

BEGYNNERKURS I PISTOLSKYTING

Retningslinjer for kursets instruktører

Dette kurset er utarbeidet av Christer Magnusson på oppdrag fra Norges Skytterforbund. Christer Magnusson er tidligere landslagstrener i pistol. Han har internasjonal trenerutdanning nivå B. Christer har også lang erfaring som klubbtrener for ungdom og er aktiv kursholder. I tillegg har Stig Jarle Hansen fra Finnsnes Pistolklubb bidratt i kapittel 2 i delen som omhandler styrketrening. Stig Jarle Hansen er også erfaren kursholder og har forbundets trenerutdanning trinn 3.

Bakgrunnen for utarbeidelsen av dette kurset er stadig stigende interesse og etterspørsel fra både unge og eldre som ønsker å vite mer om pistolskyting. Norges Skytterforbund (NSF) mottar ofte henvendelser fra klubber som savner instruksjonsmateriell som gir en mer omfattende innføring i skytetekniske elementer enn det grunnleggende "Sikkerhetskurs". Tilbakemeldingen er at mange medlemmer forsvinner etter fullført sikkerhetskurs. Med dette kurset ønsker NSF å gi klubbene et verktøy de kan bruke for en videre opplæring og ferdighetsutvikling blant medlemmene.

Kurset inneholder lærestoff, øvelser og instruksjonstips.

Kursets målsetting:

Å lære deltakerne sikkerhetsrutiner for pistol, opptreden på standplass, grunnleggende skyteteknikk og samordning av tekniske ferdigheter, samt stevnerutiner. Etter gjennomgått kurs vil deltagerne kunne avgi gode presisjonsskudd med pistol. Kurset gir også en innføring i mental forberedelse, og i metoder for fysisk oppvarming og trening.

Kursets oppbygging:

Kurset består av tre kapitler:

1. Skyting, utstyr og regler
2. Å starte med pistolskyting
3. Bli med på konkurranse

Timetall:

Anslagsvis 20 timer (tidsbruk er avhengig av nivået til deltakerne).

Målgruppe:

Nye skyttere fra 10 år og oppover.

Gjennomføring:

Vi anbefaler at kurset gjennomføres på ordinære treningskvelder, etter at sikkerhetskurs er gjennomført. Nivået til deltakerne vil være avgjørende for hvor lang tid en bruker på hvert tema. Det er opp til den enkelte instruktør å vurdere dette. Kurset kan også brukes som valgfag i skolen eller som et introduksjonskurs for nye skyttere i klubben. Kurset er beregnet for utøvere fra 10 år og oppover.

Eksamen:
Ingen

Arrangør:
Klubb

Instruktør:
Erfaren skytter med god kjennskap til sikkerhetsregler og teknisk reglement, samt pedagogiske evner.

Norges Skytterforbund, 2010.

Kursheftet er oppdatert med hensyn til regelendringene i 2013/2018/2019.

Norges Skytterforbund, mars 2019

INNHold

KAPITTEL 1: SKYTING, UTSTYR OG REGLER

1.1 Bakgrunn.....	5
1.2 Utstyr	
1.2.1 Luftpistol.....	5
1.2.2 Automatpistoler og revolver.....	7
1.2.3 Skiver av papp	10
1.2.4 Elektroniske skiver	11
1.2.5 Beskyttelse.....	12
1.3 Regler	
1.3.1 Klasser	12
1.3.2 Pistoløvelser.....	13
1.3.3 Konkurranser.....	14
1.3.4 Kjøp av pistol.....	15

KAPITTEL 2: Å STARTE MED PISTOLSKYTING

2.1 Sikkerhet	16
2.2 Forberedelser	
2.2.1 Avspenning	17
2.2.2 Oppvarming og tøying	17
2.3 Grunnelementer i pistolskyting	
2.3.1 Grep	23
2.3.2 Sittende stilling	25
2.3.3 Stående med stativ	27
2.3.4 Stående stilling	28
2.3.5 Styrkeøvelser	29
2.3.6 Siktebilde.....	34
2.3.7 Sikteteknikk	36
2.3.8 Stilling av sikter	39
2.3.9 Sikteområde	40
2.3.10 Siktenes pardans	41
2.3.11 Avtrekk	42
2.3.12 Etterholding	45
2.3.13 Pusting	45
2.3.14 Fokus	46
2.3.15 Samordning	48
2.4 Skuddets oppbygging	
2.4.1 Sittende skytestilling	48
2.4.2 Stående skytestilling	49

KAPITTEL 3: BLI MED PÅ KONKURRANSE

3.1 Tidsbruk.....	53
3.2 Påmelding	54
3.3 Utstyrskontroll.....	54
3.4 Oppvarming.....	55
3.5 Mentale forberedelser	55
3.6 Før og under konkurransen	55
3.7 Etterarbeid.....	56

KAPITTEL 1: SKYTING, UTSTYR OG REGLER

1.1 Bakgrunn

Skytesammenslutninger har eksistert siden middelalderen, og skytekonkurranser var populære i Sentral-Europa allerede på 1300-tallet. Hjulåspistoler ble konstruert på begynnelsen av 1500-tallet. Ulike varianter av flintlås dominerte på 1700-tallet. På 1800-tallet ble tennhetten utviklet, og disse såkalte perkusjonsvåpen ble raskt dominerende. På 1830-tallet kom perkusjonsrevolverne som mot slutten av sekelet ble erstattet av patronladede revolvere. De første automatpistolene ble lansert på 1890-tallet og ble etter hvert de viktigste håndvåpnene i militæret. Pistolkonkurranser ble vanlige på slutten av 1800-tallet, og i den norske hæren konkurrerte man med revolver på 1880-tallet. Pistolskyting for sivile var ikke vanlig i Norge før 2. verdenskrig.

Luftpistoler kan ha blitt konstruert så tidlig som på midten av 1500-tallet. De eldste typer som er bevart er fra den siste halvdel av 1800-tallet. Tidlige luftpistoler var basert på fjærmekanisme, luft eller gass. Luftpistoler har utviklet seg raskt fra de typene hvor løpet ble brukket for å komprimere luft, til modeller med fiksert løp. Luftpistoler er i dag avanserte presisjonsinstrument.

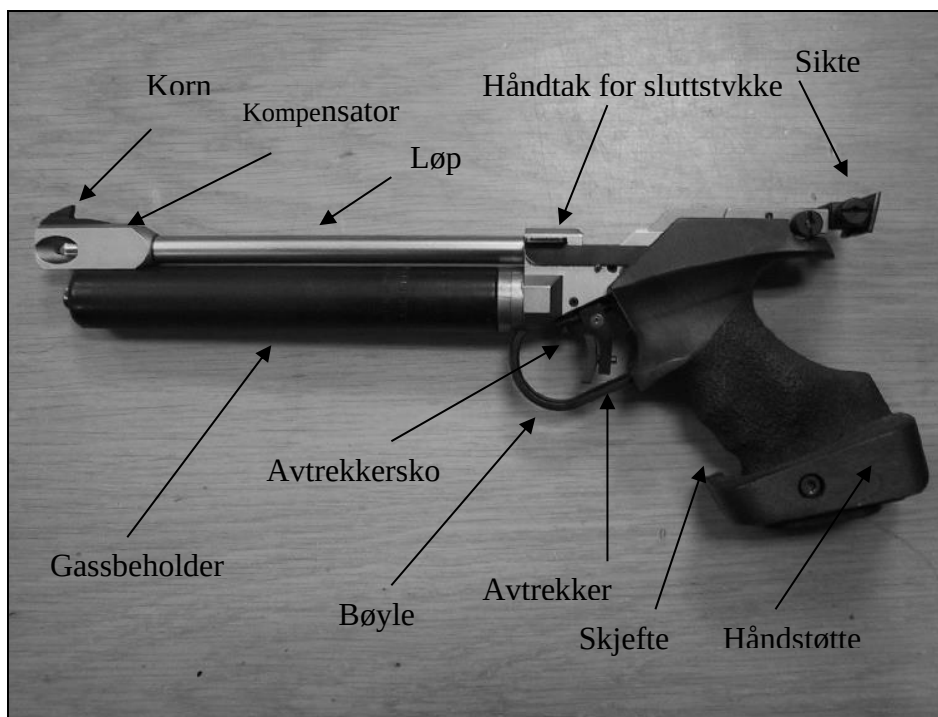
Pistolskyting er den største skytegrenen innen Norges Skytterforbund (NSF), ca. 75 % av NSF's medlemmer er pistolskyttere. Pistolprogrammet omfatter et stort antall øvelser, både på bane og i felt. Pistolskyting stiller ikke de samme krav til utstyr som f.eks. rifleskyting hvor skinnjakker og -bukser har stor betydning. Pistolskyting egner seg som idrett for ung som gammel, og klassetilbudet er lagt opp slik at man i konkurranse møter jevnbyrdige skyttere uansett alder.

1.2 Utstyr

1.2.1 Luftpistol



Luftpistoler har kaliber 4.5 mm (0.177) og lades med blykuler. Kulene har en flat ende foran som kutter et pent hull i skiven, mens den bakre delen er formet som en trakt som fanger den luft eller gass som driver kulan gjennom løpet.



Luftpistolene har siden 1970-tallet blitt utviklet fra et opptrekkssystem, hvor det vanligvis brukes en hevarm for å trekke luften inn i en sylinder, til drift med gass (CO₂) eller trykkluft. Bildet viser Walther CP3 Match med horisontal gassbeholder, kompensator og linksskjefte.

Walther CP3 Match drives med CO₂ som finnes i en beholder under løpet og klarer 250-300 skudd på en fylling. Når sluttstykket åpnes, fylles ventilsystemet med gass. Avtrekkeren kan justeres etter fingerlengde, og har en justerbar avtrekkersko. Avtrekkeren beskyttes av en bøyle. Skjefte er anatomisk og har en håndstøtte som er justerbar. Våpenet på bildet er utstyrt med kompensator for mindre rekyl.



Lettvektsmodeller er blitt vanligere på markedet, og våpenets vekt kan ofte reduseres ved å bruke korte løp og korte gass- eller luftbeholdere. Lette våpen er bra når man begynner med stående skytestilling.



På gass- og trykkluftpistoler fylles våpenets beholder med CO₂ eller luft fra trykkflaske. For CO₂-våpen gjelder at våpenets beholder ved fylling må være kaldere enn gassen i trykkflasken. Dette gjøres enten ved å slippe gass ut fra beholderen som da kjøles, eller ved å kjøle beholderne i fryseskap. Maksimal mengde CO₂ (og beholderens egen vekt = TARA) er stemplet på beholderen og kontrolleres med vekt etter fylling. Beholdere til trykkluftpistoler har oftest trykkmåler (manometer) og

trenger ikke å kjøles før påfylling. Her er det viktig å bruke riktig kobling til det pistolmerke man har. Man må også være observant på trykket i den flasken man fyller fra. Visse pistoler har beholdere som bare kan fylles med kobling for 200 bar (dvs. fylling kan skje bare fra en 200 bars flaske), mens andre pistoler kan ha en kortere (200 bar) og en lengre kobling (300 bar).

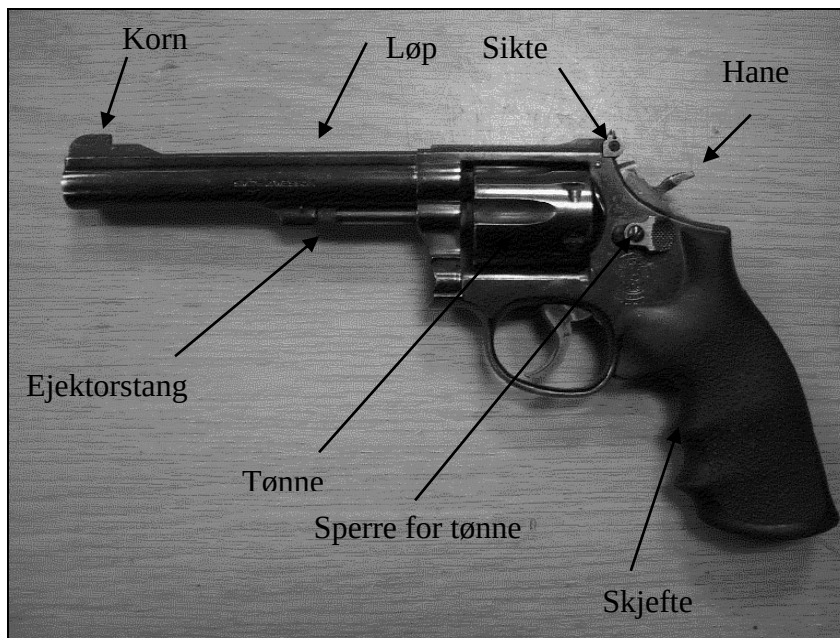
1.2.2 Automatpistoler og revolver

Automatpistoler og revolver i kaliber 5,6 mm (.22 long rifle) er de vanligste trenings- og konkurransevåpnene. Patronene består av en blykule som sitter i en patronhylse av metall. Hylsen er fylt med krutt og har kantantenning slik at hylsens bunn fungerer som tennhette. Automatpistolene er halvautomatiske våpen, hvor kraften fra patronen brukes til omladning. Ved skuddet presses sluttstykket bakover, hylseuttrekkeren haker fast i hylsens flens og den tomme hylsen kastes ut. Når sluttstykket er i bakre stilling, er rekylfjæren presset sammen. Når fjæren ekspanderer, slår sluttstykket fram og tar med en ny patron fra magasinet og inn i kammeret.

Moderne pistoler har gode avtrekk som kan justeres for fingerlengde og belastningstype. Avstanden mellom sikte og korn kalles siktelinje. Utviklingen til moderne pistoler har medført at vekten er redusert ved bruk av plastmateriale, og at siktelinjen på mange pistoltyper er senket, slik at den ofte ligger helt nær håndens overside i grepposisjon. Det er også mulig å tilpasse våpenets vektfordeling ved hjelp av lodd. Plasseringen av magasinet varierer med pistolmerke (se nedenfor). På revolvere er patronene plassert i en tønne som vris når hanen spennes. For hver vridning stopper tønne slik at en patron ligger i posisjon foran tennstempleet.



Automatpistol
Hämmarli 280
kaliber.22 lr. En lett
pistol grunnet bruk av
plastmateriale.



Revolver Smith &
Wesson kaliber .22 lr



Patroner i kaliber 22
long rifle, 5,6 mm.

Hanen spennes enten med hjelp av tommelen (single-action våpen) eller ved hjelp av hanen og/eller avtrekkeren (double-action våpen). Revolvere har ofte ikke de innstillingsmuligheter som finnes på mange automatpistoler. Tyngdepunktet ligger høyt over hånden, og revolvere er følsomme for dårlig avtrekksteknikk. Våpnene har få bevegelige deler sammenliknet med automatpistoler og er veldig pålitelige våpen med få funksjoneringsfeil. Revolvere mangler pistolenes hurtighet i omladning da hanen ofte må spennes manuelt mellom hvert skudd, og er av den grunn mindre egnet for hurtigskyting.

Magasinets plassering, og måten å sette det inn i våpenet på, varierer med pistolfabrikat og modell. Magasinet kan være plassert i skjeftet eller foran bøylen, og magasinet settes på slike våpen inn nedenfra. Noen pistoler har toppmatning slik at magasinet føres ned i rammen foran sluttstykket (se illustrasjonen nedenfor). Revolveren lades ved at tønnesperren (sperren er plassert på siden av våpenet eller under løpet) frigjøres, tønnesvingen svinges ut, patronene føres inn i tønnes kammer, og tønnesvingen svinges så inn og låses i rammen. Automatpistolene er klare til skudd når sluttstykket slippes fram og fører en patron inn i kammeret. Revolverne er klare til skudd når hanen er spent opp og en patron ligger i posisjon for avfyring.



Plassering av magasin: A. I skjeftet (Walter KSP 60); B. Foran avtrekket (Hämmerli 280); C. I rammen (Britarms 2000 Mk.3) og D. I rammen (tønne på Smith & Wesson revolver).

1.2.3 Skiver av papp



Den internasjonale luftpistolskiven for 10 m har dimensjonen 170 x 170 mm. De poengtellende sonene 1-10 har en diameter tilsvarende 155,5 mm. Det sorte treffområdet utgjøres av sonene for verdiene 7-10 og har en diameter på 59,5 mm. Verdisone 10 er 11,5 mm i diameter.



Baner for luftvåpenskyting er vanligvis utstyrt med elektriske skivetrekk, hvor skiven festes i metallklammer på en skiveholder som manøvreres med knapper på trekkenheten. Enkelte baner har manuelle skivetrekk med sveiv.

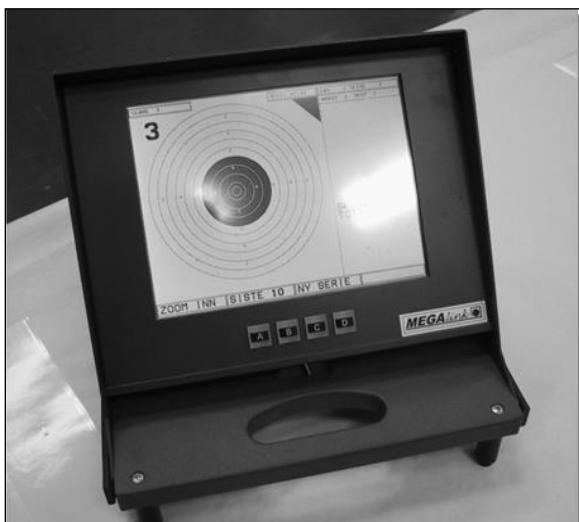


Den internasjonale presisjonsskiven for pistol er plassert på 25 m avstand for fin- og grovpistol, og på 50 m for fripistol. Skiven er 550 mm bred og har en høyde på 520-550 mm. Treffsonene for 1-10 poeng har en diameter på 500 mm. Det sorte treffområdet utgjøres av sonene for verdiene 7-10 og har en diameter på 200 mm. Verdisone 10 er 50 mm i diameter.

1.2.4 Elektroniske skiver



Elektronisk luftskive fra Megalink.



Resultatet vises på en monitor ved skytteren, men registreres også på en sentral datamaskin for utskrift. På bildet viser monitoren prøveskive for bane 3



Resultatene kan også vises på storskjerm, som her ved Nordisk Mesterskap 2004 i Oslo.

1.2.5 Beskyttelse



Hørselsvern er viktig, ikke bare ved skyting med kruttvåpen, men også ved luftvåpenskyting. Kulenes anslag mot kulefangeren gir et høyt støynivå som over tid kan være skadelig for hørselen. Dette gjelder også smellene fra moderne luftpistoler. Skytebriller av plast beskytter øynene mot kruttstenk. Ved luftpistolskyting beskyttes øynene mot de rikosjetter som kan komme dels fra de klammer som holder skivene, men også fra treffer i veggene rundt kulefangeren. Hørselsvern og skytebriller er derfor å se på som et minimumsutstyr for en pistolskytter. Beskyttelse kan også behøves for tilskuere bak standplassen.

1.3 Regler

1.3.1 Klasser

Ungdomsklasser (U)

- U12 jenter og gutter f.o.m det året de fyller 11 år t.o.m. det året de fyller 12 år. Deltakerne skyter sittende m/støtte eller stående m/støtte, og med tohånds grep.
- U14 jenter og gutter t.o.m. det året de fyller 14 år. Deltakerne skyter stående m/støtte og med etthånds grep.
- U16 jenter og gutter t.o.m. det året de fyller 16 år. Deltakerne skyter stående med etthånds grep.

I tillegg kommer klassen «Åpen rekrutt» for de som er under 11 år, med samme regler for skytestilling som i U12. I klasse «åpen rekrutt» er det ingen rangering.

Junior (J)

Skyttere til og med det året de fyller 20 år. Klassen deles inn i Junior menn og Junior kvinner for de fleste pistoløvelsene.

Senior

Skyttere fra året de fyller 21 år. Klassen deles inn i Senior menn og Senior kvinner for de fleste pistoløvelsene.

Veteran

I klassene V55, V65 og V73 starter skyttere fra og med det år de fyller henholdsvis 55, 65 og 73 år.

Skyttere med funksjonshemning (paraskyttere)

Støtte av våpen er ikke tillatt. Pistolskyttere deles inn i tre klasser etter grad av funksjonshemning:

SH1A: Sittende skyttere som er i stand til å stå, og som har normalt fungerende overkropp.

Det er ikke tillatt med ryggstøtte på skytestolen. Disse skytterne kan velge å konkurrere stående dersom de ønsker det.

SH1B: Sittende skyttere som har ikke-funksjonelle eller alvorlige problemer med bena, og som har god kontroll i bekkenet. Det er tillatt med en lav ryggstøtte på skytestolen.

SH1C: Sittende skyttere med ikke-funksjonelle alvorlige problemer i bena samt svak/ingen funksjon i overkroppen. Det er tillatt med en høy ryggstøtte på skytestolen.

Ferdighetsklassene A, B, C og D

I vanlige stevner, utenom mesterskap, er det bare ungdoms- og SH-skytterne som konkurrerer i klassene nevnt ovenfor. Junior-, senior- og veteranskyttere deles isteden inn etter ferdighet i klassene A, B, C og D. Hvilken klasse man tilhører, bestemmes av hvor godt man har skutt i tilsvarende øvelse året før. Nye skyttere starter i klasse D.

1.3.2 Pistoløvelser

Norges Skytterforbund har en rekke pistoløvelser på sitt program. Baneøvelsene skytes, som navnet sier, på faste baner, med en fastsatt avstand til skivene. Øvelsene omfatter luftpistol (10m, innendørs), finpistol, grovpistol, silhuettpistol, standardpistol og 6 ulike hurtigpistol-øvelser (25m, innendørs/utendørs) og fripistol (50m, hovedsakelig utendørs).

Felpistol foregår på et godkjent skytefelt, og skytterne flytter seg mellom standplasser, vanligvis 10, og skyter på mål med ulik utforming og avstand. Feltøvelsene er finfelt, grovfelt, revolverfelt og militærfelt, samt fire spesialfeltøvelser.

Den best egnede konkurranseøvelsen for nybegynnere er 10 m luftpistol hvor ungdom (U12-U16) og veteraner (50 +) skyter 40 skudd (50 minutters skytetid), mens junior (17-20) og senior skyter 60 skudd (75 minutters skytetid).

Andre øvelser som skytes av alle klasser (med unntak av U12), er finpistol, standardpistol, hurtigpistol (4 ulike øvelser) og felpistol (finfelt og revolverfelt). Alle disse øvelsene skytes med kaliber .22 lr. En vanlig øvelse for de som har prøvd seg litt, er finpistol. Her skyter man først 6 serier med 5 skudd, 5 minutter per serie, mot presisjonsskive, fulgt av 6 serier såkalt duellskyting mot svingende silhuettpistolskiver som for hvert skudd vises 3 sekunder med 7 sekunders pause mellom visningene. For elektroniske skiver styres tiden av grønne og røde lys.

Presisjonsskyting er grunnleggende for nybegynnere. Duellskyting, hurtigskyting og feltøvelser, likesom skyting med grovkaliber, krever mer erfaring og er ikke så godt egnet for nye skyttere.

1.3.3 Konkurranser

Approberte stevner:

Dette er stevner som er godkjent av Norges Skytterforbund og inngår i Skytterforbundets offisielle terminliste. Stevnene er åpne for alle skyttere som er medlem i en NSF-klubb. Approberte stevner kan være regionbaserte (krets- og landsdelsmesterskap) eller landsomfattende (Norgescup-stevner, NM).

Terminlistene er å finne på forbundets hjemmeside; <http://www.skyting.no>, og på en enkelte skytters Min Idrett-side: <https://mi.nif.no>.

Sammen med terminlista legges også ut resultatene fra approberte stevner etter hvert som de kommer inn fra arrangøren. I tillegg rangeres de beste resultatene fra banestevner for hvert år klassevis i en såkalt "hundre-på-topp"-liste, som oppdateres fortløpende.

Klubbkonkurranser:

Dette er konkurranser som organiseres innen hver enkelt klubb, er i utgangspunktet åpne for klubbens medlemmer og finnes i klubbens terminliste.

Nasjonal rekruttkonkurranse (Norma Ungdomscup)

Norges Skytterforbund har et konkurransetilbud for barn og unge der klubbene kan melde seg på. Aktiviteten skjer ute hos klubbene, og resultatene samles og presenteres på www.skyting.no.

På skyting.no finner du all informasjon om dette opplegget (regler, øvelser, klasser og støtteordninger for arrangører).

Landsstevnet for rekrutter (t.o.m. 16 år)

Landsstevnet for rekrutter er et landsomfattende arrangement for pistol- og riflerekkrutter i aldersbestemte klasser.

Stevnet er åpent for alle rekrutter uansett sportslig nivå. Landsstevnet for rekrutter avholdes innenfor de bestemmelser Norges Idrettsforbund har vedtatt for barneidrett.

Stevnet arrangeres hvert år, som regel i april. Det premieres i hver øvelse. Stevnet er åpent for alle uansett sportslig nivå.

Under Landsstevnet for rekrutter skytes det luftpistol (30 skudd) og luftrifle (30 skudd).

1.3.4 Kjøp av pistol

Den som vil kjøpe skytevåpen, eller på annen måte erverve våpen eller våpendeler, må ha tillatelse fra politimesteren (i praksis våpenkontoret i det lokale politidistriktet). For å erverve pistol (unntatt luftpistol) eller revolver må man kunne dokumentere aktivt medlemskap i skytterklubb i minst 6 måneder, og man må være fylt 21 år. For luftpistol er aldersgrensen 18 år og det er her ikke noe spesielt aktivitetskrav. For ungdommer under 18/21 år som er aktive i skytterklubb gjelder at forelder eller annen person kan stå som eier av våpen som ungdommene kan disponere. Det forutsettes da at bruken av våpenet skjer under forsvarlig tilsyn.

Mange klubber har tilbud om våpenutlån for skyttere som vil vente med eller ikke ønsker å kjøpe eget våpen. Nærmere regler for våpenutlån og våpenkjøp er å finne i Våpenloven og tilhørende forskrifter, som er å finne på Lovdata; www.lovdata.no.

Dette er skrevet i februar 2019. Forskriften til den nye våpenloven som ble vedtatt i 2018, er under behandling, og der vil det kunne komme endringer angående erverv av våpen for de som er under de ordinære aldersgrensene (18/21). Følg med på informasjon fra Skytterforbundet om denne saken.

KAPITTEL 2: Å STARTE MED PISTOLSKYTING

2.1 Sikkerhet

Å respektere skytingens sikkerhetsrutiner er et grunnkrav for virksomheten. Klubbvåpen (liksom private våpen) oppbevares i sikkerhetsskap. Våpen skal sikkerhetsflagg. Sikkerhetsflagget er en fleksibel plast-streng som føres inn i løpet og har en lengde som gjør at man kan se den stikke ut gjennom kammer og munning. På pistoler med kompensator er det lettest å stikke sikkerhetsflagget inn fra munningen. Flagget viser at våpenet ikke er ladd. Pistoler skal oppbevares med sikkerhetsflagg satt inn, slik at man kan se at våpenet ikke er ladd når det hentes fra skap. Ved forflytning med våpen skal munningen rettes mot gulv eller bakke.

Hvis våpenet oppbevares i koffert, skal det transporteres nedpakket fram til standplass. Her skal ikke kofferten åpnes før kommando er gitt om å pakke ut våpen. Pistolen flagges og legges ned på benken. Ved all håndtering av våpenet på standplass skal munningen alltid rettes mot skivene og kulefanget. Det er ikke tillatt å rette våpenet opp mot taket på standplassen. Under alle forberedelser skal fingrene holdes borte fra avtrekkeren.

Ladning er å føre ammunisjon inn i pistolens kammer, magasin eller i revolverens tønne. På luftpistoler med opptrekkssystem må luft fylles i sylindren ved hjelp av en hevarm. På luftpistoler med gass eller luftbeholder slippes gass (CO₂) eller luft inn i et ventilsystem når sluttstykket åpnes. Luftkulen skal føres inn i kammeret med den flate enden foran.



Lading av luftpistol:
Sluttstykket er åpnet og kulen plassert med den flate enden foran og er klar til å føres inn i kammeret. Avtrekksfingeren holdes borte fra avtrekkeren.

Automatpistoler lades ved at sluttstykket trekkes bakover og låses i bakre posisjon, deretter åpnes magasin sperren og magasinet tas ut, patroner legges i magasinet, magasinet settes på plass og sluttstykket slippes fram slik at en patron føres inn i kammeret. På revolver føres ved ladning patroner inn i tønnens kammer (konstruksjonsdetaljer er vist under utstyr ovenfor).

Skytingen begynner etter kommando "Start" og skal opphøre på kommando "Stopp". Om skytteren under skyting blir usikker på om et luftvåpen er ladd, skal standplasslederen tilkalles for kontroll av våpenet. Kommando "Stans" innebærer at skytingen må stoppe umiddelbart og at våpenet skal legges på benken. Sluttstykket skal være spent opp i sin bakre posisjon (pistol) eller tønne svinget ut (revolver), og

løpet skal flagges. På stevner hvor det brukes pappskiver, får skytteren forlate standplassen for anvisning av resultater først etter kommando "Anvis". Etter siste konkurranseskudd spennes sluttstykket opp i bakre posisjon, magasin tas ut (pistol) og tønne svinges ut (revolver). Våpenet flagges og legges på benken. Skytteren får ta våpenet fra standplassen først etter at våpenet er blitt inspisert av standplasslederen.

Øvelse:

- Hent pistolen fra våpenskap, eller pakk den ut fra våpenvesken på standplassen.
- Åpne sluttstykket og sett inn sikkerhetsflagg i løpet. Spenn mekanismen og hold avtrekksfingeren borte fra avtrekkeren.
- Øv på å ta trykkpunktet uten at våpenet klikker eller avfyres.
- Plasser pistolen på støtten eller benken med munningen mot skivene og sett inn sikkerhetsflagget.
- Lever pistolen på en sikker måte over til en annen skytter
- Inspiser en kamerats våpen etter skyting

2.2 Forberedelser

2.2.1 Avspenning

Fysisk og mental avspenning er viktige forberedelser for skyting. Avspenningen øker blodforsyningen til muskulaturen, gjør at avfallstoffer transporteres raskere vekk fra musklene og gir kroppen og sinnet hvile. Visualisering kan brukes i avspenning. Å visualisere betyr at du bruker forestillingsevnen din til å trene på ulike situasjoner.

Øvelse for avspenning

Finn en behagelig sittestilling, lukk øynene, ta et dypt åndedrag, rett øynene 20 grader over horisontalplanet og pust ut rolig. Ta dype åndedrag og visualiser tall i fallende rekkefølge fra tallet 100 til 1. Det er viktig at du visualiserer hvert tall på langsom utpust. Slapp av på utpust.

2.2.2 Oppvarming og tøying

En vanlig misforståelse blant de som ikke driver med pistolskyting er at dette ikke er en fysisk sport. Ingenting kan være mer feil. Pistolskyting er i høyeste grad en fysisk

sport. Å sitte eller å stå rolig og samtidig ha full kontroll over balanse er fysisk krevende. Skyttere trenger derfor oppvarming før skyting. Oppvarmingen forbereder kroppen for fysisk aktivitet og forebygger skader. Tøyning etter oppvarmingen øker og vedlikeholder bevegelighet, forebygger skader og gir avspenning. Øvelsene nedenfor utarbeidet av fysioterapeut Marit Lindland ved Norsk Idrettsmedisinsk Institutt (NIMI).

Øvelser for oppvarming

(alle øvelser skal gjøres med minst 15 repetisjoner)



1, Stå foroverbøyd med armene hengende tungt ned mot gulvet. Start å pendle med armene, men uten for store bevegelsesutslag. Først sideveis, siden fram og tilbake (først med høyre og siden med venstre arm), avslutt med sirkler med og mot klokka.



2, Skulderheis: Heis skuldrene....hold litt....senk skuldrene mens du puster ut og slapper avpress deretter skuldrene aktivt ned....holdslipp opp.

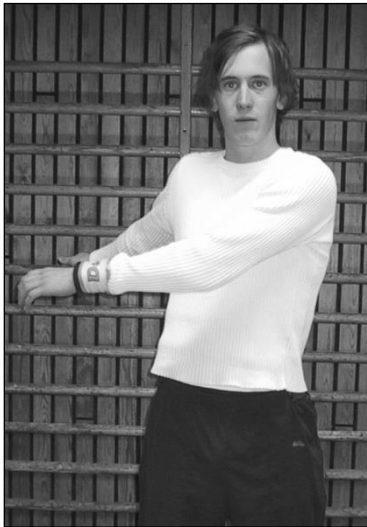


3, Skyt bryst og rygg:

- a) Trekk skulderbladene sammen bak (tenk at du har en blyant mellom skulderbladene som du skal holde fast).....hold litt....slapp av/pust ut
- b) Skyt rygg....hold....slapp av.



4) Skulderrulle: Skulderrulle forover og bakover....store rolige bevegelser



5) Overkroppsrotasjon: Dynamiske bevegelser med ryggstøyle/overkropp. Stående. Vri overkroppen fra side til side, la armene være slappe og følge med i bevegelsen.

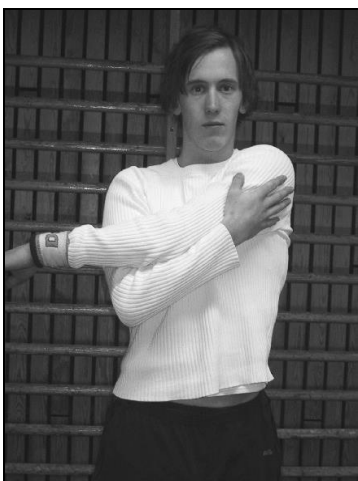


6) Spitfire: Vri overkroppen rolig fra side til sidehold armene rett ut til siden....se over skulderen....hold litt i ytterstilling, uten å rykke...pust!

Øvelser for uttøyning:



7) Tøyning nakke: Øre mot høyre skulder og press venstre hånd nedover til det føles "godt vondt" i nakken. Se på skrå ned til høyre. Hake mot brystet rett foran. Se på skrå ned til venstre. Øre mot venstre skulder og press nedover med høyre hånd. Hver posisjon holdes i 15 sekunder med 4 repetisjoner.



8) Tøyning skulder bakre del: Legg armen på tvers over brystet. Bruk den andre til å trekke albuen enda nærmere brystet. Hold i 15 sekunder med 4 repetisjoner.



9) Tøyning brystmuskler: Fold hendene bak ryggen og skyt bryst. Hold i 15 sekunder med 4 repetisjoner.



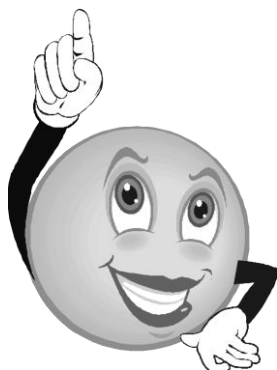
10) Tøyning triceps-muskelen: Legg en håndflate pekende ned mellom skulderbladene samtidig som albuen peker opp mot taket. Bruk den andre hånden til å trekke albuen rett bakover. Alternere mellom høyre og venstre, hold i 15 sekunder med 4 repetisjoner.



11) Tøyning V-muskelen: Fold hendene, strekk armen over hodet, på skrå og litt foran kroppen. Alternere mellom sider, hold i 15 sekunder med 4 repetisjoner.

12) Fysisk aktivering: Forslag A: Løp på stedet...trekk knærne opp høyere og høyere....øke hastigheten..."plukk epler" fra taket...høyere og høyere....løp, løp, løp....."plukk poteter" fra gulvet....løp på stedet....sakte gradvis av til gående...gå på stedet og la pusten komme seg. Tid 5 minutter.

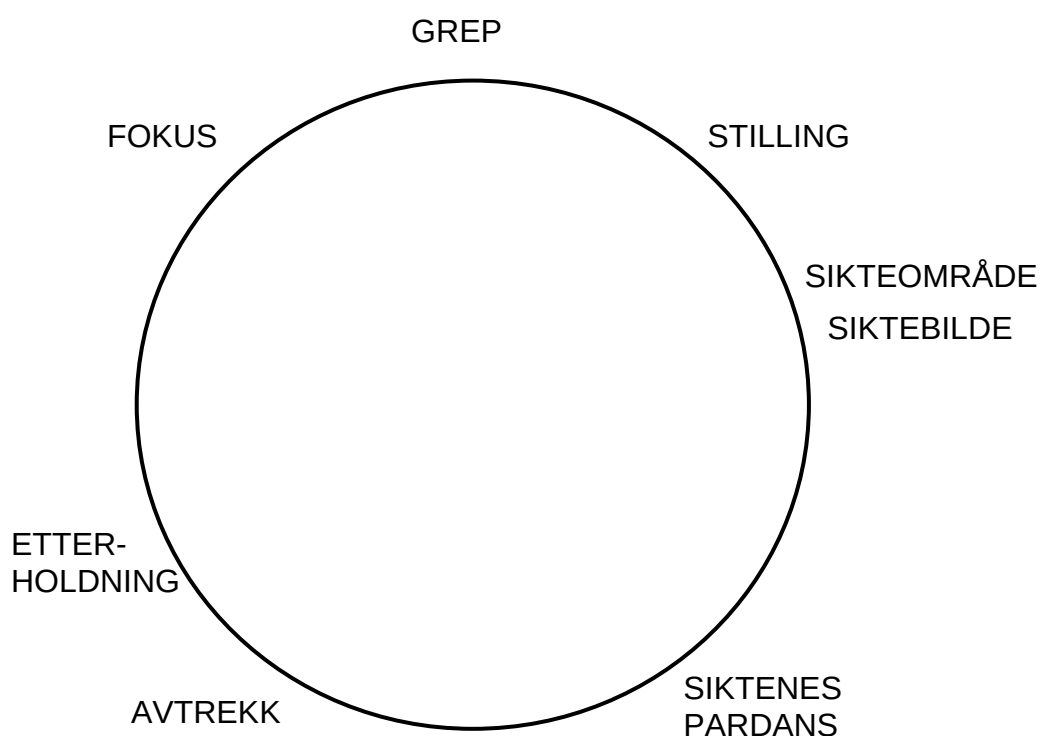
Forslag B: Blås opp ballonger. Lag en gruppe, stå på ett bein og stuss ballongene til hverandre. Hold ballongene i luften i 5 min og la siden pusten komme seg.



Instruksjonstips:

- ✓ Lag faste rutiner
- ✓ Varier
- ✓ Ha det gøy!

2.3 Grunnelementer i pistolskyting

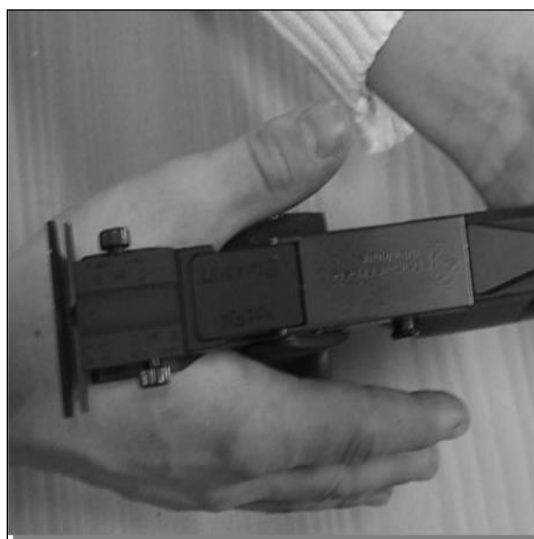


Basissirkelen overfor viser de mest sentrale treningsområder for en pistolskytter. Dette er pistolskytingens grunnelementer og gode ferdigheter her gir trygghet og framgang i sporten. Det er viktig å komme jevnlig tilbake til disse treningsområdene.

2.3.1 Grep



Pistolen styres av tre punkter. Tommelgripen (a), et punkt bak på håndstøtten (b) og et punkt under bøylene (c) danner en triangel. Riktig avveining av presset mot disse punktene gir full kontroll. Det er viktig at presset mot disse enkelte punktene er likt for hvert skudd.



Sett inn pistolens skjeft i vinkelen mellom tommelen og pekefingeren, hold pekefingeren (avtrekksfingeren) borte fra avtrekket og hold løpet rettet mot skivene.



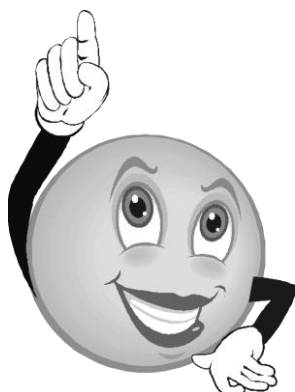
Fold lang-, ring - og lillefingeren rundt skjeftet mellom avtrekksbøylene og håndstøtten. Langfingeren skal presse skjeftet mykt bakover inn i hånden. Ring- og lillefingeren skal ikke presse så hardt som langfingeren. Tommelen skal holdes strak og må ikke presse mot skjeftets tommelhylle, men skal bare støtte våpenet i side. Det skal være luft mellom avtrekksfingeren og skjeftet.



Ved etthåndsgrep, og særlig i stående stilling, må grepet ha optimal passform, slik at skjeftet bare kan tas på en måte for at pistolen skal peke riktig mot skiven. Den enkleste måten å justere skjeftet på er ved å bruke modelleire. Når man har funnet riktig grep, kan modelleiren skiftes ut med formtre, sparkelmasse eller liknende.

ØVELSE FOR JUSTERING AV SKJEFTET

- Innta skytestilling med riktig grep og pistolen rettet mot skiven
- Lukk øynene og klem hardt rundt skjeftet
- Slapp av litt i grepet og åpne øynene
- Se på siktebildet (korn i forhold til skur) og på siktenes posisjon i forhold til skiven
- Hold fast i skjeftet uten å klemme og vri pistolen slik at de observerte avvikene i siktebildet blir korrigert. De hullrom som nå oppstår mellom skjeftet og hånd fylles med modelleire rundt skjeftet slik at kornet ligger riktig i skuret og siktene kommer inn riktig i sikteområdet
- Prøv flere ganger med lukkede (hardt grep) og åpne øyne (lettere grep) til siktene ligger riktig. Stående skyttere må først finne riktig pekevinkel (se nedenfor) mot skiven.



Instruksjonstips:

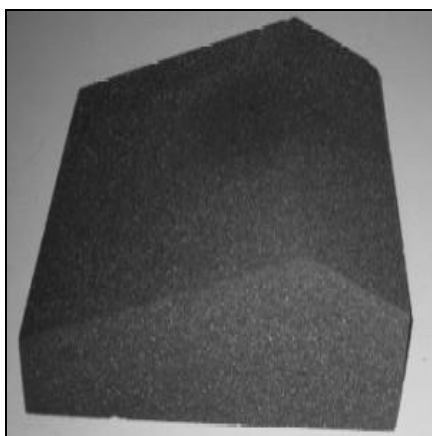
- ✓ Sett inn pistolen likt før hvert skudd
- ✓ Ta hardt i skjeftet, og slapp så av til pistolen blir rolig
- ✓ Repeter slik at du blir vant til følelsen av grepet

2.3.2 Sittende stilling

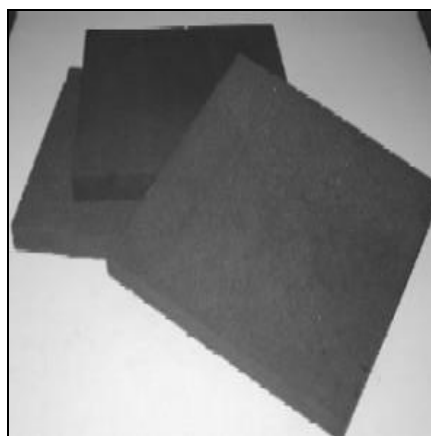


Sittende ved bord eller benk og med våpenets skjefte hvilende på støtten. I skytestilling skal skytterens hode være bak markeringen for aktuell skyteavstand. Armene skal være strake og kroppen i balanse med begge føttene i gulvet. Ryggen kan støttes mot stolryggen, men dette er uheldig for balansekontroll og aktivitet. Senk skuldrene og trekk magen litt inn.

I 2003 ble den såkalte "Norma-støtten" eller støtter av tilsvarende form, mål og materiale, godkjent for ungdomsskyttere. Støtten er laget av passe hard skumplast og kan justeres i høyde ved bruk av tilleggsplater i det samme materialet. Støtten plasseres på skytebenken foran skytteren med den korteste skråsiden vendt mot skytteren. Pistolens skjefte skal plasseres foran spissen på skråsidene, slik at skjeftet støtter på den lengste skråsiden. Underkanten på skjeftet er den eneste del av våpenet som får være i kontakt med støtten når skuddet går. Norma-støtten og tilleggsplater kan bestilles hos: Norma AS, Postboks 373 Økern, 0513 Oslo.
www.norma.as.



Norma-støtten Mål: Høyde 13 cm, lengde 30 cm og bredde 30 cm.
Vekt: ca 260 gram.



Tilleggsplater: Mål: Høyde 3 cm, lengde 30 cm og bredde 30 cm.
Vekt: 80 gram.



Sittende skytestilling med Norma-støtten. Klassen U12 bruker tohåndsgrep.



Klassen U14 bruker etthåndsgrep.

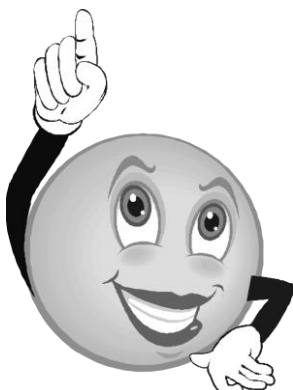
I 2009 godkjente også Fagkomite Pistol en støtte ved navn "Hornady delta rest". Støtten er å få kjøpt hos Børselars (se www.borselars.no) og er et alternativ til Norma-støtten. Fordelen ved denne støtten er at den kan roteres på bordet, slik at den kan alternativt stå på en av de tre "sidene" som alle gir forskjellige høyder over bordet (se bilder under). Det er ikke noe krav om hvilken side av støtten som må vende mot skytteren, og derfor kan den ikke brukes feil.



Støtten "Hornady delta rest".



Sittende skytestilling med "Hornady delta rest".



Instruksjonstips:

- ✓ Øv på å bygge opp stillingen
- ✓ Tilpass høyden på stolen
- ✓ Bruk støtteplatene for å finne perfekt støtte- og sittehøyde
- ✓ Husk lave skuldrer og magekontroll
- ✓ Rygg og nakke skal være strake
- ✓ Fotsålene skal være i gulvet
- ✓ Deltakerne kan godt hjelpe hverandre

2.3.3 Stående med stativ

Fra 2019 innføres for ungdomsklassene U12-U14 "Stående med stativ" som et alternativ til sittende skytestilling. I denne klassen er skytestillingen stående med pistolens skjefte hvilende på Normastøtte på samme måte som i klasse sittende, men med Normastøtten plassert på et egnet stativ (se bilde nedenfor). Klasse U12 kan skyte med tohåndsgrep, mens U14 skal skyte med enhåndsgrep. Tanken er at skyttere i klasse "Stående med stativ" gradvis vil venne seg til å skyte i stående stilling. Skytestillingen bygges opp helt likt stående.



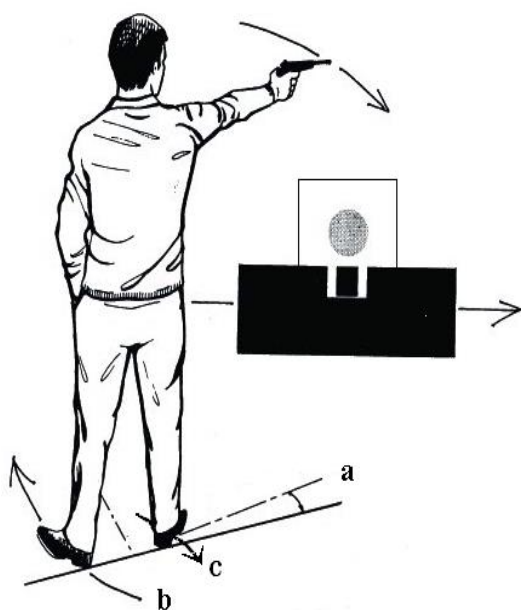
Skyting "Stående med stativ". Stativet her er "Solørstøtta".

Foto: Nils Joten

2.3.4 Stående stilling

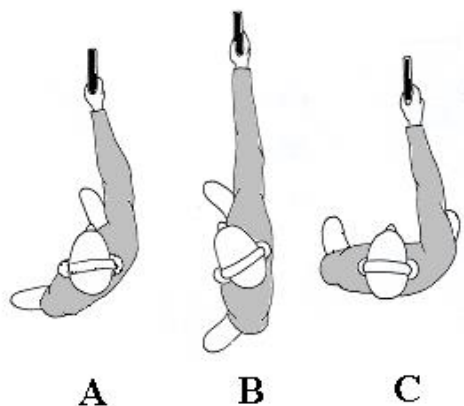


Stående skyttere (U16, junior (17-20) og høyere klasser) holder pistolen med etthåndsgrep. Skytestillingen skal være bekvem og uten spenninger. Dette er viktig for å unngå belastningsskader i muskulaturen og slitasje i ledd og skjelett, men også for å spare på den energi som trengs under skytingen.



Vinkelen mellom armen som holder pistolen og linjen gjennom skuldrene kalles pekevinkel. Riktig pekevinkel finner man best ved å løfte hånden mot skiven med lukkede øyne, og deretter med øynene åpne kontrollere håndens posisjon i forhold til skiven. Etter at gjentatte løft (med øynene lukket) gir den samme posisjon av hånden, gjentas dette på samme måte med pistolen. Nå kontrolleres siktenes plassering på skiven. I tilfelle siktene ikke ligger i sikteområdet gjøres først en grovkorreksjon ved at den bakre foten flyttes i samme retning som siktene ligger feil. Deretter gjøres en finjustering ved at den fremre foten flyttes i motsatt retning. Siktene skal nå ved gjentatte forsøk, med lukkede og åpne øyne, havne i sentrum av sikteområdet.

På figuren er: a = siktelinje; b = grovjustering; c = finjustering



Det finnes store individuelle variasjoner i skytestillinger og enhver skytter må finne sin optimale stilling. En stilling med kroppen skråtilt i forhold til siktelinjen (A), hvor både bryst- og skuldermuskler blir likt belastet, er å foretrekke. Ren sidestilling (B) og ren frontstilling (C) er mer instabil og trøttende.

2.3.5 Styrkeøvelser

Stående skytestilling krever god styrke og utholdenhet i rygg og skuldre. Nedenfor følger oversikt over aktuelle øvelser. Når man skal gå i gang med styrketrening er det viktig at man er sikker på at en utfører øvelsene riktig. Ta kontakt med fysioterapeut eller treningsveileder ved et treningssenter for å få hjelp til å komme i gang. Start med lett belastning, og øk belastningen gradvis.



Rotasjon utover i Cable cross eller med gummistrikk og med arm inntil siden; jevne bevegelser; bremse litt i bevegelse innover. 2 x 15 repetisjoner.



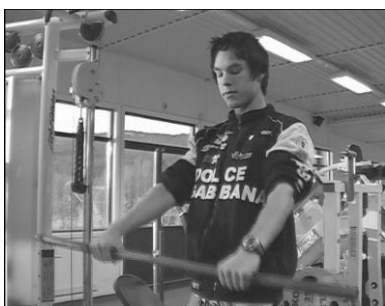
Rotasjon innover i Cable cross eller med gummistrikk og med arm inntil siden; Jevne bevegelser; bremse litt i bevegelse utover. 2 x 15 repetisjoner.



Rotasjon utover i Cable cross eller med gummistrikk, og med arm vannrett; jevne bevegelser; bremse litt i bevegelse innover. 2 x 15 repetisjoner



Rotasjon innover i Cable cross eller med gummistrikk, og med arm vannrett; jevne bevegelser; bremse litt i bevegelse innover. 2 x 15 repetisjoner.



Skulderheving foran med stang. Husk å stabilisere mage og rygg. 2 x 15 repetisjoner.



Skulderheving til siden med manualer. 3 x 10 repetisjoner.



Skulderheving med manual i skytestilling. 2 x 15 repetisjoner.



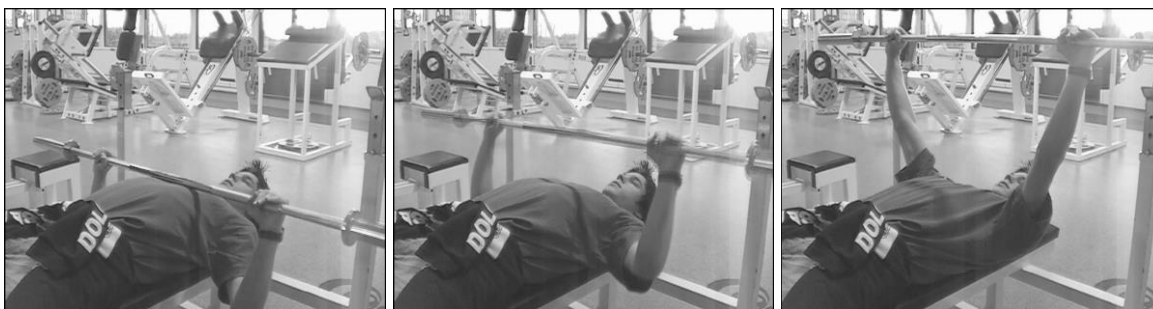
Nakkepress med manual. 2 x 15 repetisjoner.



I sittende stilling nedtrekk med fokus på å dra skulderbuen ned. 3x10 repetisjoner.



Stående opptrekk til haken med stang; Når stangen er i sin høyeste posisjon, skal linjen gjennom skuldrene være horisontal. 3x10 repetisjoner.



Benkpress 2x8 Benkpress 3x8 Benkpress 2x15 repetisjoner.



Sittende roing med fokus på å dra skulderbuen bakover. 3x8, 3x10 repetisjoner.



Sideveis stabilisering. Senk hofta rolig ned mot gulvet og pust rolig inn. Deretter hever du hofta opp igjen så høyt som mulig over utgangsstillingen. Pust rolig ut under løftet. Hold posisjonen i 1 – 2 sekunder. 2x15 repetisjoner.



Sideveis beinvipp. Løft overkroppen sideveis så høyt som mulig. I denne posisjonen skal du kjenne et knip i siden. Løft deretter beina opp fra gulvet og vipp dem sideveis rett opp og ned. Oppretthold strake knær og hold beina sammen. 2x15 repetisjoner.



Push-ups pluss. Bevegelsen utføres ved å bevege skulderbladene utover og innover mens armer/albueledd holdes strake. Bevegelsen skal kun skje i skulderbladene. 2 x 15 repetisjoner.



Sit-ups uten feste. 2x15 +



Skråbuk rotasjon med vektskive. Stå med god avstand mellom føttene og lett bøye knær. Se rett fram. Stabiliser korsryggen i mellomstilling (lett svai i korsryggen). Mens du holder hodet og hoftene mest mulig i ro, lar du armene (med belastning) og deler av overkroppen pendle rolig fra side til side. Hver gang du innleder en snuoperasjon eller vending på den ene siden av kroppen, løfter du foten på motsatt side så vidt opp fra gulvet og setter den ned på tå. Senk skuldrene og la armene pendle så avslappende som mulig. 3x10 repetisjoner.



Rygghev (rull opp). 2x15+



Rygghev med rett rygg. 2x15+

2.3.6 Siktebilde

Dominerende øye

Å sikte med det styrende eller dominerende øyet er behagelig og beroligende. Dominerende øye og dominerende hånd er oftest på samme side av kroppen. En høyrehendt person har oftest det høyre øyet som dominerende, mens en venstrehendt person oftest har det venstre øyet som dominerende. Å sikte med det dominerende øyet gir raskere reflekser, fordi refleksbuen mellom øyet og hånden allerede er godt opparbeidet.

I pistolskyting er det ønskelig å kunne skyte med begge øynene åpne. Dette er lettere når man sikter med det dominerende øyet. Mange mener derfor at sikting med det dominerende øyet er det eneste rette. Dette betyr at en høyrehendt skytter som har venstre øye som dominerende, bør skyte links og omvendt for en linksskytter. Skyttere som spontant sikter med ikke-dominerende øye kan ha problem med synet på det øyet som er dominerende. Det er viktig å undersøke om dette er tilfellet. Problem med synet kan lett justeres med briller eller linser.

Å sikte med det øyet som tilsvarer hånden som holder pistolen er en fordel, fordi skytteren unngår spenninger i nakken og samtidig får en naturlig hodeposisjon som ikke vil hindre blodforsyningen til hjernen og øynene. Sikting med venstre øye for en

høyreskytter og med høyre øyet for en linksskytter er en individuell avgjørelse, men man må ta hensyn til de eventuelle problemer som kan oppstå i skytestillingen. Hvis man trenger å bytte sikteøyet, trengs det en god del trening for å opparbeide den nye refleksbuen.

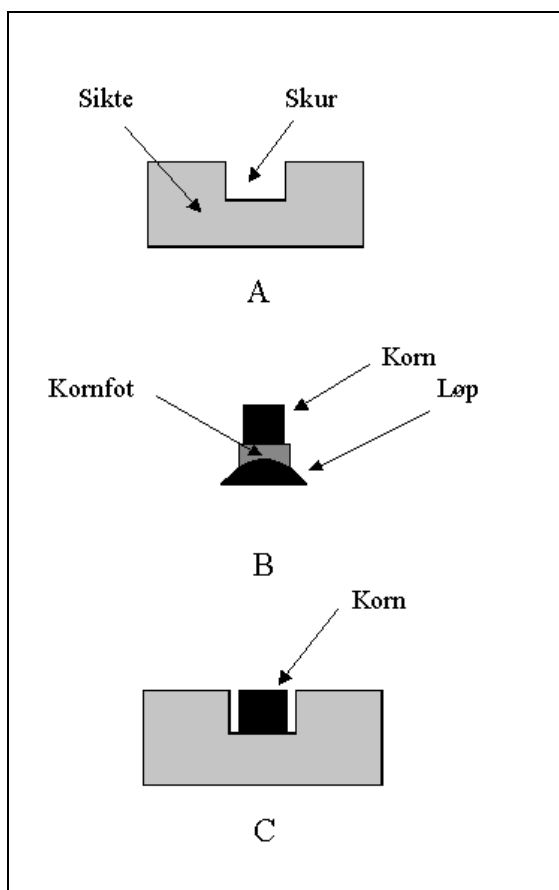
ØVELSER FOR Å FINNE DET DOMINERENDE ØYET

- Finn en detalj å se på. Lag en ring av pekefingeren med neglen mot innsiden av tommelens første ledd, og se på detaljen du valgte gjennom ringen. Ringen vil havne foran det dominerende øyet.
- Sett tommelen opp og sikt med den mot en detalj du valgt. Lukk øynene. Åpne et øye. Hvis tommelen da flyttes til side for detaljen du siktet på, har du åpnet ditt ikke-dominerende øye. Hvis tommelen fortsatt er i posisjon, har du funnet ditt dominerende øye.

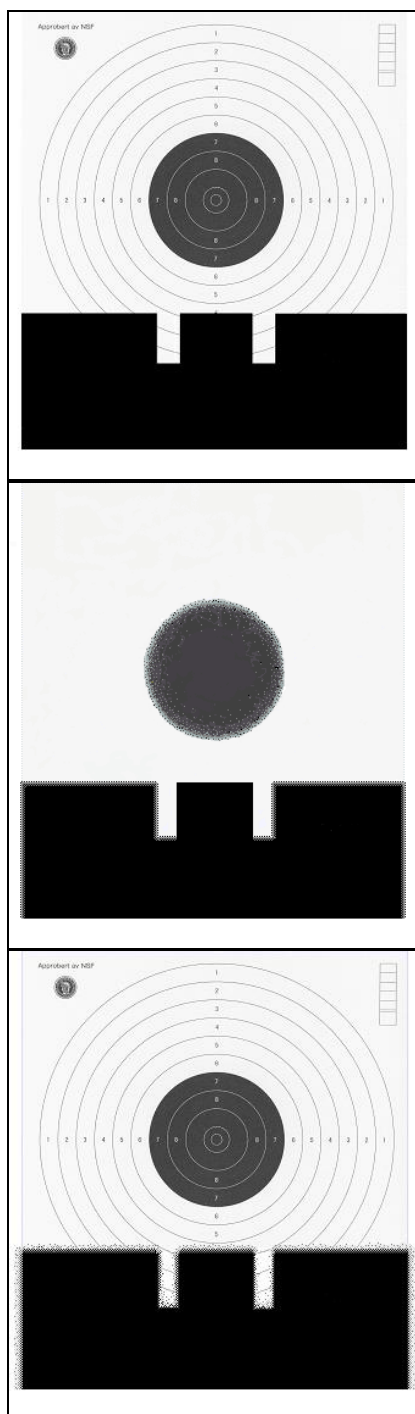
2.3.7 Sikteteknikk



Pistolens siktemidler består av sikte (baksikte) og korn (forsikte). Siktet er festet bak på rammen. Kornet sitter lengst fram på løpet og er montert på en kornfot som er festet på løpet, eller, som på mange pistoler, på en kompensator



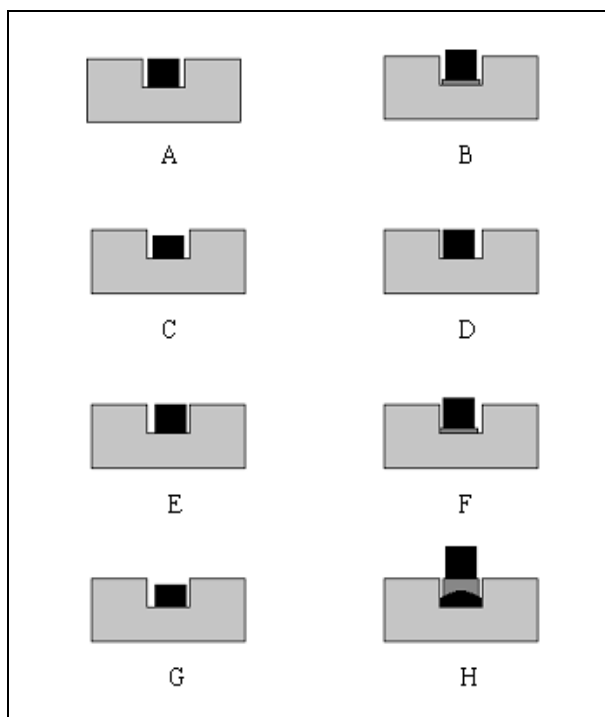
Siktet er en rektangulær plate (A) med et uttak i overkanten som kalles skur. Kornet er montert på en kornfot på oversiden av løpet (B). Ved et perfekt siktebilde skal kornet ses helt symmetrisk i sikteskuret. Kornets overkant er da på eksakt samme nivå som siktets overkant, med like brede "luftspalter" i skuret på begge sider av kornet (C). Tenk deg at du har en linjal lagd ovenpå siktet. Kornets overkant skal da nå akkurat opp til denne linjalen.



Siktepunktet er omtrent midt mellom den sorte prikken og skivens nederkant, og dette gjør at siktemidlene vises klart mot den hvite bakgrunnen. Sikting midt i prikken gjør det vanskelig å se siktebildets symmetri mot den sorte bakgrunnen.

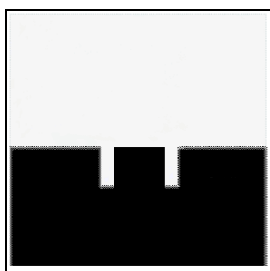
Ved pistolskyting er det fokus på kornet som gjelder. Når kornet ses skarpt blir skiven og prikken, og kanskje også siktet uskarpe. Det er viktig å se overkanten av og hjørnene til kornet skarpt.

Om skiven er skarp, som på bildet her, kan man ikke fokusere kornet og skuddene spres ut over skiven. Årsaken til dette er at pistolens siktelinje er kort, slik at små forskyvninger av kornet i skuret får stor effekt på treffpunktet.

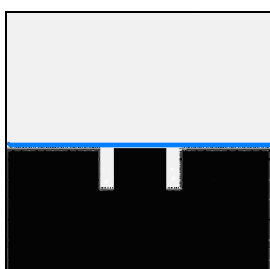


Skuddet vil treffe i den retning kornet er forskjøvet i skuret. Hvis kornet ikke er i fokus ser man ikke disse små avvikene (vinkelfeil). Forskyving av hodet vil gi den samme effekt.

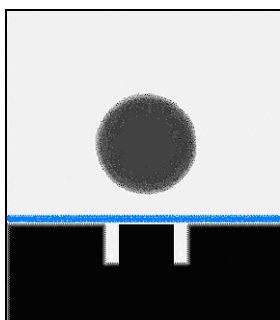
A. Perfekt siktebilde gir perfekt treff; **B.** Høyt korn gir høy treff; **C.** Lavt korn gir lav treff; **D.** Korn klemt til venstre gir treff til venstre; **E.** Korn klemt til høyre gir treff til høyre; **F.** Høyt korn som er klemt til venstre gir høy treff til venstre; **G.** Lavt korn som er klemt til høyre gir lav treff til høyre; **H.** Sikting med kornfoten gir skivebom med treff høyt ovenfor skiven;



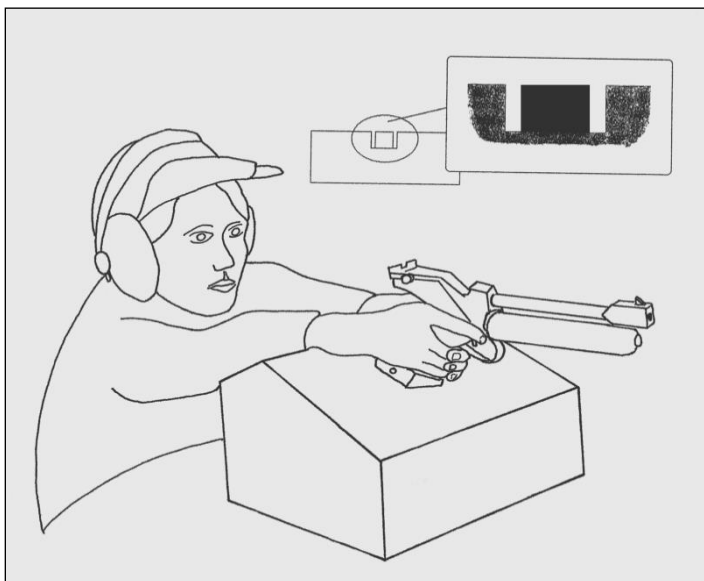
Med pistolen i sikteposisjon på støtte, eller i stående skytestilling: Hold på trykkpunktet, fokuser på kornet mot hvit skive (overkanten av og hjørnene til kornet skal være skarpe), vedlikehold siktebildet og trykk av sakte og pent. Skyt noen skudd og se på skuddgruppen. Spar skiven.



Tegn en horisontal strek på baksiden av en skive. Med pistolen på støtte, øv deg å holde riktig kornhøyde mot streken ("linjalen"). (overkanten av og hjørnene til kornet skal være skarpe), vedlikehold siktebildet og trykk av sakte og pent. Skyt noen skudd og se på skuddgruppen. Spar skiven.



Tegn et horisontal strek på en rettventd skive. Med pistolen på støtte, øv deg å holde riktig kornhøyde mot streken ("linjalen"). Her er det viktig å fokusere kornet. Skyt noen skudd og se på skuddgruppen. Spar skiven. Når dette fungerer bra, kan du først tenke deg streken, for siden helt å konsentrere deg om siktebildet.

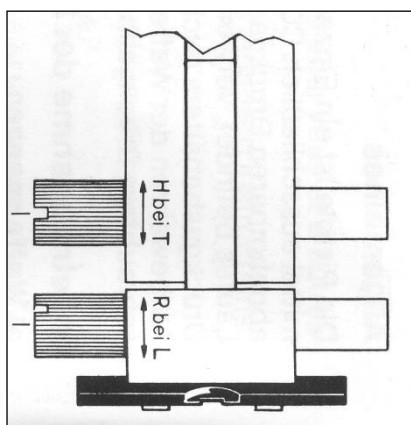


Med pistolen i sikteposisjon på støtte, eller i stående skytestilling: Hold på trykkpunktet, fokuser på kornet mot hvit skive (overkanten av og hjørnene til kornet skal være skarpe), vedlikehold siktebildet og trykk av sakte og pent. Skyt noen skudd og se på skuddgruppen. Spar skiven.

I pistolskyting gjelder det å fokusere øynene på kornet. Oppmerksomheten skal være på kornet og kornets plassering i sikteskuret. Se på kornet og la det vokse til et høyhus i tankene. Konsentrer deg om selve sikteskuret og kornet slik som bildet viser (overkanten av og hjørnene til kornet skal være skarpe), vedlikehold siktebildet og trykk av sakte og pent.

2.3.8 Stilling av sikter

Siktet er utstyrt med justerskruer for høyde- og sidejustering. Skruene har et sperresystem som deler inn en omdreining i tydelige enheter, og som kan høres som et "knepp". For hvert knepp forskyves siktet i høyde eller side avhengig av hvilken av skruene som benyttes. Symboler på siktet viser funksjonen til skruene.

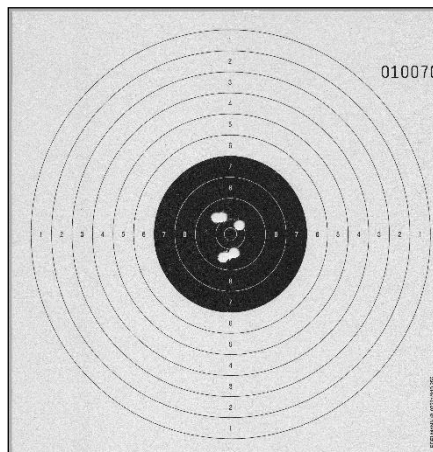
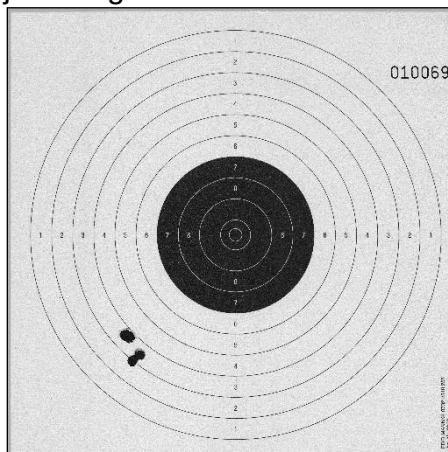


Ved høye skudd skru mot H ("Hoch").
Ved lave skudd skru til mot T ("Tief").
Ved skudd til høyre skru mot R ("Rechts").
Ved skudd til venstre skru mot L ("Links").
Hvert "knepp" = 2-3 mm på 10 m.
På noen pistoler angis dette med punkter og piler på siktet.

Mange moderne pistoler har også skruer for å stille bredden på sikteskuret, og korn som kan snus, slik at man får tre ulike bredder.

Skytes det flere gode skudd etter hverandre på samme sted i skiven, er dette bra og kalles en god skuddgruppe. Om samlingen av skudd sitter midt i skiven, er det ingen

grunn til å korrigere siktet. Sitter samlingen et annet sted, er det tid for å korrigere. Skiven til venstre viser noen prøveskudd, og skiven til høyre skudd skutt etter justering av siktet.



Hämmerli AP40.
Justering etter
prøveskudd med
25 knepp i høyde
og 21 knepp i
side.

ØVELSE FOR Å STILLE INN SIKTET

- Se i instruksjonsboken til pistolen hvordan siktet skal justeres og hvor mye hvert knepp utgjør i mm på skiven
- Lag en huskelapp om hvordan siktene skal stilles
- Be en kamerat skru siktet uten at du ser og øv deg i å skyte prøveskudd og stille på siktet:
 - Skyt 5 skudd og se hvor skuddgruppen ligger
 - Sjekk huskelappen din og skru på siktet etter den
 - Skyt 3 skudds prøveserier for å finstille
 - Man skal kunne klare dette lett på 15 skudd

2.3.9 Sikteområde



Det er viktig ikke å sikte mot et presist punkt på skiven, men at siktingen skjer mot et sikteområde. Et godt avlevert skudd innenfor sikteområdet (grå sone) på bildet vil gi en 8:er eller bedre som resultat.

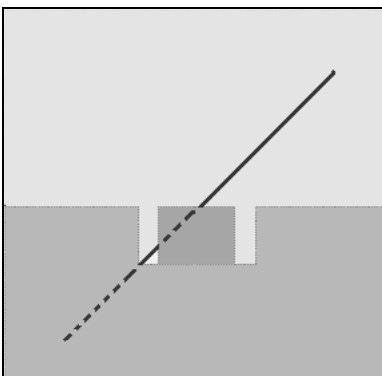


Tegn ved hjelp av et kulebokslokk et sikteområde på en bakvendt skive. Med pistolen i sikteposisjon på støtte eller stående med ett-/tohåndsgrep, fokuser på siktebildet, og hold dette innenfor sirkelen. Skyt noen skudd og se på skuddgruppen. Spar på skiven.

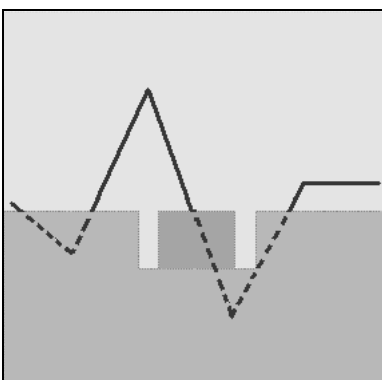


Tegn ved hjelp av et kulebokslokk et sikteområde på en rettvendt skive. Med pistolen i sikteposisjon på støtte eller stående med ett-/tohåndsgrep, fokuser på siktebildet, og hold dette innenfor sirkelen. Her er det viktig å fokusere kornet (overkanten og hjørnene skal være skarpe). Skyt noen skudd og se på skuddgruppen. Spar på skiven.

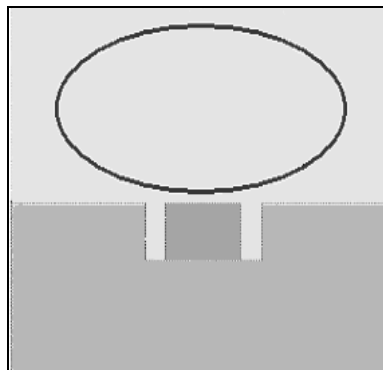
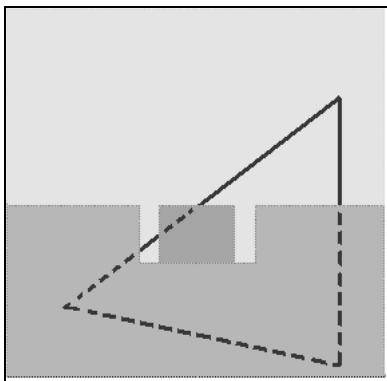
2.3.10 Siktenes pardans



Pistolens korte siktelinje gjør at en liten feil i kornets plassering i sikteskuret gir dårlige skudd. Når man holder korn og sikte sammen får man forbausende gode skudd, og det går lett å skyte om man konsentrerer seg om dette. Det gjelder altså å la korn og sikte danse pardans.



Tegn opp forskjellige strekfigurer på en bakvendt skive, og plasser skiven på maksimalt 10 m avstand. Med pistolen på støtte eller stående med ett-/tohåndsgrep, beveg siktebildet sakte langs strekene, og fokuser på å holde siktene parallelle. I sittende maksimalt 1 min sikting + 30 sek pause med 10 repetisjoner. I stående 30 sek sikting + 30 sek pause.



2.3.11 Avtrekk

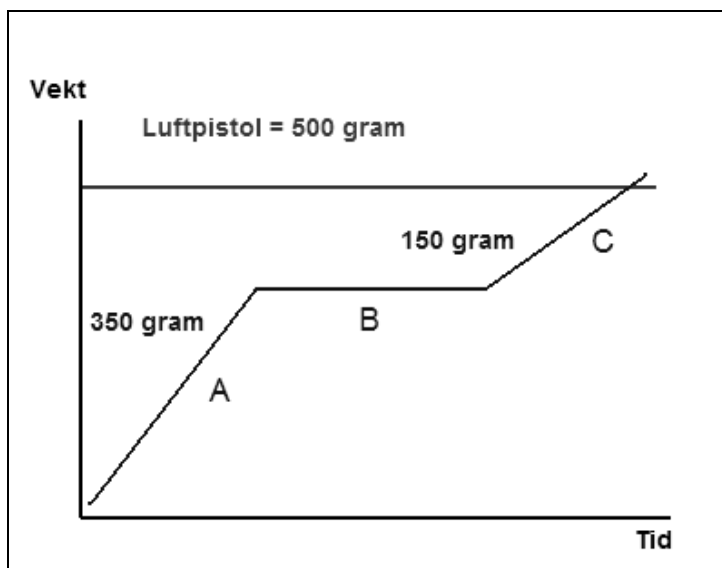
Avtrekkeren har et system av fjærer som gir fortrykk, trykkpunkt og ettertrykk. Trykkpunktet er det stoppet som kommer når fortrykket er tatt inn. På luftpistoler trengs et trykk på minst 500 gram for å avfyre våpenet. På automatpistoler og revolvere (kal. 22 lr.) ligger avtrekksvekten på minst 1000 gram.



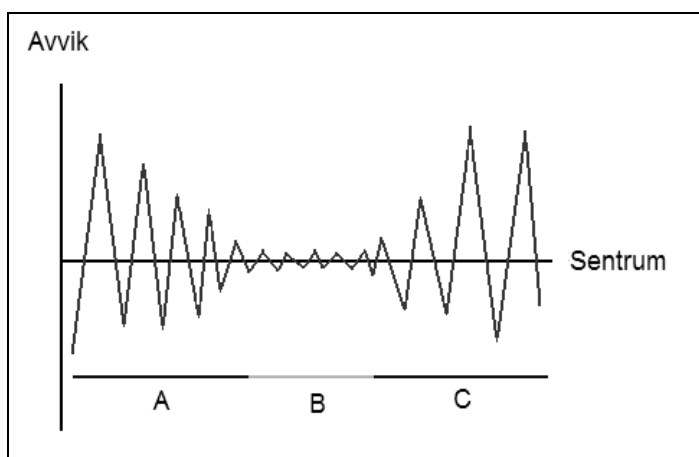
Det er viktig å ta inn fortrykket først og så holde på trykkpunktet og deretter øke presset på avtrekkeren forsiktig bakover til skuddet går. Det er meget viktig å gå seint over trykkpunktet. For ikke å få kast på kornet i skuddøyeblikket, må avtrekksfingeren presse rett bakover når trykkpunktet passerer. Dette skjer enklest ved å justere avtrekkeren i lengderetningen, slik at den blir liggende rett bak neglen på avtrekksfingeren.



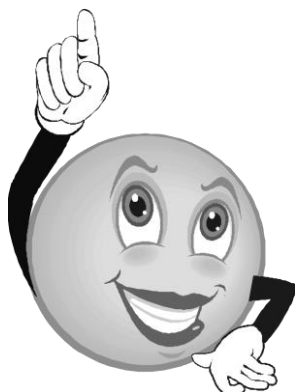
På luftpistoler skal trykkpunktet holde for en belastning på 500 gram. Kontroll av dette gjøres med en avtrekksvekt på 500 gram. Det er lurt å ha margin på avtrekksvekten, slik at trykket holder for noe mer enn 500 gram. Når pistolen er kald blir trykket lettere, og man kan få problemer i våpenkontrollen. Vekten endres også med tiden, så man bør sjekke dette av og til.



Med trening kan belastningen av avtrekkeren gjøres i 3 trinn. I fase A økes trykket til ca. 1/3 (f.eks. 350 gram) av det totale trykket som trengs for å løsne skuddet. Dette skal gjøres tidlig, f.eks. på benken før løft eller på vei inn i sikteområdet. I fase B stabiliseres pistolen i sikteområdet med konstant belastning av avtrekkeren. Den gjenstående belastningen på 150 gram i fase C skal skje langsomt og uten forstyrrelse i siktebildet til skuddet går. Denne metoden er særlig viktig for stående skyttere som ikke bør vente for lenge med å skyte.



Med trening kan man bli vant til å "time" skuddene. "Timing" er å skyte i en periode når siktene er mer rolige, dvs. når "pardansen" tar små svinger. Kurven i diagrammet viser siktenes bevegelse ut fra sentrum av sikteområdet. Når man begynner å sikte, er bevegelsene ganske store (område A), men blir så mindre. Når bevegelsen minsker, skal belastningen av avtrekkeren øke slik at skuddet løsnes i område B, dvs. før bevegelsen igjen øker i område C.



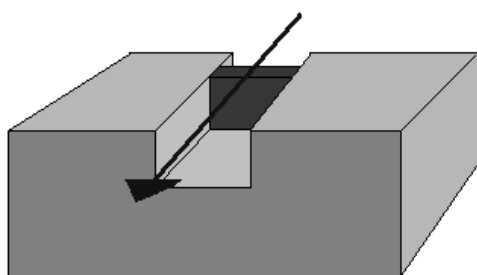
Instruksjonstips:

Hvordan time et skudd?

- Hold siktene i pardans mens du lar siktebildet flyte rundt i sikteområdet
- Øk belastningen på avtrekkeren når siktene begynner å bli rolige
- Reduser belastningen på avtrekkeren når siktenes bevegelse øker



Skuddet skal løsnes når siktebildet er perfekt. Gode skudd krever derfor en god kontroll med triangelen korn - sikte - avtrekk

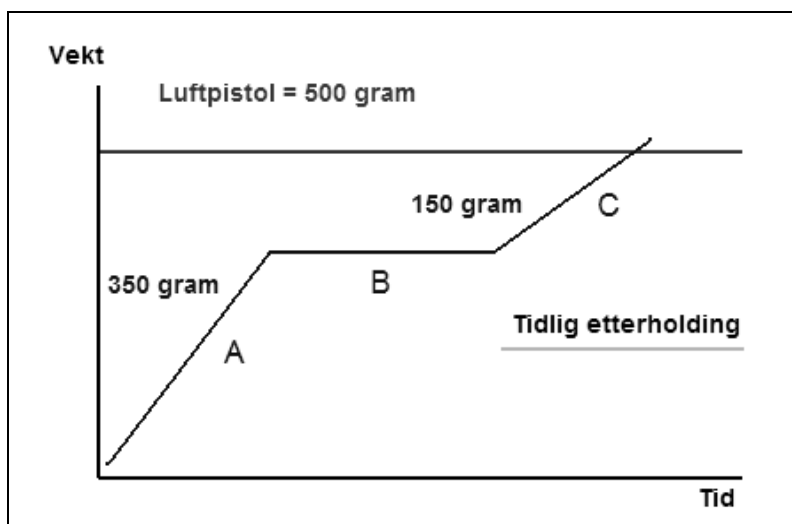


Korntrekk er en tankelek hvor man forestiller seg at avtrekksfingeren er lang og rekker foran kornet, og at avtrekksfingeren, i stedet for å presse på avtrekkeren, forfra presser kornet bakover i sikteskuret. "Korntrekket" starter i fase C av avtrekksbevegelsen og kornet "skyves" gjennom sikteskuret og videre hele veien inn i øyet. Med denne teknikken kommer skuddene meget raskt og ofte helt uventet. Du tar kommando over situasjonen, og det er du som bestemmer.

ØVELSE FOR HVORDAN TRENE KORNTREKK

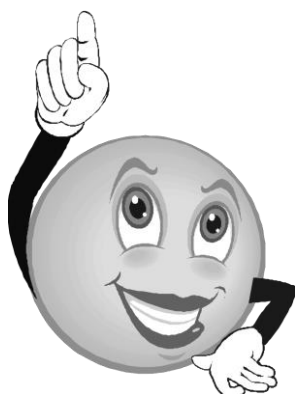
- Tren først med støtte og tørrklikk mot hvit skive
- Belast avtrekkeren slik at mekanismen nesten utløses
- Bruk den belastningen, hold siktebildet og prøv å dra kornet inn i øyet
- Gjenta mot rettvendt skive
- Gjør det samme med ammunisjon, først mot hvit og siden mot rettvendt skive

2.3.12 Etterholding



Etterholding (eller etter-sikting) er meget viktig for å få gode treff. Dette gjøres ved at pistolen fortsatt holdes i posisjon med aktiv sikting etter skudd og så lenge som det tar å telle rolig: "2001, 2002, 2003." Etterholdingen binder skuddprosessen sammen og garanterer at prosessen ikke blir avsluttet for tidlig.

"Tidlig etterholding" betyr at man bestemmer seg for å gjøre etterholdning når presset mot avtrekkeren økes, dvs. lenge før skuddet går (se diagram).



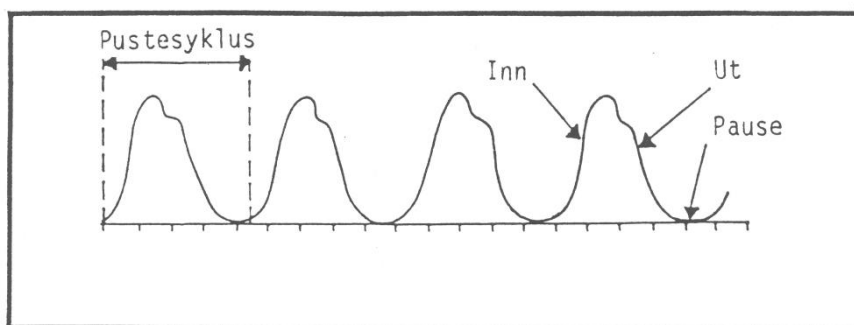
Instruksjonstips:

Hvordan trene tidlig etterholding?

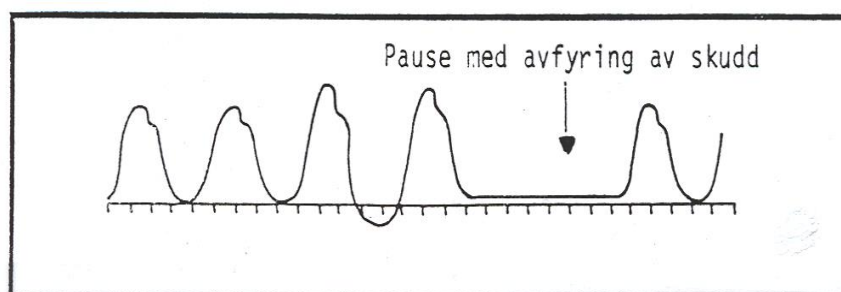
- ✓ Tren med tørrklikk mot hvit skive
- ✓ Øv deg i å tenke tidlig etterholding mens du klikker
- ✓ Bestem deg for å gjøre tidlig etterholding, klikk og vurder etterholdingen, og gjør et like bra eller bedre forsøk
- ✓ Tenk, klikk, tenk og skyt med tidlig etterholding

2.3.13 Pusting

Under avtrekksfasen og i skuddøyeblikket må skytteren holde pusten. Kontrollert pusteteknikk er derfor en viktig del av skyting, og har til hensikt å sikre avslapning og gi en god forsyning av oksygen til øynene og hjernen under siktefasen og i skuddøyeblikket. For lite oksygen i blodet gir dårlig fokus, dårlig samordning og dårlig syn.



En normal pustesyklus tar som regel 4-5 sekunder. Den består av ca. 1,5 sekunder innpusting, ca. 1,5-2 sekunder utpusting og ca. 1 sekund pause. Utpust har en avslappende effekt, og i den korte pausen etter utpust er indre organer og muskulaturen avspent. Kroppen er da i ro og best egnet for sikting og avlevering av skudd. Ved sikting og avfyring skal denne fase forlenges til ca. 6-10 sekunder



Pusting ved skyting varierer med skyteteknikken, før pistolen heves tas 1-3 dypere åndedrag enn normalt. Det siste åndedraget før løftet skal være det dypeste, og før siktingen begynner, skal en tredjepart av luften i lungene slippes ut. Skuddet skal nå komme innen et tidsrom av 6-10 sekunder.

2.3.14 Fokus

Du gjør det du tenker. Hvis du ser for deg at pistolen ligger stabilt på støtten og siktene hviler rolig i sikteområdet; eller hvis du ser for deg at armen ved løftet heves kontrollert og rolig, og at skuddet avgis med maksimal ro og konsentrasjon - så vil det også være det som skjer. I skyting brukes mentale teknikker på lik linje med andre idretter. En viktig del av den mentale teknikken er visualisering. Visualisering er å lage et bilde inne i hodet om hvordan noe ser ut, føles, lyder, dufter og smaker.



APPELSIN

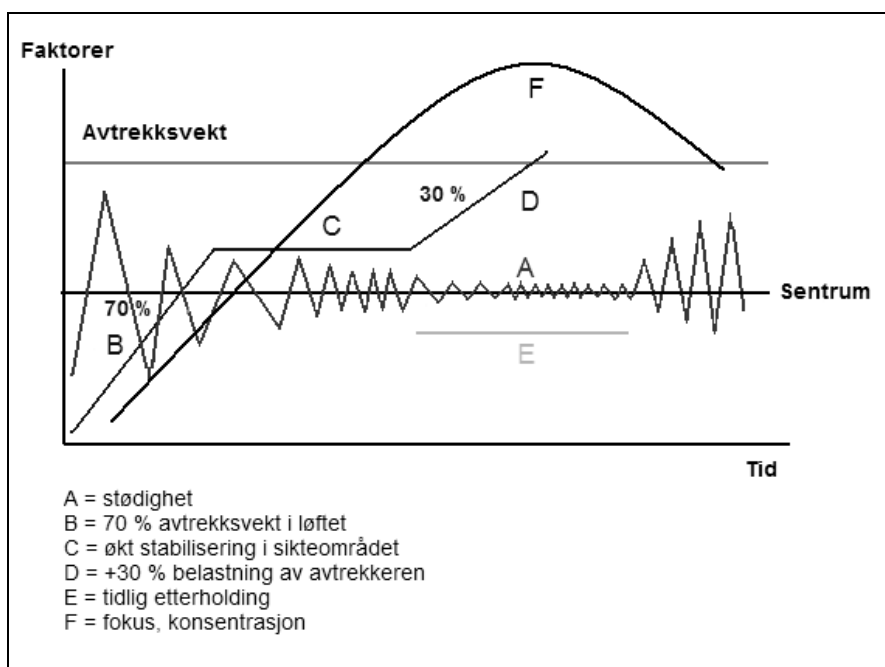
Slapp av og lag deg et bilde av en appelsin inne i hodet, lev deg ordentlig inn i bildet. "Se" fargen, stryk fingrene over skallet, kjenn på duften, fjern skallet og ta løs en båt og putte den i munnen.....Lenge før du tenker deg å putte båten i munnen strømmer spyttet, og du har måttet svelge for ikke å sikle. Dette er et godt eksempel på den mentale koblingen mellom bilder, sanser og fysiske reaksjoner. Ja, man kan si at det er et godt eksempel på tankens kraft i hverdagen.

ØVELSE FOR FOKUS

- Hva har appelsineksempelen med pistolskyting å gjøre?
Alt, for det viser jo tankens kraft! Å dra nytte av tankens kraft i skyting er meget viktig
- Alt om skyteteknikk som er nevnt overfor og som vil dukke opp senere i teksten, kan forberedes mentalt med metoden "Visualiser - klikk - tenk" eller "Visualiser - skyt - vurder - gjenta"
 - Forbered deg ved å slappe av: Lukk øynene halvveis, vend øynene litt oppover, slapp av i øyeløkkene og visualiser tallene 5, 4, 3, 2, og 1 på utpust
 - Visualiser hva du skal gjøre, f.eks. et godt avtrekk (stødig grep, avtrekkeren bak neglen, avtrekket kommer når siktene roer seg ned osv.).
 - Når du føler deg klar, klikk eller skyt
 - Vurdere gjennomføringen og husk hvordan det føltes i finger og hånd
 - Gjenta med fullt fokus på å gjøre avtrekket like bra eller bedre
- Ha som vane å forberede deg godt mentalt til det du trener på

2.3.15 Samordning

Et godt skudd lages best når man samordner pust, bevegelse, avtrekksbelastning, tidlig etterholding og største mulige fokus. Figuren under gir et bilde av dette. Når man begynner å sikte med pistolen på støtten, eller når man hever armen mot skiven, kan siktene først være ganske urolige, for etter 3-6 sekunder å falle mer i ro og etter 9-10 sekunder igjen bli mer urolige. Dette betyr at armen og pistolen er mest rolig i perioden 6 -10 sekunder etter at siktingen eller løftet har begynt. Det er i dette tidsrommet at pusten stanses, konsentrasjonen når sin topp, fase C av avtrekksbelastningen starter samtidig med tidlig etterholding og skuddet løsnes. Maksimal konsentrasjon kan ikke holdes lenger enn 4 sekunder. Fra skytteren begynner å fokusere på kornet står 4-6 sekunder igjen hvor synet er skarpt. Dette vil si at fra armen heves har skytteren i stående stilling 6-10 sekunder til rådighet for å avgi skuddet. Hvis man ikke lykkes med dette, skal pistolen tas ned. Skytteren puster ut, hviler og starter så syklusen på ny.



2.4 Skuddets oppbygging

2.4.1 Sittende skytestilling

Forberedelse: Starter etter ladning og når pistolen er plassert riktig på støtten. Øynene lukkes helt eller halvveis og rettes 20° oppover. Visualiser siktebilde, avtrekk og etterholding mens du puster inn og ut noen ganger. Klargjøring: Åpne øynene, se mot skivens sikteområde og ta et dypt åndedrag samtidig som du øker noe på presset mot avtrekkeren. Bestem deg for å lykkes, slipp ut 2/3 av luften i lungene, hold pusten og sett inn siktene i sikteområdet. Sikting, avtrekk og etterholding: Tenk tidlig etterholding, øk belastningen på avtrekkeren og trekk/hent kornet inn gjennom sikteskuret og rett inn i øyet. Hold fokus på kornet og tell: 2001, 2002, 2003, slipp ut avtrekkeren og tenk gjennom utførelsen. I Stående med støtte-klassen lades pistolen med lufttanken støttet mot Normastøtten. Skytestillingen er som i stående.



Samordning i sittende skytestilling. A. Forberedelse; B. Klargjøring. C. Sikting, avtrekk og etterholding.

2.4.2 Stående skytestilling

For stående skytestilling finnes to hovedmetoder:

- Løft nedenfra rett inn i sikteområdet, såkalt "underløft"
- Løft over det sorte treffområdet og ned i sikteområdet, såkalt "overløft".

Metodene er bygget opp av de 5 fasene forberedelse, klargjøring, løft, sikting og etterholding. Begge metodene brukes av toppskyttere og kan ha mange individuelle variasjoner.

Underløftteknikken

FORBEREDELSE:

Starter når sluttstykket låses; pistolen hvilende mot benken; visualiser siktebildet og utførelsen mens pusten trekkes inn og ut noen ganger;

KLARGJØRING:

Stiv av håndleddet, og løft pistolen distinkt og bestemt fritt fra benken til en armvinkel på 45°. (Hvis det føles for tungt å løfte pistolen til 45°, kan skjefftet løftes fritt fra benkeplaten mens løpet støttes mot benken). Ta et dypt åndedrag og belast avtrekkeren med 75 % av avtrekksvekten; trekk magen litt inn; se mot sikteområdet og bestem deg for å lykkes.

LØFT:

Tøm hodet for tanker; senk skuldrene; løft siktene inn i sikteområdet samtidig som du slipper ut to tredjeparter av luften i lungene ("blås opp pistolen").

SIKTING OG AVTREKK:

La siktene danse pardans i sikteområdet. Øk belastningen på avtrekkeren; tenk tidlig etterholding og gå forsiktig over trykkpunktet, eller trekk/hent kornet inn i øyet.

ETTERHOLDNING:

Se på kornet (2001..2002..2003), slipp avtrekkeren ut og tenk igjennom utførelsen. Den optimale tidsbruken for de forskjellige fasene vil variere mellom skyttere, og hver enkelt kan finne det som passer best.



A



B



C



D

Underløftteknikken: A. Forberedelse; B. Klargjøring; C. Løft; D. Sikting, avtrekk og etterholding

Overløftteknikken

FORBEREDELSE

Starter når sluttstykket låses; pistolen hvilende mot benken; visualiser siktebildet og utførelsen mens pusten trekkes inn og ut noen ganger

KLARGJØRING

Stiv av håndleddet og løft skjeftet fri fra benken; la pistolen hvile på løpet; ta inn fortrykket uten å belaste trykkpunktet

LØFT

Med et dypt åndedrag hev pistolen til en posisjon innenfor sikkerhetssonen over skiven; på utpust senk pistolen til en posisjon på omlag en skivebredde over skiven; belast avtrekkeren med 75 % av avtrekksvekten og trekk inn pusten; trekk magen litt inn, og på utpust senk pistolen ned i sikteområdet

SIKTING OG AVTREKK

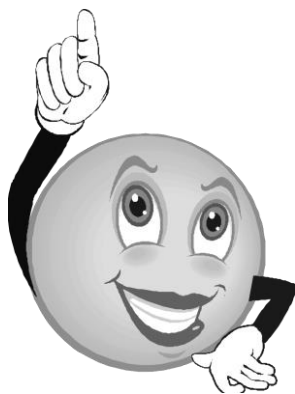
La siktene danse pardans i sikteområdet. Øk belastningen på avtrekkeren; tenk tidlig etterholding; gå forsiktig over trykkpunktet, eller trekk/hent kornet inn i øyet.

ETTERHOLDING

Se på kornet 2001..2002..2003, slipp avtrekkeren ut og tenk igjennom utførelsen. Den optimale tidsbruken for de forskjellige fasene vil variere mellom skyttere, og hver enkelt kan finne det som passer best.



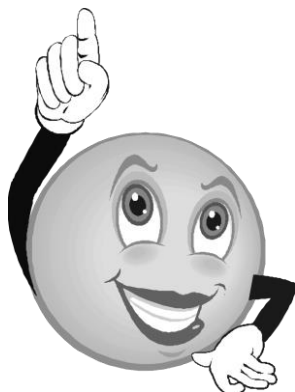
Overløftteknikken: A- Forberedelse; B. Klargjøring; C. Løft; D. Sikting, avtrekk og etterholding.



Instruksjonstips:

- ✓ Hvilken av disse to metodene som en skytter velger å bruke, er et personlig valg. I tabellen nedenfor finnes en sammenlikning mellom de to metodene.

UNDERLØFT	OVERLØFT
Sikteområdet ikke skjult ved løft.	Hånd og våpen skjuler sikteområdet ved løft.
Må holde fokus på lave skuldre.	Avspenning i skuldrene kommer lettere.
Pistolen i luften 7 sekunder, mindre arbeidskrevende.	Pistolen i luften 15 sekunder, dvs. dobbelt så mye arbeid som ved underløft.
Aktiv og offensiv teknikk.	Avventende, mer passiv teknikk.
Skuddet kommer raskt, lav oppbygging av spenninger.	Skuddet kommer seinere og spenninger bygges opp lettere.
Lettere å automatisere.	Vanskeligere å automatisere.
Lett for unge skyttere, da teknikken er mindre fysisk krevende.	Vanskeligere for ungdommer pga. et større fysisk arbeidskrav.
Samme teknikk som i finpistolens duellmoment og andre hurtigøvelser.	Avvikende teknikk fra finpistolens duellmoment og andre hurtigøvelser.



Instruksjonstips:

Uansett metode er gode skudd avhengig av:

- ✓ Parallele sikter (pardans med sikte og korn)
- ✓ Lite holdeområde
- ✓ Korte siktetider
- ✓ God avlevering av skuddet

KAPITTEL 3: BLI MED PÅ KONKURRANSE

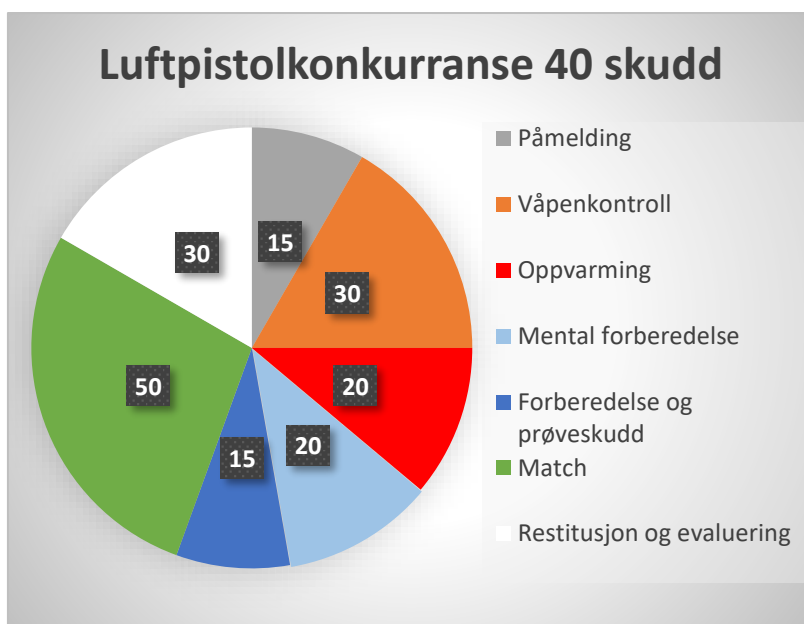
Etter hvert vil du kanskje teste ut dine ferdigheter og delta i konkurranser. I dette kapitlet skal vi ta for oss sentrale elementer du må være oppmerksom på når du vil prøve deg som konkurranseskytter.



Fra medaljeutdelingen fra Landsstevnet for rekrutter 2010. Ungdommer fra Sitter IL PK får utdelt plakett for laggull i klasse U12.

3.1 Tidsbruk

Når du kommer til banen, må du rekke påmelding, utstyrskontroll, oppvarming, mental forberedelse og opprigging av utstyr før konkurransen starter. Matchtiden varierer med øvelse og klasse, og skal følges av restitusjon (tøyning, progressiv avspenning) og evaluering.



Diagrammet viser at det for en match på 50 min (f.eks. 40 skudd luftpistol) trengs et totalt tidsrom på 180 min, der opprigging av utstyrs og selve matchen er ca. 35 % av det totale tidsbehovet. Rekkefølgen mellom oppvarming og mental forberedelse bestemmes av spenningsnivået. Ved høyt spenningsnivå (ofte nye skyttere) bør den mentale forberedelsen komme sist, og omvendt ved lavt spenningsnivå (godt rutinerne skyttere).

3.2 Påmelding

Det første man gjør når man kommer til banen, er å melde seg på hos stevneledelsen. Man skal da vise startkortet som er utstedt av klubben, og som viser navn, klasse og hvilke typer pistoløvelser man kan delta i. Man skal betale startkontingent og får sine skiver (prøve- og konkurranseskiver), samt blir anvist en bane (standplass). Det er viktig at skytteren kontrollerer at antallet skiver er riktig. I konkurranse på pappskiver skytes ofte to skudd per skive, så ungdomsklassene skal f.eks. ha 20 tellende skiver. Vanligvis får hver skytter 4 prøveskiver i tillegg. Om man skyter på elektroniske skiver, gjelder det å huske hvor mange konkurranseskudd man skal skyte, og se til at man ikke skyter for mange skudd.

3.3 Utstyrskontroll

Etter påmeldingen følger kontroll av våpen og utstyr. Dette gjøres ved et spesielt bord med aktuelt utstyr for testing. Ved mindre stevner er kontrollen mindre omfattende, og ofte blir bare avtrekksvekten testet. Når våpenet leveres for kontroll, skal sluttstykket være åpent.

Ved større konkurranser (f.eks. Landsstevnet for rekrutter og Norsk Mesterskap) er utstyrskontrollen mer nøyaktig. Hvis f.eks. avtrekksvekten ikke holder, er det skytterens/trenerens sak å justere trykket til riktig nivå. Pistolmerkene har forskjellige system for dette, og det er derfor viktig å ha med justernøklene og instruksjonsboken som hører til våpenet. Før godkjenning av våpenet er det bare tillatt med tre forsøk med den offisielle våpenkontrollens avtrekksvekt. Det er derfor bra å ha en ekstra vekt for testing av trykket ved en eventuell justering. Det er også lurt å ha med rasp, fil og kniv for å kunne justere skjefet hvis pistolen ikke går i målekassen, eller ved anmerking på grepets form og dimensjon. Sko må ikke gi ekstra støtte for ankene.

Joggesko er ikke det beste valget for stående skyttere pga. ustabilitet som fører til svai i stillingen. Spesielle skytesko er derfor å anbefale.

3.4 Oppvarming

Øvelser for oppvarming er beskrevet i kapittel 2 av kurset. Det er viktig å få opp varmen i overkropp, skuldre og lårmuskler. I oppvarmingen bør det også inngå uttøyning av musklene i bryst, skuldre og rygg. Dette forebygger belastningsskader og setter kroppen i beredskap. Oppvarmingen bør ta ca. 20 minutter.

3.5 Mentale forberedelser

Nybegynnere har ofte for høyt stressnivå. Nedtelling fra 100 til 1 hvor tallene visualiseres på utpust er en bra metode for å bli mer rolig, både før og under konkurransen. For å oppregulere spenning kan man telle oppover på innpust. Mange skyttere bruker musikk både for avspenning og aktivering. En MP3- eller CD-spiller kan være bra å ha med.

3.6 Før og under konkurransen

Før matchen starter, er 15 min avsatt til forberedelser, dvs. rigging og klargjøring av utstyr, sikteøvelser, tilpasning av skytestillingen m.m. Ingen prøveskudd får skytes i forberedelsestiden, men det er tillatt å klikke. I forberedelsestiden har trenerne full adgang til skytterne. Skytteren skal stille på standplassen med det utstyret som er godkjent i utstyrskontrollen. For nybegynnere er det trenerens ansvar å sørge for at utstyret oppfyller kravene i regelverket.

Forberedelses- og prøveskuddperioden på 15 min. begynner med kommando "Forberedelses- og prøveskuddperiode Start". Antall prøveskudd er fritt, men vanligvis er det tilstrekkelig å skyte 15 prøveskudd.

Når forberedelses- og prøveskuddperioden er over, blir det et kort opphold, før kommandoen «KonkurranseStart» blir gitt, og selve konkurranseskytingen starter. Man kan skyte i det tempoet man ønsker selv. Underveis blir det gitt beskjed når det er 10 min. og 5 min. igjen av konkurransetiden.

Trenger skytteren kontakt med standplasslederen underveis i konkurransen, er det best å rekke opp hånden. Det samme gjelder ved funksjoneringsfeil på våpenet. I tilfelle funksjoneringsfeil er det viktig å huske på at pistolen skal holdes i hånden i sikker retning mot skivene, eller, for stående skyttere, i 45 graders vinkel mot gulvet foran standplassen. Pistolen må ikke legges ned på benken.

Å drikke litt tynn saft under konkurransen hjelper deg å holde fokus. Hvis du ønsker å ta en pause, skal pistolen legges på støtte eller benk med munningen rettet mot skivene og med åpent sluttstykke. Etter det siste konkurranseskuddet skal pistolen legges på støtte eller benk med munningen mot skivene inntil standplasslederen har inispisert våpenet, og det kan pakkes ned i koffert eller veske.

Skivene er nummerert og skal skytes i rekkefølge fra laveste til høyeste nummer. Det er viktig at skytteren kontrollerer at antall skiver er riktig. Skytteren samler skivene i riktig rekkefølge og leverer dem etter skytingen til stevneledelsen for dømning. I større stevner blir ofte skytterne bedt om å legge skivene i en bunke tilsvarende 10 skudd (vanligvis 5 skiver) på gulvet bak seg, hvor skivene hentes av funksjonærer. Det er lurt å følge med på hvor skuddene treffer (uten å telle poeng!), slik at man kan stille på siktene ved behov. Ved bruk av elektroniske skiver gis informasjon på monitoren om hvordan skytteren skal stille siktene.

3.7 Etterarbeid

Skiver som er blitt dømt, kan du få se på. Ved elektroniske skiver får du en utskrift av seriene hvor du kan se skuddgrupper og poengtall. Det er spennende å gå gjennom resultatene etter en konkurranse, og treneren kan gi tips om hva som kunne vært gjort bedre.