

# Banskytte tips

## Skjutteknik

### Kroppsställning

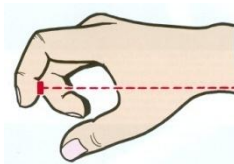
- Stabil, men avslappnad och ledig
- \* Nödvändiga muskelgrupper bör arbeta



- Benen isär- axelbredd mellan fötterna
- \* Vänsterarm i byxfickan, jackfickan...  
Det är bra att lära sig att alltid försöka ställa in sig rätt varje gång man skjuter. Rita inte in fötterna på golvet eller "gräv gropar ner till knäna" i gruset, det är bättre du lär dig att ställa in dig varje gång du rört dig. Det är inte säkert att du har exakt samma läge efter ett tag när du har blivit varm och slappnat av lite.

### Vapenfattning

- Vapnet fattas alltid på samma sätt.
- Ta vapnet med vänster hand, för in kolven mot högra handens tumgrepp så att vapnet kommer i linje med underarmen.
- Tummen stöder mot kolvens bakre vänstra del.  
Långfingret håller väsentligen vapnet pressat mot tumgreppet.  
Ring- och lillfingret tjänstgör som stöd.
- Fast fattning, ej så hård att handen börjar darra.
- Pekfingrets rörelse rakt bakåt, fritt från kolven. Avtryckaren mitt på första leden eller med någon dragning mot vecket. Fingret ska ligga mot avtryckaren i 90 graders vinkel mot pipan/kärnlinjen.



### Armens hållning

- Sträckt arm utan spänning. Slappna av i axlarna och känn efter vad som är avslappnat respektive spänt!

## Andningsteknik

- Djup inandning då armen lyfts till en punkt en bra bit ovanför tavlan, andas ut samtidigt som pistolen sänks till en punkt strax ovanför den svarta pricken, här tas ett nytt andetag, tryckpunkten tas och pistolen sänks sakta ned igenom det svarta och lite av luften i lungorna släpps ut på vägen ner samtidigt som trycket mot avtryckaren ökas.
- Håll andan under finriktningen.

## Riktning

- Struket korn och lika ljusspalter i siktskåran. Låt aldrig blicken ens efter att skottet gått vandra över till tavlan.
- Ögat centrerat enbart på kornet. Mål och sikte uppfattas indirekt.



Bild 16: Koncentration på riktmedlen enligt figur b.

Koncentration på riktmedlen enligt figur b

- Riktområde (ej riktpunkt) mot det vita fältet, halva riktprickens diameter, under den svarta riktpricken. (Gynnsammast för ögat. Hjärnans förmåga stor att bedöma det rätta läget).



Struket korn

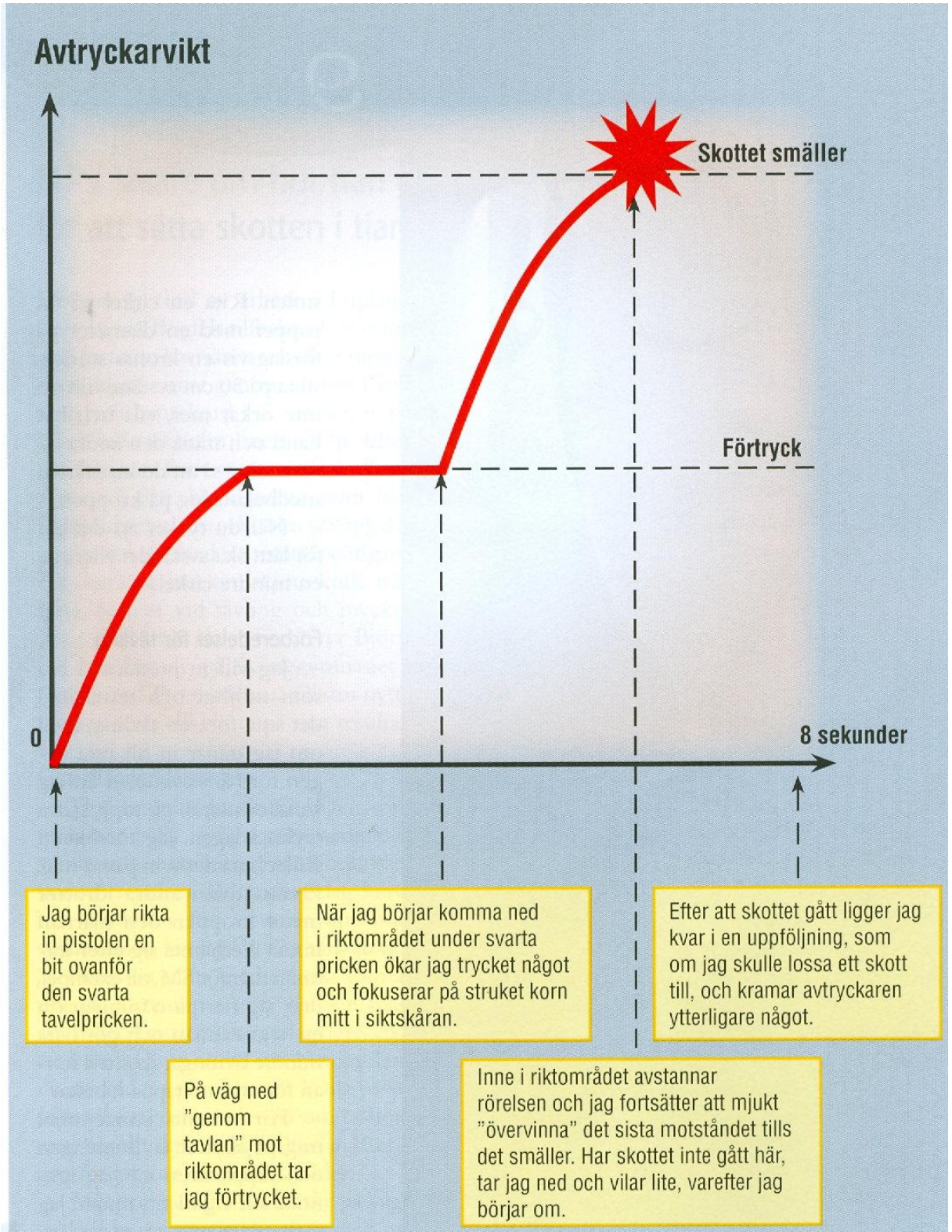
- Avfyring under rörelserna, ej under en given fas av dessa.
- Båda ögonen öppna.

## Avfyringsteknik

- Det är viktigt att göra en mjuk avfyring, där du mot slutet ökar trycket på avtryckaren tills det smäller. Glöm inte att fortsätta jobba bakåt på avtryckaren även då skottet gått, under uppföljningen. En bra avfyring bör inträffa inom 3-8 sekunder efter det att du kommit in i riktområdet. Då har du bäst stillahållning samtidigt som dina ögon fortfarande är pigga och fräscha för att kunna fokusera på kornet.
- Lugn och stadig rörelse. Krama av, ej rycka av ett skott.

- Endast pekfingret skall arbeta. Ej krama med andra fingrar.
- Känn av skottet= bibehåll riktningen mot målet efter skottet. Koncentrationen i avfiringen kan annars tappas.

Ta ner vapnet om inte skottet avlossats 8-12 sekunder efter finriktningen.



Använd checklistan och träna den eller de delar du känner att du behöver förbättra, eller för att kontrollera att du gör rätt.

### Uppvärmningen

Förbered kroppen så att du är med från början i tävlingen, muskler kommer igång fortare och nervimpulser fungerar bättre om man värmt upp lite.

### Ställningen

Det är viktigt att vara avslappnad och stå naturligt, tyngdpunkten ska vara mitt emellan fötterna med lika vikt på bägge. Hitta din naturliga vinkel mellan 0–25 grader mot tavlan, där du är som starkast. Huvudet mot tavlan utan att det känns ansträngt. Den andra handen i byxfickan, livremmen eller liknande där du får stöd.

### Greppet

När du lyfter pistolen mot tavlan ska riktmedlen komma rätt utan att du behöver vinkla handen upp eller ner. Håll lagom hårt i kolven, håller du för hårt blir avfyrningarna svårare att få till och stabiliteten blir lidande.

### Andningen

Andas in vid lyftet och andas ut strax ovanför tavlan och ta eventuellt ett nytt andetag, släpp sedan ut lite luft samtidigt som du börjar nästa steg ned mot riktområdet. Använd andningen också för att få avspänning samtidigt som du släpper ut lite luft. Halvfulla lungor är lagom att ha när du kommit ner till riktområdet.

### Lyftet

Känn efter att du är avslappnad i axelpartiet, sedan ett lugnt men bestämt lyft till en punkt mitt ovanför tavlan, därefter sjunk sakta ner igenom mitten på tavlan till riktområdet. Kommer du för lågt eller hamnar vid sidan om börjar du om igen. Försök inte att höja upp armen eller tvinga den tillbaka om du kom fel utan **börja om!**

### Riktningen

Disciplin, koncentration på kornet under hela momentet, håll dig inom ett riktområde som motsvarar den yttersta ringen du har som mål att hålla dig inom. Med tiden och mer träning krymper denna. Vingla bara i högst sju sekunder i riktområdet, har inte skottet gått inom den tiden, ta ned och börja om.

### Avfyringen

Optimalt är att skottet går inom sju sekunder när du ligger i riktområdet. Annars kommer det att ta för lång tid, eller så är risken stor att du rycker av skotten. Men för att du ska hinna avfyra inom de sju sekunderna måste du börja krama avtryckaren på väg ner genom det svarta i tavlan. Detta kräver givetvis mycket träning, men så småningom kommer du att lära in känslan i avtryckarfingret och vänja dig vid hur mycket du kan "ligga på" utan att skottet går för tidigt.

### Uppföljningen

Efter skottet; samla in riktmedlen eller simulera att du ska skjuta ett skott till innan du tar ner.

### Mellantiden

Slappna av, vila, analysera och se till att du andas minst fem, sex andetag innan du förbereder dig för nästa skott. Låt blicken vila fem, tio meter framför tavlorna.