Nullpunkt



Tema: Teknikk, nullpunkt

Tid: 20 minutter

Hva er nullpunkt?

Nullpunkt er den stillingen skytteren har da vedkommende sikter midt i blinken og ikke bruker unødvendige muskler i skytestillingen. Konsistent, gjenkjennbart, og grunnlaget for skytingen.

Hensikt:

Denne øvelsen har fokus på nullpunkt som er svært viktig i skyting. Skyting kan foregå over lenger tid og være belastende. Skyttere er avhengig av å ta pauser underveis. Å lære å gå inn og ut av stilling, og samtidig skyte på samme nivå, er en viktig egenskap under et lengre skyteprogram.

Øvelsen:

Her kan man velge om man ønsker å skyte enkeltskudd eller 5 skudd serier. Framgangsmåten er den samme; Skyt gitt antall skudd og gå ut av stilling. Ta en liten pause, rist løs, og innta skytestilling igjen. Skytteren skal holde nivået som var der før pausen. Skytteren legger lista, jobber med å finne stilling, og holder høy kvalitet. Antall skudd per serie og antall serier avklart på forhånd. Ta pause og gjenta nullpunktsjekk før hver serie.

Hvordan sjekke nullpunkt?

Nullpunkt sjekkes ganske lett. Skytteren inntar skytestilling og retter seg på skiva. Lukk deretter øynene. Når øynene er lukket skal skytteren ta 3 gode pust. Under pustingen skal skytteren slappe av og ikke bruke unødvendige muskler. Lukk opp øynene ved siste utpust.
Skytteren skal da være midt i blinken. Er ikke skytteren midt i blinken? Da har skytteren hatt muskelspenninger for å tvinge rifla mot midten. For å unngå muskelbruk må skytteren justere skytestillingen for å sikte naturlig i midten. Skytteren gjentar sjekk av nullpunkt til det er i midten.