

Stående.

1. Trænerens syn på skydestillingen.
2. Find støttepunkter.
3. Den oprejste stilling.

-1. Trænerens syn på skydestillingen.

Stående skydestilling er den stilling der kræver den største grad af koncentration, ikke blot i træningen, men også i den måde stillingen oplæres på.

Det kræver en god del af eksperimenter for at finde den stilling der kan passe til den enkelte skytte. Det er også nødvendig for skytten at prøve flere forskellige stillinger for at kunne finde den variation der passer den enkelte bedst.

Træneren har selvfølgelig sin holdning til hvilken stilling der skal anvendes, men der er forskellige varianter og dette må tilpasses til skytten hvad angår højde, kropsbygning og andre ting der kan have indflydelse på stillingen.

-2. Find støttepunkter.

Generelt for stående er at det må være en afslappet skydestilling, uden brug af muskler overhovedet. Det skal være skelettet der er støttepunkter og at det er en oprejt stilling uden alt for meget vrid og bøjninger i kroppen. Fødderne må gerne have en vis afstand, ca. det samme som skyttens skulderbredde.

3. Den oprejste stilling.

Stillinger skal være naturlig oprejt uden for megen vrid eller bøjninger i ryggen. Vridninger i siden eller fremover/bagover må ikke bruges til at justere højde eller sideretningen.

Kun fødderne flyttes for at justere sideretningen. Kun kolbekabbens placering eller justering bruges til at justere riflen i højden.

Det må også tilstræbes at hovedstilling er oprejt, så der ikke så let bliver spændinger i nakken. Disse spændinger kan let have indvirkning på øjnernes evne til at kunne se klart i den tid det tar at sigte og afgive et skud.

Spændinger i nakken resulterer i mindre ilttilførsel til øjnene. Alene af den grund skal sigtetiden forkortes mest mulig.

Gør sigtetiden kort.

Den arm der bærer riflen skal være lodret uden spændinger i håndleddet. I nogle tilfælde kan det være en fordel at armen har en lille vinkel fremad.

Denne vinkel påvirker selvfølgelig også riflen i op og nedadgående retning.

Fødderne skal være vinkelret på skydestillingen og være parallelle for lettere at kunne holde balancen uden at svaje. Svajet er nemlig det der i de fleste tilfælde forhindrer skytten i at holde stille længe nok til at kunne afgive skuddet.

Tilstræb at der er lige meget vægt på begge ben og at benene er strakte uden at være overstrakte.