

Skyttemanual - pistol

Innehållsförteckning

Allmänt

För att nå hög standard krävs intensiv träning och en riktig på erfarenhet grundad skjutteknik.

Skjutteknik innefattar främst: Kroppsställning, vapenfattning, armens hållning, andning, riktningen och avfyring.

En skjuttävling är inte en förmåga att avge enstaka bra skott utan förmågan att avge en lång följd av skott utan att brista i precision och koncentration. Det är inte svårt att avge ett bra skott men mycket svårt att inte avge ett dåligt skott.

Medan fotbollsspelaren eller simmaren är nervös inför start har skytten kanske 60 starter (dvs varje enskilt skott) under varje tävling. Varje skott under en skjuttävling är lika viktigt då det kommer till sammanräkning. Varje skott kräver full koncentration, full självbehärskning under den bråkdel av sekund när skytten trycker av inte en gång utan 60 gånger. Han skall kunna avskärma sig mot omgivning, föregående och kommande skott.

Träna som om varje enskilt skott vore det viktigaste i hela livet! Tävla och följ den tanken. Släpp den inte för ett enda skott. Tänk aldrig på resultatet och konkurrenterna. Arbeta för att få ett bra resultat, inte för att vinna.

Fysisk träning är nödvändig, annars orkar man inte ett längre skjutpass. Om möjligt två pass om ca 30 min i veckan. Promenader och fysisk träning samt styrketräning – det senare dock inte närmare en tävling än ett dygn.

Övningar med tyngder och hantlar kan man inte nog rekommendera alla sportskyttar, som gör ett uppe håll i sin träning med vapnet. Man måste beakta, att dessa övningar icke kan ersätta träning med vapnet utan endast är ett väsentligt element i skyttens fysiska förberedelser. Håll en hantel eller liknande i vardera bägge armarna i upp till 2 minuter med utsträckta armar.

Kost. För pistolskyttar där koncentration spelar stor roll rekommenderas långsamma kolhydrater, tex grovt bröd, pasta och frukt. Matsmältningen pågår i ett par timmar så ät i god tid före både träning och tävling.

Vätska. Det är viktigt att undvika vätskeförluster. Prestationsförmågan försämras redan vid små brister. Drick alltså ordentligt före och under träning samt tävling.

Det förtjänar att redan nu påpekas:

Det är omöjligt att hålla ett vapen absolut stilla!!!!

Viktiga punkter i korthet:

- Ingen fysisk träning strax före skjutning
- Stå stadigt och jämnt. Se till att du har balans.
- Hitta ett bra grepp med hela handen om kolven. För in pistolen med vänster hand om pipan i höger hands

- Håll pistolen hårt men inte för hårt. För löst: Skotten hamnar lågt till vänster. För hårt: Skotten hamnar högt till höger.
 - Avtryckningen: Tryck av mjukt och kontinuerligt rakt bakåt med mitten av fingertoppen och första leden.
- Om du trycker av på utsidan av avtryckaren kommer skottet att sitta lågt till vänster. Om du trycker av på insidan av avtryckaren kommer skottet att sitta lågt till höger. Det skall kunna gå att sticka en pappersbit mellan pekfinger och kolv.
- I högst 7-10 sekunder orkar du rikta med full koncentration.

Förberedelser inför ett skjutpass

- Då du skall skjuta bör du förbereda din kropp på detta genom uppvärmning:
 - Starta lugnt
 - Rör dig ordentligt så du blir varm, mjuka upp muskler, leder och ligament. Använd de stora muskel grupper som finns i benen. Spring och hoppa.
 - När du är varm mjukar du upp olika muskler, leder och ledband, särskilt de du skall använda när du skjuter.
 - En ordentlig uppvärmning minskar ej men ökar dina möjligheter att göra en bra prestation!

Syner

Det är i få om ens någon sport där synen är av så stor vikt som skytte. Det är därför mycket viktigt att veta hur ögat fungerar, verkar och påverkas.

Ögat kan inte samtidigt fokusera tre olika punkter; korn, sikte och tavla. Ögat tröttnas relativt snabbt. Det har visat sig att ögat maximala synförmåga ligger inom tidsintervallet 8 sek, därefter tröttnas ögat mer och mer och snabbare och snabbare. Det är därför lätt att sikta för länge och inte märka att man ser allt sämre. Likaså är ögat mycket känsligt för minsta ljusförändring. Vid alltför starkt ljus är filter lämpligt. Vid mycket starkt ljus bör absorptionsglas användas.

Dåligt väder, dimma eller stark molnighet gulfilter, ökar skillnad mellan riktmedel och tavlan. Vid starkt solsken skall gulfilter inte användas. Detta skyddar ej mot solens skadliga strålar.

Blå-grönt filter bra vid starkt solsken. Använd ej solglasögon mellan serier under skytte. Negativt!! Man vilar inte ögonen genom att ta på sig mörka glasögon mellan serierna. Vila ej ögonen genom att blunda – stirra i stället på en meningslös bakgrund. Klia inte heller ögonen vid irritation eller om du ser "flugor".

Lägg också märke till skillnaden mellan skytt inom- och utomhus. Ute är riktmedlen lika belysta som tavlan. Detta är sällan förhållandet inomhus. Inne är tavlan starkare belyst än riktmedlen. Därför blir ögat ofta fortare uttröttat inomhus än ute.

Ställning

Kroppställningen skall vara stabil, bestämd, ledig och avslappnad. Endast absolut nödvändiga muskelgrupper skall arbeta. Axeln skall sjunka ihop, häcken skall nästan vara i backen. Axeln skall inte vara låst – det är armen som håller vapnet på plats. Därigenom ges skytten möjlighet att koncentrera sig på riktning och avfyring.

Kroppen skall placeras med sidan mot målet. Benen skall hållas isär med axelbredd eller till och med kanske något mindre. Fötterna skall placeras så att skytten står bekvämt. Flertalet nybörjare intar omedvetet fel kroppställning. Ofta försvaras den överdrivet breda benställningen med att man önskar uppnå en mera stadig ställning.

Detta är icke riktigt. Kroppen har en fullt tillräcklig stadga vid helt normal benställning. En bred benställning höjer icke stabiliteten. Omvänt, den breda benställningen leder ovillkorligen till muskelspänningar, som minskar skyttens förmåga till koncentration, och stör jämvikten i hela ställningen. Kroppstyngden fördelas lika mellan båda benen eller med viss större tyngd på bakre benet. Bålen skall luta en aning bakåt för att balansera tyngden av den utsträckta armen. Fötterna hålls på ett naturligt sätt med fotspetsarna utåt. Armbågen och knäna skall hållas uträdd. Armen och övre delen av kroppen skall hållas orörliga men utan anspänning. Alla rörelser i sidled skall komma från höfterna inte från axeln. Ställning och inriktning på den arm och hand som håller pistolen får ändras bara genom att fötterna flyttas eller genom att tyngdpunkten ändras så att armen kommer i linje med tavlans mittpunkt. Testa skjutläget med slutna ögon. Höj skjutarmen mot målet. Korrigera med fötterna och hela kroppen inte med armen. Vid rätt skall armen bilda en vinkel om 10-15 grader med axellinjen. Vänster arm i fickan eller byxlinjen på ryggen.

Citat ur boken "Pistolskytte" Antal och Skanåker:

" Du måste hålla huvudet i höjd med riktmedlen. Att luta det framåt eller bakåt anstränger ögonen. Ansiktet skall så långt det är möjligt vara vänt mot tavlans, dock utan att nackmuskeln blir spända. Undvik att stå för mycket med bröstkorgen eller sidan mot tavlans. I den första ställningen får armen dåligt stöd av axelpartiets muskler. I den andra kommer huvudet i en sådan extrem ställning i förhållande till kroppen att blodcirkulationen påverkas och nackmuskeln kan få kramp."

Citat ur boken "Sportskytte med Pistol och Revolver" av Lew Weinstein:

"Den vanliga ställningen kan följaktligen beskrivas så här: kroppen rätt upp och ner, halsen avslappnad, huvudet vänt mot tavlans, benen och skuldrorna i samma lodplan. Efter det att skytten ställt sina fötter i utgångsställningen, höjer han armen med vapnet genom en naturlig rörelse i skulderleden utan att då särskilt tänka på att vapnet genast skall komma in mot tavlans. I regel kommer vapnet att bli riktat något vid sidan om tavlans. Korrektion av riktningen får icke ske genom en rörelse av armen; ändring av riktningen i förhållande till målet skall göras genom omställning av fötterna och hela kroppen. Den nya inriktningen av hela kroppen måste omsorgsfullt prövas genom upprepade anläggningar. För att utesluta möjligheten att lura sig själv, skall armen höjas med slutna ögon varje gång.

Ett vanligt fel i början är att man gärna vill stå för brett isär med fötterna. Detta skapar bara onödiga muskelanspänningar och ger större oro och osäkerhet. Det är i många idrotter man konstaterat att man får den rätta balansen genom att ha axelbredds avstånd mellan fötterna. När du står stadigt och säkert höjer armen och sträck ut den helt men sänk axeln.

Slutligen två tips:

Märk ut skytteplatsen för hälar. När du står rätt skall ben och skuldror vara i samma lodplan., slappna av och blunda och höj "pangen" står du rätt skall pipan peka mot tavlan. Om inte detta är fallet så rör inte armen i sidled utan flytta fötterna.

Försök alltid bära samma skor vid skjutning. Både vid träning och tävling.

Armen

Armen skall vara helt sträckt men utan spänning. Det är nödvändigt träna upp armstyrkan för att kunna hålla vapnet stadigt med sträckt arm. Dåligt upptränad armstyrka kan förloda en skytt att hålla vapnet med krökt arm.

Vid böjd arm minskas hävarens längd och förmågan att hålla stadigt ökar men det är ändå bättre med sträckt arm.

Med sträckt arm undviks åtskilliga felorsaker. Likformigt avstånd till riktmedel ger ingen variation i träffpunktsläget. Vid sträckt arm avtecknar sig korn och sikte lika tydligt trots att de ligger på olika avstånd från ögat. Detta beror på att ju längre föremålen ligger från ögat ju mindre gör sig skillnaden i avstånd från ögat märkbar. Därigenom blir det möjligt att utforma en noggrannare riktning. Likformig muskelavspänning med rak arm ger likformig möjlighet att möta rekyler. Mot slutet av en träning/tävling ger krökt arm upphov till slängskott. Slutligen är det ett

faktum att om man alltid skjuter med sträckt arm så skjuter man naturligtvis med samma avstånd mellan riktmedel och ögat. Detta är utomordentligt viktigt för ett bra och enhetligt resultat.

Greppet

Ett absolut villkor för att bibehålla samma träffpunkt från skott till skott är att vapnet alltid fattas på samma sätt.

Detta för att kanalisera rekylkraften uppåt och i sida. Om fattningen ändras kommer vapnets inriktning att vara olika då projektilen lämnar mynningen. Således håll alltid samma grepp under skjutpasset från skott till skott i en och samma serie.

Att hålla ett vapen är som att hålla en fågel: "Håller du för hårt dör den men håller du för löst så sticker den sin väg."

Samma regel gäller inom pistolskyttet. Ett för hårt grepp ger tröttande muskelspänningar medan ett för löst grepp gör det omöjligt att få en samlad träffbild. Skotten mera slängs i väg på måfå. Greppet skall vara fast men inte spänt. Det kan vara praktiskt att på kolven markera fingerspetsarnas läge (lång-, ring- och lillfingret). Därefter skall man ge akt på att märkena alltid överensstämmer med fingrarnas läge.

Man tar vapnet med vänster hand och för in kolven mot högra handens tumveck. Fatta vapnet så högt som möjligt på kolven. Härigenom erhålles minsta uppkast av vapnet vid skottlossning. Pistolens tyngdpunkt skall ligga nära avtryckaren så att större delen av tyngden vilar på de tre fingrar som kramas ihop under varbygel. Pistolens skall hållas fast och bestämt av lång-, ring- och lillfinger mot tummen, så att det blir full kontroll över riktningen både i höjd och sidled. Trycket från

lillfingret skall vara mindre än från de andra två fingrarna. Kom ihåg att trycket från lill-, ring- och långfingret måste vara minimalt så långt möjligt anpassas annars tvingas pistolmynningen nedåt och resulterar i låga skott. Pekfingret (avtryckarfingret) måste kunna röras fritt och skall inte ha kontakt med stommen eller kolven. Tummen skall vila avspänd längs stommens sida utan att trycka mot pistolen. Varje skott måste avlossas med samma fattning om kolven. Ju hårdare man greppar om den desto noggrannare kontroll kan man få över vapnet – till en viss gräns. Kom ihåg att det tryck man utövar på kolven står i direkt förhållande till trycket på avtryckaren. Det finns nämligen små möjligheter att kunna utöva skilda tryck med de olika fingrarna eftersom de verkar med gemensamma muskler när man greppar pistolen. Det finns således alltid en viss samverkan mellan de olika fingrarna. Ett kraftfullt och fast grepp om pistolen kräver även en rak handled detta förlänger nämligen fastheten i greppet. Kolven skall vara utformad så att handen kan fatta om pistolen så högt upp som möjligt. På så sätt minskas hävstångsverkan. Vapnet skall bilda en linje med underarmen.

Det kan även uttryckas så att vid en riktig anläggning skall pipan ligga i samma horisontalplan som överarmen och ungefär bilda dess fortsättning. Vapnet skall fattas lika varje gång. Tummuskeln stöder mot kolvens bakre vänstra del. Lång-, ring- och lillfinger greppar om kolven. Avtryckarfingret dvs Pekfingret får inte vila mot kolven. Det skall finnas luft mellan kolv och pekfinger eftersom det annars kan ändra riktning på skottet i avfyringsmomentet. Långfingret är det finger som väsentligen håller vapnet pressat mot tumgreppet. Långfingret och endast långfingret är det som låser kolven och fixerar vapnet. Ring- och lillfinger stöder långfingret mot kolven.

Tummen hålls relativt löst men stöder mot kolvens vänstra sida. Tummen får ej trycka eftersom den då kan ändra riktning på skottet. Tummen skall endast stöda riktningen inte ändra densamma. Armen skall vara rak. Vapehand och arm skall vara en linje. Handens ställning och vinkeln i greppet skall göra att pipan naturligt följer siktlinjen utan någon extra böjning eller sträckning i handleden. Fattningen skall vara så fast som möjligt men utan att darr uppstår. Det är av absolut största vikt att den kraft man använder vid fattningen inte varierar från skott till skott. Fattningens fasthet får inte på något sätt påverka avfyringen – där jobbar endast pekfingret lugnt och stilla rakt bakåt mitt på pekfingrets första led med dragning mot första vecket.

Vapenfattningen måste noga tränas in. Man måste kunna hålla vapnet lika fast från skott till skott. Skälet till detta är syftet att motverka/kompensera rekylens inverkan på vapenriktningens avvinkningsvinkel när skottet går och rekyl kommer. Det är ju viktigt att uppnå enhetligt härvid. Detta kräver styrka och kraft i handen. Det måste observeras att rekyl påbörjas redan innan skottet lämnat pistolpipan, vilket understryker vikten av att långfingret och greppet inte avslappnas för tidigt. Om handen börjar darra vid längre serier låt den vila. Var lika noga med vapenfattningen vid varje skott och låt handen vila mellan skotten. Vid skjutning med pistol måste långfingrets läge alltid kontrolleras. Man lägger ofta märke till att fel görs vid skjutning som beror på ändringar i fråga om handens hållning.

Att tillvänja och automatisera handens hållning (likformig fattning om kolven) är en av de väsentligaste faktorerna vid träning. Ett fast grepp om kolven utan en alltför stor ansträngning i muskulaturen då detta ofelbart leder till darrning i handen.

Ett vanligt fel bland nybörjare är att de samtidigt som de ökar trycket mot avtryckaren också ökar kraften som håller kolven. Det resulterar ofelbart i darrningar i skottlossningsögonblicket och skottet släpps iväg i stället för att kontrollerat avfyras. Pekfingret skall jobba i avfyringsmomentet utan att övriga delar av skuthanden påverkas. Det gäller att koncentrera sig på pekfingrets rörelse utan att de andra delarna av handen påverkas.

Å andra sidan ett ostadigt eller felaktigt grepp kan resultera i att skotten sprids. Om man håller för löst kommer pistolen att sjunka så att pipan pekar nedåt mot vänster. Även om inriktningen är korrekt kommer rekylens att kasta vapnet åt det håll där motståndet är minst. Om greppet är för hårt kommer handens bakre del att tvinga pistolen uppåt åt höger. Trycker man pistolen med tummen kan det leda till låga skott till höger.

Andningsteknik

När man andas så påverkas även den arm som håller pistolen så att den rör sig. Därför skall man hålla andan när man siktar. Före lyftet av vapnet: Tag några djupa normala andetag för att öka syremängden i blodet. Dessutom gäller att för hög andningshastighet ökar pulsens hastighet. Strax innan man börjar koncentrera sig släpp ut luften (dock inte allt) så att man känner sig avspänd och lugn.

Viktigt att man är avslappnad under riktning och avfyring. Pausen mellan ut- och inandning är för organismen det lugnaste avsnittet och därför bäst ägnat för skottet. Detta maximeras mellan ut- och inandning – Lugnast är man i pausen (denna ideala paus är emellertid inte särskilt lång) mellan ut- och inandning. Därför:

Då armen höjes till en punkt ovanför tavlan - gör en djup inandning. Under grovinriktning gör en långsam utandning till hälften (pressa inte ut luften). Vid fininriktning och avfyring håll andan. Om skottet inte gått inom 10 sekunder – tag ned vapnet och börja om hela proceduren. Mellan skotten gör flera ut- och inandningar. Träna upp andningspauserna till ca 20-25 sekunder.

Riktning

Koncentrera dig på riktmedlen och riktområde. Emellertid i första hand på riktmedlen (sikte och korn) och deras inbördes läge i förhållande till varandra. Det ideala inbördes läget på riktmedlen kallas struket korn och innebär att kornet befinner sig i mitten på siktskåra med lika stor lucka/mellanrum till höger och vänster om kornet och precis i höjd med dess överkant. Man måste alltid se upp med det strukna kornet och ständigt uppmärksamma det, då ett skenbart obetydligt fel i fråga om det strukna kornet även kan ha ett avgörande inflytande på skjutresultatet. Börja med att fokusera på kornet till dess det framstår klart och gå därefter över till att även fokusera på siktet.

Med stigande erfarenhet kommer du att kunna använda ögats ackommodationsförmåga att hålla båda riktmedlen fokuserade. Om inriktning sker mot ett riktområde under den svarta prickens har man ett ganska stort område att röra sig inom för att i alla fall erhålla ett bra skott. Det ideala riktområdet ligger i ett område placerat på en tredjedel av avståndet från nederkanten på det svarta till tavlans nederkant. Om denna punkt ligger för nära det svarta, så kan detta smälta ihop med riktpunkten och det blir då svårt att fokusera den. Om riktmärket däremot ligger för långt från den svarta, kan det bli svårt att hålla avståndet konstant, och riktmedlen kan då också avlägsna sig från den vertikala linjen som går genom tavlans centrum.

Justering skall ske med riktmedlen inte genom att ändra kornets läge i siktskåran. De flesta vapen har förnämliga korrektionsmöjligheter i form av korrektionsskruvar både i höjd- och sidled, som ger dig möjligheter att flytta den samlade träffbilden.

Det för ögat gynnsammaste området att rikta emot ligger på halva riktprickens höjd under riktpricken (klockan sex). Man bör hålla ganska långt under den svarta riktpricken. Detta underlättar en god avfyring. Skytten blir mindre påverkad av riktmedlens exakta läge i förhållande till riktpricken, vilket underlättar en god avfyring.

Under utandning höjer man vapnet och inriktar det grovt. Under detta moment kan ögat fixera målet. Därefter koncentrerar man ögat på riktmedlen och fininriktning görs. Eftersom ögat inte kan fokusera både mål och riktmedel samtidigt skall man koncentrera sig på riktmedlen och deras förhållande till varandra. Maximal skärpa på kornet och siktet. Även mycket små fel i inriktning betyder stora avvikelser på måltavlan. En avvikning på 1 mm mellan korn och siktskåra ger på 25 meters distans en skillnad i sida på 16 cm på tavlan. Det betyder en 4:a i stället för en 10:a.

Målet ser man indirekt under det att man koncentrerar sig på att hålla vapnet och riktmedlen inom riktområdet.

Man koncentrerar ögat på kornet under avfyringsfasen. Mål och sikte uppfattas indirekt (enligt amerikans skjutteknik). Har ögat skärpt in sig på någon sak, syns de föremål, som befinner sig på annat avstånd, otydliga. De blir så att säga dimmat (höljt i dimma) synbara. Allt detta påverkar skytten, då han riktar och samtidigt skall försöka se de på olika avstånd från ögat belägna kornet, siktet och tavlan. I jämförelse med gevärsskytten har pistolskytten det något lättare då visirlinjen (avstånd sikte – korn) är kortare på en pistol än på ett gevär. Det är inte möjligt att med full skärpa se riktmedel och tavla samtidigt. Focus med andra ord på riktmedel. Struket korn som ligger rätt i sida = avfyring.

Många dåliga skott beror på att skytten försökt koncentrera sig på en riktpunkt och ryckt av skottet då vapnet passerat just denna punkt. Därför kommer slängskotten, som ofta förekommer hos nybörjare. Man kan av erfarenhet med rätta anta, att dessa kommer av, att kornet icke befinner sig mitt i siktskåran vid avfyringsögonblicket. Vanligen börjar nybörjaren – ofta nog även den erfarna skytten – att, efter det han höjt armen och riktat in vapnet mot målet, koncentrera sin uppmärksamhet allt mer och mer på tavlan i samband med avfyringen. I strävan att om möjligt lösa ut skottet, när kornet befinner sig exakt under pricken, ställer ögat in sig mer och mer på tavlan, varvid korn och sikte blir otydliga. I skottlossningsögonblicket kan kornet vara klämt i siktskåran flera tiotondels millimeter på detta sätt. De flesta dåliga skott kommer sig av att skytten icke längre ser korn och sikte skarpt utan han fokuserar - helt felaktigt - på tavlan. Skytten måste i avfyringen ha struket korn och detta kräver total uppmärksamhet på riktmedlen. Skytten måste veta att flertalet skott som avges med god bild av sikte och korn (struket korn) på bekostnad av skärpan på tavlan ger en god träffbild. Vid brott mot denna regel blir även noggrant rikta de skott mot tavlan (utan att varsebli det i siktskåran klämda kornet) mycket ofta dåliga skott.

De flesta av våra bästa skyttar använder följande metod för att koncentrera sin uppmärksamhet. Efter det att anläggning är gjord, tas först grovt struket korn. Ögat är då inställt på tavlan. Efter denna grovinriktning inställes ögats skärpa mot kornet och siktet och förblir där till dess skottet går. Den erfarna skytten störs knappast av att han icke ser själva tavlan skarpt. Naturligtvis får man förutsätta att skyttens arm kan hållas tillräckligt stilla så att hans uppmärksamhet icke avleds genom alltför stora svängningar eller rörelser.

En starkt belyst tavla kan reflektera och i viss mån blända så att du inte helt klart kan fokusera kornet. Det problemet kan du lättast avhjälpa med ett filter.

Den ljusa strimman storlek mellan svart prick och riktmedel (dvs riktområdets läge) kan minskas i takt med ökad säkerhet på hand. I början kan riktområdet ligga längre under den svarta pricken för att sedan minskas och komma närmare pricken i takt med att skytten blir allt/desto säkrare på hand skytten blir.

Riktpunkten med skåra och stolpkorn bör ligga under den svarta centrumdelen av tavlan. Där finns ett optimalt läge. Med för litet vitt mellan stolpe och prick blir man ljuskänslig i höjded, med för mycket vitt hittar man inte tillbaka till samma riktpunkt.

Riktmedlen skall vara rejäla så att ögat lätt kan se dem och fokusera dem. Kornet skall vara brett och fyrkantigt, och siktets skåra skall ha samma form som kornet. Det skall vara lätt att fånga in kornet mitt i siktet och den ljusa strimma som formas på vardera sidan om kornet skall vara tillräckligt bred. Som en tumregel gäller att ljusstrimman får inte vara mindre än en tredjedel av kornets bredd.

En pistol kan inte hållas alldeles stilla. Detta för med sig att en idealisk siktbild kan hållas kvar endast för ett kort ögonblick. Det tar längre tid än så att utlösa avtryckaren korrekt. Därför måste pistolen tillåtas röra sig inom ett område, riktområdet. Detta område skall väljas i ett läge nedanför tian som lämnar en ljus strimma mellan riktmedlen och nederkanten av den svarta ytan på tavlan. Efterhand som skytten blir skickligare kommer pistolen att röra sig allt mindre och riktområdet blir därför med automatik mindre. Om man fokuserar och siktar inom ett område blir det lättare att koncentrera sig på att hålla riktmedlen i en rak linje eftersom man då är mindre koncentrerad på förhållandet mellan riktmedlen och 10:an på tavlan. Pistolens rörelser förefaller också då mindre med den metoden att sikta. Detta gör skytten säkrare och han kan lättare koncentrera sig på riktmedlen och en korrekt avfiring.

Några huvudregler:

- Lär dig snabbt hur mycket ett snäpp eller ett helt eller halvt varv betyder för just ditt vapen när det gäller att träffa bilden.
- Den – ibland kanske – alltför generella regeln säger att man skall flytta siktet åt samma håll man vill flytta träffbilden. Regel (kan finnas vissa undantag): Flytta siktet åt samma håll som man vill flytta träffbilden.
- Riktmedlen är till för att följas!!!
- Skaffa dig en skjutbok och för in resultat och tendens samt andra iakttagelser av vikt. Denna bok är psykologiskt framför allt bra att ha när man står och stampar i en hopplös utvecklingströskel, vilket drabbar alla! För in alla skott och resultat och studera sedan tendenserna samt bra och dåliga skott samt varför.
- När du är säker på att du vet vart du skjuter och varför samt känner av missar innan du konstaterat dem. Dvs du har lärt dig hur en korrekt riktning och avfiring skall vara – skaffa dig då ett utgångsläge för riktmedlen och notera det i din skjutbok.
- Nu är du mogen att börja tävla – låt då varje träningsstillfälle bli en tävling framför allt mot dig själv.

Stadigheten påverkas ogynnsamt av stimulantia av olika slag. Redan så oskyldiga drycker som kaffe och té ökar ostadigheten väsentligt. 3 koppar kaffe ökar ostadigheten 1 ½ timme efter förtärandet med 300%. Alkohol i varje form ökar ostadigheten och återhämtningen går mycket långsamt. Tobak ökar ostadigheten och förhöjer samtidigt hjärtverksamheten, vilket kan ge upphov till skälva. Detta gäller även vanerökare. Armmuskelövningar i nära anslutning till tävling försämrar stadigheten. Därför bör man avhålla sig från sådana åtminstone en dag före tävling.

Avfyrning

Det viktigaste i pistolskyttetekniken är att kunna kontrollera avfyringen!!!

Att kunna göra allt annat perfekt är ingenting värt om avfyringen görs felaktigt. Detta kan helt ändra pistolens inriktning mot målet just när skottet går av. Vi tar det från början...

Man tar vapnet med vänster hand och för in kolven mot högra handens tumveck. Fatta vapnet så högt som möjligt på kolven. Härigenom erhålles minsta uppkast av vapnet vid skottlossning. Tummuskeln stöder mot kolvens bakre vänstra del. Lång-, ring- och lillfinger greppar om kolven. Långfingret är det finger som väsentligen håller vapnet (måttligt) pressat mot tumgreppet. Långfingret och endast långfingret är det som i allt väsentligt låser kolven. Ring- och lillfinger stöder mot kolven. Tummen hålls relativt löst men stöder mot kolvens vänstra sida.

Fattningen skall vara så fast som möjligt men utan att darr uppstår. Det är av absolut största vikt att den kraft man använder vid fattningen inte varierar från skott till skott. Fattningens fasthet får inte på något sätt påverka avfyringen – där jobbar endast pekfingret lugnt och stilla och med ökande tryck ända fram till avfyringsögonblicket och då rakt bakåt i linje mot det siktande ögat och med tryck mot mitt på pekfingrets första led (fingerblomman) med dragning mot första vecket.

Vapenfattningen måste noga tränas in. Armen skall vara rak. Vapen hand och arm skall vara en linje. Man måste kunna hålla vapnet lika fast från skott till skott. Detta kräver styrka i handen. Om handen börjar darra vid längre serier låt den vila. Var lika noga med vapenfattningen vid varje skott och låt handen vila mellan skotten.

Avfyring skall utföras med en lugn och stadig rörelse med pekfingret utan att vapnet rubbas ur sitt läge. Medan finriktningen mot riktområdet pågår skall pekfingrets tryck mot avtryckaren stadigt ökas till skottet slutligen (som en överraskning) går. Det är endast pekfingret som skall jobba.

Vapenfattning i övrigt skall vara oförändrad. Så ledes ingen som helst ökning av kramning av kolv etc. Var noga med att kontrollera att kornet ej rör sig i siktskåran under själva avfyringen. Håll kvar riktlinjen mot målet efter skottet!! Slappna inte av utan håll kvar vapnet i fortsatt fast grepp. Detta framförallt med tanke på att rekylen påbörjas redan innan skottet lämnat pistolpipan.

Koncentrera dig helt på kornet i siktskåran och på att återta rätt siktbild i riktområdet även då skottet har gått.

Denna uppföljning syftar till att handen inte skall slappna av för tidigt innan kulan lämnat loppet. Du "styr" in skottet. Viktigt!! Annars finns risk att en för tidig avslappning i avfyringsögonblicket bringar vapnet ur läge innan skottet gått, med ett dåligt skott som resultat.

Pekfingret läggs mot avtryckaren mitt på första leden eller med någon dragning mot vecket mellan första och andra leden på sådant sätt att pekfingrets rörelse kan göras rakt bakåt. Det är av största vikt att pekfingret i öv rigt går fritt från kolven – annars kommer fingret att påverka vapnets inriktning vid avfyringen.

Avfyring skall ske under rörelsen i riktområdet och ej vid en viss punkt ej vid en given fas inom riktområdet.

Många dåliga skott kan härledas till att skytten fokuserat på en riktpunkt i stället för ett riktområde och då ryckt av skottet.

Med en sträckt hand och sträckt arm så blir det ett hyggligt skott när man rör sig inom riktområdet eftersom detta riktområde blir förhållandevis litet med en sträckt hand och sträckt arm. Var än avfyring sker blir det ändå ett hyggligt skott.

Avfyring skall ha skett inom 10-12 sekunder efter det att finriktning påbörjats. Om man dröjer längre kan ögat inte längre koncentrera sig samt att risk finns för att handen börjar darra. Många skyttar stegrar trycket på av tryckaren alltför långsamt. Synförmågan börjar då avta, luften börjar bli för knapp och armen börjar darra utan att skottet blir avlossat. I sista ögonblicket görs då avfyringen med ett ryck – Ett dåligt slängskott. Idealet är att öka trycket då kornet närmar sig riktområdets centrala del samtidigt som det är viktigt att avbryta tryckökning om kornet avlägsnar sig från riktområdets centrala del.

Sikta inte för länge – håll så stilla som möjligt – öka trycket sakta – låt skottet gå när det vill. Försök absolut inte att passa på att forcera skottet när siktbilden råkar vara särskilt gynnsamt. Fortsätt riktning under hela tiden till dess skottet gått. Under hela tiden skall du hålla armen, handen och vapnet helt stilla inom riktområdet och med struket korn. Låt det bli en regel att fortsätta riktningen under hela tiden tills skottet gått. Sluta inte rikta när du koncentrerar dig på avfyringen.

Tänk också på att under hela proceduren med avfyring stå stadigt på benen, ha full balans och känn dig av spänd. Det krävs koordination mellan syn, hjärna, nerver och muskler. Man kan med ögat följa genomförandet av ett lyckat skott. Man kan se hur mjukt och lugnt hela skottet följs igenom, hur alla nerver och muskler tycks samarbeta –och gör det.

Med hjälp av ideliga blindavfyringar bör man lära känna sitt vapen och veta exakt när skottet går. Detta är till för att snarare undvika dåliga skott än att åstadkomma goda.

När man tycker "va fan går inte skottet för" så beror det på en serie motverkande tankar som gör att man slutligen darrar och i värsta fall rycker av skottet. __ Tag ned vapnet, andas och vila. Gå upp och koncentrera på att endast göra en lugn avfyringsrörelse.

Kom ihåg att avtrycket/avfyringen är den viktigaste delen av skjuttekniken. Avfyring skall ske inom max 10-12 sekunder innan ögat och armen utmattas. Riktningen har mindre betydelse då det gäller att endast avge ett skapligt skott.

Man bör vänja sig vid att försöka bibehålla riktlinjen någon sekund efter avfyringen. Koncentrera dig därför på att alltid bibehålla vapnet inriktat någon sekund efter avfyring. Detta för att inte slappna av och sänka vapnet för tidigt.

Som nybörjare märker man till sin förtvivlan att kornet rör sig i siktskåran under tiden som man pressar avtryckaren. Det är något man måste igenom. Försök att begränsa svängningarna så mycket som möjligt – och försök framförallt inte att rycka iväg eller slarva iväg skottet. Låt målet bli ett lugnt, harmoniskt och koordinerat avtryck.

Efter några skott finner man som nybörjare att det är ganska tröttsamt att fyra av ett skott. Armen blir trött, ögat blir trött – och resultatet blir en besvikelse. Försök då att stegra trycket mot avtryckaren snabbare under den första delen av avfyringen – och mindre mot slutet.

Medan den tränade skytten under de sista sekunderna före själva avfyringen knappast har någon tryckökning, så har nybörjaren knappast någon tryckökning under första sekunderna. Det är först efter 6-7 sekunder han ökar trycket – men då är samtidigt både arm och öga trötta – och det resulterar i ett dåligt skott. Försök alltså att göra det till en vana att klara av halva tryckmotståndet

under själva grovinriktningen och låt sedan trycket öka i förhållande till noggrannhet i riktningen. Om skottet inte kommer inom den optimala perioden så upprepas hela proceduren.

Planering/Uppföljning/Analys

Avfyringen av skottet är inte det sista momentet. Efter avfyringen måste skytten fortsätta att sikta och i minnet registrera den siktbild han såg i avfyringsögonblicket. När pistolen kastas uppåt av rekyl, skall han stå orörlig och vänta på att pistolen skall komma tillbaka till det utgångsläge den hade före avfyringen. Inte förrän då får han sänka handen. Om man inte gör denna uppföljning kommer greppet om kolven att lossas för tidigt och koncentrationen på riktmedlen kan gå förlorad redan före avfyringen. En skytt som sänker armen så snart han har avlossat skottet kommer så småningom att göra det innan skottet går av. Om man lossar på greppet för tidigt och slutar fokusera på riktmedlen förlorar man kontroll över pistolen i avfyringsögonblicket.

Registrera hur det såg ut då skottet gick – både det dåliga och det bra. Lär dig att veta var skottet tog. Lär dig känna igen ett bra och ett dåligt skott, att minnas avfyringsögonblicket och sedan analysera/jämföra minnesbilden med resultatet i kikare från skjutbänken.

Majoriteten av felaktiga skott orsakas av skytten själv. Dessa fel kan indelas i fyra grupper:

- Fel vid avfyringen
- Fel vid inriktning av riktmedlen
- Fel på skjutställning och grepp
- Fel på koncentrationen

Stolpar för varje skott:

1. Förbered skottet
2. Planera skottet
3. Koppla av före skottet
4. Skjut
5. Analysera felet
6. Rätta till felet.

Du är inne i en godtagbar och hyfsad fas. Det är nu som du efter varje skott skall kontrollera kroppsställningen, lära dig exakt samma grepp för varje skott och inte minst kontrollera att riktning och avfyring blir korrekt - Inte minst gäller det den kontinuerliga tryckökningen under riktningssfasen fram mot avfyringen.

Mentalt

Den psykiska träningen är främst kopplad till tävlingsmomentet. Genom att vara i god fysisk form och väl förtrogen med skjuttekniken underlättas den psykiska balansen. Endast genom att delta i upprepade tävlingar lär man sig de speciella förhållanden som råder på en tävling.

Koncentration på varje avfyring med stark vilja att koppla av all yttre verksamhet gäller. All tanke på hur man ligger till i en tävling försämrar resultatet. Räkna därför ej resultatet under skjutningen. När

du konstaterat var ideala riktområdet ligger dvs jämfört med resultatstudier i kikaren – strunta därefter i kikaren!!

Rampfeber försämrar alltid resultaten och skall därför med alla möjliga medel bekämpas!! Ett sätt kan vara att söka träna så ofta som möjligt under tävlingsformer. Emellertid får inte detta ske på bekostnad av förbättringar av skjuttekniken. En annan hållpunkt är att alltid skjuta alla provskott för att komma in i jobbet innan man startar tävlingen. Slutligen tänk igenom alla moment (Ställning, Grepp, Riktning, Avfyring osv) innan du startar.

Mental träning. Metoden går i princip ut på att genom ett noggrant och upprepat uppmärksammande av var och en av de motoriska färdigheter som skall läras, exempelvis att inta skjutställning, lyfta vapnet, sikta, avfyr, följa upp och sänka ned vapnet.

För en skytt är teknikträningen viktig. Den innebär en samträning mellan nerver och muskler. Det gäller att öva in den exakta rörelsen om och om igen, vilket medför att bestämda impulser tränas upp och lagras i hjärnan för en lång tid framåt.

För att lyckas bra i skytte måste balans gälla mellan psyke och kropp. Om det går dåligt och man blir darrig beror det på att man är rädd för att misslyckas. Denna rädsla är naturlig. Om man har denna rädsla så "fastnar" den och påverkar ditt handlande. Självförtroendet byggs upp med idog träning i skyttet. Rädslan att misslyckas bearbetas bäst med samtal om den.

All mental träning bygger på att tänka goda tankar. Ett bra skjutresultat kan bevisligen fortsätta av flera. "Har jag skjutit bra så kan jag...". Trygga tankar ger lustkänslor och trivsel.

Varför lyckas en del skyttar medan andra misslyckas?

Svaret ligger i förmågan att hantera stress. Ett klart samband föreligger mellan framgång på skjutbanan och graden av stress. Det gäller att hitta peakupplevelsen (positiv stress). För hög eller för låg motivation påverkar prestationen negativt.

Avspänning, positiva tankebilder ger bra resultat.

Minuspsyke: Feg, defensiv, passiv och nervös. Handlingsförlamning, otrygg = kroppen blir tung och trög

Pluspsyke: Viljestyrka, koncentration, trygghet, harmoni, glädje och gott humör. Kroppen känns lätt och man erhåller självförtroende. Du litar på dig själv och du vågar satsa och vinna.

Mental träning är träning av psyket. Detta måste tränas in. Kroppen och psyket måste vara i jämvikt och gå hand i hand.

Avspänning handlar om hur du kan använda din kropp som ett "instrument" för att bättre kunna kontrollera nervositet och rädsla. Om musklerna i din kropp fungerar avspänt får detta effekter på ditt psyke. Du känner dig lugnare och tryggare.

Två saker gäller för en bra balans och kontroll av nervositet.

Kroppen skall ha muskelbalans och vara avslappnad. Avspänning, avslappnad ställning med bra balans och stabil ställning.

Psyket. Trygga tankar och positiva målbilder. Du är stark om du känner att du kan och vågar skjuta bra.

I skyttesammanhang eftersträvar man en så god hållning som möjligt. Detta innebär psykiskt att du söker en jämvikt där såväl yttre som inre krav balanseras på ett harmoniskt sätt. När du skjuter betyder en bra hållning kroppsligt detsamma som god spänningsbalans och en ställning som kräver minsta möjliga muskelkraft för att bibehållas dvs. du använder så lite muskelkraft/energi som möjligt.

Avspänningsteknik – Suggestion – Ett sätt att komma till rätta med spända muskler!

En träning att tillämpa under en längre tid – sex övningar.

Säkerhet

Några allmänna synpunkter

När det gäller skjutvapen kan säkerheten aldrig betonas tillräckligt: pistolen är ett vapen med kort pipa som lätt kan riktas åt alla håll. Men pistolskytte är en säker sport, trots att vapnen i sig själva är livsfarliga. Det förekommer inga olyckor med pistoler – endast åsidosättande av säkerhetsregler. Därför är säkerheten den första färdigheten som måste läras ut. Och den måste övas tills den sitter i ryggmärgen.

Det finns inget som heter "olyckshändelser", "otur" eller "den mänskliga faktorn" som ursäkt för en olycka – det är blott och bart resultatet av respektlöshet för gällande säkerhetsbestämmelser eller nonchalans inför din egen dina kamraters säkerhet.

Avfyr aldrig ett skott med en ny pistol utan att dessförinnan ha rengjort pipan ordentligt. Överflödig olja eller för mycket fett i pipan kan orsaka allvarlig skada.

Olja inte in luftpistoler. Blandningen av luft och oljeångor kan vid kompression orsaka explosion.

Om din pistol går sönder eller om du misstänker något fel på den lägg ner vapnet och rapportera till skjutledaren. Försök inte att rätta till felet medan skjutningen pågår. Beträffande vapenfel vid tävling gäller: " Om ett skott inte avlossas p.g.a. vapenfel, och den tävlande önskar åberopa vapenfel, skall han rikta vapnet i skjutriktningen, bibehålla greppet och påkalla skjutledarens uppmärksamhet genom att höja sin fria hand."

Förvissa dig om att du följer lagens föreskrifter om handhavande av skjutvapen. Att bryta mot dem är kriminellt.

Lek aldrig med skjutvapen. Det behövs bara ett enda oövat ögonblick för att skapa en tragedi.

Säkerhet på banan

Rör inget på skjutbordet om någon annan befinner sig framför.

Rikta alltid vapnet ned mot marken när du håller i det.

Ladda endast på kommando från skjutledaren.

Var alltid helt övertygad om var ditt mål och tavla är innan du rör avtryckaren.

Vid kommando "Eld upphör": Sluta skjuta, Gör patron ur och lägg sedan ned vapnet. Magasinet skall ligga vid sidan om vapnet och med patronläget synligt. Kontrollera alltid att vapnet är tomt före markering. Visa det för skjutledaren

Tag ur patronerna så snart du blir tillsagd eller om - det inträffar en olycka eller något annat störande - du måste lämna skjutplatsen av någon annan anledning - eller om ditt vapen går sönder.

Låt någon annan kontrollera ditt vapen att det är tomt om du skall demonstrera något.

Kontrollera att vapnet är tomt om du ger det till någon annan eller om du får det av någon annan.

När du tar med dig pistolen från skjutplatsen, kontrollera två gånger att den är tom innan du placerar den i pistolväskan.

Säkerhet hemma

Håll pistoler och ammunition inom lås och bom om möjligt åtskilda. Förvara alltid vapnet på en säker plats (lagstadgat vapensåp) när du inte skall skjuta.

Håll pistoler och ammunition borta från barn och vuxna som inte är helt förtrogna med skjutvapen.

Lämna aldrig pistoler synliga vare sig hemma eller i bilen. Lämna dem aldrig oövervakade.

Egenskap och attityder

Vi visar respekt för uppsatta säkerhetsbestämmelser, regler och bestämmelser. Man uppträder på och utanför skjutbanan på ett sådant sätt att allmänheten utan farhågor kan hysa förståelse för pistolskyttet som sport. Man behandlar alla medlemmar lika ny som gammal. Äldre medlemmar uppträder som föredömen.

Det är alltid olämpligt att för okända nämna att man skjuter pistol.

Protestera gärna om du anser att något är fel men gör det på ett hovsamt sätt.

Varje vapen är magasinerad död! Vapen skall därför hanteras därefter. Möjligheten att missta sig på om ett vapen är laddat eller inte, måste beaktas.

Stör aldrig medtävlan och bred inte ut dig på andras bekostnad. Protestera gärna om du anser att någonting är fel, men gör det på ett hovsamt sätt. Höj aldrig rösten. Det är dålig ton att skrika – särskilt under pågående tävling.

Analys och korrektion med analysbild

Träffbild från 10:an och ut mot kl 8.

- Skytten har en snedbelastning på avtryckaren vid avfyring (pekfingrets 2:a led används).
- Pekfingret vilar mot vapensidan.
- Skytten iakttagert dålig koncentration på riktmedlen (kornet är åt vänster).
- Skytten doppar vapnet just i avfyringen. Han hjälper till att avfyra med hela handen.

- Skytten rycker eller stöter bort avtryckaren.
- Skytten rycker av skottet. Han trycker med tummen och lillfingret samt att fattningen är för lös om kolven.

Träffbild från 10:an och upp mot kl 12.

- Riktområdet för nära den svarta prickken (synvilla uppstår).
- Vapnet drages bakåt under avfyringen.
- Skytten iakttagert dålig koncentration på riktmedlen (kornet är för högt).
- Skytten tar rekylén innan den har kommit. Han strävar inte efter att bibehålla riktmedlen på plats efter skottet.
- Skytten släpper avtryckaren för snabbt i väntan på rekylén.
- Skytten har en föräning om skottet och parerar skottet genom att spänna axel och muskler i armen. Skottet går då för högt.
- Skytten brister i uppföljning: handleden slappnar av för tidigt då går skottet till höger.
- Skytten brister i uppföljning: armbågsleden slappnar av för tidigt då går skottet till vänster.

Träffbild från 10:an och ned mot kl 6.

- Skytten iakttagert dålig koncentration.
- Skytten slarvar med siktbilden.
- Skytten iakttagert dålig koncentration på riktmedlen (kornet är för lågt).
- Skytten väntar att vapnet skall rekylera och parerar detta genom att i skottlossningsögonblicket trycka ned vapnet genom en böjning av handleden.
- Skytten kopplar av för snabbt innan skottet gått och sänker handen.

Träffbild från 10:an och ut mot kl 9, 10 och 11.

- Vapnet drages bakåt under avfyringen.
- Armbågsleden slappnar av under avfyringen.
- Avtryckarfingret är för långt inträtt i varbygeln och rör vid kolvsidan
- Pekfingrets anläggning mot avtryckaren är snett. Just som hanen släpper sitt grepp trycks vapnet åt vänster.
- Skytten iakttagert dålig koncentration på riktmedlen (kornet är åt vänster).
- Avtryckarfingret är för långt inträtt i varbygeln. Den andra fingerleden används.

Träffbild från 10:an och upp mot kl 1 till 2.

- Handleden slappnar av under avfyringen.
- Skytten trycker handflatan mot kolven under avfyringen.
- Tummen trycker mot vapensidan. Tummen skall endast ligga löst mot kolven.
- Skytten förekommer rekylen och påverkar vapnet i avfyringsögonblicket med baksidan av handen.
- Skytten har en föraning om skottet och parerar skottet genom att spänna axel och muskler i armen. Skottet går då för högt.
- Skytten brister i uppföljning: handleden slappnar av för tidigt då går skottet till höger.
- Skytten brister i uppföljning: armbågsleden slappnar av för tidigt då går skottet till vänster.

Träffbild från 10:an och ned mot kl 7 till 8.

- Skytten rycker av skottet. Avfyringen görs med ett ryck.
- Skytten lutar vapnet åt vänster varvid mynningen sjunker.
- Skytten rycker till sig eller stöter bort avtryckaren
- Skytten gör en medveten avfyring. Han rycker av skottet.
- Han trycker med tummen och med lillfingret.
- Han har för lös fattning.
- Skytten drar till sig avtryckaren. Han har för liten fingerkontakt.

Träffbild från 10:an och ned mot kl 3 till 5.

Skytten rycker av skottet. Avfyringen görs med ett ryck.

- Handleden slappnar av under avfyringen. Han har för lös fattning
- För högt tumtryck. Tummen skall endast ligga löst mot kolven.
- Tummen riktad för mycket nedåt. Tummen skall endast ligga löst mot kolven.
- Skytten iakttagert dålig koncentration på riktmedlen (kornet åt höger).
- Skytten doppar vapnet just i avfyringen. Han hjälper till att avfyr med hela handen.
- Skytten rycker eller stöter bort avtryckaren.
- Skytten rycker av skottet. Han trycker med tummen och lillfingret samt att fattningen är för lös om kolven.
- Skytten kramar av skottet med hela handen. Fingrarnas tryck drar vapnet snett ned till höger.