

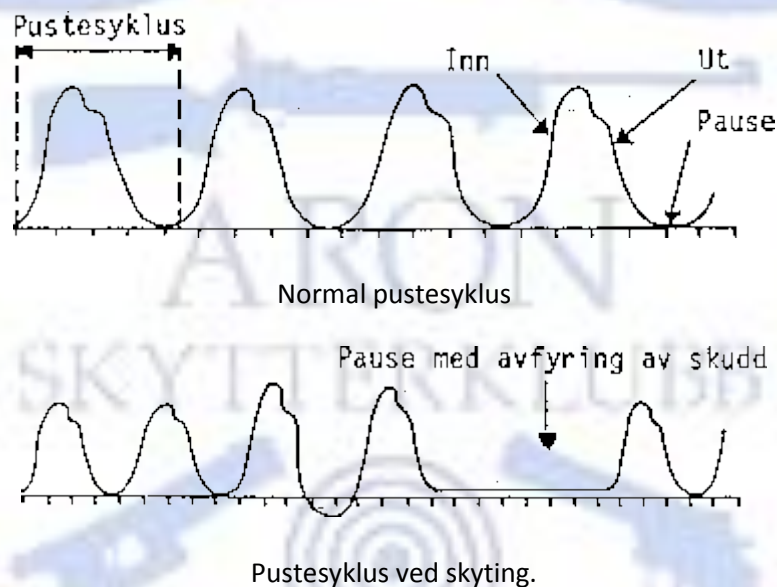
Aron Skytterklubb

Nybegynnerkurs, tips & triks

Pusteteknikk.

Riktig pusteteknikk er en vesentlig del av skytterens kontrollsystem. Hensikten med riktig pusteteknikk er å holde pusten lenge nok slik at skytteren er i stand til å avgi et presist skudd. Ved å ha riktig pusteteknikk bedres konsentrasjonsevnen automatisk. Når en puster fører dette til at bryst, mage og skuldre er i bevegelse. Dette gjør at våpenet kommer i bevegelse, og det blir vanskelig å avgi et presist skudd. Det er derfor nødvendig å unngå pusteaktivitet under skuddløsning.

En normal pustesyklus tar som regel 4-5 sekunder. Den består av ca. 1.5 sekunder inn pust, ca. 1.5-2 sekunder ut pust og ca. 1 sekunds pause. I den korte pausen er indre organer og kroppsdelene avspente, i ro og best egnet for skyting. **Denne pausen blir ved sikting og avfiring forlenget til ca. 6-10 sekunder.**



Maksimal tid til sikting og avfiring etter siste inn/ut pust er ca. 6-10 sekunder, så hold ikke pusten for lenge. Det er viktig at pusten flyter jevnt og at en ikke sikter så lenge at det oppstår oksygenmangel i lungene. Hvis så er tilfelle vil en hurtig merke:

- Konsentrasjonssvikt
- Dårligere syn
- Koordinasjonsproblemer

Før en hever våpenet tas noen dypere inn- og utåndedrag enn normalt. Hev våpenet samtidig med at en puster inn.

Slipp nå så mye luft ut at trykket i lungene og i rommet er omtrent likt. Avgi skuddet, slipp resten av luften ut og pust normalt.