt på knæet sådan at albuen er en smule ved siden af en linje, lodret ned fra riflen, og ikke vredet ind under riflen.

Der er ikke noget bestemt sted albuen skal anbringes på knæet, men der må ikke bruges muskler til at holde underbenet i den lodrette position.

Placeringen af albuen på knæet kan også have betydning for om underbenet vil kunne holdes i lodret position uden at skytten skal bruge muskler.

Vil underbenet falde til højre, flyttes albuens trykpunkt på knæet lidt til højre, så presset ad den vej kan holde underbenet på plads uden brug af muskler.

Disse justeringer er i millimeterstørrelse: tag fat i albuen og flyt, indtil det føles rigtigt.

Underarmen der holder riflen, og som støtter på knæet, skal have en vinkel der er en naturlig forlængelse af låret.

Knælepuden

Knælepuden bør have et indhold der er meget løst så det kan formes inden stillingen indtages.

Lav en form til vristen i knælepuden inden den anbringes på underlaget.

Knælepuden anbringes under vristen eller en lille smule over vristen.

Knælepuden skal virkelig bruges til sidde på. Det er vigtigt at man ikke bare rører ved knælepuden, men at man sidder på den.

Hælen placeres midt imellem ballerne.

Remmens placering

Remmen skal være anbragt enten helt oppe ved skulderen eller helt nede ved albuen, aldrig lige midt imellem. Midt imellem disse to punkter er den store bicepsmuskel som vil give en masse puls, hvis remmen er anbragt på dette sted.

Er det muligt, skal trækket i remmen være på ydersiden af armen, det må gerne være selve skydejakkens remmen trækker i.

Aftrækshånden skal have et fast greb i pistolgrebet, men kun lige nok til at hånden kan fastholdes på pistolgrebet, armen skal hænge slap ned langs med kroppen.

I stillingen skal ryggen krummes. Der anvendes ikke muskler til at holde stillingen stabil, det skal være skelettet der bærer stillingen. Der slappes af i alle muskler og stillingen fastholdes ved hjælp af de faste punkter på underlaget.

Alle indstillingerne skal justeres individuelt i forhold til skyttens størrelse og kropsbygning, men grundreglerne bør altid overholdes. Det er vigtigt at højden på stillingen er rigtig i forhold til skyttens størrelse. Hovedstillingen må hverken blive for høj eller for lav, og slet ikke så der skal skules for at kunne se ud igennem sigtemidlerne.

Når stillingen er fundet, og træningen starter, skal der observeres om rekylens lodret. Rekylen skal gå lige opad. Hvis ikke, er der helt sikkert en spænding et eller andet sted.

Det skal føles som om riflen letter fra hånden og falder tilbage igen.

Det er skytten der selv skal foretage justeringerne. Som regel er det en ukendt spænding, og denne må så fjernes og der startes forfra igen.

Ved at spænde en muskel kan det kontrolleres om musklen virkelig er afslappet eller om den stadig er spændt.

Spændinger i knælende stilling skyldes i de fleste tilfælde følgende forhold:

- Venstre underben er ikke afslappet. Spændingen er der, fordi man styrer underbenet ind i den rigtige vinkel og ikke slapper fuldstændig af.
- Forsøg ikke at styre/holde riflen på pletten, brug kroppen til det, sid stille, så står riflen også stille.

Ved 100 % afslapning står riflen 100 % stille, ved 80 % afslapning står riflen absolut ikke stille.

Indretning

Rigtig indretning mod skiven er særdeles vigtig. Det er ikke nok at den rigtige retning findes når man sætter sig i skydestillingen; retningen mod skiven skal kontrolleres ved hvert skud.

I knælende forekommer de største og fleste bevægelser i vandret plan, derfor er det sideretningen der skal ofres mest opmærksomhed.

Tip

Start altid ovenover skiven når der startes på et nyt skud. Sørg for at sigtet er præcis ovenover skiven. Sørg for at sideretningen er 100 % rigtig.

Hvor højt over skiven det skal være, er forskelligt fra skytte til skytte, alt lige fra 8.0 og ned til 10.2 for højt kan være det rigtige, Det vigtige er at det er det samme fra skud til skud.

Fejlfinding

Skytten falder til siden:

Balancepunktet er ikke fundet. Balancepunktet skal være midt imellem de 3 punkter, knælepude, venstre fod og højre knæ.

Pending, puls i højden:

Forreste ben og forreste arm er ikke afslappet.

Pas især på lægmusklen i forreste ben.

Pending, puls i siden:

Aftræksarm og hånd er spændte, højre arm skal hænge slap ned, og skulderen skal være afslappet.

Lad være med at holde riflen på skiven, sid lige midt på balancepunktet og lad afslapningen gøre, at riflen står stille.

Stående skydestilling:

- Trænerens syn på skydestillingen
- Find støttepunkter
- Den oprejste stilling
- Retningskontrol
- Balance
- Afslapning i stillingen
- Holde stille

Trænerens syn på skydestillingen

Det kræver en god del forsøg og efterprøvning for at finde den stilling, der passer til den enkelte skytte. Det er også nødvendigt for skytten at prøve flere forskellige stillinger for at kunne finde den variant, der passer den enkelte bedst.

Træneren har selvfølgelig sin holdning til hvilken stilling der skal anvendes, men der er forskellige varianter, som skal prøves og tilpasses skyttens højde, kropsbygning og andre forhold der kan have indflydelse på stillingen.

Find støttepunkter

For stående skydestilling skal man være opmærksom på følgende punkter:

- Afslappet skydestilling.
- Ingen brug af muskler overhovedet.
- Skelettet skal danne støttepunkter.
- Find kroppens yderpunkter i stillingen.
- Fødderne må gerne have en vis afstand, ca. det samme som skyttens skulderbredde.

Den oprejste stilling

Stillingen skal være naturlig oprejt, fastlåst i kroppens yderstilling, uden alt for meget vrid eller bøjninger i ryggen. Bevægelser i siden eller fremover/bagover må ikke bruges til at justere højde eller sideretningen.

Kun fødderne flyttes for at justere sideretningen.

Kun kolbekappens placering eller justering bruges til at justere riflen i højden.

Tilstræb at hovedstillingen er oprejt, så der ikke så let dannes spændinger i nakken. Disse spændinger kan have indvirkning på øjnenes evne til at kunne se klart i den tid, det tager at sigte og afgive et skud.

Spændinger i nakken resulterer i mindre ilttilførsel til øjnene. Alene af den grund skal sigtetiden forkortes mest muligt.

Gør sigtetiden kort.

Armen der bærer riflen skal være tæt på lodret, uden spændinger i håndleddet. I nogle tilfælde kan det være en fordel at armen har en lille vinkel fremad. Denne vinkel påvirker selvfølgelig også riflen i op og nedadgående retning.

Fødderne skal være vinkelret på skydestillingen og være parallelle for lettere at kunne holde balancen uden at svaje. For at kunne låse bagerste bens (højre ben for højreskytter) kan det være en fordel at presse hælen på venstre fod lidt bagud.

Svajet forhindrer i de fleste tilfælde skytten i at holde stille længe nok til at kunne afgive skuddet.

Tilstræb at der er lige meget vægt på begge ben og at benene er strakte uden at være overstrakte.

Retningskontrol

Det er uhyre vigtigt at retningen er præcis hver gang riflen tages op.

Det er vigtigt at riflen peger på skiven uden at skytten drejer eller vrider kroppen.

Det er praktisk talt umulig at holde riflen stille på skiven hvis ikke retningen er OK.

Det eneste skytten skal sørge for er at stå helt stille, så skal riflen også nok stå stille.

Balance

Balancen har en enorm indflydelse på om man kan holde sigtet i ro. Måske ikke så meget selve den uro en dårlig balance skaber, men mere koncentrationssvigt når man midt i sigtningen mister balancen eller får et utilsigtet svaj.

Derfor skal balanceøvelser indgå i den daglige træning.

Øvelser hvor man står på et ben, 2 x 5 min. om dagen vil over en 2 ugers periode stort set eliminere at man svajer i skydestillingen.

Balancetræning i skydestillingen indgår som et element i den daglige træning.

Fuld koncentration på hvordan man står på fødderne, mens man indtager skydestillingen.

Øvelsen laves ca. 10 min. i begyndelsen af hver træning.

Formålet er at undgå et svaj i kroppen når man har indtaget skydestillingen. Et svaj vil altid indvirke på koncentrationen samt give uro mens man retter ind, laver afslapning og forbereder sig til at afgive skuddet.

Afslapning i stillingen

Den bedste måde at slappe af i skydestillingen er at kigge ud til siden mens afslapningen foretages, og derefter flytte øjnene ud på skiven for at kontrollere at retningen er rigtig.

Skal der korrigeres kan det gøres her, mens der åndes ud nogle gange og indtil retningen er i orden.

Holde stille

Det er praktisk talt umuligt ved hjælp af muskler at holde riflen stille.

Når man forsøger at bruge musklerne ser bevægelserne mindre ud, men til gengæld er disse bevægelser meget hurtige.

Ved at slappe af og lade kroppen falde til ro, vil riflens bevægelser også blive rolige.

Fordelen ved at slappe af er at bevægelserne, hvis der er nogen, bliver langsommere og derved mere forudsigelige.

Bevægelserne bliver nok lidt større i omkreds, men det betyder at man har bedre mulighed for at følge med i hvor bevægelserne er og hvor de er på vej hen fra starten af sigtningen og til afgivelsen af skuddet.

Typiske fejl, mulige årsager, fokuspunkter

For næsten alle skytter vil det vil være muligt at påpege egne fejl og forslå ændringer, så det medfører bedre resultater.

Når det gælder fejlfinding drejer det sig om at give skytten forslag til ændringer der afhjælper fejlen.

Hvis skytten accepterer et forslag, er det vigtigt at træneren følger med og sammen med skytten vurderer om der sker positive ændringer.

Typiske fejlmuligheder

"Det gik godt længe, men pludselig får jeg nogle skud i højre som jeg ikke kender".

Mulig årsag:

- Stillingen er svag i højre side, riflen presses til venstre i skudøjeblikket, måske ubevidst.
- Bedre indretning efter skiven, afslapning før og efter skud.

"Ind imellem får jeg skud der sidder for højt, jeg kan melde alle mine skud, men ikke disse".

Mulig årsag:

- Uens spænding i forreste arm.
- Øget spænding høje skulder.
- Total afslapning i forreste arm.

Fokus på:

- Afslapning i skydestilling skal trænes.

"I stående får jeg tit skud jeg ikke kan melde, de kan sidde hvor som helst".

Mulig årsag:

- Dårlig eftersigte-aftræk

Fokus på:

- Tørskud/skud på blank skive
- Træning i eftersigte/aftræk

Riflen står stille, men bevæger sig i selve skudafgangen.

Mulig årsag:

- Skuddet rykkes af, meget høj bevidsthed om aftræk.

Fokus på:

- 90 % aftræk skal trænes, der holdes fra 70 til 90 % af aftrækket under sigtningen.

Hurtig pendling.

Mulig årsag:

- Afslapning er ikke god nok, især i forreste arm.

Fokus på:

- Afslapning i skydestilling skal trænes.

Kan ikke melde skuddene.

Mulig årsag:

- Sigtetiden for lang, skuddet bliver for gammelt.

Fokus på:

- Skudprocedure skal trænes separat.

Kroppen har stort svaj.

Fokus på:

-Må øve balance separat under træningen.

Sigter for højt.

Mulig årsag:

- Indstil bagkappen lavere, eller højere på skulderen.

Fokus på:

- Træne i bedre retningskontrol.

Sigter for lavt.

Mulig årsag:

- Indstil bagkappen højere, eller lavere på skulderen.

Fokus på:

- Træning i retningskontrol.

Skal bøje hovedet for at sigte.

Mulig årsag:

- Problem med kindpuden

Fokus på:

- Indstil kindpuden højere eller brug sigtemiddelforhøjere.

Hovedet holdes ikke stille.

Mulig årsag:

- Problem med kindpuden

Fokus på:

- Juster kindpuden, hovedet skal hvile på kindpuden.

Sigtet bliver sløret.

Mulig årsag:

- Der sigtes for længe, se afsnittet om sigteteknik.
- Der kan også være tale om hulstørrelse, briller, myoser i nakken o.a.

Disse er blot nogle af de muligheder der er for at rette eventuelle. fejl. I andre tilfælde er forklaringerne blot en lille undskyldning for at tingene ikke fungerer.