

Å stå rolig

Det er noen fundamentale ting som avgjør om vi treffer godt. Tre er svært viktige:

- Det ene er en inntrenet teknikk som er automatisert (Løft, grep/hold, sikting, avtrekk og etterhold).
- Det andre er mot til å slippe automatikken til, når forholdene vil gi en tier.
- Det tredje er signalet fra øyet direkte til fingeren om å la avtrekket gå.

Med dette på plass sammen med noe mer, fungerer dette.

Det som ofte svikter, selv om teknikken er innøvd og automatisert og innlært i hode og kropp, er motet til å slippe automatikken løs. Ofte skyldes dette at du ikke synes at du ser den roen i siktebildet som du skulle ønske, og makter derfor ikke å utløse et automatisk avtrekk.

Du stopper den inntrenede dialogen mellom øye og finger og får ikke utløst et automatisk signal fra øye til finger. Du blir selv aktiv, i et forsøk på å ta over og pirke dette nøyaktigst mulig på plass, og gjør et idiotisk forsøk på det umulige, nemlig å gjøre finmotorikk bedre aktivt enn automatisk/passivt.

Resultatet blir at du skyter lurvete niere og enkelte åtter i stedet for lurvete tiere. Du skyter ujevnt, med noen gode strenger med tiere, men så kommer et knippe med niere i alle retninger, og en åtter oppe til høyre klokken 2, og to åtter nede til venstre klokken ½ 8. Så ble det ingen finale den dagen.

Uroen i siktebildet går det an å gjøre noe med. Det krever 3-4 økter hver med mindre enn 5 minutters varighet per dag i de første fire uker, så 1 økt per dag senere.

Dosene=øktene består av 5 siktinger som varer 15 sekunder med 30 sekunders pause mellom hver.

Først litt analyse.

Når du står og sikter så ser du siktenes og våpenets bevegelse i to plan, side og høyde.

De bevegelsene du ser skyldes armens uro i disse to plan, men det finnes en som du ikke ser, og som forårsakes av kroppens bevegelser **fram og tilbake**. Uten feedback om denne bevegelsens størrelse og karakter kan du ikke redusere den.

Vi har altså bevegelse i tre plan, men ser egentlig bare bevegelse i to av dem på siktebildet. Det er klart at det da er vanskelig å finne trening som gjør noe effektivt og målrettet med dette.

Da er det et stort garderobespeil, ca 1 meter eller mer høyt, gjerne "fot-sidt", blir nyttig.

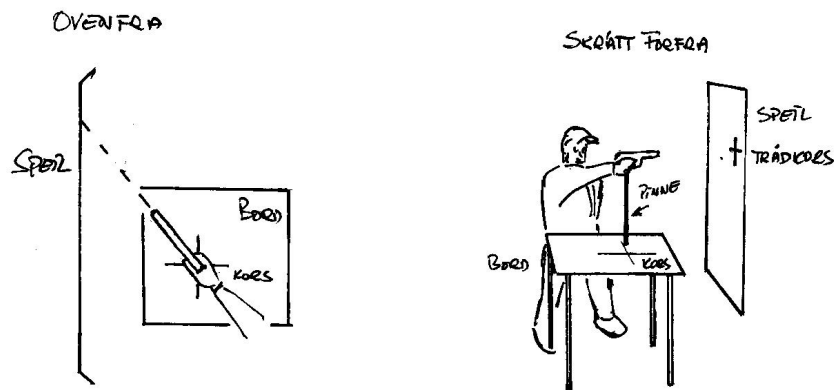
Gå til en gartner eller hobbybutikk, og kjøp en rundpinne ca 5 mm. i diameter og ca 30 til 50 cm lang.

Bor et hull i pistolskjeftet med 4,5 mm. diameter og 1 cm dypt, slik at rundpinnen kan stikkes inn og er fast. Når du holder våpenet i siktestilling skal pinnen peke vertikalt **nedover** fra skjeftet.

Sett et bord foran deg og under våpenet (som en skytebenk), slik at pinnen går nesten ned til bordet (ca 1 cm klaring).

Tegn trådkorset på speilet i siktehøyde ca 10 cm fra speilets høyre kant.

Still deg inn slik skissen viser.



Du må stå vendt slik at du ser 45 grader skrått inn i speilet når du sikter på trådkorset, og slik at du kan se **pistolen med pinnen og bordet** i speilet, bare ved å flytte blikket litt til venstre. Nå bruker du en vertikal linje i speilet på samme måte som vedlegget sier du skal gjøre når du bruker et vindu som du sikter mot. Dette finner du i speilbildet.

Så tegner du et trådkors på et stykke kvitt papir, som du legger på bordet rett under der pinnen peker når du sikter.

Rigg opp speilet og bordet slik at dette passer, og finn rette plass å stå slik at du lett kan flytte blikket og se speilbildet av pinnen mot papiret, og bevegelsene den gjør. Det gjelder å få vinklene slik at du kan se bevegelsene godt. Det betyr at bordet må ha rette høyde og du må velge rette vinkel i forhold til speilet.

Du kan ikke se siktene og pinnen samtidig, men du trenger ikke å flytte blikket mye.

Hva har du nå?

Jo, du har et opplegg hvor du ser dine bevegelser i side og høyde i siktebildet i speilet, og du ser bevegelsene i side og fremover/bakover i speilet ved å tittle litt på enden av pinnen og dens bevegelser i forhold til korset på papiret.

Dette gir effektiv trening, for nå får du direkte feedback om hvordan bevegelsene er. Gjennom intens innsats om å få til større ro og bedre ballanse slik at utslagene blir små, lærer du å komme i ro. Du får svaret der og da.

Så gjelder det i løpet av ca 6 til 8 uker, å innarbeide hvordan dette kjennes i kroppen og i hodet. Du lærer kroppen å stå i ro, du blir bevisst din "indre stilling", og du føler og vet hvordan bein og muskler og sener og pust skal være når du er i største mulige ro.

Du gjør altså dette gradvis til en del av innholdet i forberedelsene for hvert skudd, og som del av det å stå korrekt.

Målet er altså å utnytte denne formen for Bio Feedback Training til å lære din indre stilling og å stå i ro.

Inspirert av Dr. H. Løsels artikkel :”Physical Steadiness While Shooting in the Standing Position Can Be Learned”. UIT Journal 2/98.

BBS