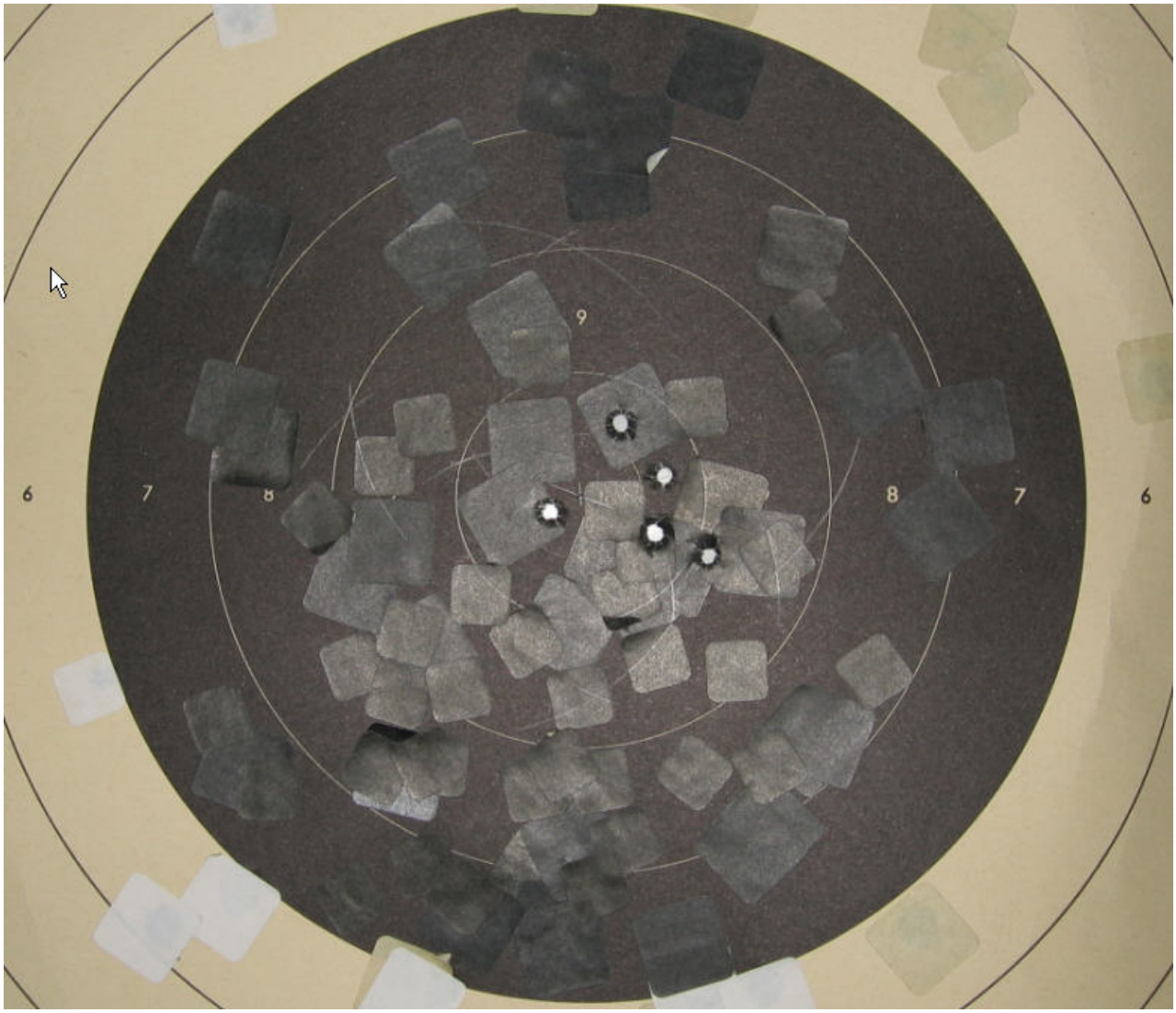


Guide og huskeliste for pistolskyting.

Av A. Kolstad

Når en starter med pistolskyting har alle sin forestilling av hvordan dette er. Noen har prøvd før og noen har knapt lekt med kruttlapp-pistol. Instruktørene som står å ”messer” har prøvd mye rart, fortalt mye og tar kanskje en del forgitt. Det man ser er at mange av de grunnleggende tingene når det gjelder sikting og skyting, ikke har festet seg hos den enkelte.
Prøver derfor med dette å lage en slags huskeliste/guide/hjemmelekse slik at man kan repetere og sjekke om det er noe grunnleggende som ikke sitter, når en bommer. Tar som utgangspunkt at man skal skyte på en bane med standplass og benk foran seg.

Sikkerhet

Her går mye bra. Dels pga. av at det blir terpet mest på og fordi det er viktig for en selv og omgivelsene. Kort oppsummert er det viktigste:

- Tenk at et våpen alltid er ladd og forhold deg deretter.
- Ta aldri fingeren på avtrekker før man skal skyte noe dvs. når man står klar mot skiven.
- Følg anvisninger og regler dvs. ikke gjør noe du tror er lov når du er i tvil.
- Vær rolig

Våpenet

Våpenet er bare metal, plast og treverk, og vil derfor gjøre det du gir det forutsetninger for å gjøre. Av og til får man klikk, ofte pga. dårlig vedlikehold av våpenet, men dette er ingen grunn til panikk. Er man usikker holder man opp en hånd bak seg mens man holder pistolen i sikker retning.
De aller fleste pistoler har ibygd presisjon som overgår skytterens presisjon. Selv godt brukte klubbvåpen.

Stillingen

Den vanlige stillingen for å skyte med en hånd er for de fleste med kroppen i en vinkel til benken. Her er det mye av det grunnleggende for god skyting legges. Samme om du skal skyte fort eller sakte så må man stå riktig. Med *riktig* menes uten å bruke unødige krefter for å holde stillingen. Har man funnet denne stillingen vil man peke på sin egen skive når en løfter pistolen uten å prøve bevist å peke i noen retning.
For å enkles stille seg opp i riktig vinkel/stilling er det noen enkle knep:

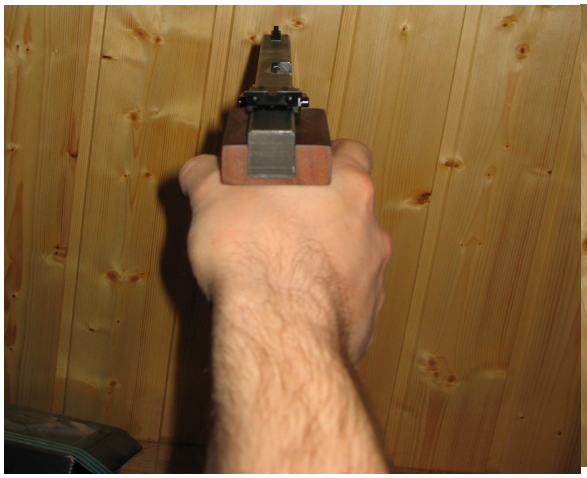
- Still deg i ca 45 grader i forhold til benken, rett opp og ned. Vrir man i hoften her står man feil. Sjekk ved å se ned på føttene og kontrollere at de har lik vinkel i forhold til kroppen. Hele kroppen skal stå rett dvs. ikke noe bøy i rygg og hofte.
- Lukk øynene
- Løft pistolen med lukkede øyne og kjenn etter i hvilken vinkel armen må ha til kroppen for at pistolen blir lettest å holde. Her skal man løfte like mye med musklene på fremsiden av skulderen som de bak på skulderen.
- Åpne øynene og sikt uten å korrigere pistolen. Sjekk om du peker mot din skive.
- Se hvor du peker, og flytt føttene (den bakre foten gjør vinkelendringen mens den andre rettes opp for å ikke stå vridd) slik at du står med den riktige vinkelen til benken. Kjenner man at noe er vrid så rett deg opp.
- Gjenta om nødvendig.

Nå står du i en stilling som gjør at du sparer tid ved hurtig skyting pga. at du peker på skiven din når du løfter, og du bruker mindre muskler for å gjennomføre en 5 skudds presisjonsserie slik at du ikke blir sliten. Du trenger ikke bruke tid på å sjekke at det er din skive du peker på ettersom stillingen tar seg av dette.

Grepet

Skal man få til en god serie er det en god forutsetning at man ikke lager flere ukjente faktorer, som kan påvirke treffpunktet, enn nødvendig. Grepet er en av disse faktorene. Grunnen til at konkurransepistoler har anatomisk grep (tilpasset hånden) er for at en skal kjenne at man holder pistolen likt fra serie til serie. Det er enklere å oppdage en forandring når grepet passer hånden best i en stilling.

- Pistolen skal holdes lett, dvs så lett at man ikke mister den pga vekten og at den ikke forandrer stilling i hånden når skuddet går. Tenk at man holder et egg med sprekk i.
- Hånden holdes så høyt opp på grepet som mulig slik at avstanden til løpslinjen blir minst mulig. Man har et bra fastpunkt på grepet her. Pistolen vil med dette også vippe mindre i rekylen.
- Tommelfingeren kan med fordel peke vekk fra pistolsiden. Tommelens funksjon har de siste 10-15 tusen årene vi har hatt en motstående tommel, vært å møte pekefingeren. Dette er ikke bra når pistolen ikke skal beveges i avtrekksøyeblikket.
- Lillefingeren har heller ingen misjon under skyteforløpet og kan med fordel peke litt ut fra grepet eller ligge meget løst inntil.
- Ringfinger og langfingeren holder pistolen under skyting, men ikke hardt. Større kaliber og hurtig skyte tempo krever normalt litt fastere grep. Husk at man skal klare å holde hele serien med samme styrke.
- Pass på at siktelinjen går gjennom håndleddet. Dette gjør at pistolen ikke vipper ut til en side, men kommer rett bakover. Du skal kjenne rekylen i skulderen. Har man ikke anatomisk grep så er siktelinjen det eneste man kan sjekke vinkelen på grepet med.
- Pekefingeren er den fingeren som gjør den viktigste jobben. Det er også denne fingeren man har best bestemmelse over. Avtrekkeren plasseres mot puten på fingertuppen ca rett under negleroten. Med denne plasseringen kan avtrekkeren presses rett bakover uten å bevege pistolen. Fingeren må ikke tas vekk fra avtrekkeren under serien, da den kan trykke pistolen litt annerledes neste gang man tar avtrekket på den måten. Pekefinger kan med fordel kun berøre pistolen via avtrekkeren. Har man justerbar plassering på avtrekkeren så kan denne tilpasses fingeren.
- Det samme grepet skal holdes hele serien. Uten at man strekker ut en eller flere fingre i løpet av en serie. Dette blir også enklere med et lettere grep.
-



Sikting

Siktingen er en av de 2 hovedutfordringene med skyting. Her må ca 55% av konsentrasjonene legges. Det har ikke noen større innvirkning på samlingene om man rister. Dette er vanskelig å godta, men prøv å se på pistolen til sidemann når hun/han skyter dine ønskesamlinger. Han/hun rister som et aspeløv, men treffer likevel..
Det er ingen vits i å skylde på skjelving, da dette er noe alle gjør i en eller annen grad. Dette er også vanskelig å rette på. Derfor må man rette maksimalt på det man kan dvs. slikt ting som sikting.
De som bruker briller har også en utfordring i dette. Her må en passe på at man ser gjennom brillen på samme punkt hele tiden når en sikter. Progressive briller frarådes det sterkt å bruke ettersom styrken endres. Kjøp heller billige lesebriller.

- Skyter man på presisjonsskiven (liten sort sone) bruker man å skyte med ”rullende blink” dvs. man holder siktene under den sorte sonen. Dette gjør at man får siktene i kontrast mot det hvite. Her lønner det seg å legge siktene litt under det sorte slik at man får en hvit stripe over kornet. Øyet og hjernen har et eget system for å holde kornet riktig med jevn spalte slik uten at du trenger å tenke på det.
- Ikke sikt for lenge. Øyet klarer ikke å fokusere mer enn i 3-6 sekunder så bra som det kreves. Bruk denne tiden til å fokusere på kornet. Du klarer ikke å fokusere på 3 avstander samtidig, så fokuser slik at kornet ses klart.
- På hurtig skyting (6 sek eller mindre) gjelder litt andre regler. Her er det lønnsomt å sikte litt lengre på første skudd og la resten av skuddene gå straks man finner kornet i skuret igjen. Kun små justeringer gjøres mellom skuddene. 10 sekunder serier er en mellomting. Her kan man finsikte litt pr skudd, men ikke mer enn 0.5-1 sekund pr skudd.

Dette er ting man må erfare litt selv, før man finner noen fasit. Det viktige er at du klarer å fokusere på forsikte og klare å se når dette løfter seg i rekylen, da vet du hvor du skyter.

Pusting

Dette gjør man heldigvis automatisk, men under skyting må en tenke litt på hvordan man puster. Å suge inn eller blåse ut luft når du skal treffe noe kan gjøre det vanskeligere. Det som er anbefalt er at man puster normalt til man starter siste del av avtrekket (trykkpunkt og inn). Her tar man et litt større inn pust enn vanlig. Så slipper man ut ca det halve og holder pusten til skuddet er gått (3-6 sek). Dette er en av variantene som kan benyttes. Enkelte liker å puste ut mens man trekker av. Prøv begge og finn ut hva man foretrekker.

Avtrekk

Avtrekket er den andre tingen som krever ca 55% konsentrasjon. Dette er fin matte for den som regner prosenter. Skyting har mye med evne til å konsentrere seg, og om å konsentrere seg om det rette.
Pistolene har normalt et trykkpunkt (når avtrekket blir tyngre like før skuddet går av), det er behandlingen av avtrekket etter at man har nådd dette trykkpunktet, som er viktigst for å treffe det en sikter på. Om en tar inn fortrykket fort eller sakte, på tur opp til skiven, på benken eller når en peker på skiven er ikke det vesentligste for presisjonsskyting, kanskje ikke for hurtig skyting heller.

- Man kan gjerne ta inn fortrykket på tur opp til skiven eller mot benken hvis man synes en kjenner til trykkpunktets tyngde ol. Dette gjør at man sparer tid, som kan komme nyttig ved hurtig skyting. Man minsker også bevegelsene i våpenet når avtrekkeren ikke beveges for mye.
- Det er ingen vits i å tro at man kan bestemme seg for å treffe noe man ser et kort øyeblikk i sikte. Dette krever i så fall omfattende trening. Nerveimpulser og reaksjonstid tar for lang tid til at det man så i sikte er der når det smeller. Det er en rolig bestemt avtrekksbevegelse som virker best når siktet ser ok ut. Sikte må da justeres hele tiden mens man øker trykket på avtrekkeren.
- Når skuddet er gått skal man holde avtrekker inne til at man igjen sikter på blinken før en senker våpenet mot benken for å hvile. Dette tvinger en til å senke farten på skytingen til en god rytme. Skal man skyte fort gjør man det samme bare uten å senke ned våpenet mellom skuddene. Man finner igjen siktene samtidig som man slipper avtrekkeren litt ut..
- Hold fingeren rolig på avtrekkeren hele serien. Ikke mist kontakten med avtrekkeren mens man skyter. Det skaper mye bevegelse når dette skjer.

Summen av dette

Nå har man kommet dit at alt det som stå over, skal samkjøres og fungere sammen. Mye av det grunnleggende, som står overfor, læres etter hvert slik at det går nesten av seg selv. Når du står og skal skyte kan du ikke tenke på alle de små detaljene, som skal til for å skyte best mulig. Mye av det grunnleggende tar man som en sekvens når man stiller seg opp for å skyte. Man starter med stillingen. Har man funnet denne så trenger du ikke tenke på den resten av serien. Grepet er også raskt å få riktig. Holdes dette gjennom serien så slipper man å tenke så mye på det også.
Skal en skyte best mulig og bli bedre enn det man er nå så må en trene. Da holder det ikke å stå og skyte. Skal man bli bedre må en trene inn en rytme i skytingen. Få kontroll på detaljene. Denne rytmen må finpusses for å få ut det beste i en som skytter. Prøv derfor å bruke like lang tid på de ulike delene av et skudd hver gang. Det meste av skytingen skal til slutt gå av seg selv slik at ALL konsentrasjon brukes til siktingen og avtrekk.

Dette er en liten oppsamling av holdepunkt, som kan hjelpe for å huske noen av formaningene til de masete instruktørene. Konsentrasjonen eller evnen til å konsentrere seg om det riktige er den store utfordringen med pistolskyting.
Den misvisingen kinofilmer gir oss av pistolskytingens letthet vil vel blitt lagt i grus når de første seriene kommer frem på skiven, men dette kan rette seg etterhvert. Du klarer sjelden (eller aldri) å rulle rundt på magen å treffe alt foran deg, som på film. Eller legge pistolen på siden, som gangstere gjør.. Med en litt mer moderat forhåpning til skytingen kan man med letthet trene seg til det meste. For å få det beste ut av skytingen sin og bli kjempegod må en helst lese andre utgreiinger enn denne..
Husk at hver enkelt får sette et mål for sin hobby/idrett og ha det moro på veien dit.
Lykke til!