

# Skjutställningar II

## stående

**Stående skjutställning** kan betraktas som en tvådelad ställning. Den övre halvan, som består av överkropp och gevär, ska bilda en så kompakt enhet som möjligt. Idealet är om geväret kan bli som en del av överkroppen. Den nedre halvan, höft och ben, har till uppgift att rent fysiskt kontrollera ställningens rörelser. Det innebär att man eftersträvar avslappning och stillhet i överkroppen medan underkroppen ska kontrollera kroppens, och därmed gevärets, rörelser.

Kroppens tyngdpunkt förskjuts något mot vänster fot. En tänkt lodlinje från vänster hand hamnar i vänster fot och en tänkt linje mellan vänster hand och höger fot går genom höger ben.

### Förberedelser

I stående behöver hela kroppen värmas upp och stretchas. Det är ben, höfter, mage, rygg, armar, axlar och nacke.

### Geväret:

Bakkappan sänks till något under neutralläget.

### Övrig utrustning:

**Jacka:** Jackan ska vara helt knäppt för att ge bästa möjliga stöd.

**Byxor:** Dragkedjor och annan knäppning ska vara stängda.

**Skor:** Skorna ska vara lätt snörda så att de inte stramar och påverkar cirkulationen i fötterna.

### Ställning

Börja med att ta ut skjutlinjen. Finns ett skjutbord kan man med fördel lägga geväret som riktmärke mot tavlan. Utgångspositionen i stående är med hålfoten på skjutlinjen och höftbredd mellan fötterna. Tyngdpunkten ligger mitt i stödytan, d v s vikten lika fördelad mellan fötterna och mellan häl och tå. Överkroppen är upprätt och avslappnad med höften i en naturlig position rakt över fötterna.

Flytta höger ben bakåt, men behåll tyngdpunkten på samma ställe. Vikten kommer då att fördelas så att den mesta belastningen hamnar på vänster fot (50-70 %). Viktfördelningen mellan häl och tå bibehålls mitt i foten.

Höften har nu vinklats uppåt i riktning mot tavlan så att vänster sida av höften hamnat högre. Detta underlättar för vänster armbåge att finna en fast stödpunkt.

### Fötter

Fötterna används aktivt för att kontrollera stillahållningen. De är placerade på skjutlinjen något bredare än höftbredd. Försök hitta ett jämviktsläge mitt på foten. Korta personer behöver i regel en något bredare fotplacering relativt sin egen längd. Fötternas vinkel i förhållande till skjutriktningen påverkar benmuskulernas förmåga att arbeta.

Fotställningen får inte orsaka onödiga spänningar. Blir vinkeln för stor minskar fötternas förmåga att kontrollera kroppens svajning. Även små förändringar av fötternas position påverkar balans och stillahållning.

### Ben

Benen ska med hjälp av muskelkraft kontrollera kroppens svajning. Båda knäna är raka och i bakre läget. Mer vikt (50-70 %) ligger på vänster ben. Höger ben stöttar och tar upp rekyl.

Variationer i benställningen förekommer. Tänk på att:

- behålla tillräcklig spänning för att kunna kontrollera kroppens rörelser.
- spänningen måste kunna hållas lika vid varje skott under hela skjutomgången utan att mattas.
- tyngdpunktens läge ska bibehållas.

### Höft

Höften är framskjuten mot tavlan och hålls parallell med skjutlinjen. Detta underlättar för vänster arm att finna en stödyta på höftbenskammen. En framskjuten position är även nödvändig för att kompensera ryggens böjning bakåt. Behåll höftens position under lyftet genom att spänna stjärten.

### Kolvisättning

Bakkappan placeras ute på överarmen alldeles intill axelleden. Använd höger hand för att placeringen ska ske på samma plats varje gång. Gör ett högt inlyft och sjunk ner mot bröstkorgen. Var noga med att vänster armbåge hamnar på rätt plats på höftbenet och att höfterna hålls kvar rakt över fötterna.

### Vänster arm

Så lite muskelkraft som möjligt används för att stödja geväret. Detta uppnås genom att vinkeln i armbågsleden är liten, dvs. underarmen är näst intill vertikal. Armbågen placeras på höftbenskammen eller något till höger om.



Kolvisättningen är viktig.



Ryggen böjs lätt bakåt för att kompensera för gevärets tyngd.

### Vänster hand

Handen bildar kontaktyta med stocken. Den ska ge ordentligt stöd åt geväret och stabilisera horisontala rörelser. Handleden ska hållas rak utan muskelkraft. Handställningen på-

verkar höjden på ställningen. Flera möjliga greppvarianter finns:

- knuten hand
- i handflatan
- mellan tumme och pekfinger
- mellan pek- och långfinger

### Höger axel

Höger axel kommer att befinna sig något högre än vänster axel. Undvik att medvetet höja axeln. Detta kommer i så fall att leda till spänningar. Muskulaturen i skulderpartiet måste vara avslappnad. Höger axels läge påverkas av hur höger arm hålls.

### Höger arm

Höger arm ska ge bakkappan stor kontaktyta men samtidigt vara avslappnad. Kolvängden anpassas så att bakkappan får ordentlig kontakt. Om armen hålls högt, 70-80 grader ut från kroppen, uppstår god kontakt men det finns en risk för spänningar i axeln. Hålls armen naturligt hängande mot höger sida av bröstkorgen blir kontaktytan mindre men skulderpartiet förblir å andra sidan mer avslappnat.

### Höger hand

Höger hand har till uppgift att sköta avfyringen. Pistolgreppet hålls med ett bestämt tag och ett lätt sug bakåt. Avtryckarfingret hålls fritt från stocken. Handleden hålls i en naturlig vinkel för att undvika spänningar i underarmen.

Handens grepp och armens vinkel är av mycket stor betydelse för att kunna utföra bra avfyringar.

### Huvud

Balansen påverkas i stor grad av huvudets position. Därför är en rak och naturlig huvudposition att föredra. Balansen påverkas inte i lika stor utsträckning av att huvudet böjs framåt som åt sidan.

När geväret lutas mot kroppen underlät-



Variationer i skjutställning beroende på erfarenhet och kroppsstorlek.

tas en rak huvudposition. Var noga med att bibehålla samma lutning och samma kindtryck mot kindstödet för varje skott och att hals och nacke är avspända.

Huvudet ska ha en sådan position att skytten kan se rakt in genom riktmedlena och att avståndet mellan öga och diopter är 5-10 cm.

### Balans

Även synen påverkar balansen, vilket innebär att om man blundar i skjutställningen ökar kroppens svajning. Försök istället hitta en fixpunkt, rät vinkel, i närheten av geväret att hålla blicken fäst vid precis efter lyftet.

### Nolläge

Det är viktigt att en avslappnad skjutställning riktar in geväret rätt mot tavlan. För att hitta det så kallade nolläget kan man behöva göra små justeringar av ställningen. Detta kan även behöva göras under skjutningens gång.

### Justeringar i höjled:

- flytta vänster hand framåt eller bakåt på stocken
- justera bakkappan
- flytta höger fot längs skjutlinjen

### Justeringar i sidled:

- ändra fötternas position i förhållande till skjutriktningen

### Uppföljning

Uppföljningen är viktig och innebär att man läser av sikt bilden i skottögonblicket och värderar skottet. Skytten måste därför ligga kvar i sikt bilden 1-2 sekunder efter avfyringen. Träffläget ska stämma överens med skyttens avläsning. Gör det inte det kan det bero på spänningar i ställningen eller en mindre bra avfyring.

Rekylen ska gå rakt upp och tillbaka till samma punkt igen. Om rekylen är olika från gång till gång roterar måste ställningen justeras. Justeringar görs i första hand i fötter, armar och höger axel.



Exempel på olika handställningar.