

1.1 Inledning

Skytten behöver säkerställa att hen har med sig nödvändig utrustning innan hen påbörjar sitt skytte. Det som normalt behövs utöver pistol kan vara hörselskydd, glasögon, tidtagarur, kikare, ammunition, verktyg, reservdelar mm.

1.1.1 Säkerhet

För att säkerställa att vapen inte lämnas laddade skall alla vapen förses med en säkerhetsflagga när skytten lämnar skjutplatsen. Säkerhetsflaggan skall bestå av en fluorescerande lina (t.ex. gul eller orange) med en flagga monterad i ena änden.



Säkerhetsflaggan förs in i loppet på pistolen. På luftpistoler måste linan gå genom hela loppet för att säkerställa att luftpistolen inte har en kula i loppet som kan avfyras.

1.1.2 Uppvärmning

Innan skjutning är det viktigt att skytten värmer upp. Uppvärmningen syftar till att höja kroppens temperatur och öka blodcirkulationen. Det är viktigt att värma upp hela kroppen och inte bara armar och axlar. Fördelar skytten får genom att värma upp är:

- Bättre balans
- Bättre muskelfunktion
- Minskad skaderisk
- Minskad risk för förändringar i skjutställning pga att kroppen värms upp under pågående skjutning

1.1.3 Anpassning av pistolen

I regelboken (ISSFs Rules) står angivet vilka mått och begränsningar som gäller för pistolen. Med dessa regler som utgångspunkt har skytten möjlighet att göra en mer individuell anpassning av pistolen.

Tyngdpunkten och balansen i pistolen varierar efter gren och individuell anpassning. Tyngdpunktens placering kan justeras på alla pistoler genom komplettering med vikter. Tänk på att vapnet ska passa in i kontrollådan och inte överskrida den tillåtna maximala vikten (undantag fripistol).

Kolvens utformning är ett av de viktigaste avsnitten för att möjliggöra ett bra skytte och för att skapa maximal kontakt med pistolen. Under en tävling får anpassning av pistolens handlovsstöd regleras utifrån behov, men kom ihåg att ändring av vapnet kan förändra dimensionerna så att vid en efterkontroll kanske vapnet inte går ned i kontrollådan. Detta medför i så fall diskvalifikation.

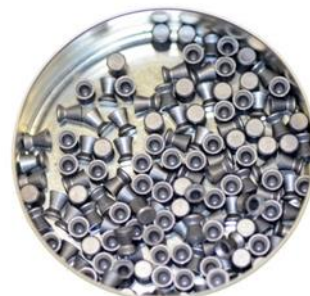
Olika storlekar och utformningar på korn och siktblad individanpassas efter behov och gren.

1.2 Vapen och ammunition

De flesta föreningar har många olika pistoler som medlemmarna kan använda. Lär känna de vapen ni använder i föreningen.

1.2.1 10 meter

Luftpistolerna kan delas in i två typer: med eller utan trycktub. Pistol med trycktub har en utbytbar tub under pipan som innehåller drivgas, vanligen luft men även kolsyra kan förekomma. Den äldre typen kräver att man komprimerar luft inför varje skott med hjälp av en laddarm/spännarm. Ammunitionen till luftpistol består enbart av en kula. Kulan har kaliber 4,5 mm (kaliber .177). Kulan är tillverkad av bly och tenn. Då bly och tenn är förhållandevis mjuka metaller bör kulan kontrolleras, att den inte är skadad innan den förs in i kulläget.



1.2.2 25 meter

Skytte på 25 meter bedrivs med så kallade halvautomatiska pistoler, det vill säga att omladdning sker automatiskt. Magasin ska kunna fyllas med fem patroner.

Inom 25-metersskytten skjuter man normalt med kaliber .22 LR. Där 22 står för 22/100-delar av en tum vilket ger 5,6 mm. Den är kantantänd vilket innebär att tändsatsen ligger längs kanten av patronens botten. Skytte med grövre ammunition skjuts normalt med grovpistol som oftast är halvautomatisk, men här förekommer också revolver. Kalibern är .32. Kulan är av bly och belagd med ett skyddande lager vax. Ammunitionen till dessa vapen är centralantänd och består av fyra delar: kula, hylsa, tändhatt och krut. Kaliber .32 finns som fabriksladdad, men många skyttar väljer att ladda sin egen ammunition.

1.2.3 50 m

I 50- metersgrenen används pistoler med kaliber .22 LR. Dessa laddas med ett skott i taget vid skjutningen.

I ovanstående texter nämner vi kaliber. Kaliber är diametern av ett lopp och kan mätas i tum eller millimeter.



1.3 Vapenvård

Vård av vapnet är viktigt för att det ska fungera och bibehålla sin precision. Blyrester kan fastna i pipan vid skjutning och kan då påverka precisionen. Därför kan rengöring krävas oftare på vissa pistoler, ibland mellan varje serie. Hur ofta vapenvård ska ske varierar från skytt till skytt, vilken utrustning som skytten har och vad som tillverkaren rekommenderar. Sättet att få bort blyresterna kräver mekanisk nötning genom att använda en bronsborste. Genom att kontinuerligt göra vapenvård har man ett gott utgångsläge för sin skytteprestation.

1.3.1 Vård innan påbörjad skjutning

Åtgärder som bör genomföras före skjutning är:

- Torrdrå pipan.
- Kontrollera att skruvar är åtdragna och att pipan är ordentligt fastsatt.
- Kontrollera att riktmedlen sitter fast.

För luftpistol tillkommer att kontrollera att lufttuben är påfylld. Observera att det finns en bestämmelse som säger att en lufttub inte får vara äldre än tio år. Tillverkningsdatum är stämplat på tuben på nyare vapen.

1.3.2 Vård efter avslutad skjutning

Åtgärder som bör genomföras efter skjutning:

- Torka av pistolen, avlägsna eventuell smuts.
- Rengör pipan.
- För krut kan man göra följande: Dra in pipan med solvent och låt verka några minuter, dra igenom en bronsborste ett par gånger, dra torrt med linnelappar, dra in pipan med ett tunt lager olja.

1.3.3 Årlig vapenöversyn

- Kontrollera riktmedel, tryck, mantel, kolv

1.4 Skjutteknik

1.4.1 Utförande

Prestationen i skytte består i att upprepa en sak flera gånger och varje gång göra det perfekt och jobba med ett ständigt förbättringsarbete. Utförandet ska ske rutinmässigt och följa samma mönster varje gång. Denna rutin kommer så småningom att automatiseras. Automatiserade rutiner är mer stresståliga. I genomförandet bör det ingå ett avslappningsmoment, ett moment som hjälper till att hitta rätt känsla med muskulär avslappning och ett moment som bidrar till att öka fokus på det som skytten vill jobba med inom skjuttekniken. Här nedan kommer vi att gå igenom en grundteknik som är en bra utgångspunkt i allt skytte.

Grundtekniken kan delas in i följande områden:

- Skjutställning
- Grepp
- Förberedelse
- Lyft
- Andning
- Riktning
- Avfyrning
- Uppföljning
- Utvärdering

1.4.1.1 Teknikkontroll

Alla teknikområden inom skyttet är inget skytten jobbar med vid varje träningspass. De skall finnas med som en kunskapsgrund och varje träning inriktas träningen på att träna en eller ett par av teknikdelarna. Efter ett uppehåll i träning så är det viktigt att åter återgå till de grundläggande avsnitten. Det är en klar fördel att då och då återgå till grunderna och checka av att de fortfarande utförs korrekt.

1.4.2 Skjutställning

Utifrån en grundskjutställning med optimal muskulär belastning och en god balans kommer skytten efterhand att justera och anpassa den. Skytten arbetar successivt fram sin egen skjutställning som fungerar bäst för skytten. Notera gärna dina erfarenheter så att du har grunderna med dig till nästa tillfälle, det kan göras i form av en checklista. I checklistan noteras detaljer och inställningar som är viktiga för att komma in i skjutställningen. Checklistan är skyttens trygghet. Med den som grund kan skytten prova nytt med vetskapen att man enkelt kan hitta tillbaka till det gamla igen. Vad som skrivs ned eller ritas är mindre betydelse, det viktiga är att skytten själv förstår innehållet.

Att lära sig en skjutställning är en lång process. Har det blivit fel från början eller fel har tränats in så blir det svårare att jobba in en mer korrekt skjutställning. När grunderna väl är inlärdas fortsätter man att utveckla

smådetaljer i tekniken. Det gör att själva processen egentligen aldrig tar slut utan pågår ständigt.

Ledorden för en bra skjutställning är:

- Balans
- Avspänd
- Bekväm

Att hitta en riktigt bra ställning som både är avspänd och bekväm är egentligen ganska enkelt men det krävs en stunds jobb.

- I grundskjutställningen placerar skytten fötterna på en tänkt rak linje från tavlan till skytten, dvs skytten står med sidan mot tavlan. Vid behov kan grundskjutställningen justeras genom att den bakre foten flyttas fram något. Dock skall den inte flyttas mer än 30° från den tänkta raka linjen. Fötterna skall placeras i axelbredd och kroppens tyngdpunkt skall ligga i mitten mellan fötterna. När en pistol lyfts flyttas tyngdpunkten och detta kan medföra att överkroppen behöver lutas något bort från tavlan för att återfå jämvikten.
- Skytten börjar med att ställa sig med sidan mot en vägg. Händerna läggs på magen och skytten blundar. Skytten ska känna att han/hon har balans och att det är bekvämt. Det kan hända att skytten behöver flytta fötterna något för att hitta balansen.
- Ögonen öppnas och huvudet vrids mot väggen som om skytten skulle titta på en skjuttavla. Skytten känner efter att han/hon fortfarande har balans och att det är bekvämt. Skulle det t.ex. strama i nacken kan fötterna behöva flyttas lite.

Tänk på att skjutställningen ska vara enkel. En extrem skjutställning kan vara bra för stunden, men har skytten inte tillräckligt bra fysik kommer han/hon troligen inom kort att dra på sig skador och värk i kroppen. Känner skytten att det gör ont i kroppen. t.ex. i ryggen, så är det en väckarklocka för att se över skjutställningen.

1.4.2.1 Nolläge

En skjutställnings nolläge ska medföra att man kopplar bort alla de krafter och spänningar som påverkar pistolen att vandra ut från riktområdet. Skjutställningen kan förändras under skjutning, särskilt i samband med bristande uppvärmning, långa skuttider och trötthet. Därför kan det finnas behov att göra kontroll av nolläget och eventuellt justeringar regelbundet under skjutningen. Kontroll av nolläge sker på följande sätt:

- Utan pistol ställer sig nu skytten i skjutställning. Skytten kan gärna blunda och känna efter i hela kroppen att han/hon har balans och är avspänd.
- Skytten tar pistolen och lyfter ett par gånger utan att torrklicka eller skjuta, men för att känna att balansen är så bra som möjligt och att han/hon inte upplever några onödiga spänningar i kroppen, samt att riktmedlen kommer upp mitt för riktområdet. *Korrigeringar får inte göras genom flytt av armen utan ska göras genom att flytta fötterna.* Genomför gärna med slutna ögon för ett säkrare resultat.

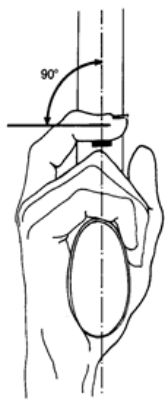
1.4.2.2 Anpassning

Att få en bra skjutställning handlar om att utifrån grundställningen anpassa den till de förutsättningar och behov som krävs. Varje skytt har unika egenskaper vad gäller kroppsbyggnad mm, som gör att skjutställningen måste anpassas. Dessutom ställer olika grenar olika krav på skytten och ibland kan en justerad skjutställning behöva användas. För att hitta den ställning som fungerar bäst behövs ofta en del experimenterande. Det är viktigt att prova nya saker under en längre tid för att verkligen veta om det är något som passar eller ej.

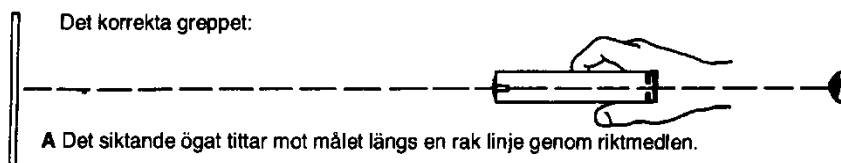
1.4.3 Grepp

För att få en naturlig placering av riktmedlen måste skytten hålla pistolen stadigt och ha möjlighet att dra avtryckaren rakt bakåt utan att riktmedlen rör sig. För detta krävs ett bra grepp om kolven som är likadant varje gång. Följ dessa punkter för att få till ett bra grepp:

- Pistolen greppas framför varbygelns med den hand som skytten inte skjuter med och för in kolven mot tumvecket på den andra handen. Se till att pistolen kommer i linje med underarmen. Fattningen görs så högt upp på kolven som möjligt.
- Långfingret, ringfingret och lillfingret viks runt framsidan på kolven och eventuella förhöjningar för fingrarna passas in, mellanleden på lång- och ringfingret ska vara 90 grader mot pistolens stomme. Greppet hålls med lång- och ringfingret utan att lillfingret tar i för mycket. Den yttre leden på fingrarna ska inte pressas mot sidan av kolven utan trycket ska komma framifrån in mot tumvecket och främre delen av tummen ska ligga löst mot kolvsidan.
- Pekfingret ska ligga fritt från kolvsidan för att kunna utföra en korrekt avfyring.
- Greppet ska vara fast och bestämt men inte så hårt att armen skakar och handleden ska vara låst. Handfast hållning i kolven kan medföra en orolighet i kornet i siktskåran. Det kräver att skytten tränar för att hitta rätt spänning i handens muskulatur, som ger det lugnaste uppträdandet hos vapnet.



D Fingrarnas läge vid en korrekt fattning: Undersidan av stommen stöds av lång- ring- och lillfingret. Pekfingret rör sig i en linje rakt bakåt med fingerblomman placerad i 90 graders vinkel mot pipan.



1.4.4 Förberedelse

Ställning och grepp tas normalt innan själva skottförberedelsen börjar och hålls sedan tills skytten tar paus. Innan varje skott måste tankarna samlas och riktas mot själva skottet och genomförandet av skottet, en skottplan. Då skytten omöjligt kan fokusera på alla delar av en skottplan under själva skottet så är det bra att välja ut en eller kanske ett par delar där skytten lägger sitt fokus, t.ex. avfyrning och uppföljning. I början av riktningen bör fokuseringen vara något bredare, för att sedan smalna av, beroende på vilken gren som skjuts. Ju närmare avfyringsögonblicket man kommer desto mer ökas fokuseringen.

1.4.5 Lyft

Beroende på vilken disciplin som skjuts kan lyftet variera i utförande. I huvudsak pratar vi om tre olika sorters lyft, enstegslyft, tvåstegslyft samt direktlyft. De två förstnämnda används vid precisionskytte och det sistnämnda i huvudsak vid snabbskytte.

1.4.5.1 Enstegslyft (precision)

Skytten lyfter pistolen till en punkt ovanför tavlan för att sedan vända om och sakta sänkas in i riktområdet. I vändningspunkten kan skytten med fördel sänka sin axel för att undvika oönskade spänningar i skjutarmen som kan påverka både stillahållning och avfyrning.

1.4.5.2 Tvåstegslyft (precision)

Skytten lyfter pistolen till en punkt ovanför tavlan för att sedan vända om och sänkas något till ett övre stoppläge. Därefter sänks pistolen sakta in i riktområdet. I vändningspunkten kan skytten med fördel sänka sin axel för att undvika oönskade spänningar i skjutarmen som kan påverka både stillahållning och avfyrning. Denna metod ger skytten en extra kontrollpunkt för att se att allt stämmer inför slutfasen av skottet.

1.4.5.3 Direktlyft (snabbskjutning)

Direktlyftet kan genomföras på två olika sätt. Vilket sätt som rekommenderas beror på vilken gren som skjuts samt på skyttens nivå.

Lyftet skall starta snabbt och aktivt lyftas till tavlans underkant där lyftet saktas av och i ett lugnare tempo glider in i riktområdet. I riktområdet skall pistolen stanna innan skottet avlossas. Denna metod rekommenderas till nyare skyttar och i grenar där tiden så medger då den ger skytten bättre möjlighet att ha kontroll på sina riktmedel. För mer erfarna skyttar och alla som skjuter snabbpistol rekommenderas att lyftet inte stannar av i nederkant av tavlan utan lyfts hela vägen in i riktområdet för att där stanna. Denna metod ger ett snabbare lyft men ställer höga krav på att skytten har ett bra lyft där riktmedlen kommer upp på rätt ställe varje gång.

1.4.6 Andning

Andningen ser annorlunda ut beroende på vilket lyft som används.

1.4.6.1 Enstegslyft (precision)

Innan lyftet tar skytten ett par djupa andtetag. I upplyftet andas skytten in för att under sänkningen in i riktområdet släppa ut del av luften. Därefter håller skytten andan till skottet har avfyrats.

1.4.6.2 Tvåstegslyft (precision)

Innan lyftet tar skytten ett par djupa andtetag. I upplyftet andas skytten in för att under sänkningen ner till det övre stoppläget andas ut. Därefter tas ett nytt andetag och på vägen in i riktområdet släpps en del av luften ut. Därefter håller skytten andan till skottet har avfyrats. Denna metod fyller upp syredepan hos skytten.

1.4.6.3 Direktlyft (snabbskjutning)

Innan lyftet tar skytten ett par djupa andtetag. I upplyftet, på väg in i riktområdet, andas skytten in för att sedan hålla andan till skottet har avfyrats.

1.4.7 Riktning

Sikte och korn är de hjälpmedel skytten använder för att rikta in pistolen så att han/hon träffar på ungefär samma ställe hela tiden. För att det ska fungera så måste ögat fokusera på kornet och hur det är placerat i siktskåran och inte på var man ligger på tavlan. Kornet ska placeras mitt i siktskåran och med överdelen i höjd med siktskårans överdel – struket korn. Justeringar av träffpunktens läge görs genom att korrigera riktmedlen och/eller riktpunkt, inte genom att ändra kornets läge i siktskåran. Skärpan ska koncentreras på riktmedlen inte på tavlan. Skytten kan inte se båda två klart och tydligt. Detta för att även små avvikelser i förhållandet mellan korn och siktskåra ger ganska stora avvikelser på målet. Korn och sikte placeras därefter i riktområdet på tavlan, som oftast ligger mellan den svarta prickerna och nedre delen av tavlan på precisionstavlan och mitt i tavlan på snabbskjutningstavlan. Observera att det är ett riktområde som ska användas och inte en riktpunkt. En riktpunkt får skytten att titta på tavlan i stället för riktmedlen. Riktområdet kan kännas stort i början men det krymper ju mer erfaren skytten blir.

1.4.7.1 Enstegslyft (precision)

I vändningspunkten börjar skytten att fokusera på kornet och bibehåller detta fokus hela vägen in i riktområdet och tills skottet är avlossat.

1.4.7.2 Tvåstegslyft (precision)

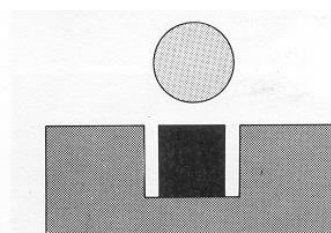
I det övre stoppläget börjar skytten fokusera på kornet. Därefter sänks pistolen sakta in i riktområdet med bibehållet fokus på kornet tills skottet är avlossat.

1.4.7.3 Direktlyft (snabbskjutning)

I det lite långsammare lyftet fångar skytten upp kornet i samband med att lyftet saktas ner i nederkant av tavlan och följer sedan kornet med full fokus ända in i riktområdet och bibehåller fokus tills skottet är avlossat. I det snabbare lyftet börjar skytten fokusera på kornet först när det redan är i riktområdet och håller sedan fokus tills skottet har avlossats.



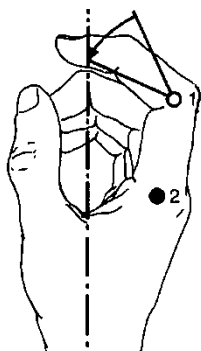
Det är kornet du ska titta på – inte målet. Ungefär så här ser bra standardriktmedel ut. En del vill ha ännu grövre korn, upp mot sex mm, med fyra mm duger för de flesta.



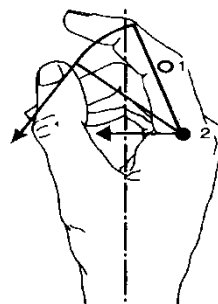
Förhållande mellan riktmedlen och den svarta mittcirkeln, som skytten ska se det.

1.4.8 Avfyring

Avfyringen ska göras som en lugn, stadig rörelse med pekfingeret utan att pistolen rubbas ur sitt läge. Förtrycket tas in innan pistolen börjar röra sig mot riktområdet. I precisionsskytte sammanfaller detta med att fokus läggs på kornet och i snabbskjutning tas tryckpunkten innan lyftet. Redan på väg in i riktområdet kan en tryckökning mot avtryckaren påbörjas för att sedan under tiden skytten finriktar mot riktområdet ytterligare ökas tills skottet slutligen går. Endast främre delen av pekfingeret ska arbeta med detta och rörelsen ska vara riktad rakt bakåt in mot tumvecket. Det är den främre leden av pekfingeret som ska ligga an mot avtryckaren och fingerblomman ska ligga mitt på. Avtryckaren ska vara placerad så att när hanen frigörs ska vinkeln mellan pistolen i skjutriktningen och den främre leden vara maximalt 90 grader. Skytten får inte ändra greppet i detta läge till exempel genom att öka eller minska hur hårt han/hon håller i kolven, skytten ska heller inte klämma kolven mellan tummen eller ta i med lillfingeret. Avfyringen ska komma omedvetet. Principen för en bra avfyring är densamma oavsett om det är precisionsskytte eller snabbskytte. Det som skiljer är hastigheten på förloppet. Det är starkt rekommenderat att först lära skytten att göra en bra avfyring i precision innan skytten börjar med snabbskytte.



A Den rätta metoden. Rörelsen äger rum vid 1 och dragningen sker rakt bakåt.



B Den felaktiga metoden. Med rörelse vid 2 dras avtryckaren i vinkel och utsätter pistolen för tryck från sidan.

1.4.9 Uppföljning

När skottet har avfyrats så ligger man kvar en stund, ca 2 sekunder, och observerar hur kornet betar sig i siktskåran innan pistolen tas ner. Detta för att kunna analysera genomförandet samt hur skottet träffat. En skytt som är duktig på att göra uppföljning har ofta lättare att hålla fokus på kornet och att göra bra avfyringar.

1.4.10 Utvärdering

Det sista momentet i skottets genomförande är för skytten att utvärdera det som precis genomförts. Om genomförandet varit bra skall skytten bara notera det för sig själv och ge sig beröm för detta. Har skytten upptäckt brister i genomförandet så skall skytten bestämma hur genomförandet borde ha gått till och ta med sig detta in i förberedelsen för nästa skott.

1.5. Luftskytte

Den första erfarenheten de allra flesta får inom pistolskytte är skytte med luftpistol. En skytt kan börja med luftpistol vid ung ålder, redan som 6-7 åring med skytte i sittande ställning och med (särskild) kudde under pistol på skjutbänk. När den unga skytten uppnår 14 år övergår skjutställningen till stående skytte.

1.5.1. Luftpistol

Skjuts med pistol i kaliber 4,5 mm mot en 10-ringad tavla på 10 meters avstånd. Herrar skjuter 60 skott och damer 40 skott. Provschottstid på 15 minuter och obegränsad mängd skott. Matchtiden är 1 timma och 15 minuter för herrar respektive 50 minuter för damer om tävlingen skjuts på elektroniska måltavlor. Används papptavlor ökar tiden för herrar till 1 timme och 30 minuter och för damer till 60 minuter.

1.5.1.1. Förberedelse

Placera skott och eventuella tavlor till vänster för att lätt komma åt dem under skjutningen. Vid sittande skjutning anpassas stolshöjden så att båda fötterna når golvet. Vid skjutning med stöd anpassas stödets höjd. Pistolen tas fram vid tillsägelse. Vid användning av kolsyra eller tryckluft ska tuberna vara fyllda innan matchstart och tub får inte vara äldre än max tio år.

1.5.1.2. Ställning

I luftpistol finns det förutom grundskjutställningen (stående utan stödhand), stående utan stödhand, ytterligare två skjutställningar för våra ungdomsskyttar, stående med stödhand samt sittande med stöd.

Sittande skjutställning

Sittande ställning börjar man med att sitta bekvämt på stolen, hela ändan och lårens baksida på sitsen. Dra sedan in stolen till bordet rakt mot tavlan. Fötterna bör placeras på golvet eller på annat underlag. Om fötterna dinglar i luften påverkar det stabiliteten i skjutställningen.

Korta sidan av stödkudden ska vara vänd mot skytten så att mer stöd än åt handlovarna inte ges. Ingen del av vapnet förutom kolvens undersida får vara i kontakt med kudden. Ingen kroppskontakt med skjutbänken är tillåtet. Sträva efter att ha raka armar och att anpassa kuddens höjd så att riktmedlen kommer i höjd med

ögonen utan att skytten behöver böja sig ner.

Stående med stödhand

När skytten skjuter med stödhand ställs kroppen med framsidan rakt mot målet. Fötterna skall vara i axelbredd. Överkroppen skall försöka hållas så rak som möjligt. En viss bakåtlutning kan vara nödvändig för att få en bra balans. Vid för stor lutning riskerar skytten att få ont i ryggen. Axlarna skall försöka hållas i ett nedsänkt läge för att ge en mer avslappnad skjutställning samt för att förhindra värk i axelpartiet.

Stående utan stödhand

Enligt grundtekniken.

1.5.1.3. Genomförande

Sittande skjutställning

Greppet

Vid sittande skytte används tvåhandsfattning. Skjuthanden greppar om kolven enligt grundtekniken och stödhanden läggs mot andra sidan på kolven och stödhandens fingrar sluter om skjuthandes fingrar. Stödhandens tumme kan villa mot sidan på kolven alternativt läggas upp över skjuthanden bakom kolven. Då pipan är relativt lång och avståndet mellan riktmedlen också är långt, är det nödvändigt med ett tämligen fast grepp.

Andningen

Börja med två djupa andetag och slappna av. Ta ett normalt andetag och börja fokusera på riktmedlen i riktområdet samtidigt som hälften av luften släpps ut. Håll andan tills skottet avlossats.

Fokusering

Då inget lyft som sådant förekommer så börjar fokuseringen på riktmedlen i riktområdet. Därefter skall skytten krama tills skottet går, men inom den tidsgräns där full koncentration uppnås. Normalt 3-5 sekunder men maximalt 8 sekunder.

Tempo

Ett snabbt och jämt tempo är att föredra, men med regelbundna pauser emellan skott och tävlingsserierna.

Uppföljning

Ingen annan skyttegren är så beroende av en inlärd uppföljning som luftpistol. Skytten bör göra detta till en del av genomförandet (skottplanen). Det är viktigt eftersom kulan är relativt långsam ur den långa pipan.

Stående med stödhand

Greppet

Vid skytte stående med stödhand används tvåhandsfattning. Skjuthanden greppar om kolven enligt grundtekniken och stödhanden läggs mot andra sidan på kolven och stödhandens fingrar sluter om skjuthandes fingrar. Stödhandens tumme kan villa mot sidan på kolven alternativt läggas upp över skjuthanden bakom kolven.

Då pipan är relativt lång och avståndet mellan riktmedlen också är långt, är det nödvändigt med ett tämligen fast grepp.

Andningen

Enligt grundtekniken för precisionsskjutning.

Fokusering

Fokus på kornet från det att skytten börjar falla in i riktområdet och vidare under hela genomförandet, öka trycket på avtryckaren (krama) tills skottet går av, men inom den tidsgräns som du kan behålla fullgod koncentration med bra syn. Normalt rekommenderas 3-5 sekunder men maxgränsen är 8 sekunder.

Tempo

Ett snabbt och jämt tempo är att föredra, men med regelbundna pauser emellan skott och tävlingsserierna.

Uppföljning

Ingen annan skyttegren är så beroende av en inlärd uppföljning som luftpistol. Skytten bör göra detta till en del av genomförandet (skottplanen). Det är viktigt eftersom kulan är relativt långsam ur den långa pipan.

Stående utan stödhand

Greppet

Enligt grundtekniken.

Andningen

Enligt grundtekniken för precisionsskjutning.

Fokusering

Fokus på kornet från det att skytten börjar falla in i riktområdet och vidare under hela genomförandet, öka trycket på avtryckaren (krama) tills skottet går av, men inom den tidsgräns som du kan behålla fullgod koncentration med bra syn. Normalt rekommenderas 3-5 sekunder men maxgränsen är 8 sekunder.

Tempo

Ett snabbt och jämt tempo är att föredra, men med regelbundna pauser emellan skott och tävlingsserierna.

Uppföljning

Ingen annan skyttegren är så beroende av en inlärd uppföljning som luftpistol. Skytten bör göra detta till en del av genomförandet (skottplanen). Det är viktigt eftersom kulan är relativt långsam ur den långa pipan.

1.5.2. Snabbluft

Grenen skjuts som snabbpistol men på tiderna 10, 8 och 6 sekunder med en speciell snabbluftspistol av kalibern 4,5 mm. på 10 meter. Denna gren skjuts i Sverige på SM och möjligen på någon enstaka klubbävling, oftast används den som träning vintertid för de som satsar på grenen snabbpistol.

1.5.2.1 Förberedelse

Pistol och utrustning läggs fram efter tillsägelse från skjutledaren. Lägg upp kulorna i grupper om 5 skott, provserien inräknad. Detta för att skytten skall vara medveten om var i matchen han/hon befinner sig. Det är också lättare att få tag i dem vid laddning. De läggs så att man inte behöver ändra fotställning mellan serierna om man inte vill det. Kontrollera att utrymme för färdigställning är möjligt.

1.5.2.2. Ställning

Utgå från ställningen i grundtekniken. Vid behov kan mer vikt läggas på det främre benet. Ben, buk och ryggmuskler ska vara något mer spända för att man ska kunna göra distinkta förflyttningar och stopp. Man vrider nämligen kroppen istället för att flytta armen. Man ställer normalt in sig mot första tavlan. Innan seriens start skall färdigställning intas.

1.5.2.3. Genomförande

Greppet

Utgå från grundteknikens grepp. Ett något fastare grepp kan vara att rekommendera för att kunna bibehålla riktmedlen i rätt position genom förflyttningarna.

Andningen

När tavlan svänger bort eller det röda ljuset tänds, andas en till två gånger. Skytten får prova sig fram till vad som känns bäst. När tavlan svänger fram, alt gröna lampan tänds, andas in lätt i lyftet och håll sedan andan genom serien.

Fokusering

Fokus på tavlan, armen i färdigställning. När tavlan kommer fram eller det blir grönt ljus lyfts pistolen rakt upp in i riktområdet och kornet fångas in när armen stannar och bibehålls sedan genom hela serien.

Flyttet

När första skottet lossats startas flyttningen i sidled med höftrörelse över till nästa tavla med bibehållet fokus på kornet och med ett distinkt stopp. Nästa skott avlossas och man fortsätter tills alla fem skott är skjutna.

Uppföljning

Efter varje skott är det viktigt att göra en liten stillahållning, då pipan är lång och kulan är långsam. Efter seriens femte skott flyttar man vidare som om det fanns en sjätte tavla. Detta gör man för att alla flytt ska bli så lika varandra som möjligt och man riskerar inte att avsluta serien för tidigt.

1.5.3. Falling Target

Det är en svensk tävlingsform som skjuts på liknande mål som skidskyttet, är en SM gren för damer och herrar. Vanlig luftpistol används som laddas men ett skott i taget. Matchen genomförs med en grundomgång om 25 skott, därefter skjuts en final. I finalen deltar de åtta bästa skyttarna från grundomgången och skyttarna möts man mot man till en står som vinnare. Det skjuts på fallmål med varierande storlek på träffytan och efter kommando.

Vid skytte på elektronisk tavla sker det mot samma prick hela tiden, men de olika skotten i femskottsserien har då olika stora områden som ger träff

1.5.3.1. Förberedelse

Skytten tar fram sin utrustning på skjutplatsen efter tillåtelse av skjutledaren. Se till att lufttuberna är fyllda. Ett tidtagarur kan vara bra att ha.

1.5.3.2. Ställning

Enligt grundtekniken.

1.5.3.3. Genomförande

Greppet

Enligt grundtekniken.

Andningen

Enligt grundtekniken för precisionsskytte.

Fokus

Fokus på kornet från det att skytten börjar falla in i riktområdet och vidare under hela genomförandet, öka trycket på avtryckaren (krama) tills skottet går av, men inom den tidsgräns som du kan behålla fullgod koncentration med bra syn. Normalt rekommenderas 3-5 sekunder men maxgränsen är 8 sekunder.

Tempo

Ett snabbt, kontrollerat och jämt tempo då skuttiden är begränsad till 30 sekunder.

1.6. Precision

Precisionen skjuts som delmoment i sport- och grovpistol på 25 meter. En annan gren som ingår i precision är fripistol men den skjuts då på dubbla distansen 50 meter.

1.6.1. Fripistol

Fripistol skjuts på den internationella 25 meters precisionstavlan. Matchtiden är 1 timma och 45 minuter som föregås av 15 minuters provskottstid då det skjuts på papptavlor, 1 timma och 30 minuter vid skytte på elektroniska mål. I denna gren skjuts pistol som laddas med ett skott åt gången och är i kaliber 22 LR.

1.6.1.2. Förberedelser

Pistol och utrustning läggs fram efter tillsägelse från skjutledaren. Verktyg för siktets justering, kolvjustering kan behövas. Vätska (vatten) är bra att ha då matchtid och krävande koncentration med många lyft kan bli krävande. Tändare för sotning av riktmedel kan också vara bra att ha (ger matt yta och minskar risken för påverkan av varierat ljus). Vi skytte med elektroniskt trycke (avtryckare med eldriven mekanism) så är det en fördel att ha batteri i reserv.

1.6.1.3. Ställning

Enligt grundtekniken.

1.6.1.4. Genomförande

Greppet

I fripistol gäller inte samma restriktioner för kolven som det gör i alla andra pistolgrenar. Detta underlättar att få en bra passform på sin kolv och det blir lättare att få till ett bra grepp. Principerna från grundtekniken är dock fortfarande tillämpningsbara.

Andningen

Enligt grundtekniken för precisionsskytte.

Fokusering

Fokus på kornet från det att skytten börjar falla in i riktområdet och vidare under hela genomförandet, öka trycket på avtryckaren (krama) tills skottet går av, men inom den tidsgräns som du kan behålla fullgod koncentration med bra syn. Normalt rekommenderas 3-5 sekunder men maxgränsen är 8 sekunder.

Tempo

Ett jämt tempo ger mindre oro. Smäller det inte inom 8 sekunder så ta ned. Simulera en omladdning. Efter en paus, torrlicka och följ den inlärd rutinen, för att få rytmen att flyta på.

Uppföljning

Fånga upp kornet efter rekylen, notera var det är. Det hjälper till att läsa skottets placering. Återgå till riktområdet och memorera hur sikt bilden var när skott small av.

1.6.2. Precisionsmomentet

Sportpistol och grovpistol har en precisionsdel som skjuts på den internationella 25 meters precisionstavlan. Det är trettio skott i 5 minuters serier som föregåtts av en provskottsserie på fem skott. Kalibrarna som används är 22 LR i sportpistol och 30-38 i grenen grovpistol.

1.6.2.1. Förberedelse

Pistol och utrustning får plockas fram på skjutplatsen efter kommando från skjutledaren. Verktyg för justering av riktmedel bör finnas till hands. Tändare för sotning av riktmedel är också bra att ha.

1.6.2.2. Ställning

Enligt grundtekniken.

1.6.2.3. Genomförande

Greppet

Enligt grundtekniken.

Andningen

Enligt grundtekniken för precisionsskytte.

Fokusering

Fokus på kornet från det att skytten börjar falla in i riktområdet och vidare under hela genomförandet, öka trycket på avtryckaren (krama) tills skottet går av, men inom den tidsgräns som du kan behålla fullgod koncentration med bra syn. Normalt rekommenderas 3-5 sekunder men maxgränsen är 8 sekunder.

Tempo

Då det är 5 minuters skjuttid och vi vill ha lite reservtid för att kunna ta ner vid behov utan att bli stressad över tiden så blir det 1 skott per 45 sekunder, bra med ett lugnt tempo med vila och avslappning mellan skotten.

Uppföljning

Fånga upp kornet efter rekyl, notera var det är. Det hjälper till att läsa skottets placering. Gå tillbaka till riktområdet och memorera skottet.

1.7. Snabbskytte

I snabbskytte ingår grenarna snabbpistol och standardpistol, samt snabbskjutningsmomentet i sport- och grovpistol.

Snabbpistol är för herrar och sportpistol är för damer OS-grenar, medan standardpistol och grovpistol är VM och EM grenar och skjuts endast av herrar vid ISSF mästerskap. I Sverige är det mer öppet för deltagande i fler grenar oavsett kön.

Färdigställning

I de olika snabbskyttegrenarna skall skytten innan serien startar inta färdigställning, d.v.s. armen skall sänkas till 45° och vara still när tavlorna svänger fram alternativt att den gröna lampan tänds. Det finns ett undantag från detta och det är i standardpistolens 150s serier, där du t.o.m. får sikta vid seriens start.

Riktområde

Vid skytte på snabbskjutningstavlan är riktområdet i mitten på tavlan.

1.7.1. Snabbpistol

Sedan 2006 skjuts grenen med kaliber 22 (5,6 mm*16) och pistolen är av standardmodell. Samma pistol som uppfyller kraven för standardpistol och sportpistol används i grenen snabbpistol. Vissa vapentillverkare gör dock varianter av sina standardpistoler som ter sig mer lämpade (rekyldämpande funktioner) för snabbpistol.

Totalt skjuts tolv femskottsserier på 25 meters avstånd. Varje serie skjuts mot fem snabbskjutningstavlor – ett skott i varje tavla. Först en provserie, sedan två serier på vardera åtta sekunder, två på sex sekunder och två på fyra sekunder, och sedan samma sak en gång till. Serien påbörjas mot valfri första tavla längst till vänster för vänsterhänt skytt och längst till höger för högerhänt skytt.

1.7.1.1. Förberedelser

Pistol och utrustning tas fram på skjutplatsen efter tillåtelse från skjutledaren. Lägg gärna upp patroner i grupper om 5 och 5, provserien inräknad. Detta för att man ska veta var i matchen man befinner sig. Det är också lättare att få tag i dem vid laddning. De läggs så att man inte behöver ändra fotställning mellan serierna om man inte vill det. Kontrollera att utrymme för färdigställning är möjligt.

1.7.1.2. Ställning

Utgå från ställningen i grundtekniken. Vid behov kan mer vikt läggas på det främre benet. Ben, buk och ryggmuskler ska vara något mer spända för att man ska kunna göra distinkta förflyttningar och stopp. Man vrider nämligen kroppen istället för att flytta armen. Man ställer normalt in sig mot första tavlan.

1.7.1.3. Genomförande

Greppet

Ett bestämt och fast grepp behövs för att kunna bibehålla siktbilden vid snabba flytt. Lång-, ring- och lillfinger ska ha mittersta delen i 90 graders vinkel mot pipan. Avtryckarfingret ska vara ca 90 graders vinkel mot avtryckaren.

Andningen

När tavlan svänger bort eller det röda ljuset tänds, andas en till två gånger. Skytten får prova sig fram till vad som känns bäst. När tavlan svänger fram, alt gröna lampan tänds, andas in lätt i lyftet och håll sedan andan genom serien.

Fokusering

Fokus på tavlan, armen i färdigställning. När tavlan kommer fram eller det blir grönt ljus lyfts pistolen rakt upp in i riktområdet och kornet fångas in när armen stannar och bibehålls sedan genom hela serien.

Flyttet

När första skottet lossats startas flyttningen i sidled med höftrörelse över till nästa tavla med bibehållet fokus på kornet och med ett distinkt stopp. Nästa skott avlossas och man fortsätter tills alla fem skott är skjutna.

Uppföljning

Efter seriens femte skott flyttar man vidare som om det fanns en sjätte tavla. Detta gör man för att alla flytt ska bli så lika varandra som möjligt och man riskerar inte att avsluta serien för tidigt.

1.7.2. Standardpistol

Skjuts i femskottsserier på 25 m mot den internationella precisionstavlan. Tre olika moment ingår. Matchen inleds med en provserie på 150 sekunder som följs av 4 tävlingsserier om 150 sekunder per serie. Därefter 4 serier på 20 sekunder och till sist 4 serier på 10 sekunder.

1.7.2.1 Förberedelser

Pistol och utrustning läggs fram på skjutplatsen efter tillsägelse från skjutledaren. Lägg upp patronerna i grupper om 5, provserien inräknad. Detta för att veta var i matchen skytten befinner sig. Det är också lättare att få tag i patronerna vid laddning. Kontrollera att utrymme för färdigställning är möjligt. Det krävs först vid 20s respektive 10s serier.

1.7.2.2. Ställning

Utgå från ställningen i grundtekniken. Vid behov kan mer vikt läggas på det främre benet och aktivera bålmskulaturen något mer än i grundtekniken, främst i de snabbare serierna.

1.7.2.3. Genomförande

Greppet

Utgå från grundteknikens grepp. Vid behov kan ett något fastare grepp användas, främst vid dubbelskott i 150s serier och i 20 respektive 10s serier.

Andning

150 sekunder: Enligt grundtekniken för precisionsskytte.

20 sekunder: Enligt grundtekniken för snabbskytte.

10 sekunder: Enligt grundtekniken för snabbskytte.

Fokusering

Viktigaste fokus ligger på att skytten har och behåller en inövad rutin som repeteras varje serie. Fokuserar på tavlan, armen i färdigställning (gäller 20s och 10s serier). I 150s serier gäller fokus på kornet från det att skytten börjar falla in i riktområdet och vidare under hela genomförandet, öka trycket på avtryckaren (krama) tills skottet går av, men inom den tidsgräns som du kan behålla fullgod koncentration med bra syn. Normalt rekommenderas 3-5 sekunder men maxgränsen är 8 sekunder. Vid 20s och 10s serier ligger fokus på tavlan, tills den svänger fram eller det blir grönt ljus. När kornet kommer upp i tavlan och stannar i riktområdet övergår fokuseringen på kornet.

Tempo

150s serier kan skjutas skott för skott med vila emellan i jämnt tempo. Man kan också skjuta dubbelskott för att komma snabbare in på nästa moment och få en mjukare övergång. Räkna på 30s per skott vid enkelskott och om skytten tar ner så kompenseras detta genom att skjuta ett dubbelskott. 20s och 10s serier skjuts på ett lyft med jämn rytm mellan skotten. I 20s serier bör 1:a skottet gå innan 8s, därefter skall skytten hitta ett bra tempo där fokus på kornet hinner återfås och riktmedlen är tillbaka i riktområdet. Det är ovanligt att skyttar håller ut serierna i mer än 16s. I 10s serier bör 1:a skottet gå mellan 3-4s, därefter skjuts resterande skott i ett jämnt tempo. En sluttid runt 9-9,5s är lämplig.

Uppföljning

Vid alla serier avslutas serien med att sista skotten fullföljs genom att återgå till riktområdet och memorera läget som var vid senaste skottet, därefter görs patron ur och säkerhetsflaggan sätts i pistolen.

1.7.3 Snabbskjutningsmomentet

Snabbskjutningsmomentet består av 30 tävlingskott med en provserie innan. Skjuts på internationella snabbpistolstavlan. Varje serie om 5 skott skjuts på en tavla som visas i tre sekunder fem gånger. Mellan skotten är tavlan bortsvängd i sju sekunder. Det är samma intervall men med rött och grönt ljus om det skjuts med elektroniska mål. Efter varje visning måste färdigställning intas. Momentet ingår som en del i grenarna sport- och grovpistol. Sportpistol skjuts med kaliber 22 och grovpistol med kaliber 30-38.

1.7.3.1. Förberedelser

Pistol och utrustning läggs fram efter tillsägelse från skjutledaren. Kontrollera att utrymme för färdigställning är möjligt. Justera riktmedlen. Vissa skyttar breddar även siktskåran.

1.7.3.2. Ställning

Utgå från ställningen i grundtekniken. Vid behov kan mer vikt läggas på det främre benet och aktivera bålmskulaturen något mer än i grundtekniken.

1.7.3.3. Genomförande

Greppet

Utgå från grundteknikens grepp. Vid behov kan ett något fastare grepp användas för att bibehålla kontroll vid ett snabbt lyft.

Andningen

Enligt grundtekniken för snabbskytte.

Fokusering

Fokus på tavlan, armen i färdigställning. När tavlan kommer fram eller det blir grönt ljus lyfts pistolen rakt upp och kornet fångas in i nederkant av tavlan. Armen bromsas upp när ögat möter kornet. Fokus stannar på kornet och följer det in i riktområdet och skottet avlossas.

Tempo

Tempot i det här momentet är regelstyrt så man kan bara påverka det tempo man håller i de egna förberedelserna inför seriens början, mellan "ladda" och "färdiga". Här är det riktigt bra att ha ett tidtagarur. Sträva efter att skottet skall smälla på ca 2,6-2,8 sekunder.

Uppföljning

När skottet gått fångas kornet upp och förs tillbaka i riktområdet, kontrollera skjutställning under någon sekund och gå tillbaka i färdigställning.

Lycka till med ditt skytte med pistol!