

## PRESISJONSSKYTING (Del 1)

### **Generelt.**

Vi må starte et sted. Da er det viktig å finne det beste stedet. Vi må vite hva vi skal starte med, og da er det nødvendig å ha god kunnskap og kyndig hjelp.

Presisjonsskyting er et godt utgangspunkt for å lære de nødvendige grunnteknikker i pistolskyting.

**Men, da må presisjonsskytingen læres rett helt fra starten.**

**Før vi gir oss i kast med skyting som sådan, bruker vi denne innledningen til å ordne oss til i forhold til noen grunnleggende forutsetninger for å kunne lære å skyte presisjon.**

### HVA KREVES

**For å kunne skyte en blink må en kunne bruke siktene slik at våpenet kan innrettes nøyaktig mot blinken. Så må en kunne holde våpenet så rolig at det ikke veiver for mye utenfor blinken. Og, så må en kunne trekke av uten å vippe våpenet ut av stilling.**

- Innrettingsmekanismen = siktene og synet.
- Stativet = grepet og stillingen.
- Avtrekket = en "utløsningsmekanisme" som setter kula i gang uten å forstyrre innretting og stabilitet.

Det er altså tre avgjørende ting vi skal bry oss med. Tre ting som alle andre trick og teknikker vi ønsker å lære for å skyte presise skudd, må støtte. Disse tre tingene bestemmer opplegget, og er fundamentet. De er grunnlaget for hvordan skuddet gjennomføres, og for de teknikker vi bruker. Når dette er satt sammen rett, blir det til en **vel begrunnet skuddplan**.

Det vi skal stable sammen er altså en **skuddplan**, en plan for gjennomføring av skuddet, som vi kan tegne ned omtrent som noter, og som gjennom øving og trening både blir en slags melodi og et bilde oppe i hodet og i hukommelsen.

Vi får noe som kan gjøres til automatikk. En sum av motoriske ferdigheter som kan læres og øves inn.

**Og så kommer den fjerde delen av skuddet, den som er like stor som de tre andre til sammen, nemlig den mentale biten.**

Og den består av evnen til å fokusere sine tanker, evnen til å konsentrere seg, evnen til å forstå sammenhengene, og evnen til å la de perfekte innlærte teknikkene følge "melodien" og "bildet".

**Kort sagt, evnen til å "følge notene", og til å arbeide med perfekte teknikker selv om vi er litt presset og nervøs på banen.**

### **Våpenet og stativet.**

#### STÅ STØTT

For å kunne holdet våpenet roligst mulig, må vi lære oss å stå støest mulig, og vi må lære å holde våpenet på rette måten, og - **vi må trene ro og stabilitet.**

## AVTREKKET

**Så må vi lære oss et jevnt raskt avtrekk som ikke tar mer enn 1 – max 3 sekunder.**

## DISKUSJON

Du kan godt sammenligne med å fotografere med et hel-manuelt kamera under de vanskeligste lysforhold. Du må analysere oppgaven og finne løsninger.

Skal du ha skarpe bilder på kort eller svært lang avstand under dårlige lysforhold, må du ha et kamera med gode linser, du må ha et stødig kamerastativ, du må ha en god film, du må selv kunne se at du stiller inn fokus rett, du må stille inn blender og lukker rett, og du må knipse bildet uten å forstyrre kameraet.

Uten at du forstår dette og kan gjøre disse tingene rett, så blir det ikke gode bilder.

Akkurat slik er det også i skyting.

**All denne læringen tar tid, for her er det mye som skal øves inn. Dessuten er mye av dette nytt for deg.**

Slike presise teknikker som krever **maksimal nøyaktighet** har du kanskje aldri behøvd å lære før, og du vet egentlig lite om hvordan dette bør gjøres. Slik var det med oss alle sammen.

Det å lære seg noe og å bli flink til noe er en fin utfordring til alle. Det kan virke vanskelig i starten, og læringen kan mange ganger se ut til å gå svært så sakte.

**Men er det ikke akkurat det som er utfordringen?**

- **Først å finne ut hvordan det skal være, og**
- **siden å finne ut hvordan dette kan læres på beste måte,**
- **og så gleden ved å se at du får det til.**

Hvis du selv deltar med liv og sjel og setter deg inn i det, og ikke **bare** hører på andre men **også tenker selv**, da kan du risikere at du i skyting både finner deg en flott sport/idrett, og en fantastisk hobby som du har glede av i mange år.

## PISTOLEN

Det er ikke mulig å begynne på denne vegen uten å snakke litt om våpenet. Dersom det er slik at du er interessert i å lære å **skyte svært godt**, da må du ha en pistol som gjør det mulig. Det betyr at du må ha et våpen som er så godt at du vet at grunnen til at du treffer ”litt her og litt der”, skyldes deg, og ikke våpen og ammo.

Hva er det vi snakker om da?

**Jo vi snakker om de fleste vanlige standardpistoler fra og med Ruger Mk II BB til under 4000 kroner ny, til og med de steindyre.**

**Vi snakker gjerne om en brukt pistol. Den er god nok, og billigere.**

Betyr dette at jeg ikke anbefaler nybegynneren å kjøpe seg et nytt supervåpen i 14000 kroners klassen?

**Selvsagt betyr det akkurat det!!**

Hvorfor er det slik?

Det er slik fordi alle gode standardpistoler av kjent merke er teknisk gode nok, og har presisjon god nok.

Det finnes også mange andre pistoler, og mange av dem er vanskeligere og dyrere å skyte med på grunn av blant annet ammunisjonen. Mange våpen er slett ikke laget for å gi god presisjon allerede i uøvde hender. Mange av dem kan være laget for ekstrem presisjon for sitt kaliber, men da med grovere kaliber og mye mer energi, og dette er selvsagt ikke det du skaffer deg som nybegynner. Men det kan være noe du ender opp med, for to av de mest populære og utfordrende skytedisiplinene i Norge er Grovpistol og Feltskyting med grovpistol.

## SKJEFTET

Det er en del fundamentale ting ved våpenet som skal passe for deg, og som svært ofte må tilpasses ved å endre både siktene og våpenets opprinnelige grep og skjefte.

***For, ikke noe våpen passer helt for deg uten videre.***

De to viktigste tingene som må tilpasses fra starten av er siktene og skjeftet. Disse må tilpasses like nøye som sko og hansker.

Det er lett å tilpasse siktene, men det er vanskelig å tilpasse skjeftet.

Det er bare rent flaks hvis et våpen har et skjefte som virkelig passer deg. Dersom du har et valg når du enda trener med et klubbvåpen, så velg et med et standard skjefte. Ikke bry deg om et såkalt ortopedisk skjefte, det passer deg helt sikkert ikke.

***Derfor er det helt riktig i starten, ja faktisk en fordel, å lære å skyte med et enkelt våpen som har et standardskjefte, og som du griper rundt slik du må for å få våpenet til å peke rett.***

Ofte preiker smartinger om ortopediske skjefter, og hvor viktig det er med slike. Det er viktig med slike skjefter når du vet og forstår hvordan de skal tilpasses. Et spesielt tilpasset skjefte av slik type er altså en fordel, men det har ingen betydning i starten.

***I alle fall skjønner du allerede nå at et våpen er noe du skaffer deg etter å ha prøvd deg fram i en klubb, og etter å ha snakket med en trener eller noen gode skyttere.***

***Det viktigste er at våpenet du velger kan tilpasses deg når det gjelder skjefte og grep. Som helt nybegynner ser og oppfatter du ikke så lett på egen hånd de tingene som det må tas hensyn til. Få derfor hjelp og råd om hva du bør kjøpe, og få noen til å hjelpe deg med å gjøre første tilpasning med det samme. Gjør tilpasningen innenfor det som skjeftet tillater i sin originale form og fasong, ikke skjær eller fil eller sage vekk noe som helst. Det gjør vi senere, og etter å ha lest mer om stilling og grep i del 2 og 3 i senere Skytternytt.***

## SIKTENE

Har en både et våpen og en ammunisjon av godt fabrikat, og kan se siktene godt, da har en grunnlag for å skyte en blink.

***For å kunne sikte inn våpenet så nøyaktig som det trengs, må vi se siktene godt, og vi må se på dem på rett måte.***

**Det betyr at vi må gjøre det så lett som mulig å se kornet tydelig, og vi må bruke en "se på kornet" teknikk som gir stor nøyaktighet og skarphet.**

**Siktene er noe annet. Synet ditt er slik eller slik, og det endrer seg, men du må kunne se kornet skarpt og du må kunne se på det på rett måte allerede fra starten av!**

**Grunnen til at jeg sier dette så kategorisk er at dette er kjernen i den nøyaktigheten vi snakker om, og som avgjør om du greier å peke våpenet nøyaktig nok. Ingen trening av noen teknikk kan endre eller erstatte eller kompensere for dette.**

**Det hjelper ikke med stødig stativ (stilling og grep) og beste kamera, film og linser (våpen og ammo), hvis du ikke kan stille inn fokus og eksponering (sikter og briller). Det blir uskarpe bilder (5ere, 6ere og 7ere).**

Du verden så mye tid og penger som er kastet bort fordi man ikke har tatt hensyn til dette fra starten, og fordi man har gått ut fra at siktene var optimale også for deg, slik fabrikkene laget dem.

Det er ingen tekniske regler om størrelsen og utformingen av korn og skur, så lenge våpenet holder seg innen regelverkets mål og vekt, og har det som i reglene defineres som åpne sikter.

**Derfor skal vi helt fra starten av tilpasse siktene slik at du kan sikte rett. Jeg oppfordrer alle klubber til å ordne gode sikter på alle klubbvåpen, og ingen bør kjøpe våpen uten at det kan utstyres med skikkelige sikter. Å starte ut med feil sikte er etter min oppfatning like sprøtt som å trene slalåm i slalåmbakken med langrennski. Det er utrolig vanskelig og du lærer feil teknikk.**

Når du sikter skal kornet se ut som om det er **minst så bredt som "svarten"**. Gjør det slik luftpistol, fripistol, på standardpistol og grovpistol, skal at siktebildet ser likt ut på alle våpen og presisjonsskiver.

Da spør du sikkert: Hvorfor det?

Hvis jeg i tillegg sier at kornet må være så stort at du kan **se på det slik øyet ser på en ting når det ser den best mulig**, så svarer du kanskje: Hva betyr det, og hvorfor?

Svaret på begge disse "hvorfor" er at dette er forutsetninger for å kunne se kornet godt nok til at du kan rette inn våpenet best mulig, og for å få til det vi kaller et perfekt siktebilde.

**Utgangspunktet er et klart synlig korn som du lett holder i fokus, og som er akkurat så stort at du føler og kjenner at du ser det tydelig som et objekt og ikke som et punkt.**

**Så retter du inn våpenet midt i skiven uansett avstand og skive ( 10 m, 25m og 50 m ), og bruker en siktelogikk på all sikting. Pek i sentrum av bildet.**

**Rent praktisk betyr dette et korn som er ca 6-7 (+/- 0,5) mm bredt, og et skur med litt mindre åpning (5,5 – 6,5 mm). Skurets åpning i forhold til kornets bredde bestemmes av lengden på armen din og avstanden mellom kornet og skuret. Altså, de relative avstandene mellom øye, skur og korn.**

**Noen få våpen leveres i dag med slike korn og skur, og de passer til en gjennomsnitts arm.**

**Hvis dette skulle være våpenet du velger og som ellers passer, nytt eller brukt, så pass på at du får det levert med slike sikter.**

**Ellers er det i grunnen to måter å gjøre dette på selv. En dyr og en billig. Den dyre måten er å få en våpensmed, eller en med rette håndverksferdigheter, til å lage korn for deg. Så filer du eller en som kan slikt enda bedre, skuret til det passer.**

**Den billige måten er å lage eller å få laget en liten kornflate av jernplate (1mm tykk) som du filer til og lodder fast til det opprinnelige kornet. Så filer du skuret til det passer.**

**Kornet minst like bredt som svarten!**

**Se skissen. Den viser sikter med gode proporsjoner. Kornet bør være litt bredere enn svarten, men ikke mye (+10%). Skuret behøver ikke å være så dypt, men ikke reduser dybden med mer enn 25%.**

**Dette er hva vi ønsker**



Skytteren får nå en fantastisk fordel allerede i starten, nemlig den at han kan sikte midt i skiven på presisjon, duell og serie. Kornet ”forsvinner ikke inne i svarten” og blir ikke utydelig på presisjon. Han har utmanøvrert utfordringen han ellers får ved å måtte forholde deg til små korn som han ikke ser så godt, og som han derfor må peke mot den hvite delen av en skive som har en svart flekk midt på.

**Som trener eller hjelper bør du gå ut fra**

**at en av årsakene til at skytteren nøler på avtrekket, er at originale små sikter som holdes under svarten har en tendens til å fremheve våpenets uro, slik at skytteren blir usikker.**

Han føler at han ikke kan sikte midt i, for da ”forsvinner kornet”. Resultatet av dette blir at han må lære to måter å sikte på, midt i på duell/hurtig og rullende på pres, eller en avart av dette gjennom å sikte under eller lavt også på hurtig/duell og forsøke å bedømme avstanden opp i blinken.

**Hvordan vi skal se på siktene, skal vi komme grundig tilbake til senere. Da skal vi også ta for oss bruk av briller når du skyter pistol.**

## AVTREKKEREN

Det finnes mange forskjellige avtrekkere. De fleste nyere våpen har omfattende justeringer for det meste. Andre har bare justering for avtrekksvekt og for hvor langt avtrekkeren vandrer etter at mekanismen er utløst.

Det som passer, det passer. Så, dersom et **enkelt** våpen passer OK, så er det ikke nødvendig å kjøpe alle mulige justeringsmuligheter. Det kan hende man justerer og justerer og blir flink til å justere i stedet for å bruke tiden til å øve inn finmotorikken, og da kommer vi ikke langt.

Det viktigste for deg er å forsikre deg om at det er mulig å tilpasse grep og avtrekker slik at du kan trekke av rett bakover og samtidig peke våpenet rett – før, og under avtrekk.

***Pekefingeren må ha kontakt med avtrekkeren fra et sted inntil ytterste ledd og utover, og på trykkpunktet må fingeren stå 90 grader på avtrekkeren. Søk hjelp og råd. Se på skissen.***

På dette bildet ser du at pekefingeren går ca 90 grader på våpenets lengdeakse og avtrekkeren, noe som gjør at avtrekkeren lett kan dras rett bakover.



## AVSLUTNING

Til neste del har du nå noe å pusle med og å tenke på.

Sjekk opp våpenet ditt, **og fiks siktene.**

Ikke gjør noe med skjeftet enda, ikke ut over det som anbefales i avsnittet ovenfor. Bare gjør justeringer innenfor det skjeftet tillater, og begrensn deg aller helst bare til å justere håndstøtten nederst på skjeftet slik at hånden passer grovt inn i skjeftet.

Dersom du har et standardskjefte, ikke gjør noe som helst med det.

**Neste gang snakker vi om grepet og skytestillingen.**

**Bjørn B Svingen.**

**Trener**