



Svensk skyttesport nr 2 2014

## Sportpistol snabbmomentet

### Inledning

Snabbmomentet hette tidigare duellskytte och är ena halvan av sport- och grovpistolsdisciplinerna. I snabbmomentet ska man i en serie skjuta fem skott på en vändbar tavla. För varje skott vänds tavlan fram och du har tre sekunder på dig att skjuta, innan tavlan vänds bort sju sekunder. ( Se <http://www.youtube.com/watch?v=RjUG-AxWsqg>)

### Rätt inställning

Det är ett roligt skytte och på sätt och vis tacksamt skytte. Tacksamt för att vi skjuter på en stor tavla där tian är en decimeter stor. Det innebär att om man tränar och lär sig en riktig teknik från början går det ganska snabbt att komma upp i att skjuta skapliga poäng. Och skjuter man skapliga poäng blir det roligare.

### Beståndsdelarna i ett bra skott

Det finns några saker som avgör om det blir ett bra skott eller inte, precis som i annat skytte. De är:

*Lyftet* - från att du startar till att du ligger still i mitten.

*Titta på kornet.*

*Avfyring.*

*Tidsaspekten.*

### **Tiden**

Du har tre sekunder på dig att skjuta ett skott. Tre sekunder är ganska lång tid, lär dig att utnyttja tiden.

Till en början kan man skjuta på stillastående tavlor helt utan tidsaspekt. Successivt ges tidsgränser, men längre tid än tre sekunder till att börja med - kanske fem sekunder i stället som stegvis sänks till fyra och tre. På så vis lär man sig att utnyttja tiden. Och då lär man sig att göra de andra momenten rätt - ha fokus på kornet, hålla still i mitten och göra bra avfyring.

### **Greppet**

För att få ett bra lyft i snabbmomentet måste greppet om kolven bli lite, lite fastare än när du skjuter precisionsskyttet. Ett fastare grepp gör att pistolen sitter kvar i handen och ger skytten bättre kontroll över pistolen i helheten.

### **Lyftet**

För att få ett bra lyft måste man hitta rätt ställning - rätt nolläge.

När du ställer in dig mot tavlan ska du kunna blunda, lyfta och vara rätt i tavlan.

Lyft armen och sikta mitt in i tavlan, blunda och slappna av i kroppen. Du skall verkligen känna att du är avslappnad. Öppna ögonen igen. Ligger du fortfarande kvar mitt i tavlan ligger du rätt och har ett bra utgångsläge att starta ifrån.

Lyftet skall ta dig upp, in i mitten av tavlan (eller ditt riktområde) i sådan god tid att du kan sikta och göra en bra avfyring.

Lyftet ska inledningsvis vara snabbt och det ska börja bromsas in när du närmar dig underkanten av tavlan så att det stannar i mitten. Det här är en enda rörelse. Nu hinner du fokusera på riktmedlen och göra en bra avfyring.

Var alert med lyftet så att du inte tappar tid genom att inte vara med när tavlan vänder fram. Det kan du styra med andningen. När du lyfter drar du in luft, håller andan när du skjuter och släpper ut luften när du släpper ner. När du står med armen i 45 grader tar du ett djupt andetag till, vissa tar två. Med hjälp av andetagen kan du få en bättre känsla för när tavlan kommer.

## **Riktmedel**

Fånga kornet redan under tavlan, när du börjar bromsa in. Följ sedan kornet resten av lyftet in i tavlan och där håller du kornet bara.

För att det skall bli lättare att fånga kornet finns det trix att ta till.

Det de flesta gör - när serien startar så ges kommando "Ladda" och du har 60 sekunder på dig att göra dig i ordning. Efter 60 sekunder ges kommando "Färdiga" och tavlorna vänds bort i 7 sekunder. Men efter cirka 55 sekunder ungefär kan du lyfta pistolen och sikta mitt i tavlan, kontrollera riktmedlet och lås handleden. När "Färdiga" kommer går du ner med armen till 45 grader och ändrar inget. Då är ju tanken att när du lyfter nästa gång så borde allting ligga som innan du tog ner.

Ett annat trix kan vara att försöka fånga kornet tidigare, redan när du står med armen i 45 grader.

Genom att försöka fälla ned blicken och fokusera på pistolen redan tidigare under lyftet så kan du styra in kornet så att kornet kommer upp i mitten. Det är en jättebra grej om man har det svårt innan man lär sig att låsa handen.

## **Avfyring**

Avfyringen är det absolut viktigaste. En bra avfyring gör att du träffar där du siktar.

Du tar in förtrycket innan lyftet, för då lyfter du upp, fångar riktmedlen och då kan du bara krama till att det smäller. Ju mer du vågar ligga på förtrycket desto mindre risk är det att pekfingeret åker fram så att förtrycket släpps. Du kan öka trycket redan när du kommer in mot tavlan, så att du eftersträvar att ha så mycket tryck som möjligt när du väl ligger mitt i tavlan.

Du ska känna att du har tid att stanna, ha koll på riktmedlen och kunna krama - och då vill man ha så lite kvar som möjligt att trycka. Det viktiga är att det inte ska smälla förrän det ligger still.

## **Var konsekvent**

Har du bestämt dig för en teknik - fortsätt med den. Var konsekvent och gör likadant hela tiden.

Och kom ihåg! Det är fullt möjligt att skjuta 300 poäng!

Uppgifterna är hämtade ur Svenskskytte sport nr 2 2014 baserad på Jonas Fyrpihls erfarenheter av snabbmomentet i pistol