



### 2. Skytte och Teknik

#### Innehåll

2.	Skytte och Teknik.....	1
2.1	Inledning.....	2
2.2	Anpassning av vapnet.....	2
2.2.1	Tyngdpunkt och vikter.....	3
2.2.2	Bakkappan.....	3
2.2.3	Kolvens längd.....	3
2.2.4	Kindstödet.....	3
2.2.5	Kikarsiktet.....	3
2.2.6	Avtryckaren.....	4
2.2.7	Vapenanpassningskontroll.....	4
2.3	Teknikförberedelser.....	5
2.3.1	Nivåanpassning.....	5
2.3.2	Checklista teknikkontroll.....	5
2.3.3	Nolläge.....	5
2.3.4	Avslappning.....	6
2.3.5	Fokusering.....	6
2.4	Skjutteknik.....	6
2.4.1	Klädsel.....	7
2.4.2	Fotställning.....	7
2.4.3	Underkropp, fötter, ben och höfter.....	7
2.4.4	Överkropp, armar och huvud.....	8
2.4.5	Huvudställning.....	9
2.4.6	Glasögon och linser.....	9
2.5	Skottgenomförande.....	9
2.5.1	Förberedelser.....	9
2.5.2	Färdigställning.....	10



# Föreningstränare

## Viltmålsskytte – 2. Skytte och Teknik

---

2.5.3	Anläggning .....	11
2.5.4	Medföljning .....	11
2.5.5	Siktområde .....	11
2.5.6	Avfyring.....	12
2.5.7	Efterriktning.....	12
2.5.8	Andning .....	13
2.5.9	Förberedelse för nästa skott .....	14

### Bilagor

Checklista - Skjutställning viltmål

## 2.1 Inledning

Innan skytten intar sin skjutplats måste han eller hon se till att ta med all utrustning som skytten behöver ha tillgång till under skjutningen finns tillgänglig. Det kan till exempel vara ammunition, verktyg, vatten, handduk.

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 för skytten. 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. I detta kapitel beskrivs en grundteknik som är en bra utgångspunkt i allt skytte. Individuella anpassningar måste dock ske efter skyttens förutsättningar.

Samtliga ställningar är beskrivna som instruktioner för högerskyttar, för vänsterskyttar blir det naturligtvis tvärtom.

## 2.2 Anpassning av vapnet

I regelboken står angivet vilka mått och begränsningar som gäller för geväret. Med dessa regler som utgångspunkt har skytten möjlighet att göra en mer individuell anpassning av geväret. Geväret ska anpassas till skytten och inte tvärtom. Därför använder många skyttar höga fästen, justerbart kindstöd och justerbar bakkappa så att han eller hon ska få en naturlig ställning och avslappnat skytte som möjligt. Måste skytten böja sig ner eller räta på sig eller dyligt för att kunna se genom siktet



uppstår onödiga spänningar i nacke och axlar. Se regelboken för maximalt avstånd mellan centrum sikte och centrum pipa, samt regler för bakkappans utseende och placering.

### 2.2.1 Tyngdpunkt och vikter

Gevärets tyngdpunkt bör ligga någonstans under eller strax bakom skyttens vänstra hand. Exakt placering är individuellt och bara ett riktmärke. Geväret kommer då att bli något framtungt vilket i sin tur underlättar skyttet mycket genom att piprörelserna blir mycket långsammare. Tyngdpunkten kan justeras genom att omfördela gevärets vikt. Pipvikter kan flyttas, om sådan finns. Tejpa fast lösa vikter på pipan, eller montera eventuell pipförlängare. Skytten måste vara noga med att kontrollera gevärets totalvikt och längd, så att vikten är godkänd enligt regelboken.

### 2.2.2 Bakkappan

Bakkappan behöver oftast justeras. Hur mycket beror bland annat på halsens längd hos skytten och på hur högt geväret hålls i skjutställningen. Det är viktigt att bakkappan justeras så att maximal kontakt uppstår mellan kropp och gevär.

### 2.2.3 Kolvens längd

Kolvlängden är av avgörande betydelse för att man ska kunna inta en bra skjutställning och skapa maximal kontakt med geväret.

Ett bra utgångsläge på kolvlängden är om skytten placerar bakkappan i höger armbågsveck och greppar om pistolgreppet med höger hand. Får skytten då ett normalt grepp om pistolgreppet har han eller hon en bra grundinställning. Men det är individuellt och ska anpassas efter vad skytten trivs med.

### 2.2.4 Kindstödet

Kindstödet uppgift är att ge skyttens huvud stöd under finriktningsfasen. Beroende på kroppsbyggnad önskar skytten detta stöd olika. På de allra flesta gevären går kindstödet att justera. Finns inga sådana möjligheter kan man tejpa på förhöjningar, eller på andra sätt passa in så att man får ett bra kindstöd. Vid injusteringen bör man tänka på att ögat utan svårighet måste kunna se rakt in i kikarsiktet. Detta ska kunna ske utan att kinden behöver pressas mot kindstödet med allt för stor kraft. Trycket i sidled bör vara så litet som möjligt. Det mesta trycket från huvudet mot kindstödet ska komma uppifrån.

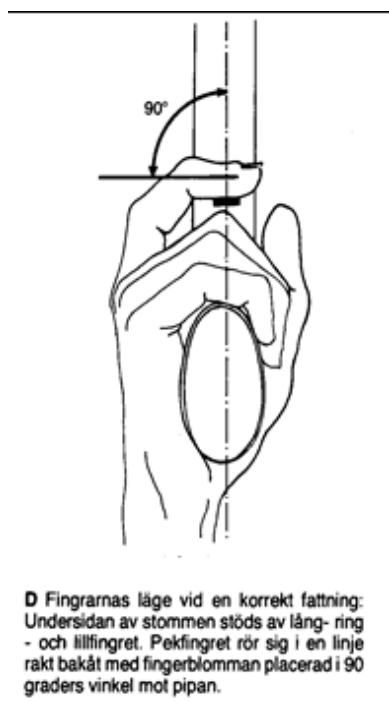
### 2.2.5 Kikarsiktet

För att avståndet mellan öga och kikarsikte ska passa behöver skytten oftast flytta siktet. För att vapnet ska passa kan man behöva vrida siktet en del. Eftersom skytten ska utföra rörelserna exakt

likadant varje gång gör det inget om vapnet lutar i förhållande till siktet. Vapnet ska anpassas till skytten och inte tvärtom.

### 2.2.6 Avtryckaren

Avtryckaren ska sitta på sådant avstånd från pistolgreppet att det blir ungefär 90 graders vinkel mellan avtryckare och finger vid anläggning. Avtryckarfingret ska inte heller vidröra kolvens trä eller något annat utan ska ligga fritt i luften. Avtryckaren är oftast av metall och leder därmed kyla bra. Många skyttar limmar därför på en liten träbit på avtryckaren för att man inte ska tappa känsel i kylan.



### 2.2.7 Vapenanpassningskontroll

För att kontrollera att vapnet passar ihop med skytten kan man låta skytten prova göra en anläggning och blunda samtidigt. När skytten har vapnet vid axeln och allt känns bra öppnar skytten ögonen. Har skytten då perfekt bild i kikarsiktet är vapnet korrekt injusterat. Har skytten inte bra bild måste man justera vapnet ytterligare. Siktet behöver också kontrolleras så att det är rakt efter denna anläggning. Om inte bör siktet vridas till så det är rakt efter en "blund"-anläggning. Siktet skruvas därefter fast ordentligt.



### 2.3 Teknikförberedelser

Alla teknikområden inom viltmålsskyttet är inget skytten jobbar med vid varje träningspass. De skall finnas med som en kunskapsgrund och vid varje träningstillfälle 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.

Alla grenar i viltmål använder samma grundläggande teknik.

#### 2.3.1 Nivåanpassning

Att lära sig en skjutställning är en lång process. När grunderna väl är inlärdas fortsätter man att utveckla smådetaljer i tekniken. Eftersom kroppen förändras med åldern förändras även förutsättningarna för skjutställningen. Det gör att själva processen egentligen aldrig tar slut utan pågår ständigt. Det är bara sättet att arbeta som förändras.

Att hitta funktionella skjutställningar handlar till stora delar om att utifrån en grundställning våga experimentera för att hitta den ställning som passar bäst. Här beskrivs en grundställning, men varje skytt har unika egenskaper vad gäller exempelvis kroppsbyggnad som gör att skjutställningen måste anpassas. För att hitta den ställning som fungerar bäst behövs ofta en hel del experimenterande. Det är viktigt att våga prova nya saker under en längre tid för att verkligen veta om det är något som passar eller ej.

#### 2.3.2 Checklista teknikkontroll

Erfarenheter bör noteras så att grunderna finns med till nästa tillfälle. Detta kan göras i form av en checklista. I checklistan noteras detaljer och inställningar som är viktiga för att komma in i den rätta 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 av mindre betydelse, det viktiga är att skytten själv förstår innehållet. Checklistan är inget skytten jobbar med vid varje träningspass. Den är ofta automatiserad och finns därför med i bakgrunden. I början av en säsong behöver skytten jobba mer med checklistan för att hitta in i rätt ställning och med rätt känsla. Senare kan det räcka att någon gång emellanåt göra en teknikkontroll. Det innebär att skytten tar fram sin checklista och jobbar igenom den för att kontrollera att allt stämmer.

#### 2.3.3 Nolläge

Nollpunkten (riktpunkten) är den punkt geväret riktar mot i skjutställningens nolläge. Detta ska normalt vara i centrum av målbanan. Ligger nollpunkten på sidan av centrumtavlan leder detta till spänningar hos skytten när rörelsen kommer mot slutet av målbanan. Därför behöver skytten ibland



göra justeringar på fotställningen. Skjutställningen kan förändras under skjutning. Därför kan skytten även behöva göra små justeringar under skjutningens gång.

### 2.3.4 Avslappning

Spänningar i kroppen inverkar negativt på stillahållningen. Finns det spänningar är risken även stor att de påverkar gevärets rörelse i samband med avfyringen. Därför är det viktigt att kontrollera att avslappningen är optimal innan anläggningen startar.

### 2.3.5 Fokusering

Innan varje skott måste tankarna samlas hos skytten och riktas mot själva skottet. Enbart positiva tankar är tillåtna.

Skytten har ofta arbetat fram en avkortad checklista som man använder sig av under både träning och tävling. Under träning använder man den mest för att arbeta in ett mönster mellan varje skott. Skytten upprepar vissa ord mellan varje skott för att skapa en automatiserad rutin som även fungerar på tävling. Detta gör att fokus lättare kan hamna på nästa skott och hur det ska genomföras, istället för att fundera på slutresultat. Ett exempel kan vara: lugn, siktområde, finger. Översatt betyder det att denna skytt ska fokusera på lugn anläggning, fästa blicken på siktområdet och sist föra fingret ordentligt på avtryckaren och upprepa detta inför varje skott. Olika skyttar använder olika stödord. Skytten kan inte ha för många ord och för mycket att påminna sig om, tiden mellan varje skott är ganska kort. Det finns andra sätt att öka upp fokus inför skotten, men det här är ett av de vanligaste som många använder.

## 2.4 Skjutteknik

Viltmålsskyttet ska betraktas som en tvådelad ställning. Övre halvan består av överkropp, armar och gevär och den undre halvan av höft, ben och fötter. Den övre delen ska bilda en så kompakt enhet som möjligt. Idealet är om geväret kan bli som en del av överkroppen hos skytten och vara helt stilla under hela loppet. Den nedre delen, höft och ben, har till uppgift att rent fysiskt kontrollera ställningens rörelser. Det innebär att skytten eftersträvar avslappning och stillhet i överkroppen medan underkroppen ska kontrollera kroppens och därmed gevärets rörelser.

Allt skytte ska ske med långsamma rörelser. Det blir då lättare att skjuta säkra skott. Det är bland annat därför skytten ska lägga mycket vikt långt fram på vapnet, ju tyngre vapen desto långsammare rörelser.



# Föreningstränare

## Viltmålsskytte – 2. Skytte och Teknik

---

### 2.4.1 Klädsel

Skor med hård sula och knytning där foten sitter fast i skon och där skytten står stabilt är en fördel. Att ha mjuka gummiskor som man står och rullar på är inte att föredra. Detsamma gäller foppatofflor, träskor och andra skodon där foten sitter löst.

En skjutjacka eller skjutväst som sitter bra och gör att kroppens vridning blir stabilare är en fördel. Den ska även göra att anläggningen går lätt och inte fastnar mot kläderna under lyftet, utan den ska glida lätt hela vägen från höjdbandet (höften) och upp till axeln utan störningar. Vapnet ska inte heller kunna glida när den ligger mot axeln.

Det är svårt för skytten att ta på extratröjor eller att ta av kläder när vädret så påkallar. Anläggningen blir ofta annorlunda och skytten kan behöva en hel del träning för att få det att stämma.

Hörselskydd skall alltid användas, även på luftgevärsskyttet. Både för att stänga ute onödiga ljud som kan störa skytten, och för att skydda hörseln.

### 2.4.2 Fotställning

Fötterna ska vara placerade i en bekväm ställning där det går lätt att vrida både till vänster och till höger. Ställ upp skytten mot centrum av målbanan, nollåget. Normalt ställer skytten vänster fot klockan 12-14 och höger fot klockan 14-16. Ett avstånd på 15-20 centimeter mellan fötterna brukar vara lagom. Glöm dock inte att individuella anpassningar kan krävas.

Ett vanligt fel med fotställning är att skytten ställer upp sig för mycket mot centrum av målbanan. Följden blir då att när målet går till höger så kommer inte kroppen att klara av att vrida med hela vägen, utan kroppen stannar och ett armsving tar vid. Fotställningen får inte heller orsaka onödiga spänningar. Står skytten för brett mellan fötterna riskerar man att förhindra kroppens vridning, och då tappar skytten överkroppen som en enhet mot slutet av banan och armarna tar över och svingar själv vilket gör rörelsen okontrollerad. Står skytten för nära mellan fötterna riskerar balansen att påverkas negativt.

### 2.4.3 Underkropp, fötter, ben och höfter

Fötter, ben och höfter ska ses som en enhet. Det är här vridet under loppet sker, från fötterna och uppåt till höfterna.

Kroppens tyngdpunkt hos skytten kan förskjutas något mot höger fot. Det är ingen fördel att luta åt något håll, framåt, bakåt eller åt sidan. Att tyngdpunkten förskjuts något på höger ben beror på att kroppen måste kompensera lite för vapnets tyngd, men är inget skytten ska eftersträva.

### 2.4.4 Överkropp, armar och huvud

Överkropp, armar och huvud ska ses som en enhet. Allt här ska vara stilla efter avslutad anläggning.

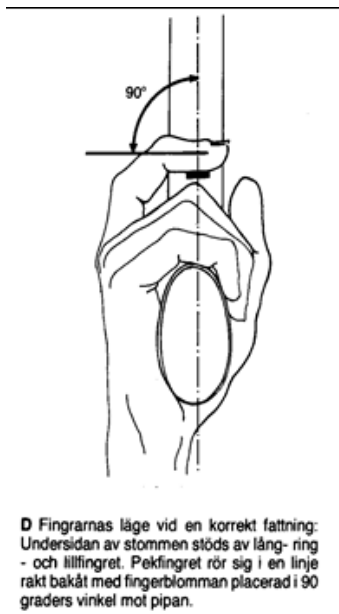
Vänster arm och hand har en enda uppgift i viltmålsskytte, att hålla upp vapnet så det inte ramlar ner. Allt annat är onödigt och felaktigt, såsom att krama om stocken och att dra vapnet bakåt. Det gör att armen blir onödigt spänd och kan inte utföra sitt arbete på rätt sätt.

Har skytten problem med att armarna svingar snabbare än kroppen kan skytten höja armbågen så det står rakt ut i 90 graders vinkel i förhållande tillkroppen. Det brukar kunna tvinga kroppen att sköta förningen.

Höger arm och hand lyfter vapnet till axeln, där höger ring -och långfingret drar vapnet stadigt bak mot axeln. Handen trycker även vapnet lätt mot kinden. Det är viktigt att man inte håller för hårt eftersom skjutställningen alltid ska vara avslappnad, men det får heller inte vara för löst så vapnet kan börja röra på sig (glida) på/mot axeln.

Armbågen kan peka allt från neråt till något upp. Det är lite olika vad skytten trivs med, men ett mellanting brukar vara rätt bra att börja med för skytten. Pekar armbågen uppåt får skytten ofta vrida siktet extra mycket i förhållande till vapnet, men eftersom man håller likadant varje gång så spelar det inte så stor roll.

Avfyrningsfingret ska ligga an vinkelrätt emot avtryckaren (se bild). Fingret ska ligga fritt från kolven för att kunna utföra en korrekt avfyring. Avtryckaren ska placeras någonstans kring fingrets yttersta led. Undvik att placera avtryckaren på leden för där är huden mindre känslig och avtryckarrörelsen blir alldeles för stor.







### 2.4.5 Huvudställning

I innerörat sitter balansorganet. Det fungerar bäst om huvudet hålls upprätt. Det kan vara svårt att hålla huvudet helt rakt. Tänk då på att det är bättre för balansen att böja huvudet något framåt än att luta det åt sidan.

Det medföljer att man ofta måste luta vapnet och därmed vrida siktet för att uppnå detta. Det viktiga är att skytten har samma lutning skott för skott. Förändras lutningsvinkeln mellan skotten kommer detta även att ge utslag på träffbilden, som då blir större.

### 2.4.6 Glasögon och linser

Många skyttar använder glasögon eller linser när de skjuter. Avsikten är att kompensera ett synfel och det medför i regel ingen nackdel.

Den duktige skytten, som vill optimera alla detaljer i sitt skytte, måste även tänka på sina skytteglas och hur de används. Om man använder skytteglas bör man överväga att även använda glasögon utanför skjutbanan. Anledningen är att det tar minst 30 minuter för ögat och hjärnan att vänja sig vid glaset. Det betyder att sikt bilden ändras en bit in i skjutningen. Detta fenomen gäller även om man har linser och använder skytteglas vid skjutningen men då är skillnaden inte lika markant.

## 2.5 Skottgenomförande

Det är viktigt att försöka att skaffa en rutin som genomförs inför varje skott. En checklista med de saker som är viktiga att tänka på inför varje skott kan vara ett bra redskap. Det gör att tankarna går över till något konstruktivt och fokuserande istället för att tankarna fladdrar omkring.

### 2.5.1 Förberedelser

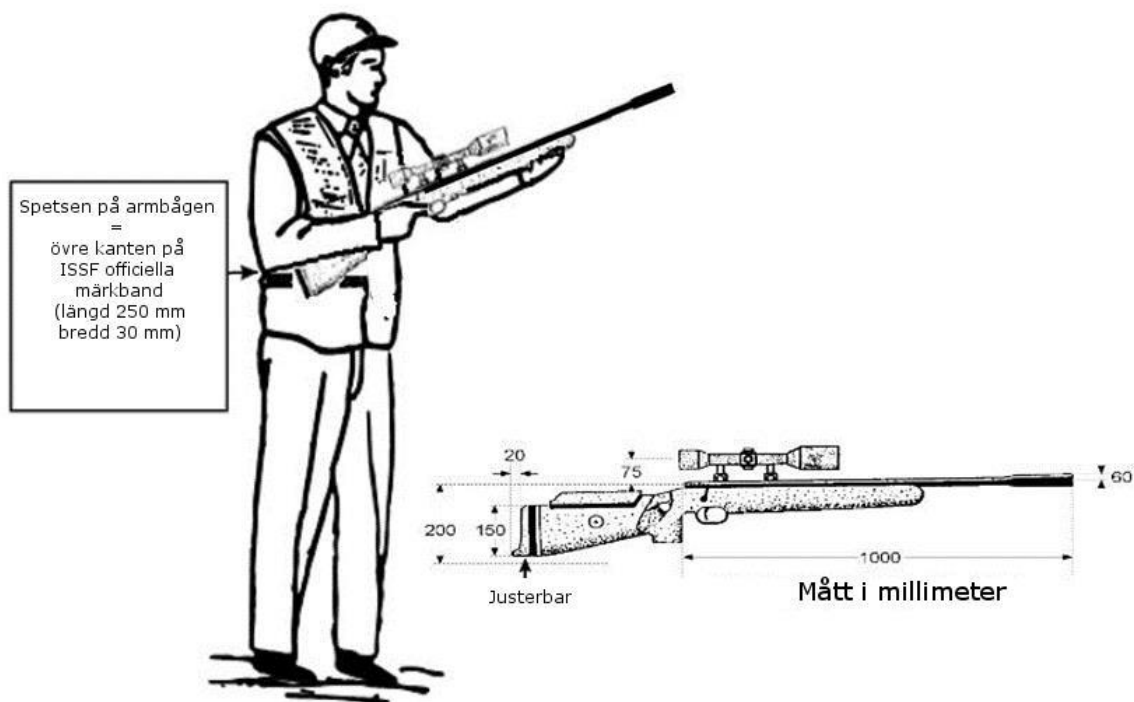
Innan skjutning är det viktigt att skytten värmer upp. Uppvärmningen syftar till att höja kroppens temperatur och öka blodcirkulationen. Det är viktigt att värma upp hela kroppen och inte bara armar och axlar. Fördelar skytten får genom att värma upp är bättre balans, bättre muskelfunktion, minskad skaderisk och minskad risk för förändringar i skjutställning pga att kroppen värms upp under pågående skjutning.

Utrustning som exempelvis verktyg, tillräckligt med ammunition, vattenflaska placeras på bänken framför skytten eller på annan plats i närheten.

Skyttens fötter placeras i korrekt position och överkroppen bör testas så att det går lika lätt att vrida åt båda håll.

### 2.5.2 Färdigställning

Detta antal skott som ska avlossas, laddas i geväret. Detta är normalt ett skott per gång, vid dubbelskott är det två skott som ska laddas. Se reglementet.



Nedre delen på kolven ska synas under höger armbåge när den hålls ned. Där sätter man höjdbandet, se bild ovan och reglementet.

Vid anläggning gör de flesta skyttar färdigt med armbågarna redan vid färdigställning, på så sätt att skytten lyfter upp dem så som man vill ha det när anläggningen är färdig och vapnet vid axeln. Man viker helt enkelt ut armbågarna. Lyftet av vapnet blir då med mindre rörelser och därmed mer kontrollerat.

Vänster hand hålls upp en bit. Här finns två vanliga tekniker. Den ena tekniken bygger på att skytten håller upp vänster hand så högt att han eller hon bara lyfter höger hand under anläggningen. Den andra tekniken bygger på att skytten håller upp vänster hand lite mindre så att man får göra en lyftrörelse med både höger och vänster hand.



Normalt ska skytten hålla ut pipan en bit från öppningskanten av målbanan. Detta för att skytten har en viss reaktionstid innan anläggningen hinner påbörjas. Målet hinner en bit innan skytten börjar lyfta helt enkelt.

Bänken framför skytten får inte användas som stöd. Det är dels inte tillåtet och det är förödande för tekniken. Överkroppen är en enda enhet och det blir det inte om man låser fast höften med bordet som stöd. Vridet i kroppen kommer alldeles för högt upp.

Fokus ska sedan ligga på siktområdet, från det att målet kommit fram tills en stund efter avfyringen.

### 2.5.3 Anläggning

När målet kommit fram gör skytten en lugn och kontrollerad anläggning. Att rycka upp vapnet i tron att det är bråttom gör att vapnet inte alltid kommer på samma ställe. Skytten har dessutom gott om tid, både för dubbelskott och snabblopp.

Samtidigt som man lyfter vapnet börjar skytten följa med målet. När vapnet når axeln och han eller hon får fin siktbild genom siktet har skytten samma hastighet på kroppens rörelse som det är på målet.

Skytten bör kunna komma upp inom 15-20 centimeter från där man ska avfyra, varje gång.

### 2.5.4 Medföljning

Efter avslutad anläggning, ska skytten långsamt gå ifatt siktområdet där han eller hon tänkt avfyra. Det vanliga är att gå bakifrån och lite under och sen lite uppåt och ifatt. Det finns dock också de skyttar som även går upp i rätt höjd och bara går framåt. Inget av dessa tekniker är fel. Att komma uppifrån är dock sämre eftersom risken för att man avfyrar med båda armarna är stor och det blir ett lågt skott som följd. Att komma upp framför och sedan backa in är svårare eftersom man då får göra lite motverkande rörelser.

Skjuter skytten på stillastående är det lättare att gå nerifrån och upp jämfört med tvärtom. Kom ihåg, ingen skytt kan hålla stilla. Därför ska skytten skjuta med rörelse även på stillastående mål, även om rörelsen är väldigt liten.

### 2.5.5 Siktområde

Det är lättare att ha ett stort område att sikta på jämfört med ett litet. Risken är väldigt stor att man blir för noggrann med ett litet siktområde. På 50 meter håller de flesta inom ett område mellan beten och nosen, ett område som håller nians storlek. Ett stort område gör att man mycket lättare hamnar rätt och vågar därmed avfyra på rätt sätt.



### 2.5.6 Avfyring

Avfyring är en central del av skyttet och därmed en av de absolut viktigaste komponenterna.

Det finns två olika metoder för avfyring, medveten och omedveten. Omedveten avfyring eller att krama innebär att man ökar trycket tills skottet går och man vet själv inte exakt när detta sker. Den medvetna avfyringen innebär att man själv bestämmer när avfyringen ska ske, antingen som ett resultat av att ögat uppfattar sikt bilden korrekt eller som en inövad reflex. Den metod skytten använder sig av är ofta beroende av avtryckets vikt, stillahållning och egen erfarenhet.

För nybörjaren handlar det mycket om att lära sig att ta tryckpunkten och att krama av skottet. För den vane skytten handlar det mer om att våga ligga på trycket tillräckligt mycket för att den sista lilla avfyringsrörelsen inte ska påverka geväret, vilket den heller inte gör om avtryckaren förs rakt bakåt.

Redan innan färdigställning lägger man normalt an fingret försiktigt mot avtryckaren. Precis vid avslutad anläggning ökar skytten trycket på fingret just så det inte smäller. Då krävs det det väldigt lite av skytten för att skottet ska gå.

Skytten jobbar sig sedan ikapp och just när han eller hon är på väg in i siktområdet börjar han eller hon trycka av det sista. Det viktiga är att skytten trycker av när man är på väg in. Trycker skytten av på väg in har han eller hon nämligen hela tian (och nian) att trycka av på innan man hamnar utanför. Trycker man av först när man är inne i centrum är man redan på väg ut. Skytten får då bara halva tian att sikta på och det kan bli ett riktigt dåligt skott utan att egentligen göra så mycket fel. Gör skytten rätt behöver han eller hon inte vara så noggrann, därför är det en stor fördel med ett större siktområde.

Just avfyringsrörelsen är viktig att man inte är för snabb med (klipper av), utan alla rörelser ska vara långsamma och kontrollerade. Det handlar om att kunna röra avfyringsfingret så att inga rörelser eller impulser överförs till geväret eller andra muskler. En del av problemet är att den mänskliga hjärnan har lite svårt att separera muskelt rörelser. Det gör att vid en avfyring påverkas, aktiveras, även ett gäng andra muskler i kroppen, ofta de muskler man har i andra handen. Detta kan medföra att skytten kan få ryckskott som följd och ofta hamnar lågt. Av den anledningen är det säkrare att gå nerifrån och upp och inte uppifrån och ner.

Den här detaljen är en viktig träningsdetalj för skytten, att öva på att det bara är avtryckarfingret som rör sig. Det kan man med fördel även öva på stillastående mål.

### 2.5.7 Efterriktning

Efterriktning är viktig och innebär att man läser av sikt bilden i skottögonblicket och värderar skottet. Sköt skytten ett perfekt skott och det inte tog som tänkt så måste man skruva. Även vinden kan påverka träff bilden så att skytten måste justera.



Skytten ska ligga kvar i siktbilden 1-2 sekunder efter avfyringen och fortsätta genomföra skottet. Avbryter man för tidigt kan det påverka skottet. Träffläget ska stämma överens med skyttens avläsning. Gör det inte det kan det bero på spänningar i ställningen, en mindre bra avfyring eller det vanligaste, ett feljusterat sikte.

Rekylen ska gå rakt upp och tillbaka till samma punkt igen. Om rekylen är olika från gång till gång kommer inte träffbilden att bli bra. Justeringar görs i första hand i fötter, men ibland även i armar och draget mot höger axel.

### 2.5.8 Andning

Under inandningen förses vår kropp med syre, som tas upp i lungorna och transporteras via blodet ut till kroppens alla celler, där det förbränns i energiproduktionen. Vid utandningen gör sig kroppen av med den koldioxid som bildas i samma process.

Andningen sker normalt sett automatiskt och omedvetet. I vissa situationer kan det dock vara praktiskt att medvetet styra när andetaget ska ske, t.ex. när man befinner sig under vatten eller, som i vårt fall, när man skjuter.

Man skiljer mellan två olika andningsmetoder, bröst- och bukandning. Bröstandning är mer kraftfull och används när syrebehovet är stor i samband med kraftig fysisk ansträngning. Vid denna typ av andning används muskler i bröst och skuldror. Bukandning är den mer normala och vilsamma metoden att andas. Den sker genom att diafragma (muskul som fungerar som skiljevägg mellan bukhåla och bröstorg) pressas nedåt och trycker ut magen. Det är även denna metod som med fördel används i samband med skjutning. Det har även visat sig att bukandning har en viss avslappnande effekt.

En vuxen person tar i vila 14-16 andetag per minut. Varje andetag varar i 4-5 sekunder och består av inandning, utandning och andningspaus. Andningspausen varar i normala fall 2-3 sekunder, men kan utan ansträngning förlängas i upp till 10 sekunder. Man kan göra så att man andas in strax innan färdigställning och släpper ut lite luft innan målet kommer fram. Sen håller man andan tills efterterriktningen då man börjar andas som vanligt. Det är individuellt hur man vill göra så att det passar.

Varje skott ska eftersträvas att utföra så lika som möjligt. Det innebär att skytten även bör ha en rutin för hur man andas före och efter avfyring. Skytten behöver vara noga med att inte återuppta andningen för tidigt efter avfyringen, utan vänta ett par sekunder tills efterterriktningen är klar.



### 2.5.9 Förberedelse för nästa skott

När skottet gått iväg är det viktigt att skytten försöker komma ihåg hur skottet genomfördes. Träffläget ska stämma överens med skyttens uppfattning. Gör det inte det kan justeringar behövas av siktet.

Först därefter ska fokus flyttas över till nästa skott. Skytten laddar igen, och börjar om igen med färdigställande (se 1.5.2 Färdigställande).