

A person with short brown hair, wearing a dark jacket and large black headphones, is shown in profile, aiming a rifle. The person is wearing a black headband with the word "champion" visible. The rifle has a scope and a yellow and blue sight. The background is a bright, slightly out-of-focus indoor setting. The image is overlaid with a blue banner at the top and a blue banner at the bottom. The bottom banner contains the text "Hjælp på banen" in white. The bottom left corner features the "DGI" logo in a white box, and the word "Riffel" is written in black text to its right. The bottom right corner has a green and white geometric pattern.

DGI Skydning

Hjælp på banen

DGI

Riffel

Indhold

Det rigtige aftræk	3	Fokuspunkter- knælende	13
Det rigtige sigte	4	Fejlfinding BK	14
Det rigtige ringkorn	5	Fejlfinding stående med støtte	15
Godstykkelse på ringkorn	6	Fejlfinding - stående med rem	16
Nulpunktet	7	Fejlfinding - stående	17
Fokuspunkter - BK indendørs	8	Fejlfinding - stående	18
Fokuspunkter - stående med rem	9	Fejlfinding liggende	19
Fokuspunkter - stående med gaffel	10	Fejlfinding liggende	20
Fokuspunkter - stående	11	Fejlfinding knælende	21
Fokuspunkter - liggende med rem	12	Fejlfinding knælende	22

Det rigtige aftræk

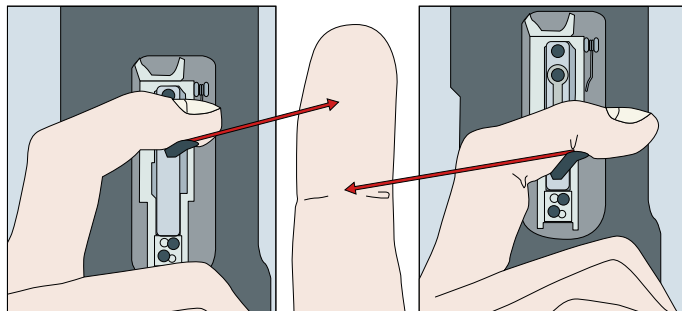
Du skal være opmærksom på, hvordan din aftrækkerfinger ligger på aftrækkeren.

Det optimale sted for aftrækkerens placering er på blommen, da det er her, du har den største følsomhed.

Du skal under alle omstændigheder undgå, at aftrækkeren kommer til at ligge længere ude end blommen.

Hvis du skyder med et tungt aftræk, er det en fordel af få aftrækkeren placeret

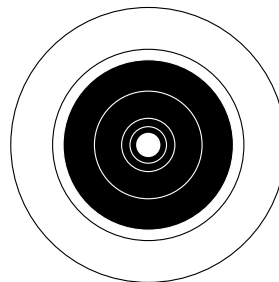
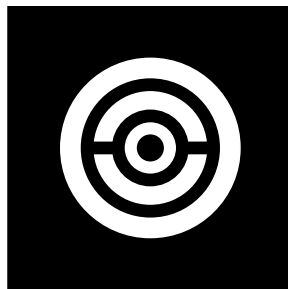
omkring første led, da det giver dig mere kraft til at trykke af.



Det rigtige sigte

Det rigtige sigte holder du ved at centrere skiven i ringkornet og derefter centrere ringkornet i det bagerste sigtemiddel.

Hvis ikke ringkornet bliver centreret i midten af det bagerste sigte, vil du opleve, at skuddene kommer til at sidde i den side, hvor der er mindst luft.

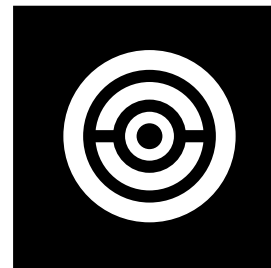
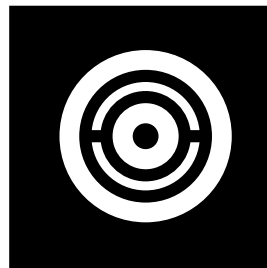
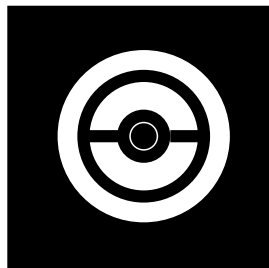


Det rigtige ringkorn

Størrelsen på dit ringkorn har bl.a. betydning for, hvor hurtig du er til opfange det rigtige sigtebillede.

Er dit ringkorn meget småt, vil du ofte komme til at stå og kompensere for at holde skiven i midten af ringkornet. Der med skal du bruge fysisk kraft, men du trætter også øjet.

Er ringkornet alt for stort, vil du have problemer med at se, om skiven bliver ved med at stå rigtigt.



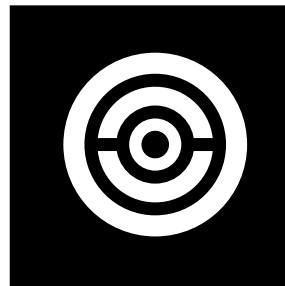
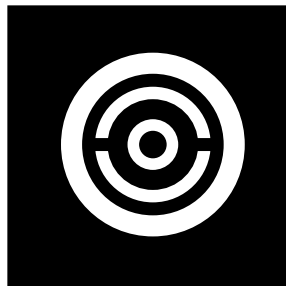
Godstykkelse på ringkorn

Godstykkelsen er tykkelsen på ringen i ringkornet. Godstykkelsen har stor betydning for, hvordan du oplever skiven.

På en indendørsbane med meget lys på skiven eller en solskinsdag, kan det være en fordel at få godstykkelsen justeret op. Det gør, at du bedre kan se kontrasten mellem skive og ringkorn.

Hvis det er en meget mørk bane, kan det være en fordel at gøre godstykkelsen mindre, så lysmængden bliver større.

For at få en større godstykkelse kan du lægge to ringkorn med forskellig størrelse bag hinanden.



Nulpunktet

Nulpunktet er det punkt, du sigter på, når kroppen slapper af. Det er vigtigt, at dette punkt kommer så tæt på midten af skiven som muligt.

Er punktet for langt fra midten, skal du flytte hele skydestillingen. Gå evt. helt ud af den og indtag den på ny.

Presser du i stedet sigtet ind på skiven, vil du opleve, at skuddet trækker i retningen af nulpunktet, når skuddet går.



Forkert



Forkert



Rigtigt

Fokuspunkter - BK indendørs

Sørg for, at du har en god afstand mellem benene. Forsøg at holde benene samme sted igennem hele skydningen. Det er vigtigt, at du slapper ordentligt af i stillingen. Undgå at spænde op i skuldrene og nakken.

Hold fokus på:

- Afstanden mellem benene
- Støtten er indstillet i den rigtige højde
- Hovedet er samme sted på kindpuden hver gang
- Højre albue bliver sat samme sted på bordet hver gang

- Venstre albue bliver stående samme sted på bordet
- Venstre hånd er foran aftrækkerbøjlen



Fokuspunkter- stående med rem

Det er vigtigt, at venstre arm kommer godt ind under riflen. På den måde bliver riflen nemmere at bære. Kindpuden skal stå i den rigtig højde, så du slapper af i nakken.

Hold fokus på at:

- Højre albue sættes samme sted hver gang
- Riflen ligger midt i hånden
- Venstre albue er under riflen
- Bordet er i hoftehøjde
- Hovedet ligger samme sted på kindpuden hver gang

- Venstre albue ikke flytter sig frem eller tilbage



Fokuspunkter- stående med gaffel

Vær opmærksom på, at du får slappet af i venstre arm, når du sætter den ud på skæftet. Vær opmærksom på, at nakken er afslappet, og at hovedet ligger samme sted på kindpuden hver gang.

Hold fokus på:

- Venstre hånd godt ud på skæftet
- Hovedet samme sted på kindpuden hver gang
- Fødderne er samme sted på gulvet
- Albuerne hænger afslappet
- Støtten har den rigtige højde, når du slapper af i skulderen



Fokuspunkter- stående

Det er vigtigt, at du kan fornemme en linje ned gennem venstre hånd, albue, hofte, knæ og fod, da det er punktet for hele stillingen.

Hold fokus på:

- Venstre albue støtter på hoften
- Højre albue hænger afslappet
- Linjen gennem venstre side af kroppen
- Hoften bliver skudt frem
- Afstanden mellem fødderne



Fokuspunkter- liggende med rem

Det er vigtigt, at venstre arm kommer godt ind under riflen. På den måde bliver riflen nemmere at bære. Få det meste af kroppen ind bag ved riflen, da det hjælper med at sikre et godt rekyleoptag.

Hold fokus på:

- Højre albue sættes samme sted hver gang
- Venstre albuen godt ind under riflen
- Riflen midt i hånden
- Venstre arm skal danne en vinkel med underlaget på min. 30 °

- Hovedet skal ligge afslappet på kindpuden, samme sted hver gang
- Højre ben let bøjet
- Afstand mellem benene



Fokuspunkter- knælende

Det er vigtigt, at der er balance i stillingen. Prøv derfor at få en linje ned gennem venstre hånd, albue, knæ og fod. Forsøg at få venstre albue ind under riflen, da den bliver lettere at bære.

Hold fokus på:

- Riflen ligger midt i venstre hånd
- Linje ned gennem venstre hånd, albue, knæ og fod.
- Knælepude midt på vristen
- Venstre albue max. 10 cm bag knæet
- Lysken er afslappet

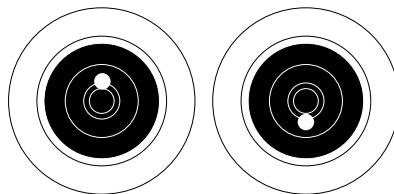


Fejlfinding BK

Skud i højden er den mest normale fejl du kan lave i BK skydestillingen. Det skyldes, at støtten mere eller mindre låser dig sideværts.

Hvis du har problemer med højden, kan det skyldes, at du ikke sætter dine albuer samme sted hver gang. Hvis du gør afstanden større mellem albuerne, kommer sigtet højere op. Samler du albuerne, kommer det ned.

En anden mulighed er, at du ikke står samme sted med fødderne, eller at riflen glider i støtten.

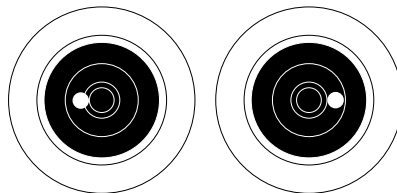


Fejlfinding stående med støtte

Den mest normale fejl, du kan lave i denne skydestilling, er skud i siden.

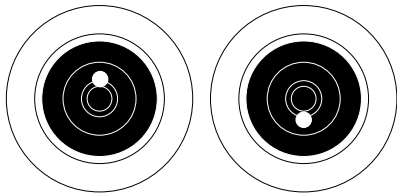
Dette skyldes, at du drejer rundt om støtten, da det er her, riflen lægger an.

For at undgå dette skal du være meget opmærksom på, at dit nulpunkt ligger rigtigt i forhold til skiven, da du ellers vil komme til at spænde op for at komme ind på skiven.



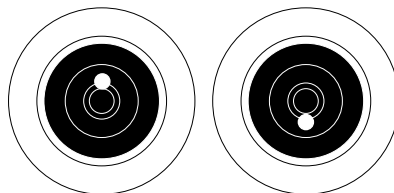
Fejlfinding - stående med rem

Sidder skuddene i højden, kan det skyldes flere forskellige ting. 1), at du spænder forskelligt op i den skulder, hvor bagkappen sidder. 2), at du flytter venstre albue frem eller tilbage. 3), at du enten løfter eller sænker venstre arm idet du skyder skuddet.



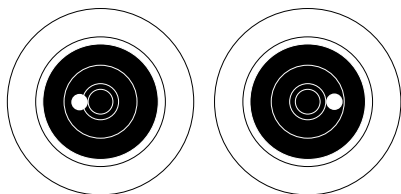
Fejlfinding - stående

Skud i højden kan skyldes 4 forskellige ting: 1), at du spænder op i den hånd og underarm, der bærer riflen. 2), du skyder ikke hoften ens frem hver gang, hvilket svækker understøtningen af den bærende arm. 3), at du hæver og sænker skulderen, hvori bagkappen sidder. 4), du gør afstanden mellem fødderne større og mindre.



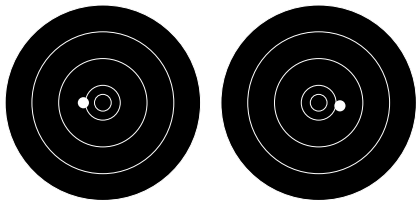
Fejlfinding - stående

Skud i siden kan skyldes, at du ikke sætter venstre albue samme sted på hoften hver gang. Den hyppigste fejl, der giver skud i siden, er, at du ikke skyder hoften lige frem hver gang. Kommer hoften for langt til en af siderne, åbner du i stillingen, hvilket gør, at du meget let kommer til at "vælde" for- eller bagover.



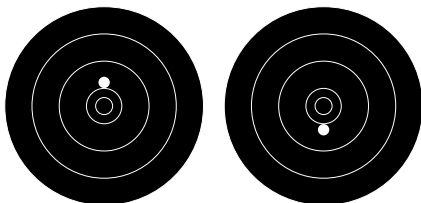
Fejlfinding liggende

Skud i siden skyldes typisk, at højre albue ikke sættes ens hver gang. En anden faktor kan være, at nulpunktet ikke ligger rigtigt, hvilket gør, at du skal presse for at komme ind på skiven.



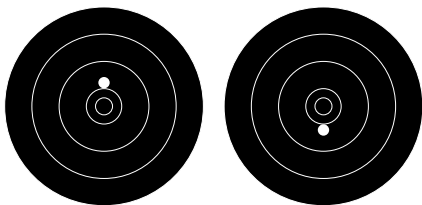
Fejlfinding liggende

Skud i højden kan skyldes flere ting. Et, du løfter eller taber venstre underarm, i det du skyder. To, nulpunktet passer ikke i højden, fordi du ikke slapper ens af i højre skulder. Tre, du flytter højre knæ op og ned så du ændre højden på nulpunktet. Fire, du flytter venstre albue frem eller tilbage.



Fejlfinding knælende

Der kan være fire årsager til, at skuddene sidder højt og lavt. 1), du slapper ikke ens af i den skulder, hvor bagkappen sidder. 2), venstre albue glider på knæet. 3), du spænder op eller trækker ned i venstre underarm, idet du skyder. 4), du flytter venstre fod frem eller tilbage



Fejlfinding knælende

Skud i siden kan skyldes flere ting. 1), vinklen på din venstre fod. 2), vægtfordelingen i stillingen. Er der for meget vægt på højre ben, vælter du til højre. 3), venstre albues placering. 4), vinklen mellem benene. Kontroller at nulpunktet passer.

