



DGI Skydning

Hjælp på banen

DGI

Pistol

Indhold

Nulpunktet	3	Fokuspunkter Tohåndsfatning	13
Det optimale sigte	4	Fokuspunkter Enhåndsfatning	14
Det rigtige fokus	5	Fejlfinding - retninger overordnet	15
Aftrækkerfingeren	6	Fejlfinding - skud i højden	16
Hovedplacering	7	Fejlfinding - skud i siden	17
Rekyloptag	8	Fejlfinding - kæntring	18
Håndfatning	9	Fejlfinding - skuddets placering og årsag	19
Vejrtrækning	10	Fejlfinding - skuddets placering og årsag	20
Skydning med pude	11	Fejlfinding - skuddets placering og årsag	21
Fokuspunkter BK skydestillingen	12	Fejlfinding - skuddets placering og årsag	22

Nulpunktet

Nulpunktet er der, hvor pistolen peger hen, når du slapper af i stillingen. Hvis punktet ikke ligger på skiven, når du kigger på sigtemidlerne, skal du korrigere skydestillingen, så det kommer til at passe. Vælger du i stedet at presse sigtet ind på skiven, vil du opleve, at skuddet trækker i retningen af nulpunktet, når skuddet går.



Nulpunktet passer



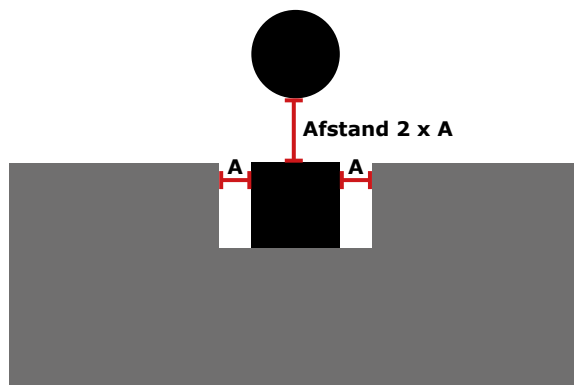
Nulpunktet ligger til venstre



Nulpunktet ligger til højre

Det optimale sigte

Den optimale afstand fra kornet og til pletten finder du ved at lægge bredden af hver lysstribe (A) på hver side af kornet sammen. Det er den afstand ($2 \times A$), du skal have fra overkant, af kornet til underkanten af pletten.



Det rigtige fokus

Det er vigtigt, at du har det rigtige fokus i forhold til dine sigtemidler. Du skal altid holde kornet skarpt. Dit øje vil automatisk forsøge at placere kærven rundt om kornet. Hvis du i stedet ser skiven skarp, vil du få problemer med at styre skudets placering.



Aftrækkerfingeren

Du skal være opmærksom på, hvordan din aftrækkerfinger ligger på aftrækkeren. Kommer aftrækkeren ind omkring første led (1), har du ikke ordentlig føling



med, om du får klemt lige tilbage i aftrækket. Hvis din aftrækker ligger ude på fingerspidsen (2), er der en risiko for, at du får klemt skævt i aftrækket. Den

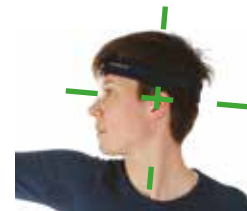


bedste placering for aftrækkeren er på selve blommen (3). Her har du den største følsomhed. Hvis aftrækkeren ikke passer, så må du flytte den.



Hovedplacering

Den bedste måde, du kan placere dit hoved på, er så det står lige oven på rygsojlen. Det er vigtigt, at du kigger lige ud igennem øjnene og ikke bøjer nakken bagover for at se dine sigtemidler. Undgå at hovedet kængres sideværts, da det har indvirkning på din balance.



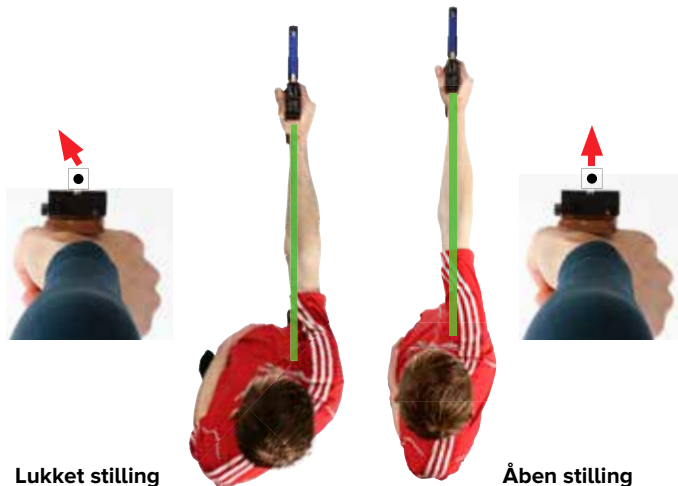
Skytten knækker i nakken



Skytten kigger lige ud

Rekyloptag

Overkroppens vinkel har stor betydning for, hvordan rekylen opfører sig. Hvis skydestillingen er meget åben, vil rekylen bevæge sig lodret opad. Er stillingen derimod lukket, det vil sige, at vinklen mellem arm og bryst er tættere på 90° , vil man opleve, at rekylen stadig springer op, men mere til siden.



Håndfatning

Håndfatningen har stor betydning for, hvordan du får afviklet skuddet. En god håndfatning skabes ved at tage fat på venstre side af skæftet og folde hånden rundt om, så pistolen bliver en naturlig forlængelse af din arm.

Det er vigtigt, at lille- og tommelfinger ligger afslappet på skæftet, da en bevægelse fra dem kan påvirke skuddet. Det er lange- og ringefinger der skal holde pistolen.



Start på venstre side af skæftet.



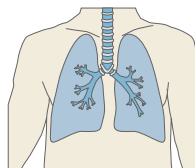
Lange- og ringefinger skal holde pistolen.

Vejrtrækning

En langsom og rolig vejrtrækning skaber ro og bringer ilt rundt i blodet, så du har nemmere ved at koncentrere dig.

Du skal indarbejde dit åndedræt i skudafviklingen.

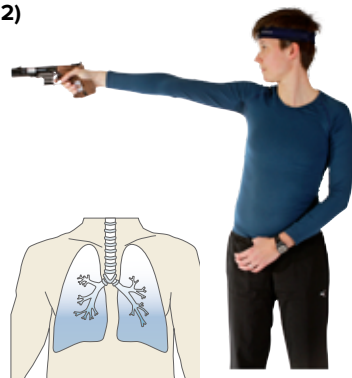
1. Løft pistolen, mens du trækker vejret almindeligt ind, indtil du er oppe over skiven.
2. Sænk derefter pistolen til sigteområdet, mens du lader halvdelen af luften sive langsomt ud og hold derefter vejret.



1)



2)



Skydning med pude

Når du skyder med pude, skal du være opmærksom på, at det kun er underarmene og undersiden af skæftet, der må røre puden. Det er ikke tilladt at have pistolen stående oven på puden.



Forkert



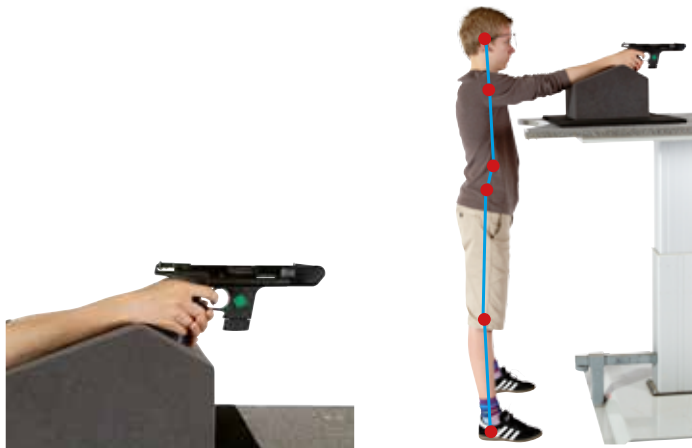
Rigtigt

Fokuspunkter BK skydestillingen

Det er vigtig, at du ikke kommer til at svaje for meget bagover i ryggen.

Hold fokus på:

- Føddernes placering
- Armene er afslappet
- Linje ned gennem kroppen: Fødder, knæ, hofter, ryg, skulder og hoved
- At arme og håndled følger puden
- At venstre hånd ligger afslappet rundt om højre.
- Nulpunktet

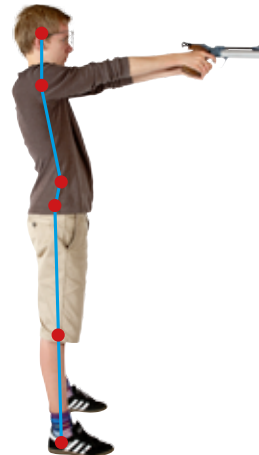


Fokuspunkter Tohåndsfatning

Det er vigtig, at du ikke kommer til at svaje for meget bagover i ryggen.

Hold fokus på:

- Føddernes placering
- At du kigger lige ud gennem øjnene
- Linje ned gennem kroppen: Fødder, knæ, hofter, ryg, skulder og hoved
- At du ikke knækker for meget bagover i ryggen
- At venstre hånd ligger afslappet rundt om højre.
- Nulpunktet

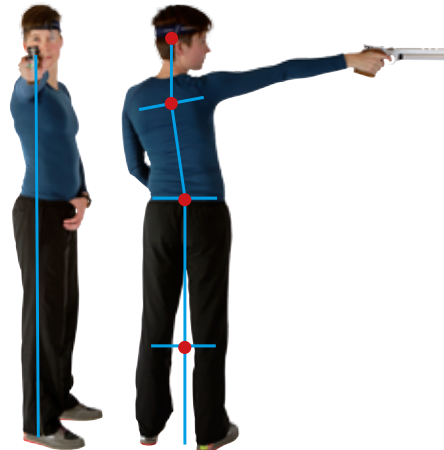


Fokuspunkter Enhåndsfatning

Vær opmærksom på, at du får en linje igennem kroppen, og hvordan vinklen mellem bryst og arm er.

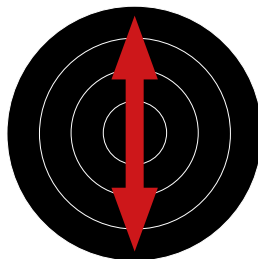
Hold fokus på:

- Føddernes placering
- Afstand mellem fødderne
- Placering af den passive arm
- Linje ned gennem kroppen: Fødder, knæ, hofter, ryg, skulder og hoved
- Hovedholdning
- Afslappet tommel- og lillefinger
- Nulpunktet

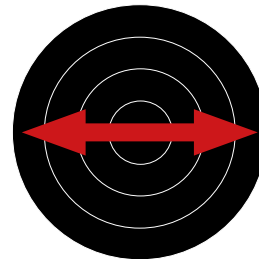


Fejlfinding - retninger overordnet

- Dårlig kondition
- Trækker vejret
- Lodrette svingninger
- Overtræning
- Håndfatning
- Skydestilling
- Kornet og kærvens overkant ikke flugter

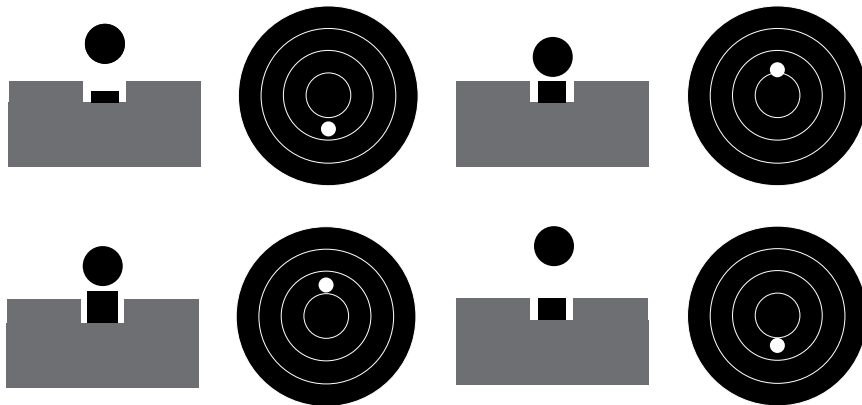


- Forkert skydestilling
- Håndfatning
- Vandrette svingninger
- Pistolen ligger for løst i hånden
- Centrer ikke korn og kærv sideværts



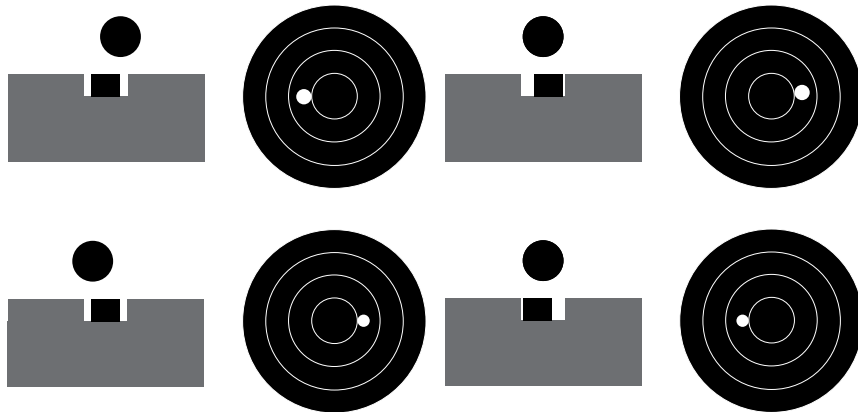
Fejlfinding - skud i højden

Hvis skuddene varierer i højden, kan det skyldes to ting. Enten har du ikke den samme afstand til skiven hver gang, eller at kornet ikke flugter med kærven.



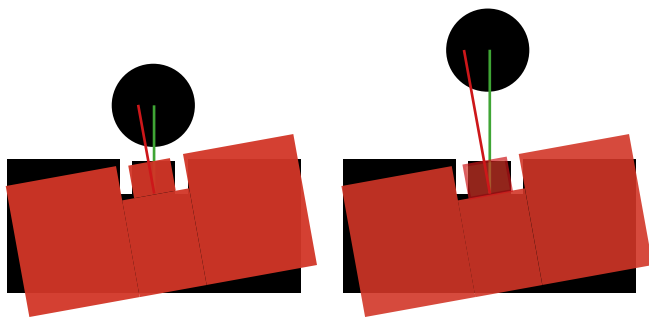
Fejlfinding - skud i siden

Hvis skuddene varierer i siden, kan det skyldes to ting. Enten har du ikke centreret skiven over kornet hver gang, eller at kornet ikke er midt i kærven.



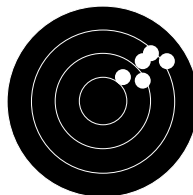
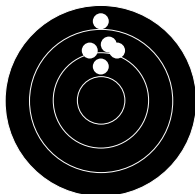
Fejlfinding - kæntring

Vælger du at kæntre din pistol, skal du være opmærksom på, at afstanden til det sorte altid passer. Hvis du ændrer højden, vil det have betydning for, hvor langt væk fra midten dit skud kommer til at sidde.



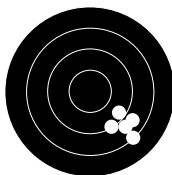
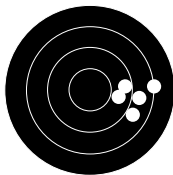
Fejlfinding - skuddets placering og årsag

- Sigtepunkt for højt
- Trækker bagover ved skudafgang eller har for meget vægt på "det bagerste ben"
- Kornet står for højt
- Giver efter i håndledet
- Skytten har ikke fat om nederste del af skæftet
- Tommelfingeren trykker for hårdt på skæftet
- Påvirker ubevidst den bagerste del af skæftet i venten på rekyl



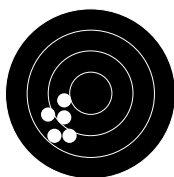
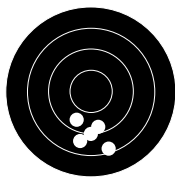
Fejlfinding - skuddets placering og årsag

- Skydestilling
- Tommelfingertryk
- Strittende tommelfinger
- Håndfatning
- Skæftet er for tykt
- Håndledet er vinklet mod højre
- Aftrækkerfingeren er ikke korrekt anbragt på aftrækkeren
- Rykker skuddet af
- Giver efter i håndledet
- Kæntrer pistolen mod højre
- Gradvis forøger trykket om skæftet
- Aftræksfingeren er ikke korrekt anbragt på aftrækkeren
- Tommelfingertryk



Fejlfinding - skuddets placering og årsag

- Kornet dykker
- Svigtende koncentration
- Skyder for tidligt
- Giver efter i håndledet
- Slapper af en brøkdal for hurtigt
- Skiftende håndfatninger
- Rykker skuddet af (klemmer ikke op i aftrækket)
- Kæntrer pistolen mod venstre
- Trykker af med hele hånden
- Aftræksfingeren er ikke korrekt placeret på aftrækkeren
- Lillefingeren trykker på skæftet



Fejlfinding - skuddets placering og årsag

- Aftræksfingeren trykker på højre side af skæftet
- Håndleddet er vinklet mod venstre
- Skæftet er for tyndt
- Aftræksfingeren er placeret forkert på aftrækkeren
- Fokus ligger et andet sted end på kornet
- Pistolen trækker bagover
- Bøjer i albuen
- Giver efter i håndleddet

