

LØFTING AV ARM OG VÅPEN I PRESISJON

En vil se at svært mange skyttere løfter armen og våpenet nesten 45 grader over siktelinjen før de senker armen og våpenet og starter sikting.

Denne overløftingen anbefales i noe litteratur og kommenteres i annen litteratur. En skal merke seg at forklaringen på hvorfor det løftes over varierer. Noen skyttere sier at dette gjør de for at armen skal komme i rett lage, og at det tjener en "rist løs" hensikt, og for å gjøre seg klar til å skyte.

Kontrollering av at ting er riktig, er noe som både tar tid og krefter og oppmerksomhet. Vi ønsker å gjøre selve skuddet så enkelt som mulig, både teknisk og mentalt, og vi ønsker at det trengs lite krefter og at det tar kort tid. Derfor ønsker vi ikke å legge inn kontroller og prøving og avgjørelser i selve skuddplanen.

Det vil si at denne type kontroll bør gjøres som en egen kontroll, ikke i skuddplanen, men tett forbundet med skuddplanen.

Skuddplanen må være så kort som mulig, og må ha så få kontroller og sjekker i seg som mulig. Vi er ute etter automatisert teknikk, hele veien, og full konsentrasjon om kornet.
Ikke noe mer!

Du er først klar til å løfte for å skyte når du både mentalt og fysisk er "ferdigsjekket" og klar til innsats.

Legg merke til hvordan denne spesielle løfteteknikken og logikken bak den gjør presisjonsskyting og annen skyting forskjellig. Den øker tiden du har våpenet på strak arm til det dobbelte!

Når du bruker denne metoden:

- Så løfter du for å **se om** du er klar, du gjør **et forsøk** og har ikke i deg den styrken vi tilstreber, nemlig den mentale fordelene av å ha bestemt deg, og at du vet at du er klar. **Du vil altså gå den passive veien via enda en sjekk for å se om du er klar.** I tillegg er du rede til å bruke tid og krefter så nært skuddet til å finne ut om du er klar.
- Da legger du opp til en helt annen pustesekvens og timing mellom pust og andre ellers like elementer i presisjon og hurtigskyting.
- Da utfordrer du skjebnen med å legge mange gjøremål inn i skuddplanen for selve skuddet, **med tanker og avgjørelser og om og men over for lang tid.** Husk at grepet som det nøyaktige verktøyet det må være også skal overleve gjennom all denne tidsbruken, og at roen i armen ikke blir bedre av å bruke mer tid.

Jeg tror det er tre årsaker til at denne måten å løfte på er blitt vanlig.

For det første at før i tiden var vi mer utendørs, og vi brukte andre klær. Jeg husker at feltjakken var et fint skyteplagg. Da måtte en overløfte hver gang for at armen skulle slippe å spenne mot tøyet i jakken. Rett og slett fordi en måtte løfte på plass jakka. Gode skyttere gjorde dette, og ble kopiert!!

Den andre årsaken tror jeg er mental. Løft og sjekk en gang til, utsett avgjørelsen til det siste.

For det tredje tror noen det er bedre å riste løs muskler og ledd på denne måten, tett inntil skuddet, enn med våpenet nede og før arbeidet har begynt.

Ingen av disse begrunnelsene for å løfte på denne måten passer inn i vår analyse om behov, tidsbruk, kraftbruk, fysisk ro og mental ro.

I den tøffe matchen i det store mesterskapet oppdager du fort at det er lang vei og tid fra et slikt løft starter for å se om det blir til noe, til du får ut skuddet.

Du står der og ønsker inderlig at du hadde fått skuddene ut både ett og to sekunder tidligere.

Da er det på tide å lære, **for det er teknikken som fungerer under slike forhold som er virkeligheten, også for deg.**

Du kan trygt legge om slik at du er klar når du løfter, og så skifter du til skyteklær som er myke og ledige, og så ”kler du i stedet på deg” litt mot og beslutsomhet.

BBS Juni 2003