

# Grunnleggende skyteteknikk



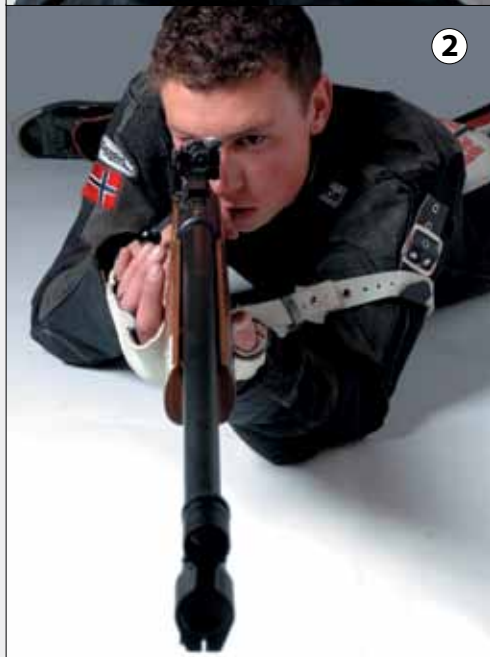
## Liggende skytestilling

Et hovedprinsipp er at stillingen skal være uanstrengt og behagelig. For liggende skytestilling er følgende hovedpunkter viktig for å oppnå dette.



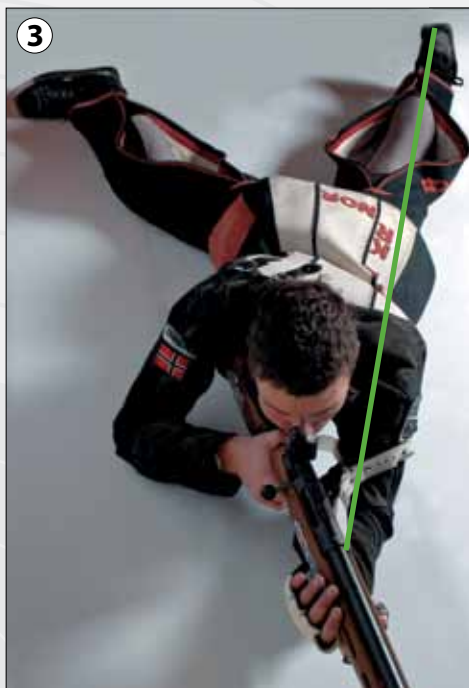
1

- Kroppen skal være noe på skrå i forhold til skyteretningen, 15-25 grader. (Bilde 3)
- Linjen mellom skulderbladene skal danne en rett T på ryggraden. (Bilde 1)
- Det bør være en tilnærmet rett linje gjennom venstre hånd, venstre albue, venstre side og ventre fot. (Bilde 3)
- Venstre fot plasseres med tåspiss i bakken, eller vendt mot høyre. (Bilde 3)
- Høyre fot hviler med innsiden mot underlaget. Høyre kne trekkes opp. (Bilde 3)
- Kroppens hovedtyngde hviler mot underlaget på venstre hoftekam, de nederste ribbenene og venstre albue. (Bilde 2 og 3)



2

- Albuene plasseres litt ut til venstre for våpenet. (Bilde 2)
- Venstre hånds grep skal være løst og avslappet. (Bilde 2 og 4)
- Vinkelen mellom venstre underarm og underlaget skal være minst 30 grader. (Bilde 5 og 6)
- Våpenet plasseres med god kontakt i skulder, på eller rett under kragebeinet. (Bilde 2 og 6)
- Høyre hånd holder et fast grep rundt pistolgrepet. Tommelen ligger avslappet over kolbehalsen. (Bilde 6)
- Hodet hviler naturlig mot kinnstøtten. (Bilde 6)



### Bruk av reim

Reimen festes høyt på venstre overarm. Reimen brukes normalt på følgende måter:

- 1) **Splittet reim:** Reimen deles og venstre hånd, unntatt tommelfinger, plasseres mellom reimdelene. En reimklemme foran hånden brukes som håndstopper.
- 2) **Håndstopper:** Reimen legges på innsiden av venstre arm. Venstre hånd stopper mot fremre reimfeste. Denne metoden krever godt rekylmottak i høyre skulder.

Andre varianter finnes.

## Knestående skytestilling

Skytestillingen inntas slik: Kroppen vendes med front 45 grader til høyre for skyteretningen. Føttene plasseres med ca skulderbreddes avstand. Merk av hvor høyre tåspiss er. Før høyre fot rett bakover, og plasser høyre kne der hvor høyre tåspiss var.



### Viktige momenter i knestående skytestilling:

- Venstre legg skal være mest mulig loddrett. Den må ikke føres bakover, men kan for noen med fordel føres noe frem. (Bilde 1, 2 og 3)



- Venstre albue plasseres på kneet, litt i forkant eller bakkant.  
**NB!** Regelementet sier maksimum 10 cm foran eller bak toppen av kneet. (Bilde 1 og 3)
- Venstre underarm og venstre lår danner en rett linje. (Bilde 1 og 3)
- Loddlinjen fra våpenet går ned gjennom leggen, alternativt litt på innsiden av venstre kne. (Bilde 2)
- Høyre arm henger helt avslappet. (Bilde 2)



- Høyre hånd har et fast grep rundt pistol-grepet.
- Venstre fot og høyre ben bør være parallell. Enkelte skyttere velger å ha venstre fot parallell med venstre lår.
- Reima brukes som i liggende. Tilpass lengden om nødvendig.
- Hoveddelen av kroppstyngden bør være på høyre hæl.



### Plassering av høyre fot/hæl

Høyre hæl plasseres vanligvis midt i baken, alternativt på høyre skinke. De fleste velger å bruke en pølle som støtte under høyre ankel. Når pølle benyttes, er det ikke tillatt å vri foten mer enn 45 grader. Benyttes ikke pølle, kan høyre fot plasseres som på bildene til venstre.



## Stående skytestilling

- Føttene plasseres ca 90 grader på skyteretningen med en drøy skulderbreddes avstand. Enkelte velger å vri høyre fot litt fra skyteretningen.
- Hoftene skal ha samme retning som føttene. Overkroppen kan vris svakt mot skyteretningen.
- Kolben plasseres øverst på overarmen (bilde 3), alternativt i skulderen.
- Kolben plasseres så høyt at hodets stilling blir naturlig oppreist.
- Venstre albue plasseres på hoftekammen eller godt inntil kroppens venstre side.
- Kroppsvekten fordeles jevnt på begge ben, evt. med hovedtyngden mest på det fremre.
- Skytteren må stå i balanse. Balanse oppnås ved en lett svai i ryggen. (Bilde 2)
- Høyre arm skal henge naturlig og avslappet.
- Høyre hånd har et fast grep rundt pistolgrepet.
- Stillingen skal bæres av skjelettet. Minst mulig muskelbruk.



### Venstre hånds grep i stående skytestilling

Det er mange måter å holde våpenet på i stående skytestilling. Hva som fungerer best varierer fra skytter til skytter. Nedenfor vises noen eksempler på ulike grep.





### Bruk av reim

Det er flere måter å bruke reima på i stående. Nedenfor er det vist to eksempler:



## Sikting

- Avstanden mellom øyet og dioptret bør være 5 – 10 cm.
- Velg alltid det minste diopterhullet du ser skarpt med.
- Velg det hullkornet du ser blinken og hullkornet klart med. Normalt 3,6 mm – 4,2 mm i baneskyting.
- Sikteperioden må ikke bli for lang, maksimum 7 – 8 sekunder.
- Venstre øye bør være lukket eller skjermet med en lapp.

- Kontroller sentring ved å la fokus vandre mellom blink og hullkorn. Oppmerksomheten rettes avslutningsvis mot den hvite ringen rundt blinken.
- Hodets plassering på kolben bør være slik at man ser mest mulig rett ut av øyehulen.

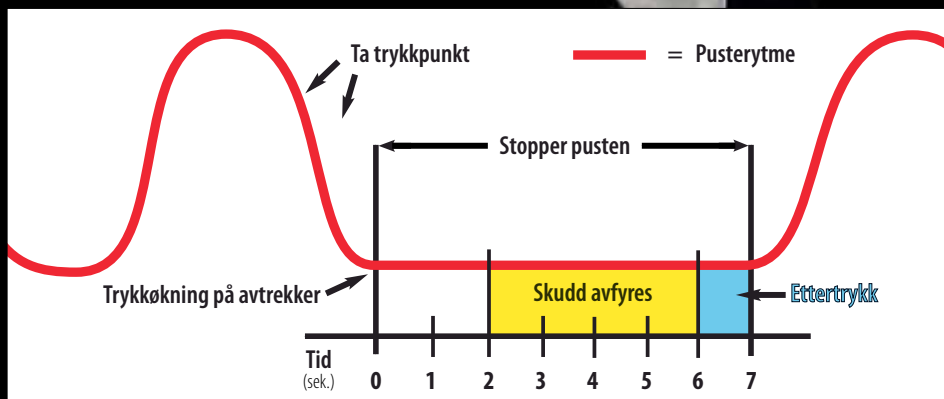


*Riktig siktebilde*

## Avtrekk- og pusteteknikk

Når vi puster beveger geværet seg opp og ned. Pusten trekkes ned i magen, slik at kroppen får et godt oksygenopptak. Hvor mange ganger vi puster mellom hvert skudd, varierer fra skytter til skytter, og fra skytestilling til skytestilling. Vi puster ut til det naturlig stopper opp. Fra man stopper pusten til skuddet er avfyrt, bør det ikke gå mer enn 7–8 sekunder.

Selve avtrekksprosedyren starter normalt med åndedraget før avfiring. I det vi slipper ut pusten tas trykkpunkt. Når vi stopper pusten økes trykket på avtrekkeren, og finsiktingen starter. Det skal optimalt ta 4–5 sekunder før skuddet er avfyrt. Etter avfiring fortsetter presset på avtrekkeren (ettertrykk) i ca ett sekund. Det er viktig at presset mot avtrekkeren er rolig, slik at vi ikke får bevegelser i geværet.



**Det frivillige Skyttervesen**

E-post: [firmapost@dfs.no](mailto:firmapost@dfs.no)

[www.dfs.no](http://www.dfs.no)

Telefon: 23 17 21 00