

# Skjutteknik <sup>1</sup>

**Under rubriken skjutteknik behandlas moment som andning, avfyring och riktning. De är beroende av varandra och förmågan att samordna dem brukar benämnas timing. Med god timing menas att skytten lyckas göra en bra avfyring just i det ögonblick geväret är riktat mot mitten av tavlan. Vi börjar här vår artikelserie med att titta närmare på andning och avfyring.**

## Andning

Under inandningen förses vår kropp med syre. Syret 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 andetag ska ske, t ex när man befinner sig under vatten eller, som i vårt fall, när man skjuter.

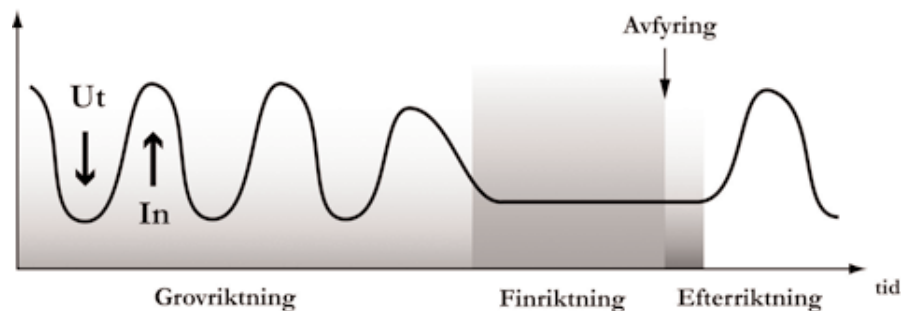
Man skiljer mellan två olika andningsmetoder, bröstandning och bukandning. Bröstandningen är mer kraftfull och används när syrebehovet är stort i samband med kraftig fysisk ansträngning. Vid denna typ av andning används muskler i bröst och skuldror. Bukandningen är den mer normala och viltsamma metoden att andas. Den sker genom att diafragma (muskeln 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. Bukandning har dessutom visat sig ha en viss avslappnande effekt.

En vuxen person tar i vila 14-16 andetag per minut. Varje andetag varar i 4-5 sek och består av inandning, utandning och andningspaus. Andningspausen varar i normala fall 2-3 sek, men kan utan ansträngning förlängas i upp till 10 sek. Under den förlängda andningspausen ska avfyringen ske. Har

inte skottet avfyrats under den tiden måste man avbryta och börja om. Tvingar man sig själv att fullfölja skottet bygger man upp spänningar som i regel leder till en dålig avfyring och en dålig rekylupptagning.

Man strävar efter att utföra varje skott så lika som möjligt. Det innebär att man även bör ha en rutin för hur man andas före och efter avfyring. I diagrammet ges exempel på en sådan rutin. Notera att andningspausen, och därmed finriktningen, startar efter en utandning. De sista andetagen innan andningspausen kan tas något djupare. Var noga med att inte återuppta andningen för tidigt efter avfyringen. Vänta ett par sekunder tills efterriktningen är klar.

## ANDNINGSDIAGRAM



## Avfyring

Lyckas man inte med att göra en bra avfyring blir det i regel ingen bra träff. Med andra ord är avfyringen väldigt viktig. Många gånger kan det tvärtom vara så att om man bara gör en perfekt avfyring gör det inget om siktbilden inte är perfekt. Det kan bli en bra träff ändå.

Avfyringen är speciellt viktig i den stående skjutställningen eftersom gevärets rörelser då är större och mer oregelbundna. Med erfarenhet och träning lär man sig känna igen gevärets rörelsemönster och när det rätta avfyringsögonblicket inträffar. En tiondels sekund senare eller tidigare och skottet går utanför tian.

Vid avfyringen måste avtryckaren påverkas på rätt sätt. Avfyringsfingret ska kunna röra sig så att inga rörelser eller impulser överförs till geväret. Ingenting får påverka geväret i horisontell eller vertikal riktning under avfyringsögonblicket. Den optimala rörelsen för fingret är parallell med pipan, d v s rakt bak, eftersom rekyl har samma riktning. Dåligt utförda avfyringar är ofta för-

klaringen till träffar som inte stämmer överens med den avlästa siktbilden.

## Handens placering

Om det blir en bra avfyring eller inte grundas redan i greppet om stocken. Avfyringshanden ska ha ett fast och bestämt tag om pistolgreppet för att ge avfyringsfingret stabilitet. Det är en förutsättning för att fingret ska kunna röra sig så att inga rörelser överförs till geväret.

## Fingrets placering

Var på fingret som avtryckaren placeras handlar till en stor del om känsla och därför

ska man prova sig fram. Några saker bör man dock ta fasta på:

- Avtryckaren placeras någonstans kring fingrets yttersta led.
- Fingret placeras på samma ställe på avtryckaren vid varje skott.
- Undvik att placera avtryckaren på leden. Där är huden mindre känslig och avtryckarrörelsen blir alldeles för stor.



Fingrets placering 1.



Fingrets placering 2.

## Medveten och omedveten avfyring

Man skiljer mellan 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 man använder är ofta beroende av avtryckets vikt, stillahållning och egen erfarenhet.

Nyborjare bör lära sig att ta tryckpunkten och krama av skottet. Den erfarna skytten är ofta mer offensiv och jobbar med att våga ligga på trycket tillräckligt mycket för att den sista lilla (medvetna) avfyringsrörelsen inte ska påverka geväret. Ju mer instabil skjutställningen är desto viktigare är det att veta när skottet avfyras.

## Detaljer som påverkar avfyringen

Undvik kontakt mellan stocken och den övre delen av avtryckarfingret. Det kan leda till att geväret påverkas i samband med avfyringen. Det kan också påverka känsligheten mellan fingret och avtryckare.

Placera fingret horisontellt. Det underlättar fingrets rörelse rakt bakåt.

Placera fingret mitt på avtryckare. Genom att ändra fingrets placering på avtryckaren förändras också den mängd energi som krävs för att skottet ska avfyras. Placeras fingret längre ner på avtryckaren innebär det att skottet fyras av lättare och om fingret placeras i överkant så behövs större kraft för att avfira.

På de allra flesta trycke går avtryckarens position att justera. Tveka inte att justera in avtryckaren så att fingret kan arbeta avspänt.

## Vanliga fel

Ett vanligt fel är att man har luft kvar i lungorna under finrikningen. Man håller helt

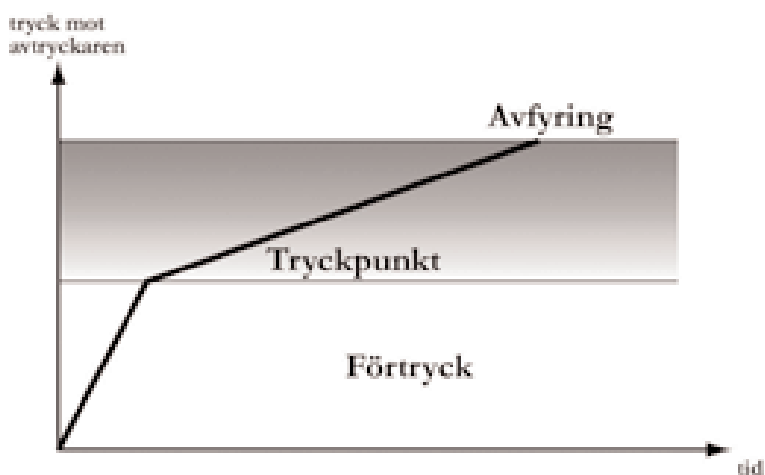
enkelt andan på klassiskt manér, efter en inandning. Det blir då svårt att slappna av och man bygger upp spänningar i bröst och axlar, som sedan lätt sprider sig vidare till andra kringliggande muskelgrupper. Detta fel sker ofta bland nyborjare, men om det inte rättas till tar man felet med sig.

Att "rycka" av skotten leder oftast till dåliga träffbilder. Det är vanligast när stillahåll-

ningen är dålig och orsakas av skotträdsla eller feighet att ligga på trycket. Det kan tränas bort genom att skjuta på en vit tavla, utan riktprick, och med full koncentration på en riktig avfyring.

Andra fel som kan uppkomma till följd av dålig avslappning är att möta rekyl med höger axel eller att hjälper till att lyfta geväret med vänster hand i avfyringsögonblicket.

## OMEDVETEN AVFYRING



## MEDVETEN AVFYRING

