

# SKJUTSTÄLLNINGAR

# I Allmänt

**En skjutställning byggs först upp utan gevär. När man hittat sin linje till tavlan och allt känns bra tar man upp geväret och provriktar. Samtliga skjutställningar är beskrivna som instruktioner för högerskyttar, för vänsterskyttar blir det naturligtvis tvärtom.**

Innan man intar sin skjutställning lägger man fram all utrustning som behövs under skjutningen, t ex ammunition, knä kudde, verktyg, klocka, mm. Om kikare används placeras den till vänster om skjutplatsen, inom räckhåll så att man kan dra den till sig efter att skjutställningen intagits. Kikaren ska rätas in efter ställning, inte tvärtom.

## Anpassning av geväret

I regelboken står angivet vilka mått och begränsningar som gäller för geväret. Med dessa regler som utgångspunkt har man möjlighet att göra en mer individuell anpassning av geväret.

Gevärets tyngdpunkt bör ligga några centimeter framför vänsterhandens stödpunkt i stående. Det kommer då att bli något framtungt vilket i sin tur underlättar kontakten mellan axel och bakkappa. Tyngdpunkten kan justeras genom att omfördela gevärets

vikt. Man kan flytta pipvikten, om sådan finns, eller lägga i lösa vikter i stockens hålrum. De finns i regel under kindstödet och under pipan. Kontrollera att gevärets totalvikt inte överskrider tillåten maximal vikt.

Bakkappan behöver oftast justeras, vilket även är tillåtet vid ställningsbyte. Hur mycket beror bl.a. på halsens längd och på hur geväret hålls i skjutställningen. Det är viktigt att bakkappan justeras så att bästa möjliga kontakt uppstår mellan kropp och gevär.

Kolvängden är av stor betydelse för om man ska kunna inta en funktionell skjutställning. Det är sålän som samma kolvängd passar i alla skjutställningarna. Men eftersom gevärets längd inte får ändras under tävlingens gång tvingas man till en kompromiss vid tävlingar i ställningsskytte. Ett bra utgångsläge på kolvängden i stående är om man sätter bakkappan i höger armbågsveck och greppar om pistolgreppet med höger hand. Får man då ett normalt grepp om pistolgreppet har man en bra grundinställning.

Kindstödet uppgift är att ge huvudet stöd under finriktningsfasen. På de allra flesta av våra gevär går kindstödet att justera. Vid injusteringen bör man tänka på att ögat utan svårighet måste kunna se rakt in i dioptern. Detta ska kunna ske utan att kinden behöver pressas mot kindstödet med alltför stor kraft. Trycket i sidled bör vara så litet som möjligt. Det mesta trycket ska komma uppifrån. Även här tvingas man till en kompromiss eftersom det inte är tillåtet att justera kindstödet under skjutningens gång.

För att avståndet mellan öga och diopter ska vara samma i samtliga

skjutställningar behöver man flytta dioptern, vilket är tillåtet.

## Checklistemetodik

Utifrån grunderna i respektive skjutställning bygger man efterhand upp sin egen ställning. Man arbetar successivt fram sin egen checklista. I checklistan noteras detaljer och inställningar som är viktiga för att komma in i sin skjutställning.

Checklistan är skyttens trygghet. Med den som grund kan man prova nytt och samtidigt veta att man enkelt kan hitta tillbaka till det gamla igen om det skulle behövas. Vad man skriver eller ritat är av mindre betydelse så länge man själv vet vad som menas.



## Nivåanpassning

Att lära sig en skjutställning är en lång process. Det bästa är att bryta ner skjutställningen i delar och jobba med en del i taget. Börja med det stora, t ex vinkeln mot tavlan, tyngdpunkten, stödpunkterna, bakkappans placering mot axel/arm.

När grunderna väl är inlärdas fortsätter man att utveckla de små detaljerna i tekniken. Eftersom kroppen förändras med åldern förändras även de fysiska förutsättningarna för skjutställningen. Det gör att själva processen egentligen aldrig tar slut utan ständigt pågår. Det är sättet att arbeta som förändras.

## Egen anpassning

Att hitta funktionella skjutställningar handlar till stora delar om att utifrån en grundställning våga experimentera för att hitta den ställningen som passar bäst. Det är just grundställningen som vi här ska gå igenom. Varje skytt har unika egenskaper när det gäller kroppsbyggnad mm, som gör att skjutställningen måste anpassas. I detta arbete är checklistan ett viktigt hjälpmedel.



### Teknikkontroll

Man jobbar inte med checklisten vid varje träningspass. Den är ofta automatiserad och finns därför med i bakgrunden. I början av en säsong behöver man jobba mer med checklisten för att hitta in i sin ställning. Senare kan det räcka med att någon gång emellanåt göra en teknikkontroll. Det innebär att man tar fram sin checklista och jobbar igenom den för att kontrollera att allt stämmer.

### Utförande

Prestationen i skytte består i att upprepa samma sak flera gånger efter varandra. Det är alltså en fördel om utförandet kan ske rutinmässigt och följa samma mönster varje gång. Automatiserade rutiner är i regel mer stresståliga eftersom mycket sker utan att hjärnan styr händelserna direkt.

I rutinen bör det ingå ett avslappningsmoment, ett moment som hjälper till att hitta rätt känsla och ett moment som ökar fokusering mot skottet.

### Nolläge

I en skjutställnings nolläge finns inga krafter som påverkar geväret i sida eller höjd.

Avslappningen är optimal. Inga spänningar, som kan påverka skottet vid avfyring, förekommer i kroppen.

Nollpunkten (riktpunkten) är den punkt geväret riktar mot i skjutställningens nolläge. För att kunna skjuta med god precision måste nollpunkten ligga i tavlan. Ligger nollpunkten utanför tavlan leder detta till spänningar, när geväret tvingas in mot tavlan. Man behöver då göra justeringar på geväret eller i ställningen. Det är inte ovanligt att skjutställningen förändras under skjutning, särskilt i samband med långa skjuttider. Därför kan man även behöva göra små justeringar under skjutningens gång.

### Avslappning

Spänningar i kroppen inverkar negativt på stillahållningen. Finns det spänningar är risken stor att de påverkar gevärets rörelse i samband med avfyringen. Därför är det viktigt att kontrollera att avslappningen är optimal innan finriktningen startar.

### Fokusering

Innan varje skott måste tankarna samlas och riktas mot själva skottet. Enbart positiva tankar är tillåtna. I början av riktningen bör fokuseringen vara ganska bred, för att ta in information om bland annat vinden. Ju närmare avfyringsögonblicket man kommer desto smalare blir fokuseringen.

