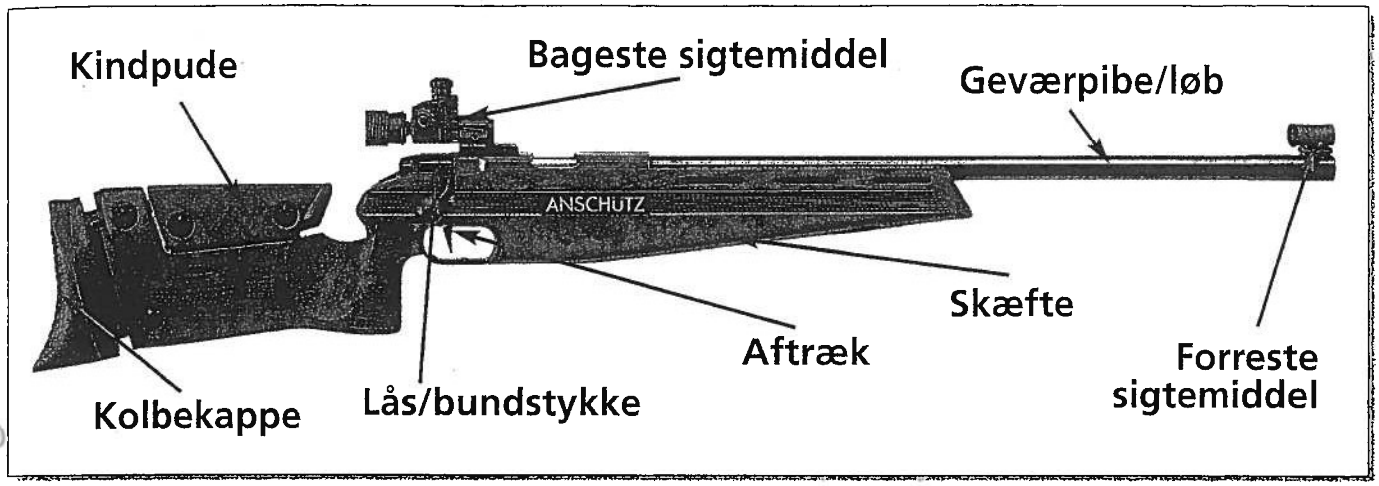
Våbenlære- vedligeholdelse



Sådan er et normalt standard gevær opbygget.

Tilpasning af geværet

På de nye rifler i dag er der mange indstillingsmuligheder. De ting som du selv kan indstille er, hvis vi starter forfra på riflen, det forreste sigtemiddel, som ikke må komme længere ud over riflen end til, hvor piben ender. Du kan udskifte ringkorn, alt efter hvilken skive du skyder på og efter lysforholdene på banen, se afsnittet om sigtet.

På undersiden af skæftet kan du indstille håndstoppet, alt efter hvilken stilling du skyder i, se afsnittene med skydestillinger for at finde den rigtige placering af denne.

Bageste sigtemiddel kan du stille frem og tilbage og ændre hulstørrelsen på, se også her afsnittet om sigtet for at få det rigtigt indstillet.

Aftrækket har mange forskellige indstillingsmuligheder. Her er det vigtigt, at du gør det på din egen riffel og ikke foreningens, men selv her kan det være svært at indstille det korrekt. Få din træner/instruktør til at hjælpe dig med indstillingen af aftrækket, og læs samtidigt afsnittet om aftræk i denne bog, læs evt. også instruktionsbogen til riflen.

Kindpuden kan justeres i højden og hældningen, det gøres ved hjælp af de smalle kiler, der er med riflen. Der er det også vigtigt, at det er din egen riffel du gør det med, da indstillingen til dig ikke nødvendigvis passer til en anden skytte i foreningen, hvis det er en foreningsriffel. Det vigtigste med tilpasning af kindpuden er, at man får den tilpasset til sin skydestilling. Hovedet og kinden skal ligge naturligt på puden, du må ikke hælde hovedet eller presse kinden alt for meget ned i den.

Du kan kontrollere din kindpudes indstilling ved at indtage din skydestilling og se gennem sigtemidlerne, se derefter væk fra sigtemidlerne i et stykke tid og kontroller derefter ved at se gennem sigtemidlerne igen. Hvis du ikke behøver at flytte hovedet, og forreste sigtemiddel er centreret i det bageste sigtemiddel, så er din kindpude indstillet rigtigt.

Kolbekappen skal du også indstille efter, hvilken stilling du skyder i, her er det som regel kun højden, du skal justere. Læs afsnittene om skydestillinger for at finde den rigtige højde.

Kolbekappen kan også justeres i længden, det gøres med de sorte kiler, der er med riflen. Her er det en fordel, hvis du tager dem allesammen ud fra starten og prøver at sætte en i ad gangen. Det bedste

er slet ingen kiler, for det drejer sig om at få riflen så tæt på sig selv som muligt, da det gælder om at have riflens tyngdepunkt så tæt på kroppen som muligt.

Hvis du har problemer med indstillingerne, så spørg din træner/instruktør, hvordan det skal gøres.

Daglig rengøring

Det du altid skal gøre rent på din riffel, når du har været inde at skyde er: piben/løbet både indvendigt og udvendigt samt din lås/bundstykke, det er det vi kalder den daglige rengøring.

Det er meget vigtigt, at du sørger for at trække dit løb rent for olie, inden du skyder, da det ellers vil brænde fast i piben ved det første skud. Endvidere skal du sørge for at trække løbet rent efter, at du har skudt og få det givet et tyndt lag olie, så der ikke kommer rust i piben.

Til det kræver, at du har en rensestok med roterbar håndtag, se foto 1. Rensestokken drejer rundt, når du skubber/trækker den igennem piben. Piben består nemlig af en snoet riffelgang, hvor man skal ned i riffelgangen for rense den, og det kan kun lade sig gøre, hvis rensestokken kan dreje rundt. Husk, du skal altid føre rensestokken ind bagfra, aldrig forfra, for så ødelægger du spidsen af piben eller kroningen, som den også kaldes.

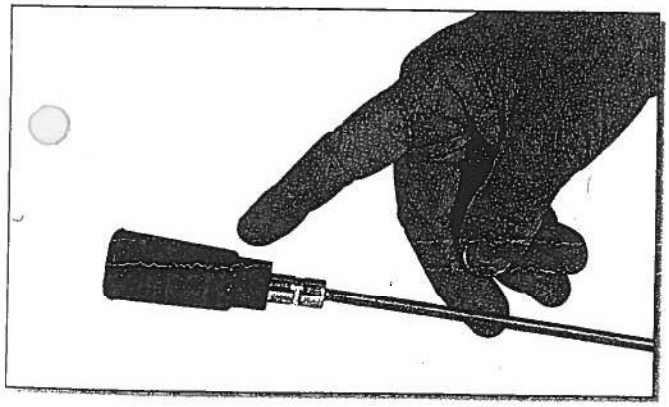


Foto 1: *Rensestok med drejebar håndtag.*

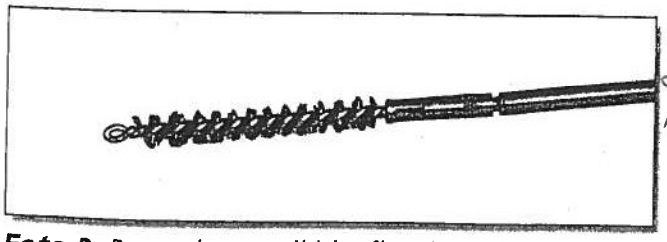


Foto 2: *Broncebørste til blyaflagringer.*



Foto 3: *Brug en bomuldsbørste eller nylonbørste til give piben olien indvendigt.*

Hvis du ikke har fået renset riflen i lang tid, eller du har skudt mange skud med den og gerne vil have blyaflagringer væk, skal du først bruge en broncebørste til at fjerne det værste snavs, se foto 2.

Derefter skal du bruge en bomuldsbørste eller nylonbørste med lidt olie, se foto 3, som du skubber/trækker igennem piben et par gange. Det skal være våbenolie, du bruger. Derefter køres piben igennem med

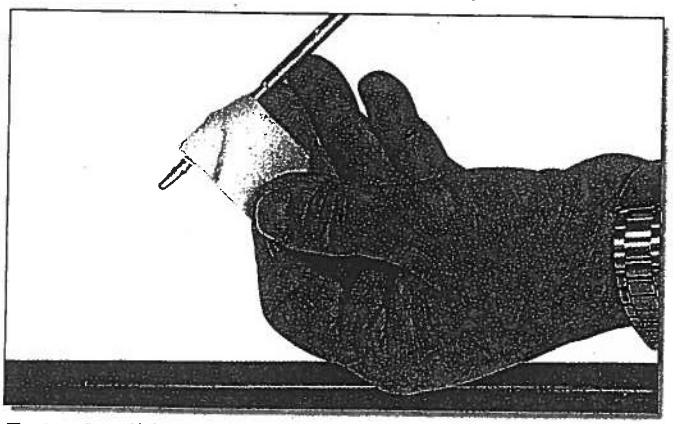


Foto 4: *Vikkel en bomuldsklud om spidsen af rensestokken.*

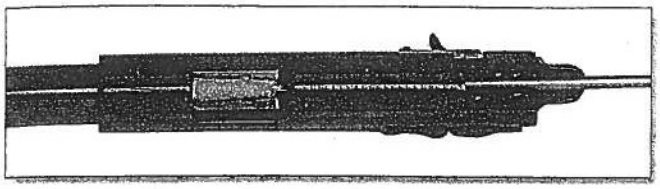


Foto 5: *Før rensestokken med bomuldskluden igennem piben bagfra og lad den køre hele vejen igennem.*

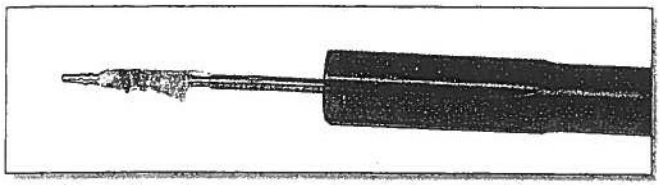


Foto 6: *Tag kluden af og træk rensestokken tilbage igen. Hvis kluden er meget sort, så træk en ny igennem.*

en bomuldsklud, som er viklet om spidsen på rensestokken, se foto 4. Her skal du bruge en bestemt spids til det. Før kluden hele vejen igennem piben bagfra, se foto 5. Tag kluden af, hvis kluden er meget sort, se foto 6, så prøv en gang til med en ny klud. Bliv ved til der ikke er ret meget snavs på eller helst ingen snavs. Du behøver kun at bruge bomuldsklude til den daglige rengøring, men det er en god ide en gang imellem at trække piben igennem med en broncebørste for at fjerne aflagringer af bly. Afslut rengøringen med at trække en klud igennem piben med lidt olie.

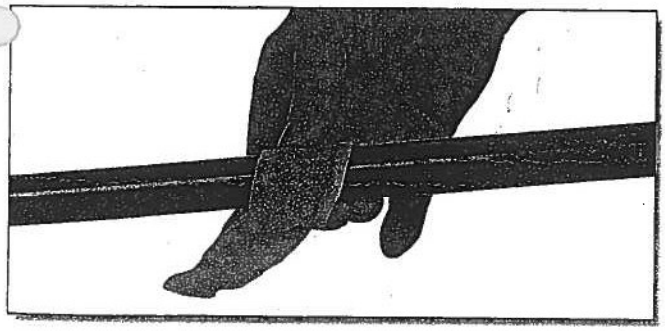


Foto 7: *Brug en bomuldsklud med lidt olie på og tør piben og alle metaldelene over med kluden.*

Den udvendige rengøring består af, at du tører piben og låsen/bundstykket over med en klud med lidt olie, så der kommer et tyndt lag olie på alle metaldelene.

Rens også nede i kammeret med en klud eller tandstikker, men aldrig med en skruetrækker, den laver ridser og mærker i metallet, se foto 7, 8 og 9. Kontroller jævnligt, om der kommer rustpletter på riflen, det forekommer oftest der, hvor du har haft dine hænder på metallet.

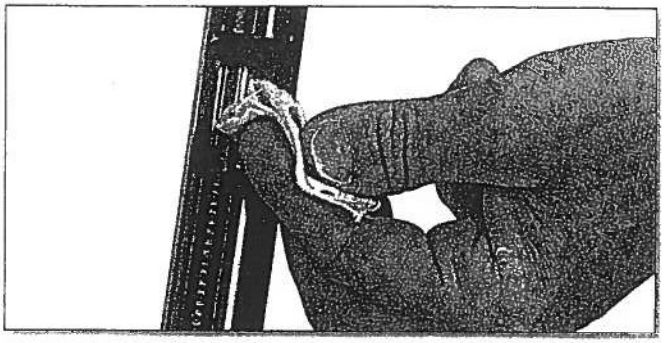


Foto 8: *Rens også nede i kammeret. Der kommer tit meget snavs der. Der kan forekomme "klikkere", hvis det ikke jævnligt bliver rengjort.*

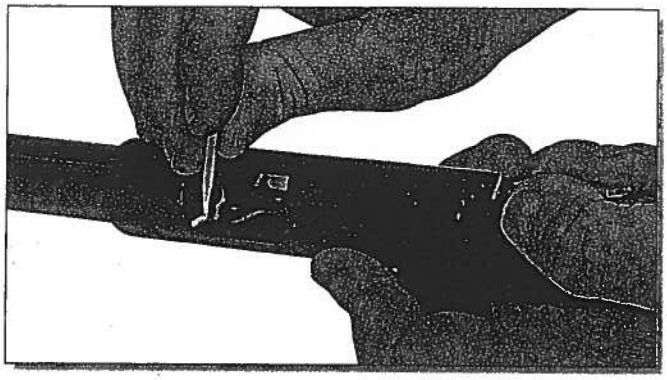


Foto 9: *Til at tage det værste snavs nede i kammeret kan du bruge en tandstikker af træ eller plastic til at skrabe det ud med, men aldrig en skruetrækker.*

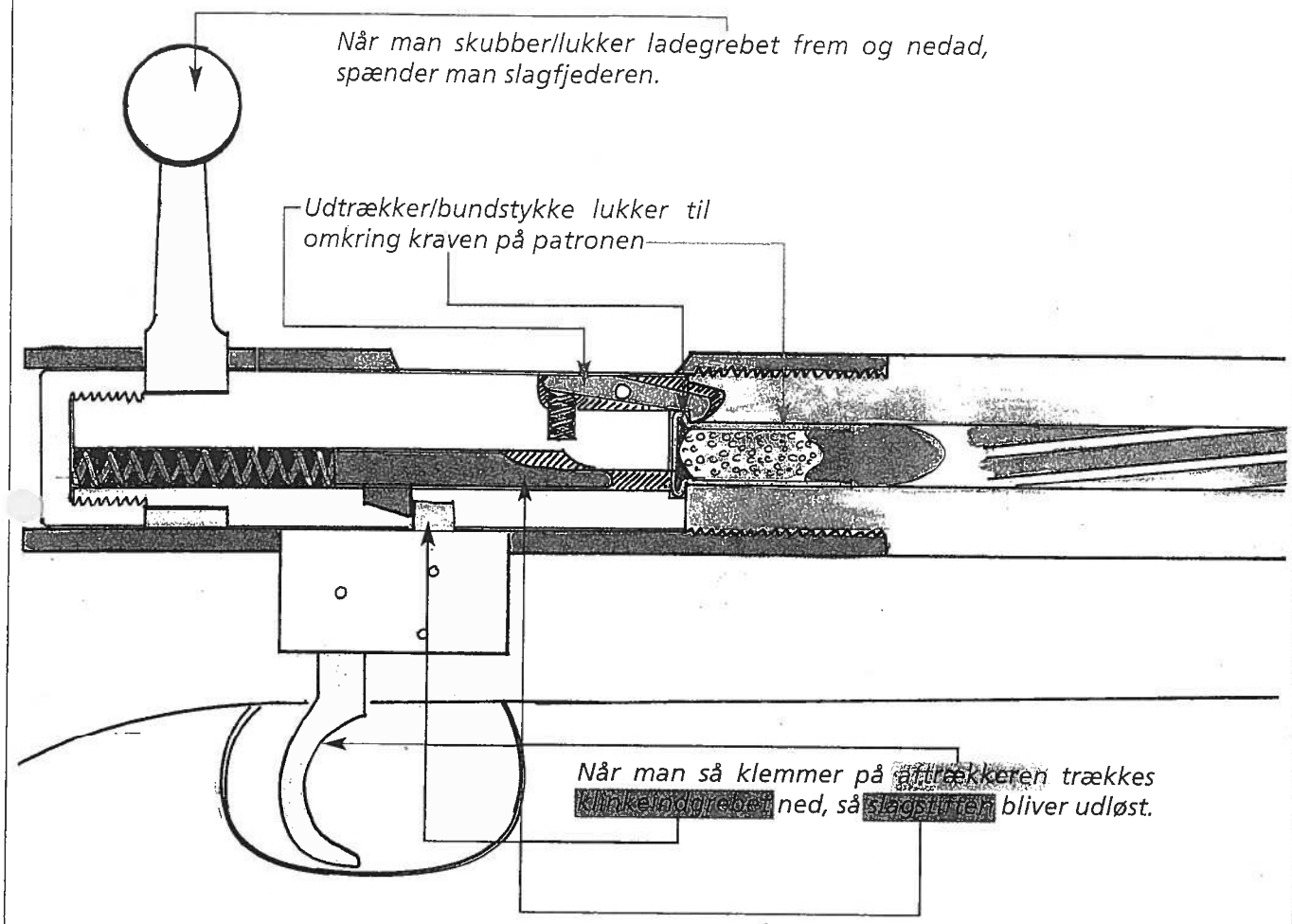
Den grundige rengøring

Det vil være en god ide engang imellem at skille riflen ad i flere dele, for at komme ind til aftrækkerhuset og de dele, der bliver skjult af skæftet for at få rengjort disse dele også. Det er et lidt større arbejde, som du kun skal gøre sammen med din træner/instruktør, for der er mange dele på en moderne riffel i dag at holde styr på.

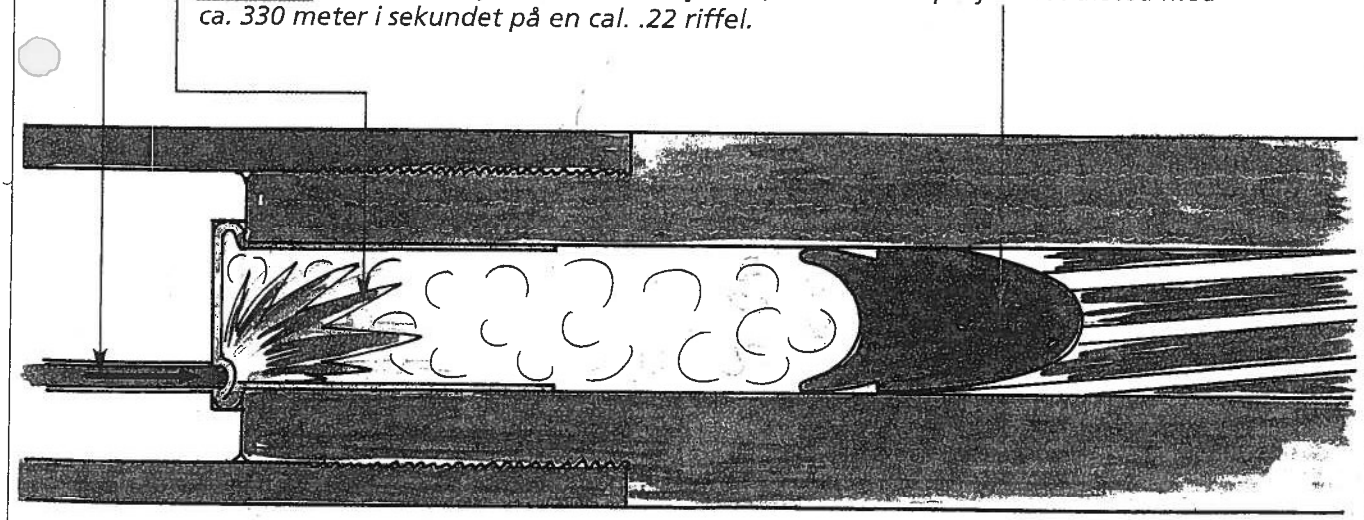
Hvordan virker riflen?

Du kan på næste side se, hvordan selve riflen virker, når du skyder et skud af med den. Det fungerer på samme måde, når det er kort- og langdistance. Men på luft er det trykluft, der sender haglet afsted og ikke krudt som giver trykket i kammeret.

Hvordan virker riflen når man skyder?



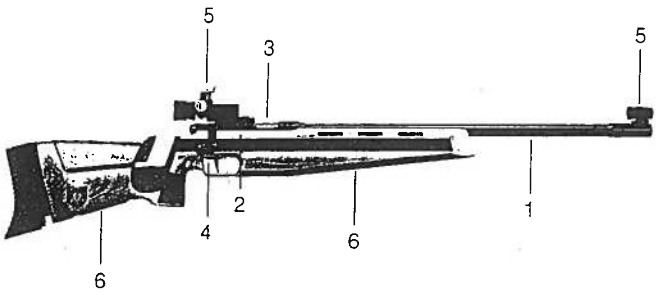
Slagstiften rammer fænghætten, som eksploderer. Dette medfører, at krudtet brænder og laver et tryk i kammeret/hylstret, som sender projektilet afsted med ca. 330 meter i sekundet på en cal. .22 riffel.



Patron i cv v/fyrtrom

Våbenlære og vedligeholdelse

Geværets hoveddele:

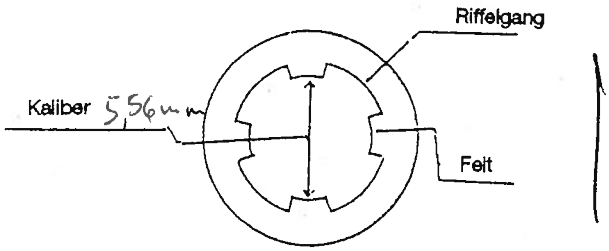


1. Piben
2. Låsestol
3. Lås
4. Aftrækkermekanisme
5. Sigtemidler
6. Skæfte med beslag.

Beskrivelse ad hoveddelene:

Piben er for kortdistancegeværets vedkommende beregnet for blyprojektiler og for langdistancegeværets vedkommende beregnet for kappeklædte projektiler. Kappen kan være af ren nikkel eller tombak, som består af ca 10% zink og resten hovedsageligt kobber.

Piben har for begge geværers vedkommende indvendige riffelgange. Der kan være 4, 6 eller 8 riffelgange. Disse er i moderne geværer normalt højresnoede. For langdistancegeværer drejer snoningen en omgang for ca. 220 mm.



Tværsnit af en pibe med 4 riffelgange.

Riffelgangens formål er at give projektilet en drejende bevægelse omkring projektilets længderetning. Denne drejning eller rotation bevirker, at projektilet i sin bane gennem luften holder spidsen fremad.

Den rotationshastighed, der er ønskelig for at få en god stabilitet er ca. 10% af projektilets udgangshastighed.

Med rotationen menes periferi-hastigheden, d.v.s. den hastighed, hvormed projektilets overflade roterer.

Bagtil har piben et kammer, der er leje for patronen.

Forrest på piben sidder forreste sigtemiddels kornfod fastgjort, eller der er en skinne, hvorpå foden kan fastgøres.

Låsestolen er skruet eller spændt sammen med piben. Låsestolen danner leje for låsen. På låsestolen vil dioptersigtet (bageste sigtemiddel) være påsat, eller der vil være en monteringsskinne, hvor sigtet kan monteres.

Låsen er normalt en cylinderlås. Den er forsynet med et håndtag til at åbne og lukke låsen med.

På låsens forende er anbragt en udtrækker, der har til opgave at trække det brugte hylster ud af kammeret. På de fleste rifler vil der også være en udkaster eller udstøder, der vil kaste det brugte hylster ud af geværet.

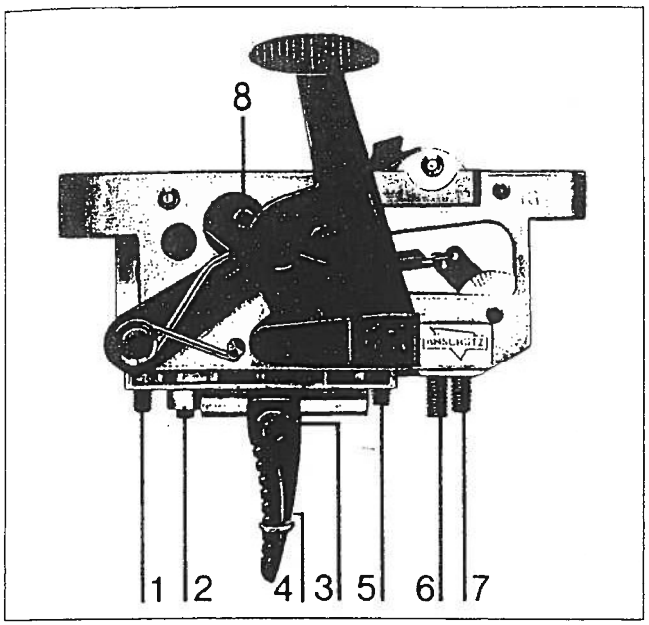
Aftrækkermekanismen består af et sindrigt system af fjedre og vippearme, hvoraf aftrækkeren er det eneste synlige, og det er den ,der påvirkes for at afgive et skud.

Aftrækssystemet påvirkes gennem aftrækkeren og skal have et to-punktsaftræk, som består af en lille frigang og derefter et fast punkt eller mærkbart punkt, som kaldes det egentlige aftræk.

Aftræksmekanismen kan justeres således, at det passer til den enkelte skyttes humør og temperament, dog skal der altid være mærkbart to-punktsaftræk på kortdistancegeværer for at være lovligt. Langdistancegeværets aftræksvægt skal være mindst 1500 gram for, at det må benyttes til konkurrenceskydning.

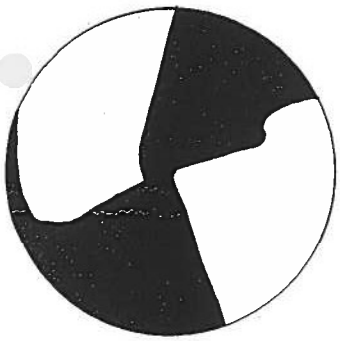
Eksempel på et aftrækssystem: her Anschütz 1907:

1. Fortræk
2. Klinkeindgreb
3. Aftrækkerplacering
4. Fingerrest
5. Aftrækkerstop
6. Fortræksvægt
7. Aftræksvægt
8. Aftræksvægt ved yderlige ændring af vægt.

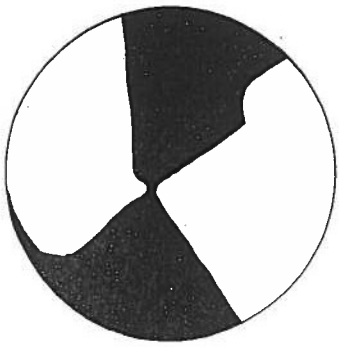


Ved grundjustering af et aftræk gælder det altid, at der skal være fuld bevægelse af aftrækkeren, det vil sige, at skruerne til justering af fortrækket og eftertrækkets længde skal skrues lidt ud således, at aftrækkeren får fuld vandring. Derefter skal man lukke låsen.

1.: Grovjustering af aftræksvægten kan gøres ved hjælp af den justerbare glider i siden af aftrækkerhuset. Man løsner forsigtigt skruen, hvorefter glideren kan forskydes. Forskydes den mod bundstykket øges vægten. Efter indstillingen strammes skruen til igen. Glideren kan vendes, hvis meget stor aftræksvægt ønskes.



Klinkeindgreb inden aftræk klar til skud.



Klinkeindgreb når aftræk tages.

2.: Drej skruen, der justerer klinkeindgrebet mod uret indtil klinkeindgrebet d.v.s. trykpunktet forsvinder helt. Drej derefter 1/4 omgang mod højre (med uret) indtil der igen er et trykpunkt. Dette er det korrekte indgreb.

3.: Indstilling af fortræk!
Skruen drejes med uret – større vægt.
Skruen drejes mod uret – mindre vægt.

4.: Indstilling af aftræksvægt!
Skruen drejes med uret – større vægt.
Skruen drejes mod uret – mindre vægt.

5.: Indstilling af fortræk-og eftertræksvandring!
Drejes skruerne med uret – kortere vandring.
Drejes skruerne mod uret – længere vandring.

Det anbefales at læse brugsanvisningen grundigt igennem inden man begynder at skrue i et aftrækssystem, **idet der er en sikkerhedsrisiko ved et aftræk, som ikke er justeret korrekt!!.**

Sigtemidlerne består af forreste og bageste sigtemiddel.

Forreste sigtemiddel - sigtekornet - kan bestå af et løst ringkorn eller af et trinløst justerbart iriskorn, der er isat en kornfod.

Løse sigtekorn kan fås i mange hulstørrelser og godstykkelser. Ligeledes fås de med kornet på lodret stolpe eller vandret stolpe. Kornets størrelse er stemplet på en af de to flige,der er på kornet, medens godstykkelsen kan være stemplet i bunden af kornet. Ved udskiftning af kornet skal det bemærkes, at de to flige, der styrer kornet i foden, ikke er lige store, samt at kornet vendes rigtigt for at undgå at ødelægge dette.

Hvis man ønsker at kunne ændre kornstørrelse under en skydning, eller ikke ønsker at have det store udvalg i korn, kan man benytte et justerbart sigtekorn,som kan justeres fra ca. 2,6 mm til 4,5 mm, men der kan ikke ændres godstykkelse (se under sigtet).

Bageste sigtemiddel er et dioptersigte (diopter: græsk= retningsgivende). Sigtet er indstilleligt i både højden og siden.

Såvel sidestilleskruen som højdestilleskruen er forsynet med „klik" samt skalaer. Klikkenes formål er at fastholde skruen og give mulighed for tælling af flytningen. Der kan være fra 6 til 25 klik på en omgang, alt efter hvilket gevær og hvilken model, man benytter.

Hvor meget et „klik" flytter skuddet på skiven vil således være forskelligt.

Sigtehullet er udskifteligt. Der kan vælges huls-

tørrelser fra ca. 0,8 mm til ca. 3,0 mm. Der kan også benyttes trinløst justerbare sigehuller. Nogle af disse er forsynet med farvefiltre, for opnåelse at bedst mulig kontrast

Skæftet kan være lavet af forskellige træsorter i massive eller laminerede udgaver

Skæftets enkeltdele er: forskæftet, som kan have en skinne under til montage af evt. rembøjle eller håndstop.

Kolbehals og kolbe, hvori der kan være en flerevejs stilbar kindpude og også normalt en flerevejs stilbar kolbekappe.

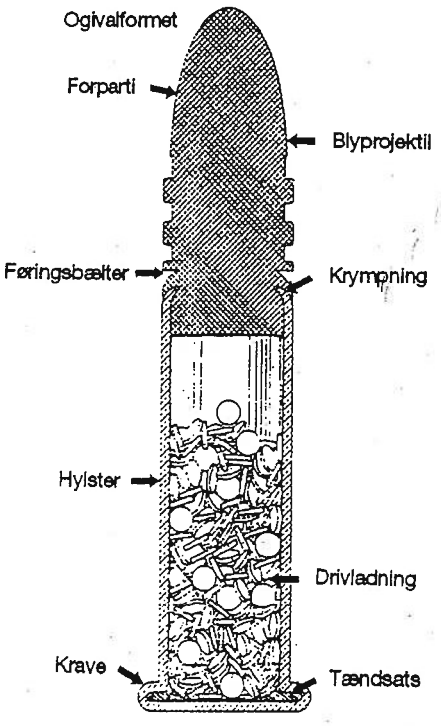
Et skæfte med mange indstillingsmuligheder er at foretrække, idet det næsten altid kan tilpasses til skytten.

Salonpatronen

Patronens rigtige navn er „cal..22 long rifle", hvor .22 står for 22/100 engelske tommer. (1 eng. tomme = ca. 25,4 mm) Kalibermål for rifler er altid udregnet efter 100 dele engelske tommer.

Salonpatronen består af følgende:

1. hylster.
2. projektil.
3. tændsats.
4. drivladning.



Hylsteret består normalt af messing og er fortil krympet fast omkring projektilet.

Projektilet er af bly, der er belagt med et fedtstof, som skal virke smørende, når projektilet presses gennem piben.

Projektilet vejer ca. 2,7 g.

Dette fedtprodukt er forskelligt fra fabrikat til fabrikat, og vil derfor afsætte forskellige fedtlag i piben. Dette faktum skal man være opmærksom på ved ammunitionsskift.

Projektilet er forsynet med et føringsbælte, der er en fortykkelse næsten midt på projektilet. Riffelgangene skærer sig ind i dette føringsbælte og derved opstår et gastæt lukke så drivladningens gas bliver bag ved projektilet.

Tændsatsen er anbragt i hylstrets krave. Når dette er tilfældet kaldes det at have „randtænding".

Drivladningen, der ligesom tændsatsen ligger inde i hylstret, består af røgsvagt krudt og er beregnet til at blive antændt af tændsatsen, når denne bliver antændt ved slag fra slagstiften.

CHECKliste, LiGGENDE

1. Stå med 15 - 20 grader i retning mod skiverne
2. Læg dig ned med strakte ben
3. Venstre tåspids i gulvet eller hælen skal vippe ud
4. Venstre ben parallel med overkrop og venstre arm
5. Højre ben bøjes let op for at løfte højre side af overkroppen fra gulvet
6. Ca. en skulderbreddes afstand mellem albuerne
7. Se ud gennem håndroderi på skiven
8. Kolbekappen skal stå i top
9. Kontrollér placering af kolbekappe i skulderen
10. Fast tag i pistolgrebet, brug pistolgrebet til at presse kolbekappen ind i skulderen
11. Højre arm/albue skal falde løst og naturligt ned på gulvet samme sted hver gang
12. For håndtroppet tilbage mod hånden ved anlæggelse af rem
13. Remmen må ikke være for stram, kontrollér at den trækker mest på den øverste rem
14. Lad højre hånd falde ned på gulvet for kontrol
15. Hovedet placeres samme sted på kindpuden hver gang og holdes så lodret som muligt
16. Slap af i skuldrene
17. Slap af i alle muskelgrupper

Skydningens grundelementer

Afgivelse af et godt skud kan deles op i følgende „grundelementer":

- skydestilling
- sigte
- åndedræt
- aftræk

Disse fire grundelementer går alle på skytten og skyttens teknik, men der er også andre ting eller grundelementer, der har indflydelse på, om det bliver et godt skud nemlig:

- lys
- vind
- afstand
- skyttens psyke
- skyttens træningstilstand

Lad os først se på skydestillingen.

Skydestillingen

En skydestilling skal opfylde følgende krav:

1. Størst mulig ballance og stabilitet ved hjælp af mindst mulig muskelkraft.

Det vil sige, at din skydestilling skal være sådan, at du føler den bekvem og afslappet, og at du kan holde våbnet rolig.

Du vil ofte høre skytter forsvare en uhensigtsmæssig skydestilling med ordene, at skydestilling er noget individuelt. Det er også rigtig, men det individuelle går kun på nogle småting. Selve grundstillingen bør være som beskrevet i afsnittet „De tre skydestillinger"

Du må ikke give slip på grundstillingen fordi det gør ondt et eller andet sted, men sige til dig selv, at det skyldes, at din krop ikke er vant til denne stilling eller at du p.g.a. anden virksomhed (anden form for sport eller arbejde) har udviklet store muskler eller muskelspændinger.

2. System krop/våben skal pege naturligt mod målet.

Det vil sige, at du skal kunne holde våbnet - med sigtet på den sorte plet - og være fuldstændig afslappet i alle de store muskelgrupper. Selv om du holder øjnene lukket i noget tid, vil du stadig holde sigtet på skiven, når du igen åbner øjnene.

3. Hovedet skal være sigtevenlig.

Det vil sige, at du skal holde våbnet med korrekt sigte på en sådan måde, at hovedet ikke lægges ned til siden. Øjnene skal sidde i øjenhulerne på samme måde som ved normal udsyn. Du må ikke skele eller skule. Kan du ikke det, må du tilrette våbnet så det bliver muligt.

Sigtet

Korrekt sigte skal opfylde følgende krav:

- du må maximalt sigte i 8 - 10 sek.
- du skal skyde med det mindste sigtehul (diopterhul), du kan se skiven og ringkornet klart med. Sigtehullet må helst ikke blive større end 1,2 mm. i diameter.
- du skal skyde med så stort et ringkorn, at pletten kan være 1 3/4 - 2 gange i ringen.

Åndedræt

Åndedrættet spiller en stor rolle under afgivelse af et skud. Du må ikke forsøge at stoppe vejrtrækningen når du begynder at sigte, men tværtimod forsøge „at trække vejret med maven" under hele processen.

Aftræk

Aftrækket skal foretages i et sammenspil mellem åndedræt og sigtet. Du skal turde lægge så megen vægt på aftrækkeren, at der kun mangler nogle få gram inden skuddet går, når du begynder sigtet. Når sigtet så er på vej indad mod 10-eren, skal du lægge de sidste få gram på aftrækkeren og skuddet går.

Lys

Lyset har stor indflydelse på skytten og skuddets placering. Stærk sollys kan genere skytten i at

udføre korrekt sigte, ligesom meget svagt lys kan gøre det.

Skyttens opfattelse af korrekt sigte forandres med lysets forandring. Det vil sige, at skytten under en skydning må tage hensyn til om lyset forandres. Du må altså lære, hvordan du tackler de forskellige lysforhold, du kommer ud for, gennem en erfaringsindsamling i dine notater.

Vind

Ligesom lyset kan forandres under en skydning, forandrer vinden sig.

Vinden er aldrig helt konstant. Den svinger hele tiden lidt i siden og ikke mindst i styrke. Du må lære at tage hensyn til vinden og evt. kun skyde under samme betingelser - altså vente med dit skud, til betingelserne er til stede.

Afstand

Når du skyder baneskydning, har afstanden ikke nogen egentlig indflydelse på din skydning. Våbnet og ammunitionen er afpasset til afstanden under indskydningen. Men på terrænskydning må du lære at vurdere afstanden og det meget nøje. En fejlvurdering på f.eks. bare 30 m kan betyde at alle dine skud er forbiskud. Derfor er kendskab til afstandsbedømmelse, ammunition og ballistik nogle af forudsætningerne for høje resultater på terrænskydning.

Skyttens psyke

For at blive en vinder, må du have den rigtige psyke. Du skal være indstillet på at vinde. Du skal skyde offensivt. Nogle er født med disse gode egenskaber - det er de færreste - andre må tilegne sig dem. Nogle dage har du geisten andre dage ikke. Når du har lært teknikken vil du kunne sætte dig selv op til en skydning, selv give dig de impulser, der gør, at du skyder offensivt - at du har vinder-psyken.

Samspillet

Alle grundelementerne bør til en begyndelse trænes adskilte for senere at blive arbejdet sammen til en helhed. Først når du ikke længere skal koncentrere dig om „hvordan du gør det", men bare gør det, er det automatiseret i en sådan grad, at du vil være blandt topskytterne.

Justering af våbnet

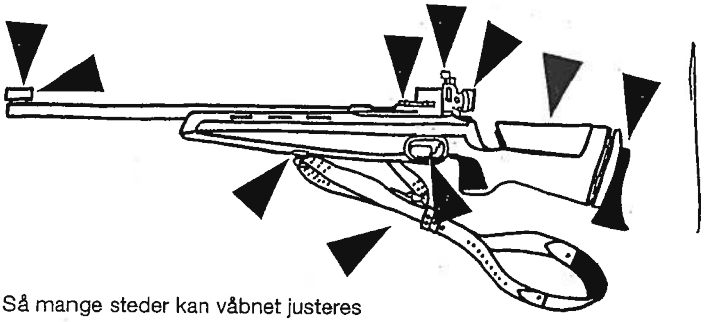
Før vi begynder at træne de enkelte grundelementer, skal du have en bog, hvor du kan notere forskellige ting. Herefter skal dit våben tilpasset dig.

Skyder du med et våben uden justeringsmuligheder ud over ringkornet, så er sagen ganske enkel. Du kan ikke foretage dig noget, men må gøre det næstbedste, nemlig tilpasse dig til våbnet.

Skyder du til gengæld med et våben, der kan justeres, har du flere muligheder.

Lad os se på, hvad du har brug for:

For skydning under De Danske Skytteforeninger gælder, at du må justere våbnet mellem stillingerne, men ikke alle justeringer er lige nemme at foretage. F.eks. er justering af kindpuden en besværlig proces, hvorimod justering af kolbekappen er let og hurtigt.



Så mange steder kan våbnet justeres

Da nogle af skydningerne i De Danske Skytteforeninger inbefatter skydning i tre stillinger på meget kort tid (Nordisk serie), betyder det, at du må finde nogle justeringer, du kan bruge i alle tre stillinger hvorimod du måske kan nå at udføre andre justeringer.

En af disse justeringer, du ikke kan nå at flytte, er justeringen af kindpuden.

Justering af kindpuden

Den skydestilling, der er mest afhængig af ballancen er stående. Derfor justerer vi kindpuden, så den passer til stående skydestilling.

Du skal justere din kindpude, så du i stående skydestilling kan se gennem sigtemidlerne. Kontrollen udføres på denne måde: Luk øjnene og indtag skydestillingen. Fald til ro i skydestillingen. Ånd ud og føl dig helt afslappet.

Nu skal du åbne øjnene og se gennem sigte-

midlerne. Hvis du skal bevæge hovedet for at se korrekt gennem sigtemidlerne - så må du igang igen med justeringen.

Det betyder selvfølgelig intet i denne sammenhæng, om du skyder lidt opad eller nedad; kun at du ser korrekt gennem sigtemidlerne.

Justering af kolbelængde

Det er også umuligt at omjustere kolbelængden under en skydning. Her må du også indgå et kompromis. Denne gang dog i en af de skydestillinger, hvor der bruges rem.

Jeg vil forslå, at du justerer din kolbelængde i liggende skydestilling.

Du indtager den liggende skydestilling, der er beskrevet under *DE TRE SKYDESTILLINGER*.

Ved at følge instrukserne i dette kapitel, får du kontrolleret eller justeret kolbelængden. Nu skal du blot undersøge, om det også er den rette kolbelængde til knælende og stående skydestilling. Hvis dette er tilfældet - kontrolleres gennem at følge anvisningerne i kapitlet *DE TRE SKYDESTILLINGER* om knælende og stående skydestilling - så er alt i orden - hvis det derimod ikke kan lade sig gøre at anvende den tilpassede kolbelængde i de andre skydestillinger, må du forsøge med et kompromis.

Justering af sigtemidlers placering

Sigtemidlernes placering kan heller ikke let justeres under en skydning. Altså må vi for det bageste sigtemiddel finde en placering, hvorfra det er muligt at skyde i de tre stillinger. Sigtemidlet skal placeres, så diopterhullet har en afstand til øjet på ca. 8 cm. Det kan selvfølgelig ikke lade sig gøre uden justeringer i alle stillinger, hvorfor vi også her må indgå et kompromis. Bemærk, at det er vigtigt at overholde en kendt minimumsafstand ved liggende skydestilling ved skydning med langdistancegevær. (det gør meget undt at få et Sauer- sigtemiddel i panden).

Det forreste sigtemidel bør anbringes således, at det giver den længste sigtelinie. På en del moderne geværer er det muligt at kæntre sigtemidlet således at bjælken i sigtehullet altid står vandret - også ved kæntring af geværet. Dette er en ubetinget fordel ved baneskydning, da det herved er muligt at holde den samme kæntring under hele skydningen. Men for skytter, der driver terrænskydning, er det en fordel ikke at kæntre geværet, da en kæntring af geværet på terrænskydning vil medføre justering af både højde- og sideskruerne ved „klikning" for afstand og dermed tab af tid.

Justering af aftrækker

Aftrækkerens placering kan heller ikke forandres under skydningen, hvorfor der også her må finde en justering sted inden skydning.

Aftrækkeren placers således, at aftrækkerfingeren er korrekt placeret ved korrekt håndfatning om kolbehalsen.

Korrekt placering af aftrækkerfingeren er med det led, der bruges til aftrækket vinkelret på aftrækkeren for at få et aftræk, hvis kraft gå lige tilbage i våbnets længderetning.

Ved kortdistanceskydning er det det yderste led der bruges og ved langdistance det næstyderste led.

HUSK !

Alle de justeringer du har foretaget indskrives i din træningsdagbog, således at du kan finde tilbage til dem, når du inden skydning er ved at gøre våbnet klar.

De sidste justeringer ser vi på under træningen af de enkelte grundelementer.

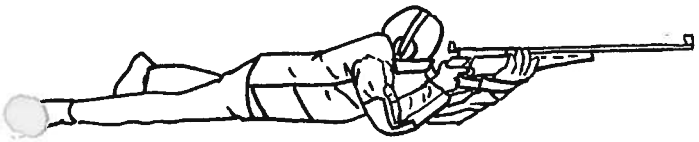
TBS

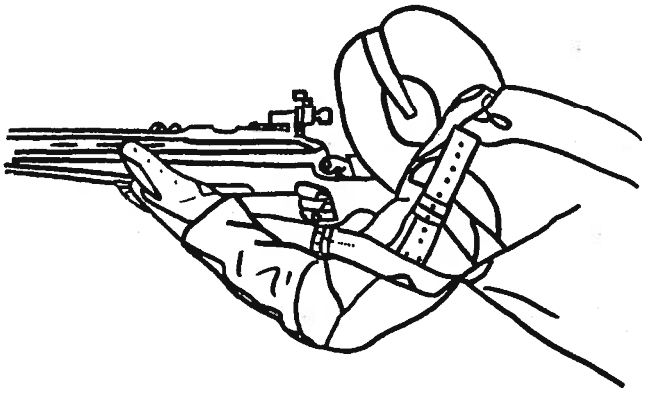
Individuelt

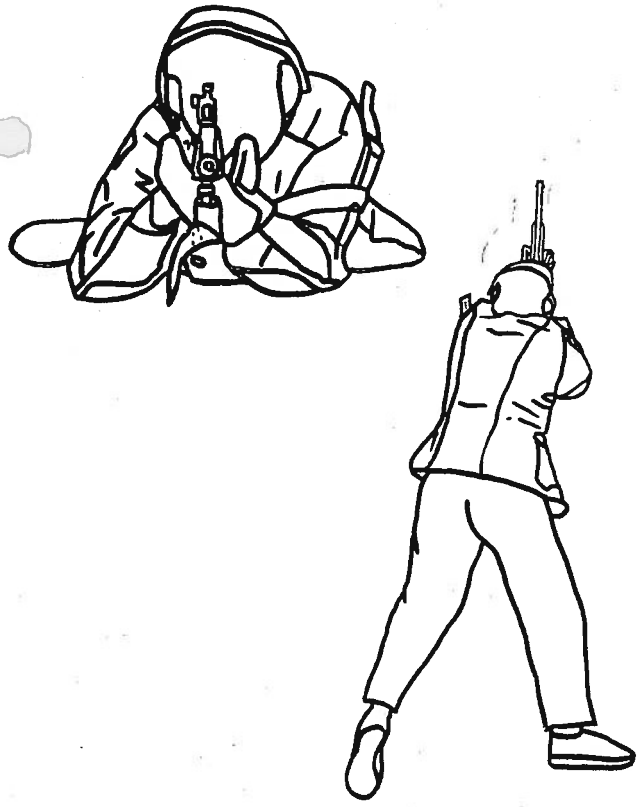
De tre skydestillinger

Liggende skydestilling

Liggende skydestilling er på grund af den store understøtningsflade og det lave tyngdepunkt den skydestilling, der er mest stabil. Det er en selvfølgelighed, at våben, udstyr og påklædning tilpasses skytten således at skydestillingen stabiliseres mest muligt.







Der findes ikke een bestemt liggende skydestilling, hvorfra alle skyder optimalt. Alle mennesker er som bekendt ikke ens byggede. Nogle har medfødte og andre har erhvervede faktorer, der gør, at en given stilling ikke kan indtages afslappet.

Dette skal ikke være en undskyldning for en uhensigtsmæssig skydestilling, der indtages af bekvemmelighed og instruktør eller træner skal være opmærksom på, om en bedre stilling kan indtages efter nogen tids træning og gymnastik.

Opbygning af liggende skydestilling

1. Læg dig på underlaget med kroppen strakt ud og venstre ben parallel med rygraden.

2 Venstre arm strækkes frem og føres ind foran hovedet og bøjes let i albuen.

3. Højre ben trækkes lidt op for at lette vejrtrækningen og give plads til tarmbevægelserne. Herved kommer vægten til at ligge på venstre side. Hvis du trækker benet for højt op, vil du få for meget vægt på venstre side og vil få ondt i albuen.

4. Læg geværet på venste hånds håndrod og tommelfingerballe og før med højre hånd kolben på plads i skuldergruben. Vær opmærksom på at venstre underarm danner en vinkel til underlaget på over 30 grader.

5. Marker et punkt på forskæftet umiddelbart foran venstre hånd, hvor håndstoppet skal anlægges.

6. Rejs dig og anlæg håndstoppet og rem. Remmen anlægges så løst, at den ikke støtter endnu. Remmen anlægges over overarmsmuskulaturen - helst i en remkrog, der er fastgjort til skydejakken eller den strammes omkring overarmen så tilpas, at den ikke glider ned, men heller ikke lukker for blodtilførslen.
7. Skydestilling indtages igen og remmen justeres til maximal støtte uden at den forandrer skydestillingen.

8. Venstre hånds fingre må ikke holde om forskæftet.

9. Venstre albue placeres lidt til venstre for geværet og skal blive der under hele serien.

10. Højre hånd griber om skæftet. Der må ikke være knæk på håndledet. Pegefingeren skal kunne trække lige bagud.

11. Kinden lægges til geværet og du ser ubesværet midt gennem sigtemidlerne. Hvis ikke, må du justere på kindpuden.

12. Først nu kontrollerer du, om du peger mod den skive, du skal skyde på. Hvis du peger til siden for skiven, må du rette på *hele kroppen.* Du må lade kroppen dreje omkring venstre albue, som vi er enige om ikke må flyttes, når først stillingen er indtaget. Drejer det sig om ændringer i højden, må du justere remmen. Gøres remmen kortere må du være opmærksom på at dette kan medføre at højre skulder trykkes tilbage. Dette kan undgås ved også at flytte håndstoppet en lille smule tilbage. Gøres remmen længere mister geværet let kontakten med højre skulder. Dette opvejes ved at flytte håndstoppet lidt fremad. Finjusteringen af højden foretages gennem vejrtrækningen.

Kontrol af liggende skydestilling

1. Rygraden lige og ikke en vinkel på over 20 grader til skudretningen.

2. Venstre ben parallel med rygraden og tåspidsen i jorden.

3. Højre ben bøjet i knæet og fodens inderside i jorden. Låret danner en vinkel med rygraden på under 45 grader.

4. Venstre albue er lidt til venstre for geværet.

5. Venstre hånds fingre knuger ikke om forskæftet. Geværet støttes af venstre hånds håndrod og tommelfingerballe.

6. Højre hånd er uden „knæk" og trykker ikke på kolbehalsen.

7. Hovedet hælder ikke til siden og øjnene ser naturligt ud af øjenhulerne.

8. Højre skulder er ikke presset tilbage eller har mistet kontakten med kolben.

9. Remmen er anlagt så den ikke glider ned.

10. Vinklen mellem venstre underarm og underlaget er 30 grader eller derover.

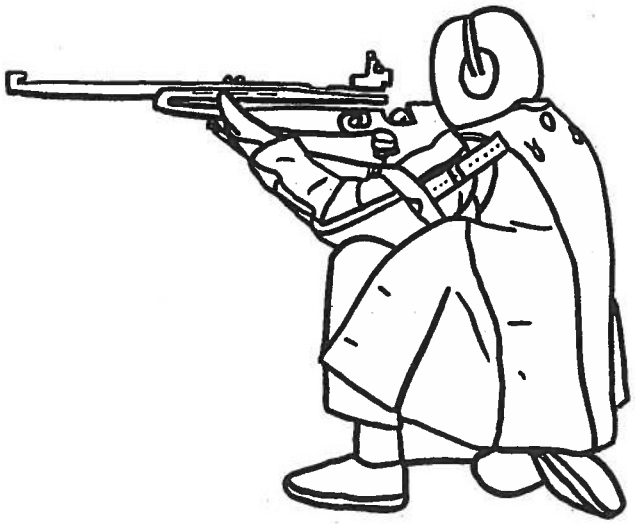
11. Hele stillinger er afslappet og skytten føler sig godt tilpas.

Knælende skydestilling

Understøtningsfladen er mindre end i liggende og tyngdepunktet ligger højere, men alligevel kan knælende skydestilling blive en bekvem og afslappet skydestilling, hvorfra der kan skydes resultater, der næsten ligger på linie med resultaterne i liggende.

Knælende skydestilling er anerkendt i to versioner: høj knælende og lav knælende.





I høj knælende skydestilling benyttes en knælepude, der skal overholde følgende mål: total længde max. 20 cm og diameter 12 - 18 cm.

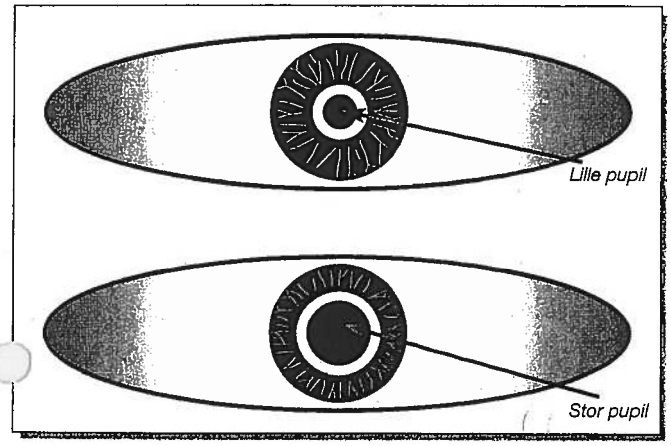
Sigtet

Det korrekte sigte

For at opnå det bedste sigte er det vigtigt, at du har ens forhold for begge øjne, og det kan du kun opnå ved at holde begge øjne åbne hele tiden.

Hvis du lukker det ene øje, vil du bruge muskelkraft over det øje, du lukker, og du vil uvilkårligt komme til også at bruge muskelkraft over det sigtende øje. Det er ensbetydende med, at du kan komme til at påvirke øjets stilling, hver gang du sigter, og det vil ikke kunne gøres ens hver gang.

Øjnene arbejder sammen parvis, og hvis du lukker af for lyset på det ene øje ved at lukke det eller sætter en "sørøverklap" for øjet, vil det andet øje lukke mere op for pupillen, idet din hjerne (syns-nervecentret) vil opfatte det, som om der er nogen, der er ved at slukke for lyset, og pupillen i øjet vil udvide sig efterfølgende. Det giver unaturlige lysforhold for øjnene og vil efter længere tids sigte, være trættende for dig.



Lille pupil er lig med normal lys ved øjet. Stor pupil er lig med meget mørke, eller at det andet øje er lukket.

Det ikke sigtende øje skal du dække af med en klap, helst af hvid plast, (den kan du klippe ud af en gammel eddike-dunk).

Den skal være så smal, at du kan se omgivelserne omkring skiven, når du skal holde øje med, om der er vind, eller om der sker noget uforudset. Når du ser direkte på skiven gennem sigtemidlerne, skal klappen dække venstre øje så meget, at du ikke kan se skiven, se foto 52 og 53.

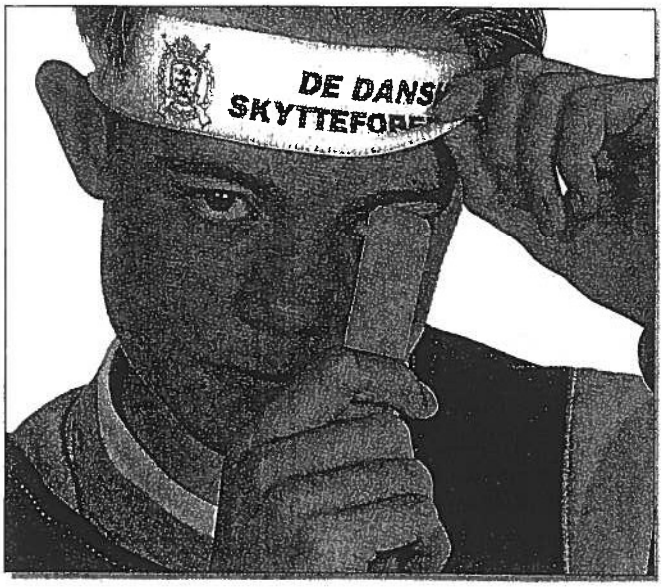


Foto 52: *Den hvide klap sættes fast under et pandebånd.*

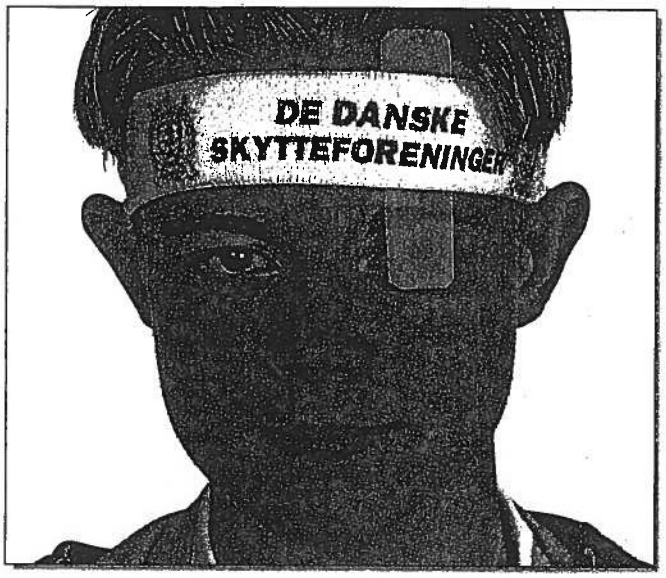


Foto 53: *Placeres så den kun dækker for øjet, du skal kunne se omgivelserne.*

Synsfejl

Det drejer sig selvfølgelig om, at du kan se rimeligt godt, men hvis du har enten nær-

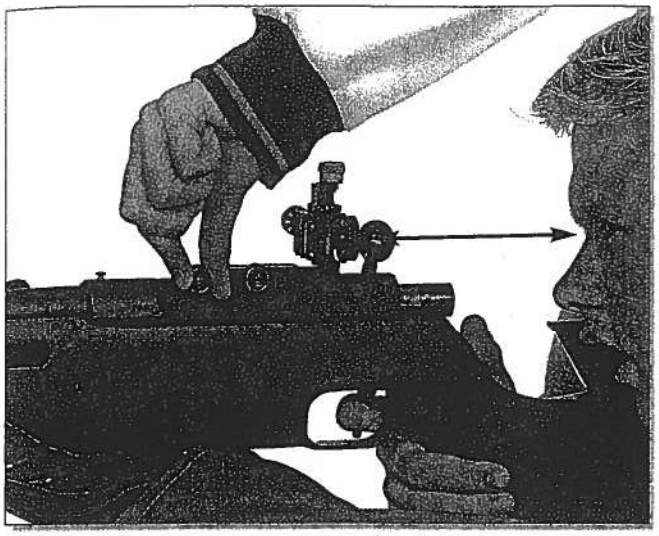


Foto 54: *Bageste sigtemiddel løsnes og skubbes helt frem, og flyttes derefter langsomt tilbage mod skytten.*

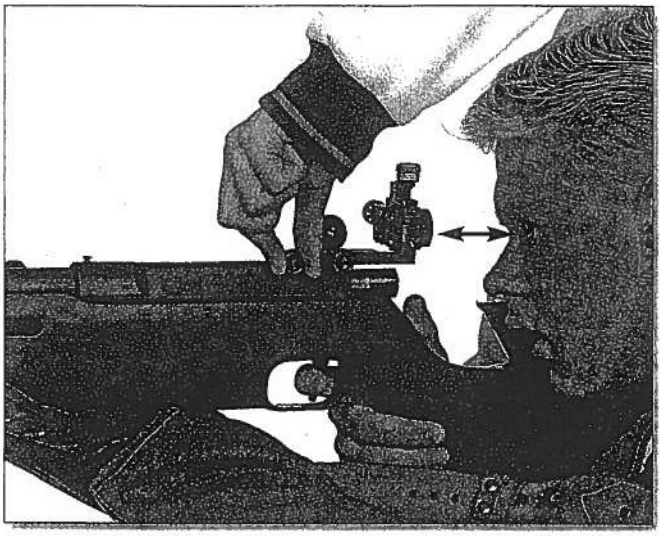


Foto 55: *Skytten siger stop når det står så skarpt som muligt. Pas på ved skydning med Sauer, sigtemidlet kan slå i mod panden når skudet går.*

syn eller langsyn, kan du kompensere for disse fejl ved at flytte bageste sigtemiddel frem og tilbage, mens du ser på skiven. Der vil fremkomme det, vi kalder dybdeskarphed/dioptervirkning, og skiven vil enten stå skarpere eller svagere når bageste sigtemiddel flyttes frem og tilbage. Det du ændrer er selve afstanden fra det bageste hul og ind til øjet.

Få en til at hjælpe dig med at flytte sigtemidlet, da det er svært alene. Du kan også



Spindelvævsvirkningen, kan fjernes ved at flytte bageste sigtemiddel frem og tilbage.

fjerne "spindelvævet", som forekommer ved nogen skytter med denne metode.

Det bageste sigtemiddel skal have en hulstørrelse på 1.2 mm., som er standard på de fleste geværer i dag.

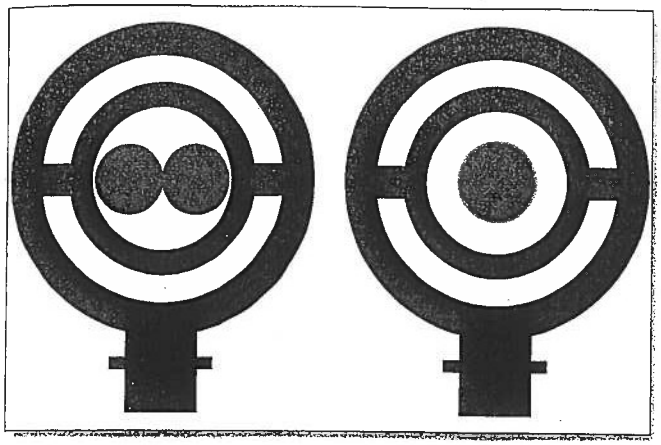
Mere rutinerede skytter bruger en irisblænde i det bageste sigtemiddel, så de kan stille hulstørrelsen, uden at de skal flytte sigtemidlet. Irisblændere kan fås med flere forskellige kulørte glas alt efter, hvilket lys man skyder i. Du skal dog kun eksperimentere med irisblænder, når du er rutineret skytte.

Den sorte plet behøver ikke nødvendigvis at stå helt skarpt, da det ikke er selve pletten du skal focusere (stille skarpt) på. Det er den lyse ring, rundt om den sorte plet du skal se på. Når der er lige meget lys hele vejen rundt, er sigtet korrekt, så det kan derfor være en fordel, hvis den sorte plet står lidt "uldent" i kanten for dig.

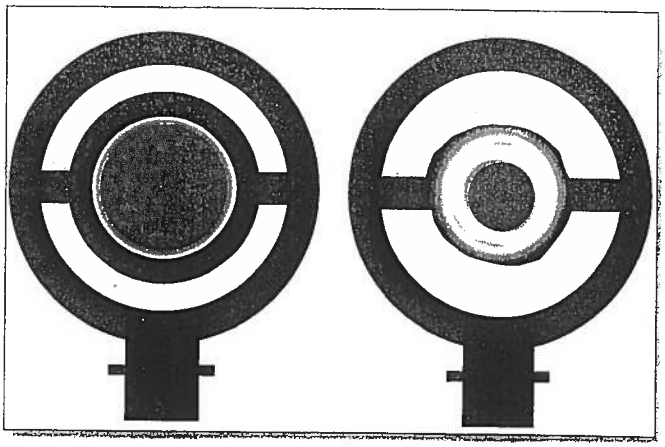
Ringkorns størrelse

Det forreste sigtemiddel skal være i en sådan størrelse, at skiven kan stå i den inderste ring 1,5 - 2 gange. Generelt skal der altid være lige meget lyse som mørke områder omkring skiven. Det vil sige at tykkelsen på de lyse og mørke ringe er nogenlunde ens.

Dette kan skifte alt efter lysforholdene på



Pletten skal kunne være i sigtemidlet 1,5 - 2 gange for, at det er den rigtige størrelse på ringkornet. Til højre er sigtet korrekt. Pletten er nem at centrere, og pendlingen kan du ikke se så tydeligt.



Til venstre er der en lille lys ring omkring pletten, det skyldes et for lille ringkorn og medfører, at du har meget svært ved at centrere pletten, pendlingen vil føles meget stor. Til højre står pletten ovalt, og den inderste ring vil forsvinde, dette kan skyldes for tynd et ringkorn eller en bygningsfejl i øjet.

banen, og derfor skal du altid have ringkorn i forskellige tykkelser samt forskellige størrelser. En generel regel du kan gå efter er:

meget lys på skiven = lille tyk ring,
meget mørke på skiven = stor tynd ring.

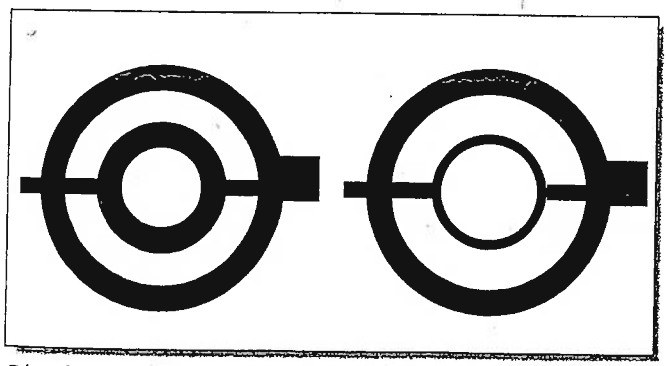
Til 15 meter og 50 meter anbefales at starte med et ringkorn i størrelsen 4.2 mm. Til 200 meter anbefales 4.2 mm., og til 300 meter anbefales 3.6 mm.

Du kan altid begynde at eksperimentere med forskellige størrelser og godstykkelser, når du bliver lidt mere rutineret skytte.

Terræn ringkorn

Ved terrænskydning skal du dog vælge et ringkorn, der er forholdsvis tyndt i godstykkelsen, og som har stolpe under ringen, det gør det noget nemmere at finde din egen skive, når du kan se nabo-skiverne, og i terrænskydning skal det gå hurtigt, samtidigt vil det være en fordel, at ringkornet er så lille som muligt, da det er forskellige figurer, du skyder på, og de kan variere i størrelsen.

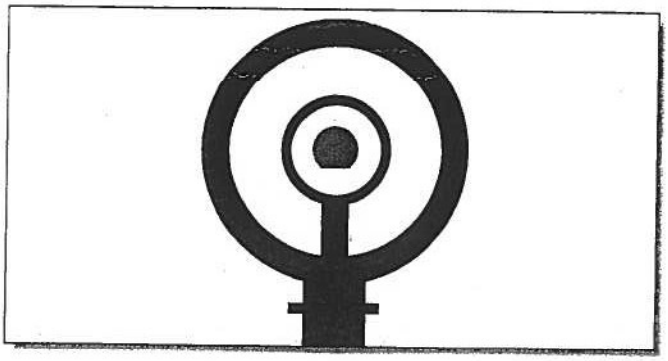
Generelt er skiverne på en terrænskydning forholdsvis små i forhold til baneskydning. Det anbefales at bruge en ringstørrelse mellem 2.6 mm og 3.2 mm.



Ringkornet til venstre skal du bruge til en lys skive, og den til højre skal du bruge til en mørk skive.

Briller

Hvis du bruger briller, er det vigtigt, at du



Terrænringkorn skal være mindre end på bane og med en tyndere godstykkelse samt stolpe under ringkornet.

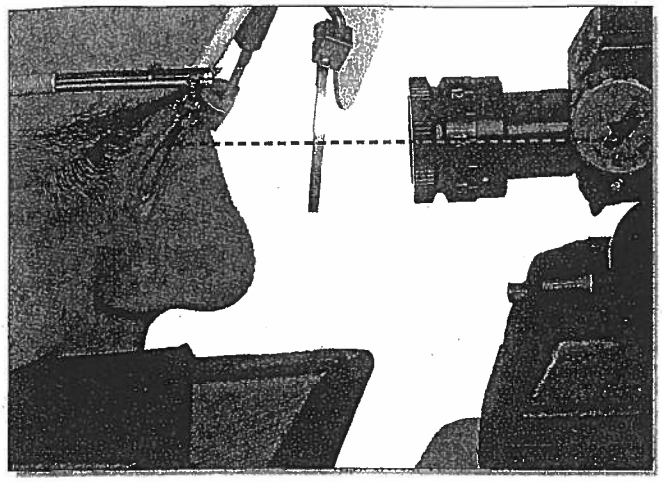


Foto 56: *Sigtelinien skal gå lige i centrum af glasset, og glasset skal være lodret.*

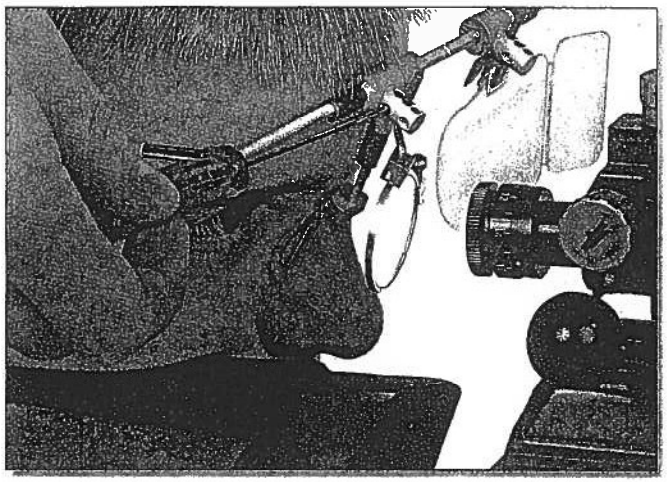


Foto 57: *Få en til at hjælpe dig med at kontrollere stillingen på glasset og få det rettet ind efter den skydestilling, du skyder mest i.*

r nøjagtigt igennem det samme sted i glasset hver gang. Glassets bue og den måde det er slebet på gør, at spredningen på skuddene bliver større. Hvis du ikke ser nøjagtigt igennem glasset samme sted hver gang, så kan det faktisk være en fordel at skyde uden briller, hvis du har en lille synsfejl.

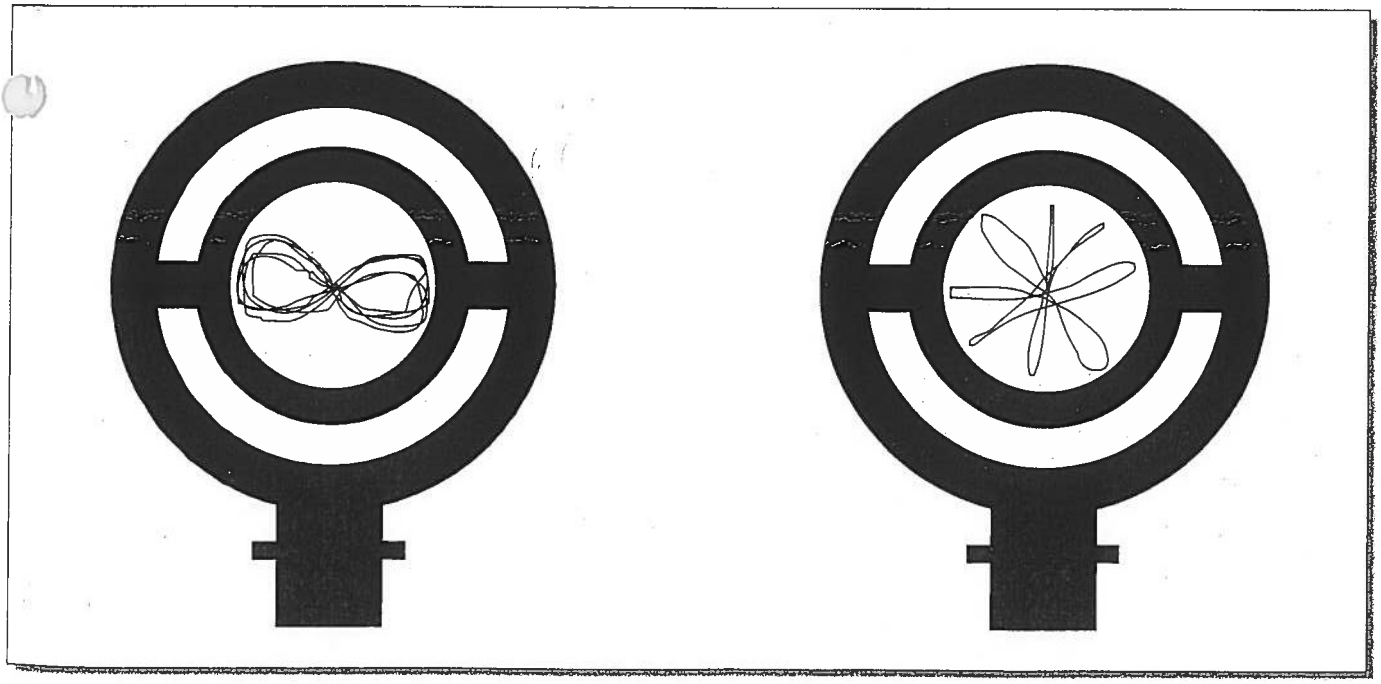
Hvis du bruger skydebriller som på foto 56 og 57, så få hjælp til at checke, om glasset sidder korrekt set fra siden. Glasset skal altid være lodret i sigtelinien, således at du ser gennem centrum af glasset. Det skal du kontrollere engang imellem.

Hovedets/glassets stilling kan ændre sig ved stillingsskift fra indendørs til udendørs skydning og skal rettes ind efter den stilling, du skyder i.

Du skal også være opmærksom på, om glasset har drejet sig i selve holderen, det kan ske ved længere tids brug af brillerne.

Pendlingen

Den bevægelse, der er i geværet/sigtemid-



8-tals pendling til venstre er korrekt, stjerne-pendling til højre er forkert.

lerne, når du sigter, kaldes pendlingen, og den er naturligvis forskellig, alt efter om du er rutineret børneskytte og skyder med fast anlæg eller juniorskytte, men det er en del af sigtet.

Det drejer sig om at skyde, når pendlingen er mindst, eller når sigtemidlerne står stille, det kommer under sammenspillet af elementerne lidt senere i hæftet.

Pendlingen virker ikke så stor, når du bruger et stort ringkorn i forreste sigtemiddel, og du har nemmere ved at "klemme" aftrækket af, når sigtet er korrekt. Hvorimod ved et lille ringkorn, hvor den lyse ring bliver så lille, at det faktisk bliver svært at centrere pletten i ringen, vil du føle, at pendlingen er stor.

Pendlingen går oftest i 8-taller, hvis du kan slappe nogenlunde af. Hvis den går i en stjerneform, er det, fordi du spænder nogle muskler og prøver at tvinge riflen ind på skiven, (hvis du kunne sætte en rød kuglepen i piben, mens du sigter, vil pendlingen se ud som på tegningerne).

CHECK LISTE

Sigtet

1. Vælg ringkorn efter, hvilken bane og skive du skyder på
2. Tynd godstykkelse til mørke baner og mørke skiver
3. Tyk godstykkelse til lyse baner og lyse skiver
4. Skriv ned i en lille dagbog hvilket ringkorn i hvilket lys
5. Er der spindelvæv i bageste sigtemiddel, så flyt det bagud, så hullet bliver større
6. Flyt bageste sigtemiddel frem og tilbage, til skiven står skarpest, (dybdeskarphed)
7. Jo større sigtemiddel, desto mindre synes pendling
8. Hovedet så tæt på lodret som muligt
9. Se igennem samme sted i glasset hver gang
10. Tilpas brilleglasset efter hvilken stilling du skyder i, få en til at kontrollere det engang imellem
11. Kontroller stillingen på glasset i skydebrillen jævnligt
12. Slap af i alle muskler og lad riflen falde ind på skiven uden at tvinge den
13. Følg riflens bevægelse i sigtemidlerne, (pendlingen i et liggende 8-tal)
14. Skyd, når du ser, at der er lige meget lys rundt om pletten
15. Sigtet skal trænes bevidst, til man kan det ubevidst

Aftrækket

Justering af aftrækkeren

Ved gennemførelse af det korrekte aftræk er det en forudsætning, at aftrækkeren står rigtig og er ens hver gang, du klemmer på den for at afgive et skud.

Selve aftrækkeren skal stå således, at når du med aftrækkerfingeren klemmer på aftrækkeren, skal den gå i en lige bevægelse tilbage mod dig selv, se foto 58.

Du må ikke trække skævt på aftrækkeren, det giver uens skudafgivelse.

På langt de fleste moderne geværer i dag findes der en justerbar aftrækker, som du kan justere i længden. Check hvor din egen aftrækker står og flyt den, så den passer efter din aftrækkerfinger, se foto 59.

Man kan også med de moderne geværer i dag justere selve aftrækslængden, og hvor hårdt punktet på aftrækkeren skal stå, spørg din instruktør/træner, hvordan man gør det.

Let aftræk samt 1,5 kg. aftræk

Når du skyder med gevær, er der to forskellige aftrækssystemer, du kan bruge, alt efter om du skyder med kortdistanceriffel eller langdistancegevær.

På kortdistance er det kun nødvendigt for dig med et "let punkt aftræk", dvs. at du skal bare kunne mærke, at der er et punkt, hvor aftrækkeren bliver standset i den tilbagegående bevægelse.

På langdistance skal aftrækket holde minimum 1,5 kg. Hvis du skyder med vekselsæt cal. .22 på Sauer gevær til kortdistanceskydning, er aftrækket normalt også med 1,5 kg. aftræk.

Den væsentlige forskel på de to aftrækssystemer er, at på det lette punktaftræk er der ingen vægt på selve det bløde aftræk, hvorimod på 1,5 kg. aftrækket, "langdistance aftrækket" er der på Sauer geværet i dag det meste af de 1,5 kg på det bløde aftræk.

Aftrækkerfingerens placering

På kortdistance, hvor der kun er punktaftrækket, placerer du aftrækkerfingeren midt på aftrækkeren, og der hvor "ringene" mødes på fingeren, se foto 60.

På langdistance, hvor der er minimum 1,5 kg. aftræk, placerer du aftrækkeren på yderste led på fingeren, se foto).

Hvis du skyder meget på både kort- og langdistance, skal du placere fingeren det samme sted på aftrækkeren hver gang, uanset om du skyder lang- eller kortdistance, så du får den samme fornemmelse for det korrekte aftræk hver gang.

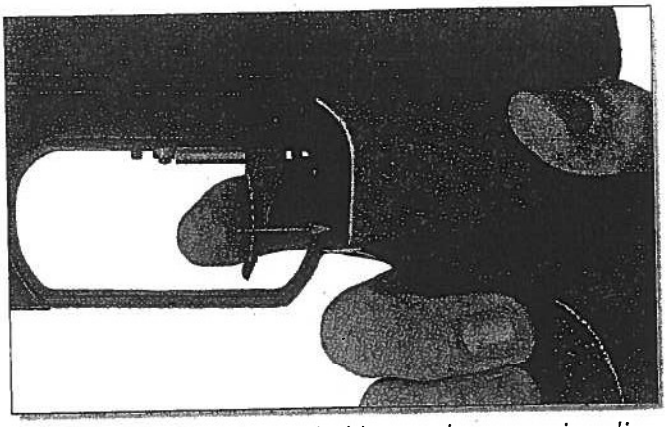


Foto 58: *Aftrækkeren skal kunne bevæges i en lige tilbagegående bevægelse*

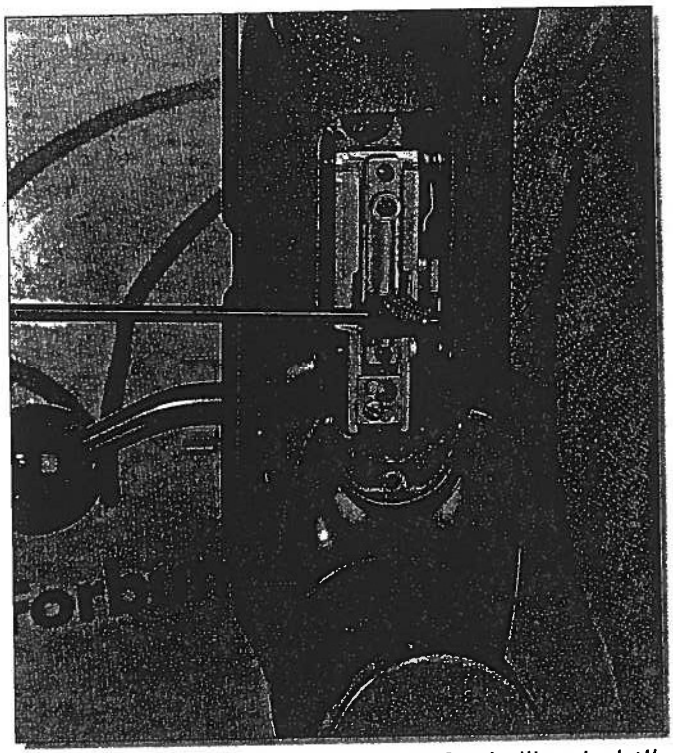


Foto 59: *Aftrækkeren har flere forskellige indstillingsmuligheder, spørg din instruktør/træner, hvordan du indstiller dit eget aftræk*

Se instruktion

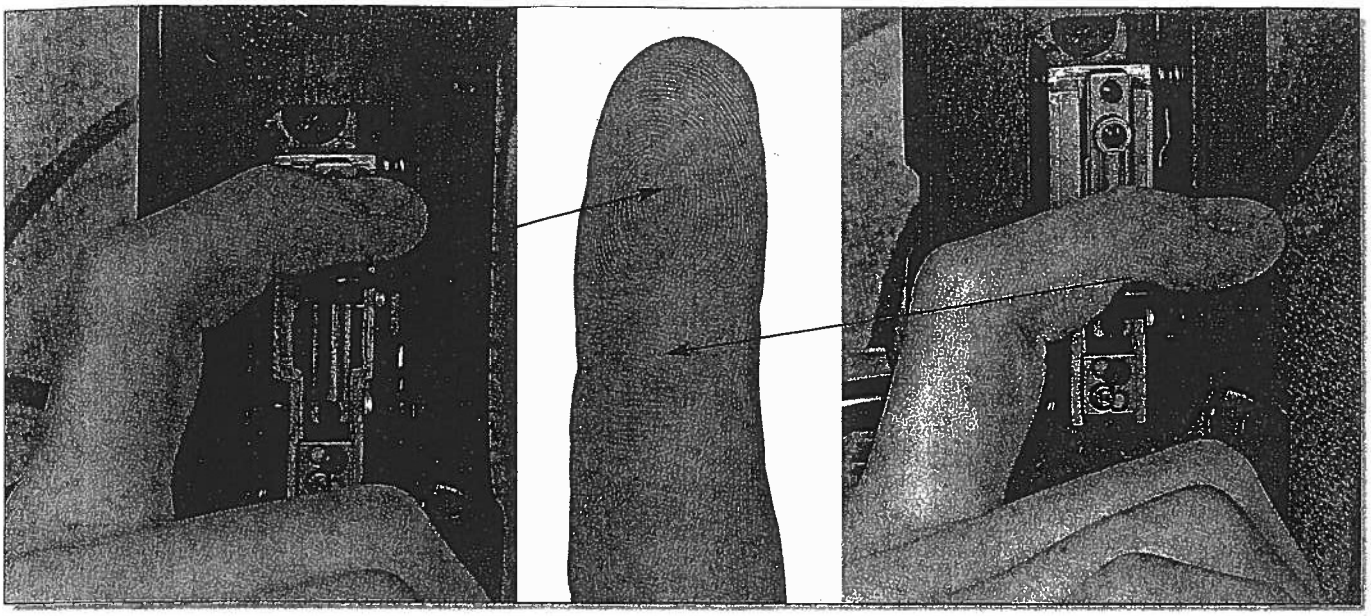


Foto 60: *Ved "let punktaftræk" til venstre skal aftrækkeren placeres der, hvor ringene i fingeraftrykket mø- på fingeren. Ved 1,5 kg. aftræk til højre, skal aftrækkeren placeres i yderste led på fingeren. Bemærk at aftrækkeren er flyttet i længderetningen efter hvilket aftræk, man skyder med.*

Aftrækkets 3 faser

Aftrækket kan deles ind i 3 faser, som gennemføres for afgivelse af skuddet.

1. fase:
Det bløde aftræk, du har fundet skiven i sigtemidlerne og tager aftrækket ind til punktet.

2. fase:
Det endelige aftræk, du ser, at skiven står korrekt og klemmer på aftrækkeren hår- e og hårdere, til skuddet går.

3. fase:
Efteraftrækket, skuddet er gået, og du fører aftrækkeren tilbage i en fortsat bevægelse.

Disse faser skal man altid gennemføre ens hver gang, de kan dog gennemføres på 2 forskellige måder enten ved hjælp af et jævnt stigende pres eller som et afbrudt pres.

Et jævnt stigende pres vil man oftest bruge, når du kan holde riflen forholdsvis stille på skiven, men hvis du skyder i en skydestilling, hvor skiven kun står stille i kort tid, er det mest velegnet at bruge det afbrudte pres, for du er nødt til at vente på, at skiven står stille i det brøkdel af et sekund, du skal afgive skuddet.

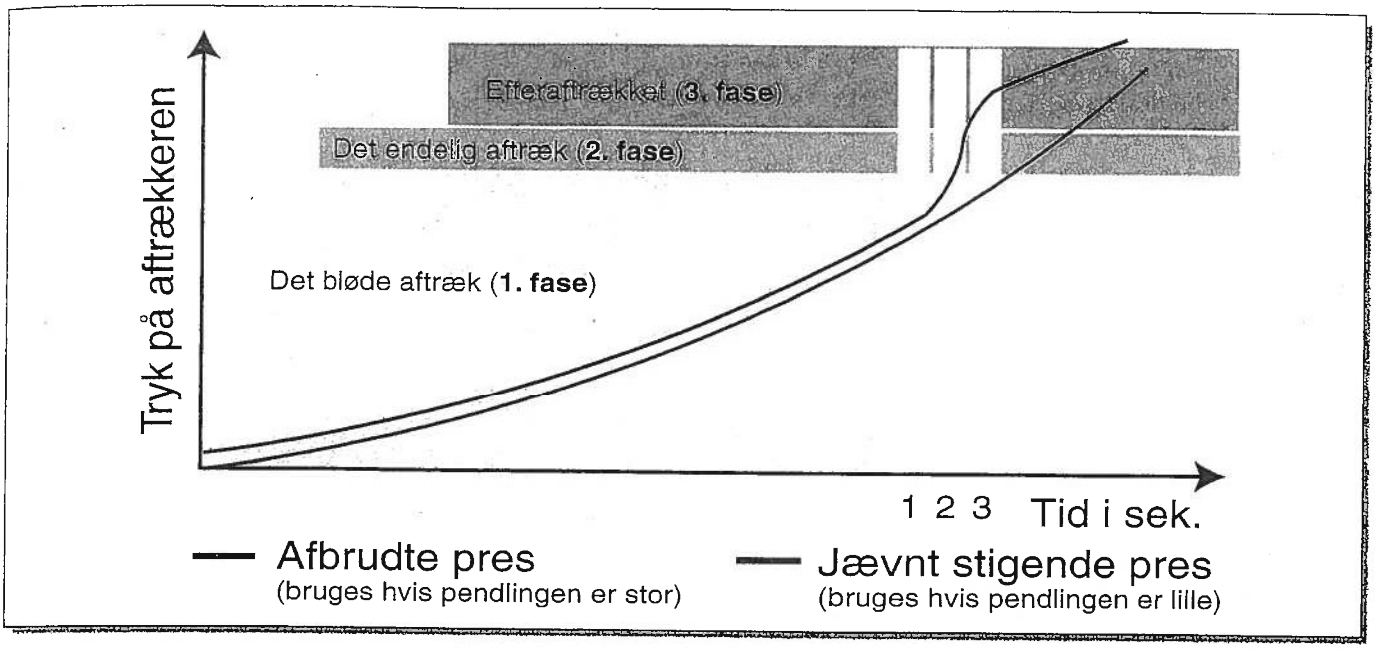
Den psykologiske virkning har en stor indflydelse på afgivelse af skuddet, især på langdistance. Når du ser skiven stå midt i sigtemidlerne, kan du have tendens til at rykke skuddet af, og hvis det er langdistance, vil man samtidig give den "skulder", det vil sige, at du ved, der vil komme en bevægelse/rekyl i geværet, som du gerne vil optage i kroppen, faktisk inden at skuddet er gået for dig, det er forkert.

Det kan afhjælpes, hvis du gennemfører aftrækket i et jævnt stigende pres, uden at du standser den tilbagegående bevægelse i aftrækkeren, når skiven står nogenlunde midt i sigtemidlerne.

Du kan faktisk skyde rimeligt godt på langdistance ved hjælp af dette aftræk, men det er ikke det mest ideelle, men kan være acceptabelt, når du har svært ved "klemme" skuddet af, når skiven står der.

Det bør være det afbrudte pres du indøver, for det er det, du oftest skal bruge både på kortdistance og langdistance.

Ved det afbrudte pres forstås, at du tager aftrækket indtil punktet og holder aftrækket, indtil sigtet er korrekt, så vil du



d længere tids træning opdage, at skuddet går ubevidst, når du kan se, at skiven står korrekt. Men i starten, når du tænker meget over dit aftræk, kan det føles som om man "rykker" skuddet af, men ved længere tids øvelse vil det føles rigtigt.

Det kan også defineres som 90% af aftrækket, at du "tør" holde aftrækket på 90% af aftræksvægten hele tiden, så de sidste 10% er dem, man klemmer af i det øjeblik, skiven står korrekt.

Det kræver, at du kender dit aftræk rigtig godt og træner dette aftræk bevidst. Du vil så med tiden opdage, at fra hvor du observerer, at skiven står rigtigt, til skuddet bliver afgivet, bliver tiden kortere efterhånden.

CHECK LISTE

Aftrækket

1. Flyt aftrækkeren, så den passer netop til din finger, den skal gå i lige tilbagegående bevægelse, og fingeren skal være vinkelret på aftrækkeren i længderetningen
2. Juster evt. aftrækslængden og vægten på aftrækspunktet, (let punktaftræk ved kortdistance, og minimum 1,5 kg. ved langdistance)
3. Ved kortdistance placer aftrækkeren der, hvor ringene mødes på aftrækkerfingeren
4. Ved langdistance placer aftrækkeren i yderste led på aftrækkerfingeren
5. Husk de tre faser: det bløde, det endelige og efteraftrækket
6. Hvis pendlingen er lille, gennemføres aftrækket som et jævnt stigende pres
7. Er pendlingen stor, gennemføres aftrækket som et afbrudt pres
8. Husk efteraftrækket, man kan stadig påvirke kuglen på vej ud eller uden for piben, hvis man ikke fører aftrækkeren lige tilbage i en uafbrudt bevægelse et stykke tid efter, at skuddet er gået

Åndedræt

n kontrolleret teknik

lange skytter glemmer at koncentrere sig m åndedrættet, men det er faktisk en af e vigtigste ting, som du kan træne som et nkelt element.

Når du trækker vejret er det mavemusk-ɛrne du bruger til at styre åndedrættet ıed. Prøv at lægge en hånd på maven, når u trækker vejret, foto 61, så kan du ıærke, at maven går ud og ind ved vejr-

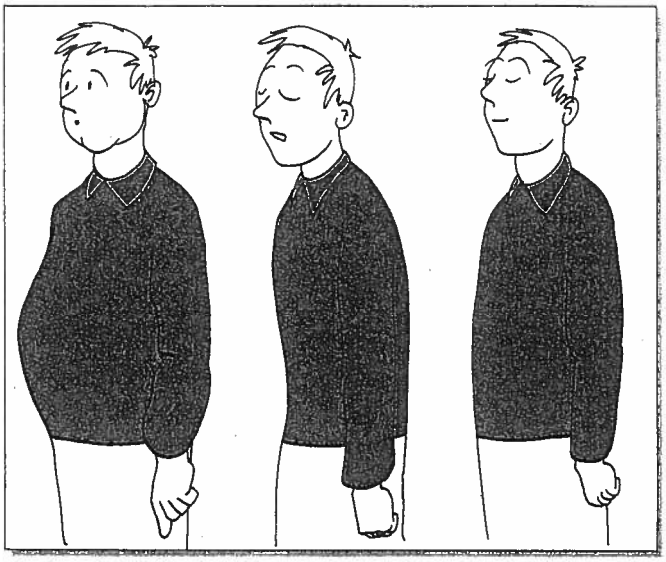


oto 61: *Læg en hånd på maven og mærk, hvordan aven går ud og ind hver gang man trækker vejret.*

ækningen. Hvis du er kraftigt bygget og ar problemer med vejrtrækningen, når du gger ned, så træk højre ben op under dig, maven bliver løftet fra gulvet, og her-ed kan du bevæge mavemusklerne ube-æret.

æk vejret hele tiden

år du trækker vejret, mens du skyder, skal ɛt faktisk foregå hele tiden. Du må aldrig ɔlde vejret i længere tid ad gangen. I det



Til venstre har skytten taget en dyb indånding, som bliver holdt inde ved hjælp af muskelkraft. I midten har han udåndet helt, begge metoder virker anstrengende i skydestillingen. Til højre trækker skytten vejret normalt, der bruges ingen muskelkraft på at holde vejret og virker mindre anstrengende i skydestillingen.

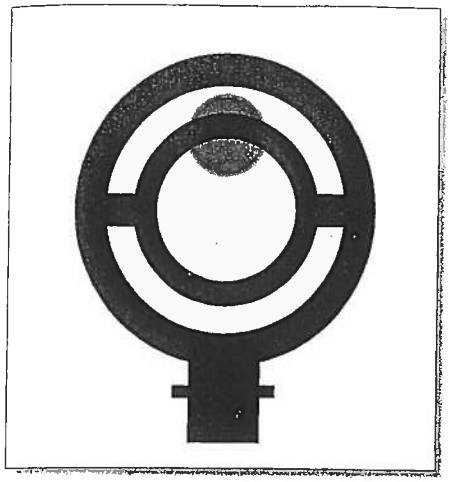
øjeblik du standser vejrtrækningen, vil kroppen i løbet af 2-4 sekunder registrere, at du er holdt op med at trække vejret. Pulsen vil stige, og kroppen vil blive urolig, da den skal bruge ilt hele tiden for at holde den i gang. Det er ikke normalt, at mennesker holder vejret i længere tid.

Hvordan holder du så riflen stille, når du skal trække vejret hele tiden?

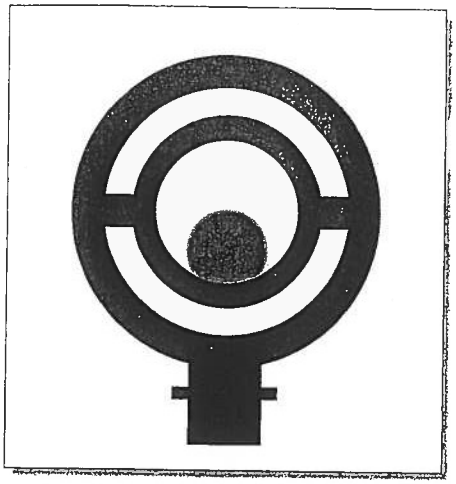
Det er svært, men kan indøves ved længere tids træning kun på vejrtrækning. Selve vejrtrækningen, når du sigter på skiven, skal være normal, men inden du løfter riflen op, kan du tage et par dybe indåndinger (ikke for meget så man bliver svimmel af det), det giver en afslappende virkning i kroppen.

Derefter trækker du vejret stille og roligt, mens du løfter riflen op og sigter på skiven.

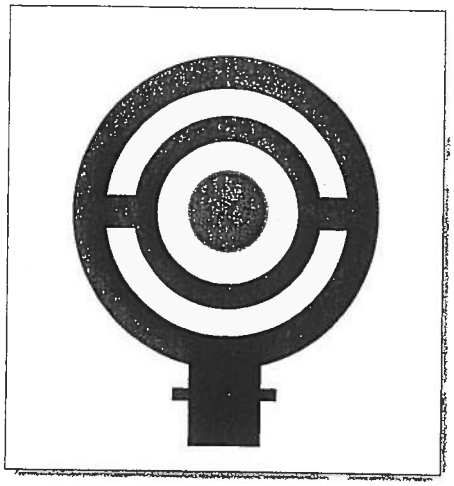
Når du har fundet skydestillingen, trækker du stadig vejret stille og roligt og lader geværet og sigtemidlerne gå op og ned, mens du sigter på skiven. Dette kan samtidig være kontrol af, om din stilling er korrekt ved at se, om skiven går lodret op og ned i sigtemidlerne.



Ved indånding, skal skiven stå sådan i forhold til sigtemidlerne.



Hvis man ved udånding har skiven til at stå på skiven som her, er stillingen forkert og skal rettes i højden



Ved udånding, hvor skiven står nøjagtigt midt i sigtemidler, så er åndedrættet korrekt.

Træk altid vejret gennem munden, inden du begynder at tage riflen op og finder skiven i sigtemidlerne, da der er størst luftgennemstrømning. Dermed får du også den største iltoptagelse i kroppen, og du føler dig mere afslappet.

Når du begynder sigtet, så begynd at trække vejret igennem næsen, det giver dig en mere rolig vejrtrækning, og du kan samtidig holde munden lukket, når kinden ligger på kindpuden.

Korrekt sigte

Når sigtet står korrekt ved enden af en udånding, skal skiven stå midt i sigtemidlerne, hvis den ikke gør det, skal stillingen justeres, og du afprøver stillingen igen.

Du må ikke tage en dyb indånding og holde vejret, mens du sigter på skiven, så bruger du muskelkraft på at holde vejret, og samtidig vil du føle dig oppustet og anspændt. Du bør heller ikke bruge kræfter på at holde luften ude af lungerne ved en udånding, dette kan også virke anspændt. Vejrtrækningen skal være naturlig og ikke kunstig.

I det øjeblik, at sigtet er korrekt ved enden af en udånding, skal skuddet gå inden for 2-3 sekunder. Hvis der går ret meget længere tid, vil synet blive sløret, og pulsen vil stige med et efterfølgende dårligt skud.



En nervøs skytte skal bruge åndedrættet for at falde til ro.

Åndedrættet ved nervøsitet

Når du bliver nervøs til en skydning, kan åndedrættet bruges bevidst til at skabe ro og fjerne ens nervøsitet.

Åndedrættet bliver altid hurtigere, pulsen bliver kraftigere/hurtigere, og du føler, at det hele står og hopper, når du skyder. Denne form for nervøs tilstand kan du minimere og udnytte til det positive i skydningen.

Læg riflen ned og træk vejret dybt et par gange, derefter trækker du vejret normalt i et stykke tid, hvorefter du igen kan begynde sigtet.

I de fleste tilfælde vil din krop falde til ro, og sigtet vil efterfølgende stabillisere sig. Hvis det ikke sker, så skal der mentaltrænes.

CHECK LISTE

Åndedrættet

1. Sørg for, at der er mulighed for at maven kan bevæge sig frit i skydestillingen
2. Træk vejret med mavemusklerne
3. Tag et par dybe indåndinger, inden du løfter riflen op i skydestillingen
4. Træk vejret normalt, når du finder skydestillingen og begynder at sigte på skiven
5. Lad sigtemidlerne følge dit åndedræt, det skal gå lodret op og ned over skiven eller lidt skråt
6. Kontroller stillingen med åndedrættet
7. Skiven skal stå midt i sigtemidlerne ved enden af en udåndingen
8. Skuddet skal gå inden for 2-4 sekunder efter du er holdt med at trække vejret
9. Hvis skiven bliver sløret og det er anstrengende at holde vejret, bruger du muskelkraft på det eller holder vejret for længe, begynd så forfra
10. Træk vejret stille og roligt, efter at skuddet er gået og gør klar til næste skud
11. Åndedrættet skal trækkes ens for hvert skud, man gør klar til og afgiver

Vinden

Vinden er meget vigtig på udendørs baner, og især ved terrænskydning.

De skydebaner, der eksisterer i dag, er som regel lavet med volde og træer omkring selve banen, det kan give problemer for selv den mest garvede skytte, og du er nødt til at træne og få erfaringer på hver enkelt bane, du skyder på.

Det er en del nemmere at skyde på en bar mark, end hvor der er volde omkring. Voldene skaber en turbolens, som kaster vinden rundt i forskellige retninger, og du er faktisk nødt til at holde øje med vinden hele tiden.

Ved at se på enten naturen, om der er græs, træer og blade der bevæger sig i en bestemt retning, eller bedre endnu, hvis der er vindvimpler på forskellige afstande ud til skiven, kan du under hele skydningen holde dig orienteret om, i hvilken retning vinden blæser, og hvornår den gør det.

Når du sigter på skiven, skal det være muligt at kunne holde øje med omgivelserne, uden at du skal til at flytte dig ud af skydestillingen, derfor nytter det ikke, at du monterer store blændere på det bageste sigtemiddel, eller at du spærrer så meget af for det ikke sigtende øje, så du ikke kan se omgivelserne ud til skiverne.

En meget vigtig ting, du skal beslutte dig for, før du begynder at skyde, er: skal du skyde, når der er vindpåvirkning fra den ene eller anden side, eller skal du skyde når det er vindstille? Du kan ikke skyde begge dele, for så vil skuddet flytte sig rundt på skiven efter vinden. En god ide, vil være at møde op i god tid på banen, ca. 1 time før, således du hele tiden, mens du gør dig klar til skydningen, holder øje med vinden. Hvor meget blæser det? Skifter den retning? Osv.

Er det så ikke kun nødvendigt på langdistancebaner?

Nej, det er faktisk endnu mere vigtigt på en 50 meter bane, for der er projektilets udgangshastighed ikke så høj, som på et

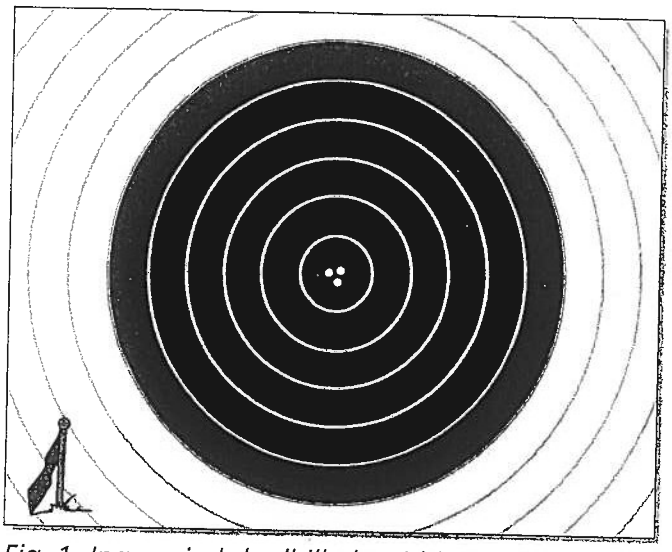


Fig. 1. Ingen vind skudbilledet sidder lige i midten

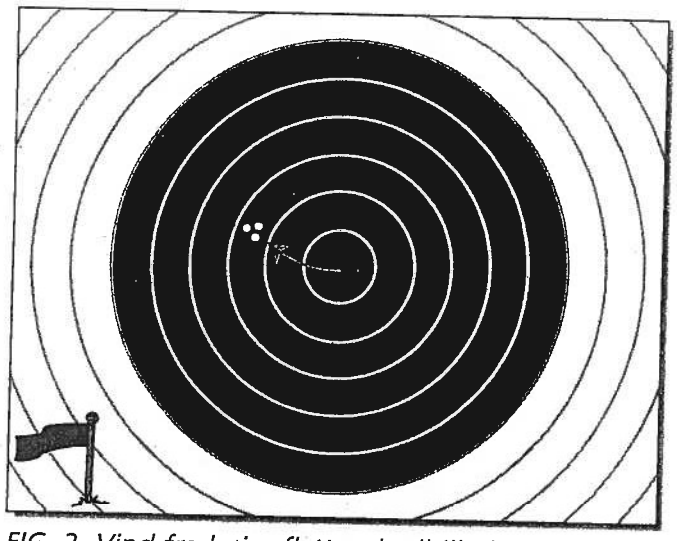


FIG. 2. Vind fra højre flytter skudbilledet op til venstre

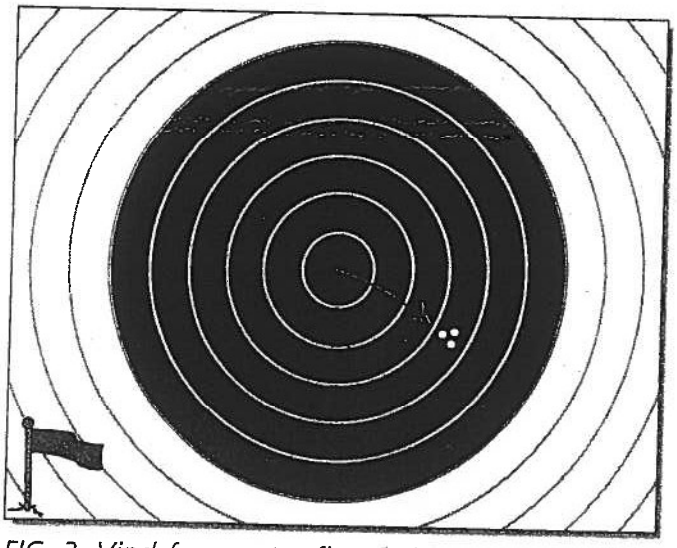
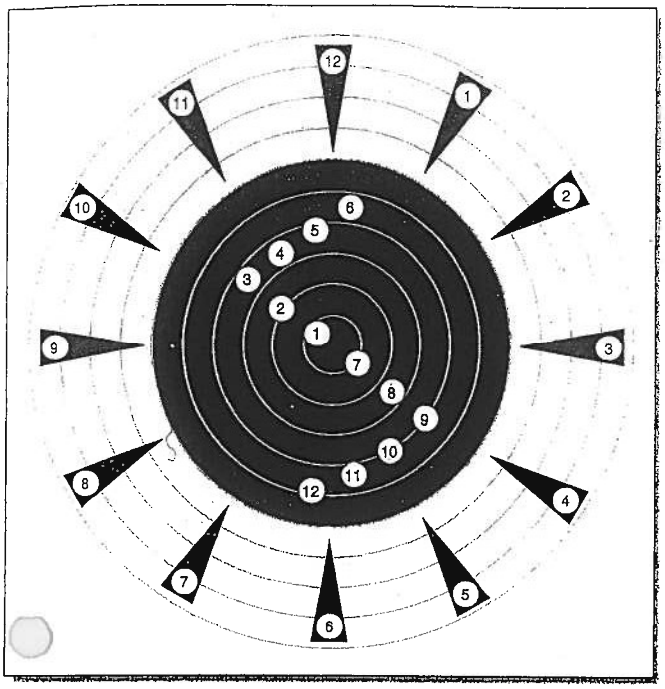


FIG. 3. Vind fra venstre flytter skudbilledet ned og ud til højre



Vind-ur, pilene som peger ind mod skiven, viser vindretningen, og numrene, hvor skuddet vil placere sig.

langdistance-projektil, og samtidig vejer det ikke så meget, derfor har det nemmere ved at blive påvirket af vinden.

På 50 meter med 5 m/s lige fra siden vil skuddet flytte sig ca. 37,5 mm til den ene side.

Vinden påvirker skudbilledet forskelligt, alt efter hvilken side den kommer fra. Hvis du har skudt ind, når det er vindstille, og vinden tiltager fra venstre, vil skuddene flytte sig ned til højre, og hvis vinden tiltager fra højre, flytter skuddene sig op til venstre. På grund af projektilets rotation, vil de altid flytte sig længere til højre end nedad, se figur 2 og 3.

Det skyldes, at projektilet i sin bane ud fra piben roterer højre om sin egen akse, når vinden så påvirker kuglebanen fra venstre, vil projektilet få medløb på oversiden, og skudbilledet vil flytte sig ud og ned til højre.

Når vinden kommer fra højre, vil projektilet få medløb på undersiden, og det vil løfte projektilet op til venstre.

Det kan være meget forskelligt, hvordan skuddet bliver påvirket. På "vind-uret" (øverst på denne side), kan man eksempelvis se, hvis projektilet kommer i lige modvind "klokken 12", så vil skuddet flytte sig nedad til venstre, men hvis det kommer en anelse skråt fra højre imod sig "klokken 1", vil skuddet flytte sig op til venstre i forhold til skivens centrum.

Vind kan være noget af det sværeste at skyde i, derfor er det vigtigt, at du får trænet alle mulige vindforhold på forskellige måder.

Prøv eksempelvis en dag, hvor der er skiftende vind på banen at skyde, imens der er vind, og når der ikke er vind og se, hvad der sker på skiven, så finder du hurtigt ud af, hvorfor man skal gøre det ens for hver gang.

Hvis du vil prøve med vindvimpler på skydebanen, så er det ikke helt lige meget hvilke vimpler man bruger. Reglerne for, hvordan de skal se ud og laves, kan bestilles hos De Danske Skytteforeninger, Vingsted, i konsulentafdelingen.

Lys

Lyset på udendørs baner kan variere meget. I et tidligere afsnit blev det nævnt, at du skal vælge sigtemidler og ringkorn efter, hvilket lys der er på banen, men hvis du først er begyndt på en gældende serie, så er det svært lige at skifte ringkorn, bare fordi lysforholdene skifter. Vent derfor med at skyde, til lyset er korrekt, og hvis du ikke kan vente længere, så må du stille sigtemidlerne efter lyset og tage en chance.

Normalt vil stærkt sollys trykke skuddene nedad. Hvis du har skudt, mens det er overskyet, så klik sigtemidlerne opad, når der kommer stærk lys på skiven, og du ikke kan vente, til det stærke lys forsvinder igen. Det skal trænes, før du ved, hvor meget skuddet flytter sig i forhold til dit sigte.

Afstand

Afstand har egentlig ikke så meget at sige, når man skyder baneskydning, men i terræn er det væsentligt, at du ved, hvilken

afstand der skydes på. Især, hvis der er meget vind, hvor du både skal stille sigtemidler i højden og siden.

Sammenspillet

For at kunne afgive det perfekte skud skal du træne de enkelte elementer hver for sig:

1. skydestilling
2. sigte
3. åndedræt
4. aftræk
5. vind
6. lys
7. afstand

Elementerne 1-4 skal du træne meget både på indendørs og udendørs, og 5-7 kan du nøjes med at træne på udendørs.

Når alle disse elementer ligger på rygraden, og du kommer ind i en rutine på de enkelte elementer, kan du begynde at kæde dem sammen, så der kommer sammenspil mellem de enkelte elementer.

Så snart du kan mærke at skydestillingen er rigtig og afslappet, åndedrættet er stille og roligt, pletten står midt i sigtemidlet ved udånding, tages det bløde aftræk stille og roligt, du ser på omgivelserne, at vinden og lyset er perfekt, så du kan klemme skuddet stille og roligt af og føre aftrækkeren hele vejen igennem. Se på skiven, når skuddet er gået, for at få en fornemmelse af, hvordan gik det?

Det nemmeste for at kunne huske det hele, er at lave et lille ritual. Sørg for at få indprentet, at du gør det hele i en bestemt rækkefølge og i samme hastighed, så du kommer ind i en rytme med at løfte geværet op i skydestillingen, lade, åndedræt osv. Det kan virke kedeligt og stereotypt, men når du skyder 10'ere, er det ikke kedeligt længere, og efter længere tids træning vil det føles automatisk, så kan du begynde at koncentrere dig om at finpudse de enkelte elementer.

CHECK LISTE

Sammenspillet

1. Afslappet skydestilling
2. Normalt åndedræt, stille og roligt
3. Pletten står i midten af sigtemidlerne ved udånding
4. Aftrækkeren klemmes stille og roligt ind til punktet
5. Åndedrættet fortsættes stille og roligt
6. Se på omgivelserne, er der vind eller ikke vind
7. Er lyset korrekt
8. Presset øges på aftrækkeren, når øjet observerer, at pletten står så roligt som muligt
9. Følg med pendlingen, ikke presse riflen ind på skiven
10. Skuddet går automatisk, når øjet har observeret, at alle elementer er rigtige
11. Gennemfør aftrækket hele vejen, til du møder modstand.
12. Når skuddet er gået, kontroller, hvilken vej vinden blæser
13. Afgiv sigtemelding, hvor gik skuddet?
14. Lad geværet igen og gennemfør det hele på den samme måde
15. Find en rytme

Tørtræning

M/Patronhylster

For at kunne skyde store resultater, må du træne. Ikke kun fysisk og psykisk træning må du arbejde med, også skydetræning og tørtræning.

Tørtræning er en træningsform, hvor du uden egentlige udgifter kan træne skydning derhjemme.

Træningsformen er nødvendig i din udvikling som skytte.

Følgende elementer kan du træne som tørtræning:

1. skydestilling.
2. sigtet
3. åndedræt
4. aftræk

Vi vil i det følgende se på, hvordan du træner de enkelte elementer.

1. tørtræning af skydestilling

For at tørtræne, må du iføre dig din sædvanlige skydeudrustning.

Du skal være udstyret præcist, som du skulle skyde på skydebanen.

Lad os tage liggende skydestilling som et eksempel.

1. Indtag den liggende skydestilling som beskrevet i afsnittet om skydestillinger. Du må ikke pege mod en skive, plet eller lignende, men kun mod en lys væg.

2. Kontroller nu om stillingen er korrekt. Gå hele din krop igennem. Ligger min venstre fod som den skal? Ligger mit venstre ben som det skal? Er benet afslappet og strakt? Er min ryg lige? o.s.v.

3. Indprent dig denne stilling. Den skal ind i hukommelsen som „stillingen".

4. Gentag proceduren igen og igen, men rejs dig op for hver gang.

Når du har arbejdet med stillingen gennem nogen tid, skal du begynde at rette stillingen ind mod en sigteplet.

Gentag proceduren som ovenfor beskrevet, men nu skal du rette stillingen ind mod sigtepletten. Du må ikke forandre den stilling du har arbejdet på i nogen tid, men uden hensyn til pletten lægge dig ned og indtage din skydestilling. Når den er indtaget, ser du hvor pletten er. Er den ikke lige i forreste sigtemiddel, må du forandre hele din kropsretning og *ikke kun dreje geværet mod pletten.*

Dette gentager du gang efter gang, hvor du er oppe at stå for hvert nyt forsøg.

Efter at have trænet på denne måde gennem nogen tid, skal du begynde at bemærke hvordan pletten opfører sig i dit sigtemiddel. I liggende skydning skal den stå næsten helt stille. Det gør den sandsynligvis ikke for dig og det er også helt i orden for nuværende. *Du må blot ikke forsøge at holde den stille!* Hvis du gør det, vil du bruge muskelkraft og det må du ikke. Du skal kun være tilskuer og lære dig disse bevægelser. Du vil opdage, at der er et system, hvorefter det foregår.

De bevægelser du og dit våben gør og som du ser gennem dit sigtemiddel kaldes „pendling".

Du vil opdage at denne pendling bliver mindre og mindre som tiden og tørtræningen går - vel at mærke, hvis du gør noget ved det. Det kræver meget arbejde at blive topskytte.

Hvis pendlingen efter nogele måneders intens træning ikke er blevet kendelig mindre, må du prøve at rette på din skydestilling. Måske er der noget ved remmen, der ikke er, som det skal være. Måske er din stilling for høj eller for lav. Noget er galt og noget må rettes, *men vi retter kun én ting ad gangen.* Retter du flere ting på én gang, ved du ikke, hvad der var galt og hvad der hjalp.

Når du prøver noget nyt, må du give det tid til at virke. Du må give det tid til at komme helt ind i hukommelsen, ellers vil hele dit skytteliv komme til at bestå af forsøg og eksperimenter, hvilket ikke vil gavne dine resultater.

Noter

Men på et tidlig tidspunkt inden konkurrencesæsonen må du stoppe dine eksperimenter. Er dine vigtige konkurrencer i september/ oktober må du stoppe eksperimenterne senest i februar. Resten af tiden må du træne den stilling, du er kommet frem til.

2. tørtræning af sigtet

Tørtræning af sigtet kan foregå på flere forskellige måder. Mest almindeligt er det, at nøjes med den sigtetræning man får under tørtræning af skydestillingen, men man bør gå videre.

Det er vigtigt, at du får dine sigtemidler tilpasset så størrelsen passer til din måde at sigte på.

Du skal finde det hulkorn, hvor du hurtigst finder det korrekte sigte lige som du skal finde det mindste diopterhul, hvormed du kan se klart.

Du skal blot være opmærksom på, at denne tørtræning kun kan finde sted på skydebanen, og at de værdier du kommer frem til, kun er gældende for det lys, der er på banen på dette specielle tidspunkt.

En hjælper med et stopur er af stor værdi. Hjælperen bør tage tid på din sigtning og notere gennemsnittet for mange skud. Herved får du at vide, hvor lang tid du er om at finde det korrekte sigte. Så prøver du igen med et andet sigtehul o.s.v. o.s.v.

Gør du forsøgene med forskellig belysning, vil du til sidst have en oversigt over, hvilke sigtemidler du bør anvende ved forskellig belysning.

3. tørtræning af åndedræt

Åndedrættet tørtrænes bedst som en speciel åndedrætstræning, men dog under normale skudafgivelsesbetingelser. I de forskellige skydestillinger skal du træne åndedræt „med maven". Læg mærke til dit sigte, når du ånder ud. Du skal frem til, at åndedrættet ikke stoppes ved skudafgivelse og at sigtet ikke forandres under den endelige sigtefase.

4. tørtræning af aftrækket

Det er blevet meget moderne at foretage en kombineret koncentrationstræning og aftrækstræning efter amerikansk mønster.

Træningen foretages som følger:

Ifør dig din sædvanlige skydeudrustning. Anbring en sigteplet over eller ved siden af dit fjernsyn - alt efter skydestilling.

Vælg at træne til dit yndlings-TV-program.

Når alt er parat og programmet i gang skal du løsrive dig fra TV-et og tage geværet op og gå i anslag. Gennemfør alt, hvad et godt skud fordrer af stilling, sigte, åndedræt, **men ikke aftræk.** I stedet for aftrækket skal du nøjes med - inden i dig selv - at sige bang, når det korrekte sigte er der. **Du må på ingen måde forsøge at medvirke til sigtets korrekte indstilling - kun være tilskuer.**

Herefter kan du genoptage TV-kikkeriet i et lille minut, hvorefter du løsriver dig og afgiver et nyt skud.

Når du har gennemført dette i ca. 30 minutter laver du en lille smule om på øvelsen. I stedet for at sige bang, skal du nu foretage et korrekt aftræk. På denne måde fortsætter du endnu en halv time.

Teorien bag øvelsen er:

1. at du træner din koncentrationsevne ved at skulle løsrive dig fra en interessant udsendelse for at træne skydning

2. at du træner din underbevidsthed i at foretage aftræk når sigtebilledet er ved at være korrekt ved at sige bang i stedet for at bevæge aftrækkeren.

3. at du tør lade trykket på aftrækkeren blive stort, inden du har korrekt sigte.

Fælles for alle, der har prøvet denne øvelse er, at de efter kort tid ikke mener at gå glip at noget i fjernsynet!!

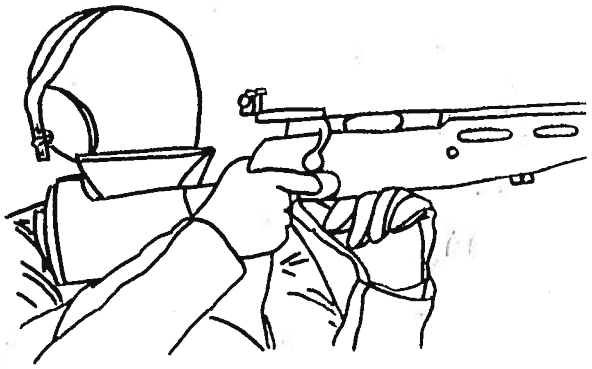
Opbygning af stående skydestilling

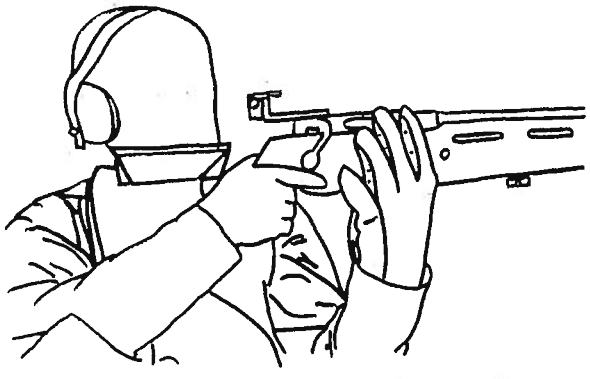
1. Du stiller dig med venstre side til skiven og ca. en skulderbredde mellem fødderne.
2. Knæene skal være strakte uden at være spændte.
3. Vægten fordeles ligeligt på begge ben.
4. Samtidig med at du tager geværet op til skulderen med højre hånds tommel og pegefinger bøjer du dig let bagover og til venstre.
5. Venstre hånd støtter bare forskæftet, så geværet befinder sig i vandret.
6. Højre hånd fatter om kolbehalsen.
7. Venstre arm bøjes i albuen og venstre hånd flyttes ind til aftrækkerbøjlen.
8. Geværet rettes ind mod et punkt ca. 1 bane til højre for skyttens egen bane.
9. Overkroppen drejes mod venstre så geværet nu peger ca. 1 bane til venstre for skyttens egen.
10. Venstre albue sættes nu ind i kroppen lige under geværet.
11. Hele kroppen skal nu slappe af og geværet vil svinge ind i sigteområdet og stå stille.
12. Der er flere forskellige måder at holde geværet med venstre hånd på. Se ill.



Som i de andre skydestillinger vil det være påkrævet at justere stillingen i side og højde.

Sideretningen justeres ved at flytte fødderne. Er det grove justeringer flyttes begge fødder ellers kun den bageste fod. Højdejustering kan f.eks. foretages ved flytning af bageste fod. Flyttes bageste fod længere væk vil våbnet komme til at pege højere. Mindre justeringer kan foregå ved at flytte venstre hånd frem eller tilbage.





Kontrol af stående skydestilling

1. Vægten ligelig fordelt på begge ben.
2. kun overkroppen er drejet mod venstre.
3. Venstre albue befinder sig lige under geværet.
4. Vægten af geværet går lige over i venstre underarm.
5. overkroppen er bøjet bagud, så geværet befinder sig over understøtningsfladen.
6. Hovedet holdes oprejst.
7. Kroppen og i særdeleshed højre skulder er afslappet.
8. Højre arm hænger afslappet.

I begyndelsen kan det godt mærkes i den nederste del af ryggen, men med nogen træning går det hurtigt over.

På samme måde kan det også mærkes i fingrene på venstre hånd, men det går også hurtigt over - vel at mærke, hvis man gør noget ved træningen.

Træningsmetoder

Inden du begynder at lave alternative træningsformer og metoder, er det en god ide at gøre op med dig selv, hvad det er du vil træne, og hvad du vil nå med det.

Du kan også med fordel få en instruktør/træner til at se og vurdere, hvordan din skydestilling og forløbet i din skydning er.

Instruktøren/træneren skal komme med positive råd til dig og skal virke som en positiv leder, der kan være med til at udvikle i den rigtige retning. Du skal dog selv kunne lære at vurdere din egen skydning og selv kunne foretage dine justeringer for at blive endnu bedre i dine præstationer.

Hvis du skal lave effektiv træning, skal du kun træne en ting ad gangen, og altid det du er dårligst til på det tidspunkt. F.eks. hvis du kan mærke, at dit aftræk er forkert, og dit sigte er lidt uldent engang imellem, så skal du først træne aftrækket, til det er rigtigt og derefter ændre dine sigtemidler, til det er i orden, derefter kan du gå videre med noget andet.

En træningsdagbog er nødvendig for at notere alt ned, der fremmer dine personlige resultater. På de nye rifler i dag er der masser af indstillingsmuligheder, og dem kan du ikke altid huske, derfor er en træningsdagbog en god ide at notere disse ting ned i. Den skal bruges som en huskebog om at det, du laver er det rigtige hver gang. Du kan også bruge den til en vurdering af baneforholdene til de forskellige stævner, du er til.

For at kunne opnå at blive en bedre skytte kan du bruge nogle af de følgende træningsmetoder.

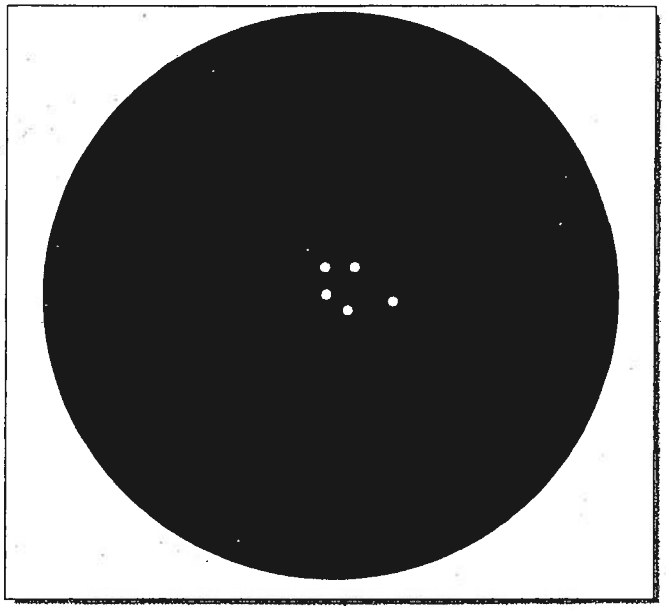
Træfbilledskydning

Ved at gøre brug af denne metode opnår du en mere stabil og ensartet skydestilling.

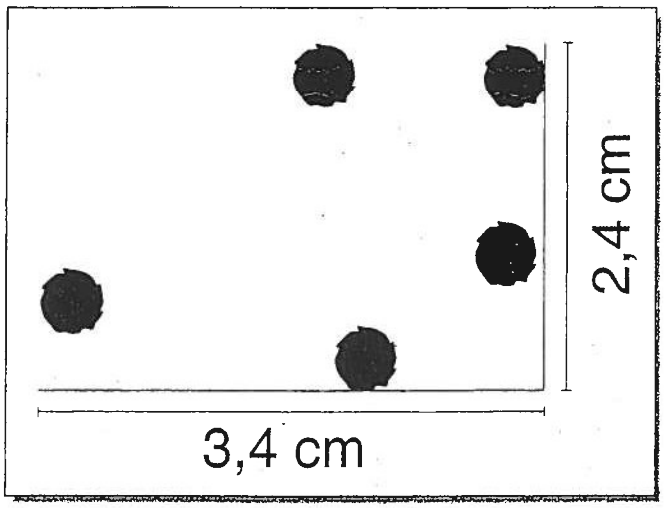
Du skal bruge en skive med sort centrum og uden ringinddeling. Du kan med denne opnå at koncentrere dig om at afgive gode, samlede skud fremfor kun at fokusere på at skyde en 10'er.

TBS-resultater regnes ud ved at lægge x- og y-liniernes mål sammen, det vil sige du tager 3,4 cm + 2,4 cm = 5,8 i TBS.

Nu kan du så øve de forskellige elementer og se, hvad der sker med dit TBS-resultat, hver gang du ændrer en ting.



Du skyder x-antal skud på en sort TBS-skive.



Her ser du bagsiden af skiven, hvor skudhullerne er sorte, og målene tegnet op.

Du kan lave en øvelse med at skyde 5 skud ad gangen og skifte ringkorn imellem eller skyde et skud ad gangen, hvor du går ud af stillingen hver gang, og når du så har skudt eksempelvis 5 skud, kan du gøre TBS-resultatet op. Desto lavere TBS-resultatet er, desto bedre er du blevet.

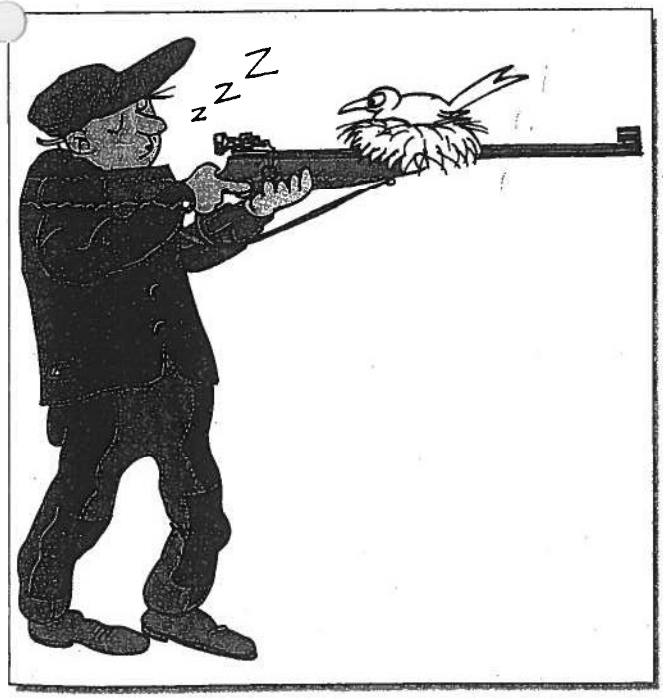
Tørtræning

Ved at tørtræne kommer du hurtigere til at kende følelsen af den korrekte skydestilling, og at den bliver stabil og ensartet for hver gang du skyder.

Tørtræning er en træningsform, hvor du skyder uden skarpe skud. Man øver blot i at holde geværet stille eller i at tage det korrekte aftræk, men for at det får nogen værdi for dig, er du nødt til at bruge alt det udstyr, som du normalt skyder med.

Du kan lave øvelser med at indtage skydestillingen og blive i den i mindst 2-3 min. ad gangen. Du skal ikke sigte, ingen aftræk og bare trække vejret normalt. Så spørger du dig selv: Er jeg afslappet? Hvordan føles stillingen? Gør det ondt nogen steder?

Man kan også bruge denne øvelse i et mørkt lokale, så koncentrer man sig bedre om sin stilling, når der ikke er noget at fokusere på.

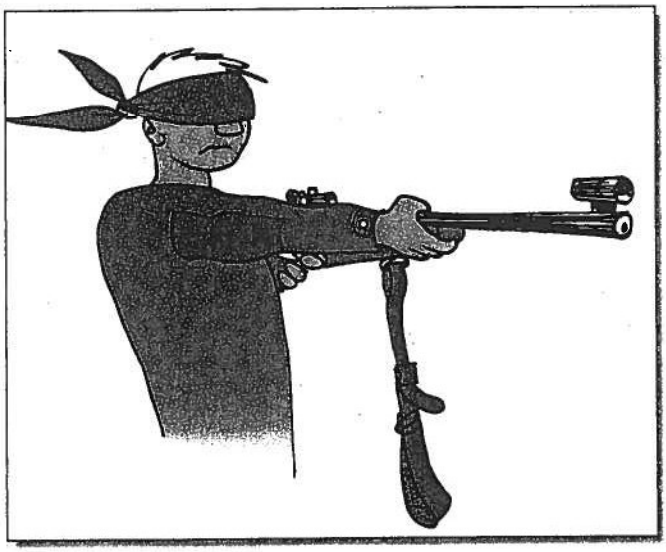


Stillingstræning

Ved stillingstræning lærer du at kontrollere skydestillingen.

Du kan bruge en blank skive uden centrum, evt. bagsiden af en skive. Du skyder som du plejer, men lige før aftrækket tages, kigger du væk fra skiven og sigtemidlerne, og inden for 2-4 sekunder skal skuddet være gået. Hvis din skydestilling er god, vil din samling være den samme som på en almindelig ringskive. Øvelsen kan også gennemføres på en almindelig sort skive.

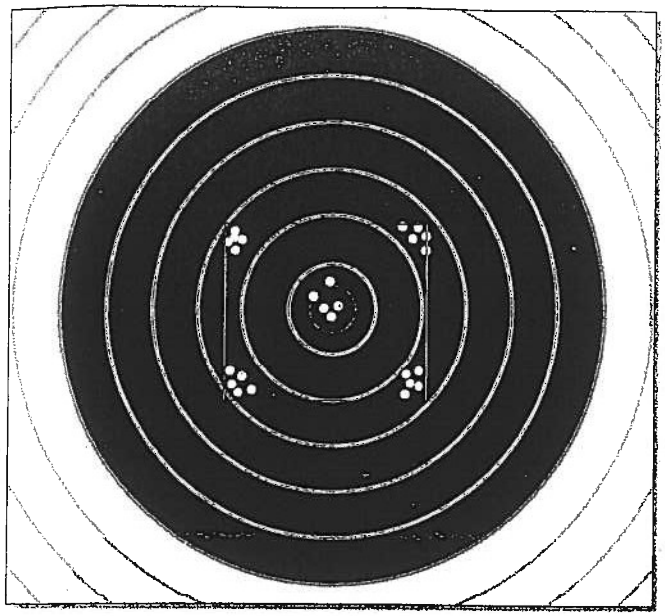
En anden måde at øve stillingstræning, kan være at stå stille i skydestillingen. Det gøres ved at få en til at tegne en kridtstreg rundt om alle støttefladerne på underlaget, og når du er færdig med at skyde, må stregerne ikke være udviskede.



Indskydning

Hvis du skal lære at klikke på sigtemidlerne, er denne øvelse god.

Du skyder geværet ind, så middeltræfpunktet ligger i midten af skiven. Derefter klikker du middeltræfpunktet ud i 8'eren kl. 2. Og du skyder nogle skud igen for at kontrollere, at middeltræfpunktet virkelig flytter sig derud. Sådan kan du fortsætte hele skiven rundt, op til 8'eren kl. 10, ned til 8'eren kl. 8, og ud til 8'eren kl. 4, så skulle det gerne ende med 5 skudsamlinger, hvor de 4 yderste vil danne en firkant, se figur øverst næste side.



Lær at stille på sigtemidlerne ved at flytte skudbille-hullet rundt på skiven i en firkant.

Størrelse af ringkorn

Ved denne metode kan du finde ud af, hvilket ringkorn du skal bruge på en bestemt skive.

Du skal generelt skyde med nogle skiver, der har et mindre sort centrum, end du plejer, så pletten bliver meget lille, eller du kan tage ringkornet ud af det forreste sigtemiddel, så du ikke skyder med noget ringkorn.

På den måde finder du ud af, at det er nemmere at centrere en lille sort plet end en stor sort plet, som fylder meget i sigtepletten.

Øvelsen kan også bruges ved at udskifte det forreste ringkorn med et, der er meget større.

Aftrækstræning

Denne metode gør, at du får lært at klemme skuddet af.

Du skal få en til at hjælpe dig med at lade geværet for dig, hver gang du skyder. Hjælperen skal så skiftevis, uden at du kan se det, lade med henholdsvis skarpe patroner og tørtræningspatroner (klikpatroner). Hvis du bevæger kroppen i det øjeblik, skuddet går, når der er en klikpatron i, så laver du en aftræksfejl og er meget bevidst om, hvornår skuddet går.

Skudtræning

Hvis du vil prøve at sætte dig selv under pres, kan du bruge nogle af disse øvelser, du skal dog bare være opmærksom på, at du ikke sætter alt for store krav til dig selv, da du ellers vil blive udsat for en dårlig oplevelse. Sæt ikke målet højere, end du kan nå det.

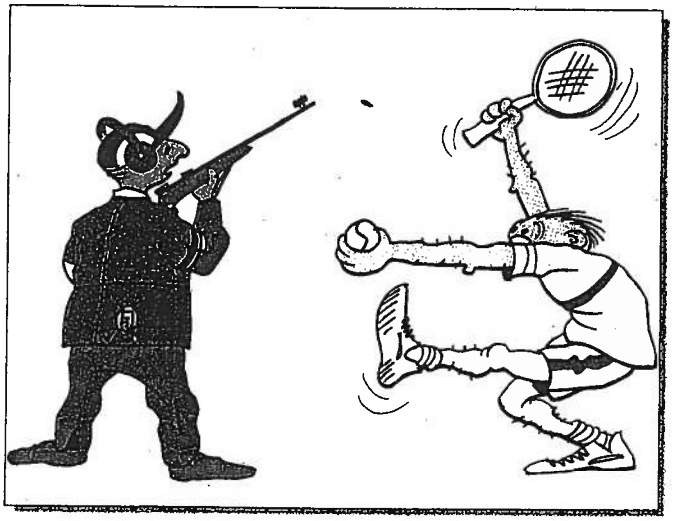
Giv opgave

Prøv at skyde 10 x-tier i 20 skud eller skyd mindst 99 point i en 10 skuds-serie.

Tennisskydning

Hvis I er to nogenlunde lige gode skytter, kan I konkurrere mod hinanden.

I skyder et skud ad gangen, og den der har den største pointværdi, får et match-point. Den der når først 7 match-point, har vundet "partiet". Dog skal man vinde med 2 overskydende point. eks. 7-5. Hvis man skyder en x-tier, kan den give 2 match-point.



Shoot off

Her er det flere skytter, der skyder mod hinanden i en form for cup-skydning, hvor alle skyder et skud ad gangen, og den med den laveste score udgår hver gang, indtil der kun er en skytte tilbage. De øvrige, som er gået ud, kan for at lægge pres på dem der er tilbage, stille sig op bagved dem og heppe på dem.