

Liggende skydestilling

Tekst, foto og lay-out; Tommy S. Haun · Model; Dennis og Ryan Holm

Denne skydestilling kan anvendes af alle junior-, dame-, veteran-, åbenklasse- og seniorskytter

Linksskytter skal læse ordet højre som venstre.

Teknisk let

Den liggende skydestilling er den stilling hvor man har den største støtteflade og laveste tyngdepunkt.

Dog skal man være opmærksom på at man kommer rigtigt ned at ligge, og på nøjagtig samme måde hver gang, ellers vil skudbilledet ændre sig for hver gang man begynder at skyde.

Det er vigtigt, at man placerer sig så man kan nå skivetrækket og evt. en kik-kert fra den liggende stilling. På den måde undgår man at rejse sig op på albuerne, og kravle frem for at skifte skive, for derefter at kravle på plads igen for at finde stillingen. I de fleste tilfælde kan man ikke finde den rette skydestilling igen, og dermed flytter skudbilledet sig ofte.

Udstyret

Det vigtigste udstyr er en jakke, rem og en handske.

Jakken skal have en krog, rem, eller knap der forhindrer at remmen glider ned ad armen. Desuden skal jakken passe godt hen over skulderpartiet, da det også er med til at fastholde remmen samme sted under hele skydningen.

Hvis man bruger en gam-



Træk remmen op over krogen



Stram remmen omkring armen



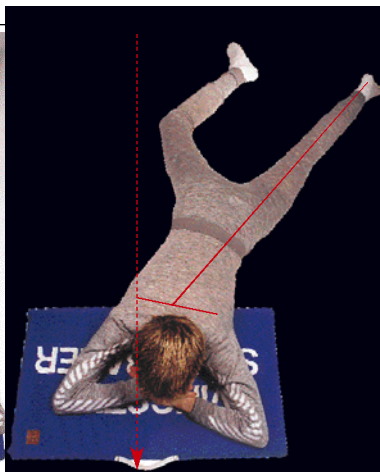
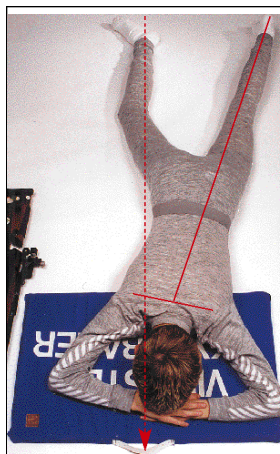
Træk remmen ud med venstre hånd og kontroller trækket på begge remme.

mel skindjakke eller lignende og det gør ondt at ligge på albuerne, så sy lapper på albuerne til beskyttelse, dog skal det være efter Skyttebogens regler i kap. 12 om beklædning.

Læderrem er det bedste at bruge for uøvede da den med tiden bliver blød og smidig og er derfor nem at indstille for både skytten og træneren/instruktøren.

En syntetisk rem er kun god til skytter med stor erfaring.

Handskens skal gøre stillingen mere behagelig. Den forhindrer at rem, håndstop og riffel gnaver mod hånden. Handskens polstring forhindrer også at pulsen slår igennem. Har man ikke en rigtig skydehandske, kan en gammel skindhandske eller arbejdshandske bruges. Fingerspidserne må ikke støde på



Til venstre ligger skytten ca. 15. - 20. grader i forhold til skudretningen, og til højre ca. 30. - 40. grader i forhold til skudretningen. Den stiplede line viser skudretning.

bunden af handsken, hvis det sker, så klip handskens fingerspidser af, men kun det der svarer til det yderste led af fingrene.

Stillingen

Remmen skal sættes på armen/jakken inden man ligger sig ned i stillingen.

Remmen skal sidde solidt omkring krogen/armen, og trækkes derefter ud i den samme vinkel som skydestillingen.

Remmen strammes derefter tilpas ind. Den må ikke sidde for stram om armen.

Kontroller, når man trækker i remmen med venstre hånd, at den trækker lidt mere på den øverste rem end på den nederste, dermed risikerer man ikke, at man strammer remmen om pulsåren som sidder på undersiden af overarmen ved biceps-musklen. Pulsens forplanter sig derefter ud gennem remmen til riflen. Det skal eventuel rettes til når man kommer ned i stillingen at ligge.

Man ligger sig i ca. 15 - 20 grader i forhold til skiven med strakte ben. Hvis man er dame-, eller ny juniorskytte, og ikke har så mange kræfter i armene, kan det være en hjælp at ligge sig ned i ca. 30 - 40 grader i forhold til skudretningen, dette gør, at man kommer længere over på venstre side, og får venstre arm længere ind under riflen, og man kan dermed bedre bære riflen, men på længere sigt skal man arbejde sig over i de 15 - 20 grader af hensyn til rekyleoptagelsen i kroppen samt at det er mere naturligt

SERIE

SKYDESTILLINGER



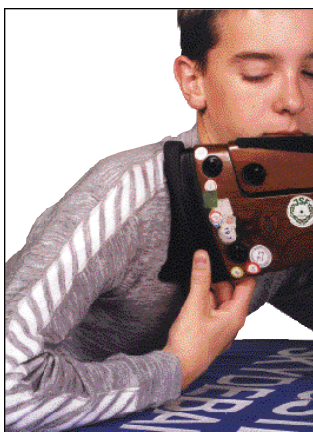
Tag ved skæftet



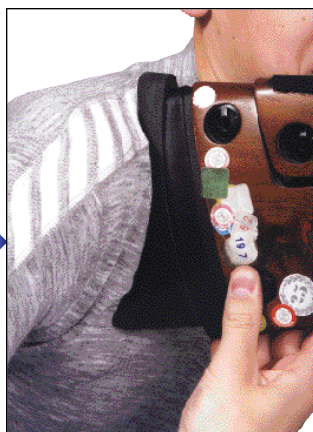
Se på kolbekappen hele tiden



Sigt ud gennem håndroden på skiven



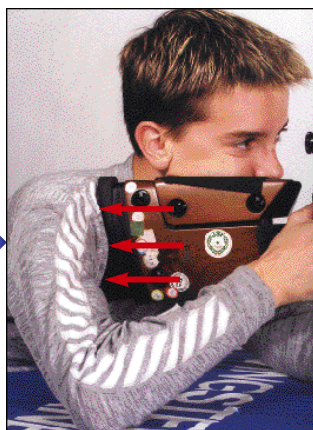
Placer kolbekappen i hulningen



Pres kolbekappen ind i hulningen



Øg presset ind mod skulderen



Placer hovedet på kindpuden og hold presset på skulderen

at placere sig med retningen ligefrem mod skiven, så man ikke vrider sig skævt i kroppen.

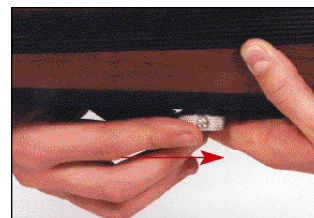
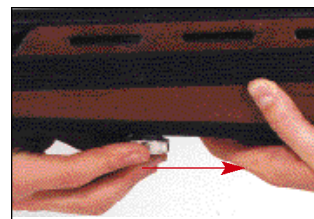
Nu bøjes højre ben op under kroppen for at løfte højre side af brystkassen/maven fra gulvet. Det giver lettere åndedræt, og vil medvirke til at rekylen går fra skulderen ned gennem kroppen og ud i højre ben. Stillingen vil også føles mere behageligt.

Venstre fod/ben skal ligge naturlig og afslappet. Hvis man har støvler eller sko på som er flade i spidsen, skal foden stå lodret, ellers skal hælen drejes ud, mens tåspidsen er i gulvet. Det vigtigste er, at det er naturligt og afslappet.

Venstre albue løftes frem, og placeres så venstre arm har en lige linie nede fra venstre ankel op gennem krop-

pen og ud til venstre håndled. Dette kan være svært at kontrollere når man ligger ned, så få en anden til at checke det.

Nu ser man ud gennem håndroden på skiven. Hvis skiven står midt over håndrodden, så ved man at stillingen er der, hvis skiven står til en af siderne, skal man flytte hele kroppen rundt om venstre albuespids, man må ikke flytte på venstre albue, så bliver stillingen skæv.



Skub håndstoppet helt ind til hånden

Placering af riffel

Når man løfter riflen op, tager man ved kolbekappen eller under kindpuden med højre hånd. Venstre hånd skal placeres under skæftet foran aftrækkerbøjlen og skal i første omgang kun bære riflen.

Herefter løfter man med højre hånd riflen ind til sig, og placerer kolbekappen ind i skulderen, der hvor man kan mærke, at der er en naturlig hulning i skulderen (det kan checkes, ved at strække højre arm ud og bøje den langsomt ind mod kroppen, samtidig med, at man holder venstre hånds fingre ind til skulderen). Det er en god ide, at se på kolbekappen hver gang man placerer den, og mærke efter, at den sidder samme sted hver gang.

Højre arm/albue skal falde naturligt ned på gulvet med ca. en skuldrebredde afstand mellem venstre albue og højre albue.

Venstre hånds placering på skæftet findes ved at skubbe venstre hånd frem og tilbage på skæftet, samtidig med, at man sigter på skiven. På den måde finder man højden på stillingen, og hvor håndstoppet skal placeres.

Når højden passer skubbes håndstoppet derefter helt hen til hånden. Hvis det er første gang man prøver, vil det være en god ide, at få en til at hjælpe sig med det.

Remmen sættes på håndstoppet, og justeres i læng-



Kontroller om remmen sidder tilpas

SERIE SKYDESTILLINGER

den til den bærer riflens vægt, uden at man bruger muskelkraft til at holde den. Kontroller ved, at mærke efter på remmen om den er tilpas stram. Den må ikke være for løs, men heller ikke for stram.

Kontroller stillingen ved at slippe riflen med højre hånd og lade højre arm falde afslappet ned på gulvet. Hvis man stadig sigter på skiven, er stillingen korrekt og remmen tilpas stram. Hvis sigtemidlerne ikke står på skiven, skal man flytte på kroppen. Kontroller stillingen igen.



Kontroller at du kan holde riflen på skiven uden at bruge højre arm/hånd

Billedet til højre viser den korrekte skydestilling, bemærk at der skal være en lige linie nede fra venstre fods hæl op gennem benet, overkroppen til midt på skulderne. Linien skal danne det lange ben på et T og skulderne danner den øverste linie i et T.

Den stiplede linie viser skudlinjen og rekyleoptagelse som går gennem hele kroppen.



Korrekt skydestilling set fra venstre, bemærk vinklen på armen ca. 35 - 40 grader.

Forkert skydestilling set fra højre, her er vinklen på venstre arm for høj, og skulderen er skubbet op, hvilket medfører at man spænder i skulderen og stillingen bliver anstrengende i længden.

C H E C K L I S T E

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 pallel med overkrop og venstre arm
5. Højre ben bøjes let op for at løfte højre side af overkroppen fra gulvet
5. Ca. en skulders bredde mellem albuerne
6. Se ud gennem hånddrodden på skiven
7. Kolbekappen skal stå i top
8. Kontroller placering af kolbekappe i skulderen
9. Fast tag i pistolgrebet, brug pistolgrebet til at presse kolbekappen ind i skulderen
10. Højre arm/albue skal falde løst og naturligt ned på gulvet samme sted hver gang
11. Før håndstoppet tilbage mod hånden ved anlægelse af rem
12. Remmen må ikke være for stram, kontroller at den trækker mest på den øverste rem
13. Lad højre hånd falde ned på gulvet for kontrol
14. Hovedet placeres samme sted på kindpudden hver gang, og holdes så lodret som muligt
15. Slap af i skulderne
16. Slap af i alle muskelgrupper
17. Stillingen skal være behagelig og må ikke gøre ondt

I næste nummer kan du læse om "børne skydestilling på udendørs"