

Stående skydning.

Så vidt jeg kan se, så er der mange af de nye skytter, der er tøvende med hensyn til at "rejse sig op" fra den liggende skydestilling og afprøve de knælende og stående skydestillinger - selv om det jo er klart, at det er her, de største udfordringer ligger.

En grund kan naturligvis være, at det er temmelig indlysende, at man specielt i den stående skydestilling bør benytte en tilpasset skydejakke for at få den bedste støtte af kroppen. Det er min erfaring, at man ikke behøver at ofre 5000 kr. på en skræddertilpasset skydejakke. AHG skydejakker koster mellem 1200 og 1500 kr. og fås normalt i 3 forskellige faconer i hver størrelse. Da man samtidig kan flytte knapperne, vil de fleste efter min overbevisning kunne opnå en passende støtte i hele kroppens længde.

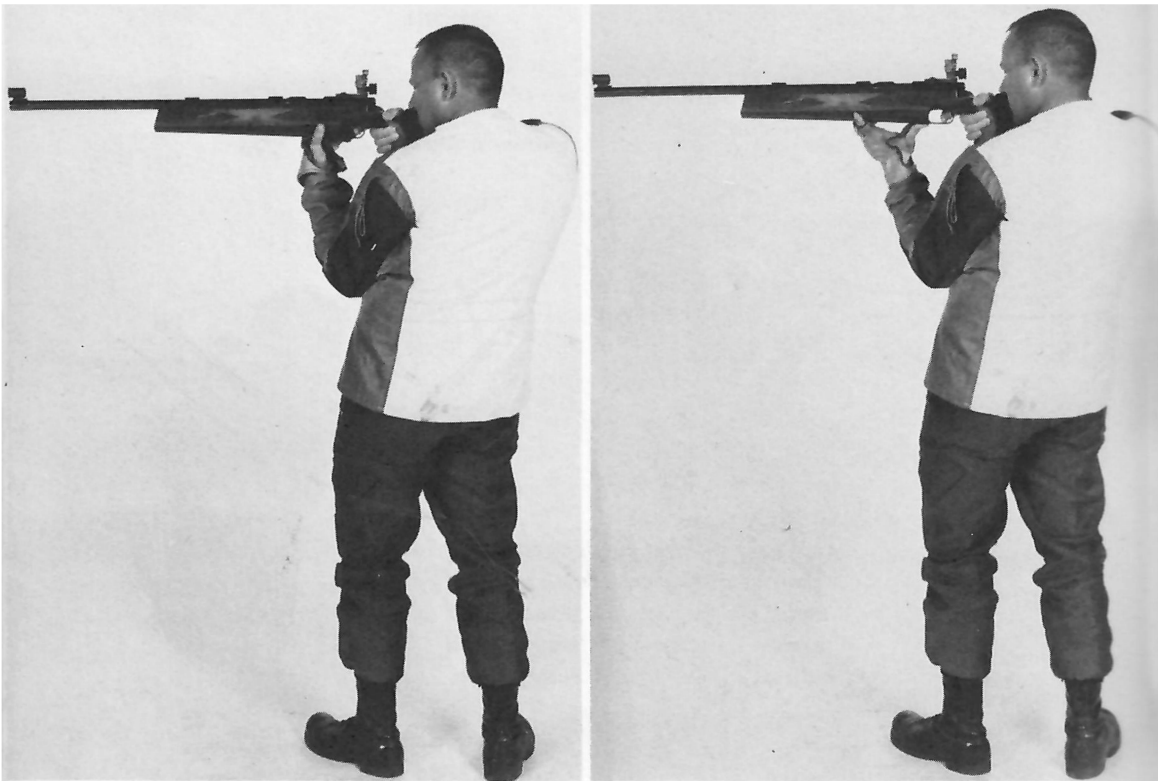
I begyndelsen kan man dog sagtens øve sig i den stående skydestilling uden en dedikeret skydejakke, såfremt man blot sørger for en beklædning, der giver en passende polstring af skulderen under geværkolben. Se her også Oscar Sjøkvists beklædning på billedet nedenfor.

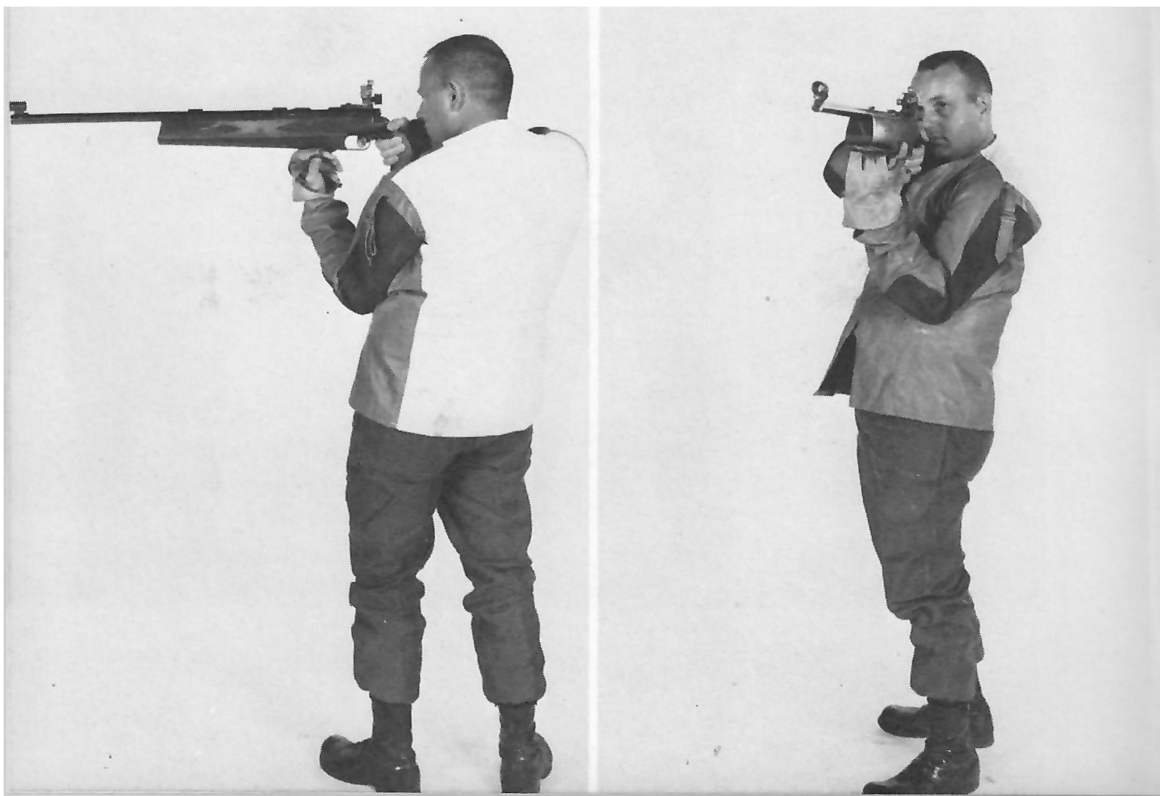
Når man begynder at blive rigtig god, kan man naturligvis supplere med specielle skydebukser, der også giver optimal støtte til benene.

Jeg vil her forsøge at "afmystificere" specielt den stående skydestilling, idet der dog specielt er en ting, som man skal være opmærksom på:

Før man begynder at skyde stående, er det af afgørende betydning, at den korrekte aftræksteknik ligger på rygraden, fordi man i stående skydestilling af naturlige årsager har kortere tid i den optimale skydestilling end i liggende skydestilling. Det er i den forbindelse normalt også en fordel, hvis aftrækket er indstillet, så det bløde aftræk ligger ikke for langt fra aftrækspunktet. Jeg har indstillet min Sauer, så det bløde aftræk ender ved ca. 1,2 kg - og aftrækspunktet en anelse over de krævede 1,5 kg.

Det er også min erfaring, at man ikke behøver at dyrke speciel styrketræning af hensyn til stående skydning. Dog må musklerne specielt omkring lænd og ben naturligvis ikke være for slappe.





Fra Pullum og Hanenkrat: "Position Rifle Shooting"



Fra Oscar Sjøkvist: "Geværskyting"

Bemærk, at skytten her benytter remstøtte!

Dette er ikke tilladt i internationale konkurrencer, men i DGI skydninger må man godt benytte remstøtte.

Remstøtten sikrer her specielt, at kolben automatisk bliver trukket ind til skulderen.

Hvis man skyder stående skydning uden remstøtte, er det jo aftrækshåndens greb om geværkolben, der sikrer, at kolben ligger an mod skulderen - og faktisk jo også bestemmer geværets retning i sideretningen.

I alle skydestillinger er det vigtigt, at der ikke er spændinger i skuldermusklerne, da det uvægerligt resulterer i en del spredning specielt i sideretningen.

Min far, der selv vandt mange geværpræmier, udtrykte det på denne måde: "Din skulder skal være som en sandsæk"

I stående skydestilling er det min erfaring, at uden remstøtte er det faktisk temmelig svært at undgå sådanne spændinger, mens det med remstøtte er væsentlig nemmere at undgå.

Bemærk

Ovennævnte stående skydestillinger er naturligvis kun vejledende, da vi alle har forskellige proportioner i kroppen. Altså må de enkelte skytter selv eksperimentere med den helt optimale stilling for dem!

De fleste er dog enige om, at et let drej i ryggen (til venstre for højrehåndede) som vist overfor faktisk låser rygsøjlen en anelse.

De fleste står også en anelse bagoverbøjede, men som vist nedenfor står jeg selv en anelse foroverbøjet.

Man kan også se på eksemplerne ovenfor, at der er mange måder at støtte geværkolben med fingrene/hånden, så stillingen passer med, at arm/albue støtter mod kroppen.

For at hjælpe dem, der forholdsvis korte arme, har jeg så designet en speciel version af Sauer magasinbunden, der giver en total skæftehøjde på ca. 115 mm (målt fra pibens akse) Denne 3-D printede "magasinbunds-forhøjer" har været forelagt DGI's teknikudvalg, der har sagt god for den.



Bemærk også benstillingerne ovenfor. De fleste er tilsyneladende enige om, at der ikke må være for stor afstand mellem fødderne - og begge ben skal være strakt.

Jeg har gennem årene selv udviklet en stilling med remstøtte i lighed med den norske, der er vist ovenfor. Det er her vigtigt, at geværremmen er anbragt, så den trækker lige bagud i geværets akse. En nem test her er at slippe kolben med aftrækshånden, når man står i skudstillingen. Så må geværet nemlig ikke flytte sig!

Den test kan man jo iøvrigt slet ikke lave, hvis man skyder uden remstøtte!



Min egen stående skydestilling

Den eneste egentlige forskel fra stillingen ovenfor er, at jeg har remmen spændt fast ved armhulen, mens skytten ovenfor har remmen spændt fast ved albuen. Jeg bruger desuden den magasinbundsforhøjer, jeg selv har designet, så jeg slipper for at stå med strakte fingre.

3793 Hammer