

Løftet.

Generelt

Etter å kunne det nødvendige om å stå, og om å holde våpenet, gjelder det å lære om løftet.

Nå skal vi gå nøye inn på løftet, og sammenhengen mellom stilling, posisjon og løft.

Stillingen og grepet, sammen med løftet, er de ingrediensene som gir oss hele skytestillingen.

Det er i skytestillingen at kroppen balanserer mot de krefter som gjelder når skuddet går. Derfor er det **hvordan stillingen kjennes ut når vi har hånd og pistol oppe, som betyr noe, det er dit vi skal.**

Hvordan stillingen er og kjennes når vi bare står der før løftet, er også viktig, men bare som et utgangspunkt.

Jeg tror det er både mentalt og teknisk viktig at du fokuserer på målet. Du får ingen premier for bakgrunns-elementene, bare for resultatet. Det er så alt for lett å ende opp med å kaste bort trening på elementer som du egentlig kan, men som du allikevel fortsetter å trene på fordi det ønskede sluttresultatet ikke kommer. Problemet er da som oftest at analysen er feil. Elementene pakkes ikke sammen rett, fordi analysen av hva målet krever ikke er god nok.

Det er viktig å få inn denne innstillingen i all læring og trening:

- Finn ut **hva** du vil oppnå, og **hvordan** ting skal være **der og da**.
- Gjør så **det** som trengs for å **komme dit/få det til**, fra der du er, men gjør det på **enklest** mulig måte.
- Legg grundig arbeid i slik analyse.

Dette får være en god nok forklaring på hvorfor jeg ser stilling, posisjon, grep og løft som en helhet, og at utgangsstillingen bare har en hensikt, nemlig å være en byggekloss på vei mot skytestillingen.

Hånden og grepet

Kameraet må settes rett på stativet. Leddene i et kamerastativ kan roteres rundt kanskje flere akser, og blir kanskje like rolige og stødige i alle retninger etter at skruen er dratt til.

Slik er det ikke med skulder, albu og håndledd. De kan ikke låses. Vi må tro at armen er stabilest når den får stå i naturlig retning ut fra skulderen, slik at muskler og sener rundt skulderleddet ikke må tøy og dra i side, men bare arbeide for å holde armen oppe. Likedan er det best om albuen strekkes ut, og om håndleddet får stå i naturlig midtstilling med minst mulig tøy i sener og muskler.

Så får vi spikke på skjefet til siktene faller på plass foran lederøyet (det dominante øye).

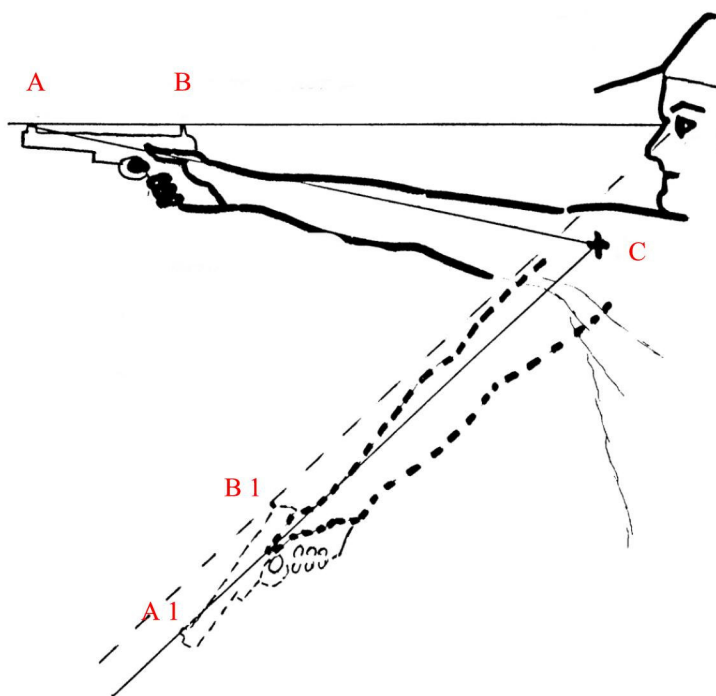
Lederøyet? For alle praktiske formål er dette 100%, og noe vi ikke diskuterer. **Du sikter med det dominante øye uansett hvilken hånd du holder våpenet i.**

Løfte riktig

Vi vet hvor vi skal. Vi skal flytte våpenet fra under 45 grader og opp i sikteområdet. Vi må da ta en stille inn kroppen slik at dette skjer naturlig. Det viktige er at vi kan gjøre dette lett og enkelt fra klarstilling med minst mulig bruk av kraft, og like pinlig presist hver gang. I presisjon behøver ikke dette å skje så raskt, men i duell og hurtigskyting er tempo og teknikk avgjørende.

Dette krever øving og atter øving.

Se på figuren.



Studer geometrien i dette bildet hvor armen roterer rundt skulderleddet B, og hvor kornet flyttes seg fra A til A1.

Vi snakket om å gjøre tingene enkelt. Det enkleste ville kanskje og tilsynelatende være å rette inn våpenet i klar - stilling, og så løfte armen med stivt håndledd og albu rett inn i sikteområdet.

Men dette er ganske enkelt ikke mulig!

Da vil ikke våpenet peke rett når vi kommer opp.

På figuren er håndleddet i samme stilling både i klar – stilling og i skytestilling. Men på grunn av skulderleddet B sin plass i forhold til øyet C, ser vi med all tydelighet at dette ville føre til at vi måtte vri håndleddet under løftet eller etter løftet.

Vi må derfor finne en teknikk som gjør at vi ikke trenger å vri håndleddet (komplisert bevegelse), og hvor vi ikke behøver å se ned (forstyrrer balansen).

Altså, et våpen som ligger rett i forhold til øyet når vi er i skytestilling, kan ikke være innrettet mot øyet i klarstilling uten at vi vrir ganske mye på håndleddet. Det viser figuren.

Hva gjør vi da på duell og all annen hurtigskyting?

Jo:

- Vi sikter inn oppe,
- senker armen før klar, og holder håndleddet urørlig i klar - stilling.
- Vi ser rett fram mot sikteområdet hele tiden, og løfter når det er tillatt i henhold til programmet.

Ikke legg inn kompliserte justeringsteknikker.

Ikke se ned mot våpenet under løftet, det har minst tre ulemper:

- Dersom du ser at våpenet kommer opp skjevt, vil du justere dette ubevisst eller bevisst. I det ene tilfellet (ubevisst) kamuflerer du ubevisst årsaken til skjevheten, og blir ikke kvitt den. I det andre tilfellet (bevisst) bruker du tid og krefter der og da.
- Du flytter hodet og/eller øynene. Dette kan påvirke balanse og ro.
- Du ser kanskje ned fordi du ikke har øvd inn løftet skikkelig, og vet - eller i alle fall er redd for at tingene blir skjeve. Dette ødelegger konsentrasjonen.

Løft i en **rask bevegelse** som liksom **går tom for løftekraft de siste 2 – 4 cm**. Øv dette inn, og la det skje slik. **Ikke demp bevegelsen bevisst**, det er komplisert, og krever sin del av konsentrasjonen.

Løft våpenet slik kroppen synes det er best og lettest. La ledd og sener bestemme om løftet går langs en rett linje eller i en eller annen kurve.

Det viktige er at armen er senket lavere enn 45 grader i klarstilling og at våpenet stopper pent midt i sikteområdet.

Løftet læres og trenes på plass ved å løfte i blinde, for deretter å åpne øynene og sjekke resultatet. Forsøk og direkte feedback.

Dersom du kommer opp skjevt i side, flytt beina. Dersom du kommer for høyt eller for lavt, juster løftet. Peker våpenet feil, juster grep eller skjefte.

Husk at tyngdepunktet flytter seg framover når du løfter armen. La kroppen øve inn sin egen glidende justering av balansen under løftet, **det vil si slipp til kroppens egen mekanisme**, slik at du har perfekt balanse når våpenet stopper i sikteområdet.

Lær dette i sakte tempo til mekanikken oppfattes av kroppen. (Bare noen få løft skal til.) Så kan du øke tempoet i henhold til programmet du skal skyte.

Tørrtren deretter løftet i blinde og mot skive i små men hyppige bolker.

Hva med avtrekket?

Foreløpig holder det med å si at avtrekket skal være på et fast trykkpunkt før løftet.

Avtrekket fortsetter når våpenet er oppe i sikteområdet.

I presisjon bør ikke avtrekket etter trykkpunkt vare lengre enn 3 sekunder.

Nå har du et målrettet løft som er stablet sammen for å bringe våpenet i skytestilling. Vi har arbeidet oss bakover fra dette målpunktet, og gjør bare det som er nødvendig for å få opp våpenet på en enkel og presis måte. I presisjon har du spart mye tid og tenking!

Bjørn B Svingen
Diplomtrener