

# Aron Skytterklubb

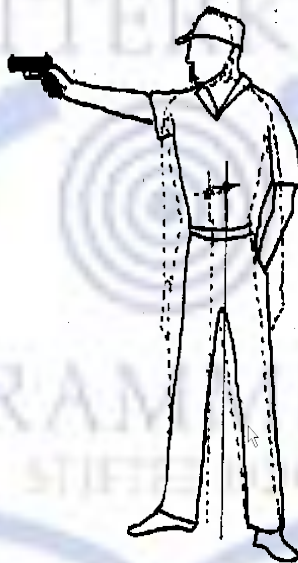
## Nybegynnerkurs, tips & triks

### Riktig skyte stilling.

Skyte stillingen er viktig for best mulig å beherske skytingen. Det kan ikke lages en standard stilling som passer alle på grunn av individuelle særtrekk som høyde, vekt kroppsbygging o.l. Skytteren må utvikle sin egen stilling der kropp og pistol oppnår størst mulig grad av ro. Muskulaturen brukes bare som stabilisator slik at en ikke belaster eller spenner muskulaturen unødig.

### Hovedkrav til skyte stillingen:

1. Stå med en vinkel på 45 grader vendt mot skiven.
2. Føttene skal være i normal hvilestilling, avstand mellom føttene skal tilsvare ca. skulderbredden.
3. Tyngden skal være likt fordelt på begge bein.
4. Hodet skal vende rett mot skiven, øynene skal se rett fram.
5. Putt ledig hånd i lommen, eller hekt den fast i beltet eller lignende.
6. Skuldre skal være avslappet og senket.
7. Mage- og setemuskler skal være avslappet.
8. Skyte armen skal være strak, med låst håndledd og albuledd, og så heves den rolig opp i sikteområdet.
9. Ha lett tyngdepunktjustering bakover når pistolen løftes for å kompensere for vekt av løftet arm med våpen.

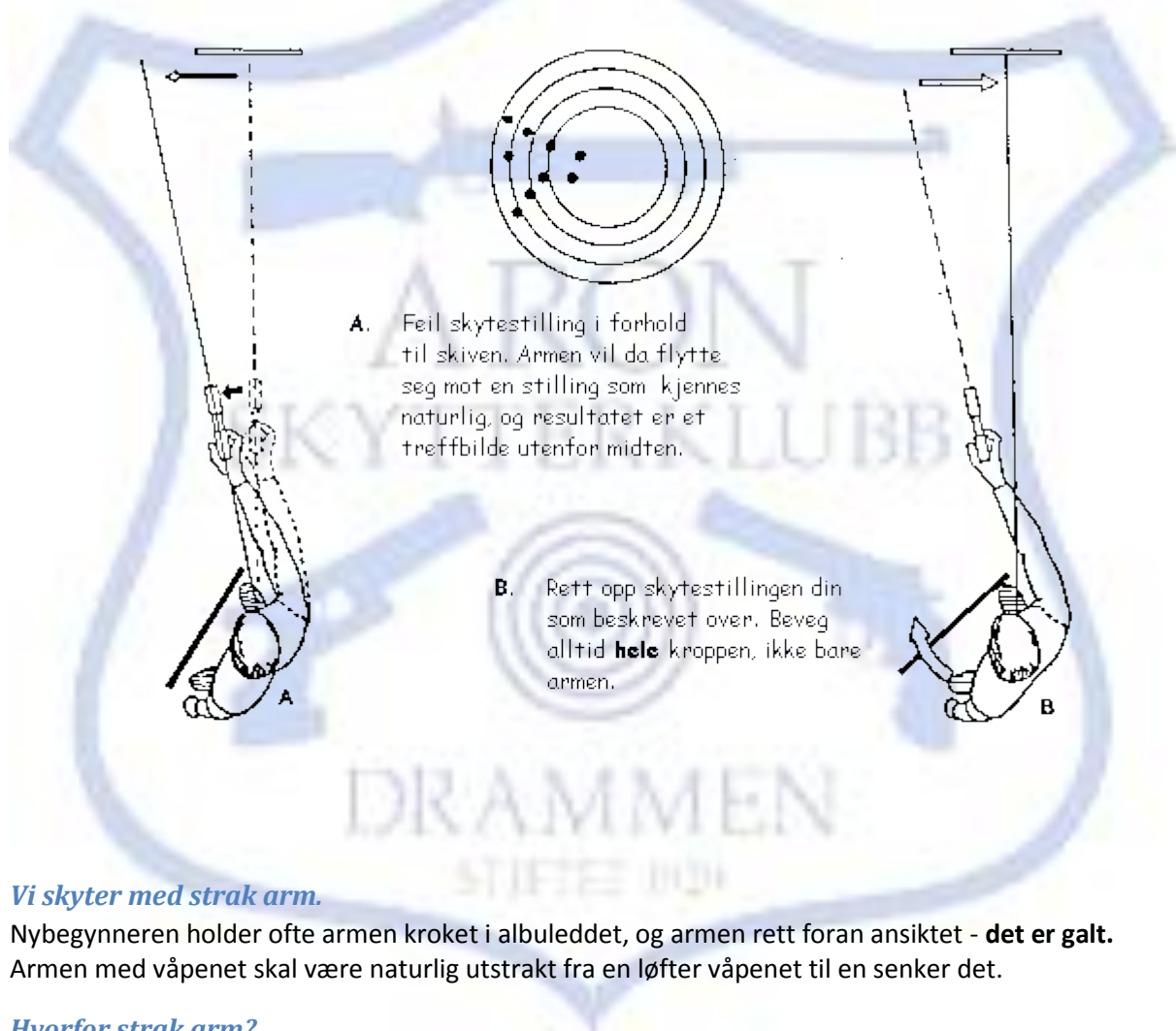


# Aron Skytterklubb

## Nybegynnerkurs, tips & triks

### Pekevinkel:

1. Begynn i ca. 45 grader mot skiven.
2. Lukk øynene og finn en stilling med god balanse.
3. Stå avslappet og hev skyte armen opp etter den linjen som faller naturlig.
4. Vri hodet mot skyte hånden og vri håndleddet i stilling.
5. Åpne øynene og se hvor hånden er i forhold til skiven.
6. Bruk små forflytninger med føttene (start med bakre fot) til du ser at armen er i riktig posisjon i forhold til skiven. **Juster aldri vinkelen med armen!**
7. Gjenta prosedyren fra pkt. 2 og se om det stemmer bedre nå.
8. Gjenta med våpen.
9. Når du har funnet korrekt vinkel, krittet du rundt foten.



### Vi skyter med strak arm.

Nybegynneren holder ofte armen kromet i albuleddet, og armen rett foran ansiktet - **det er galt**. Armen med våpenet skal være naturlig utstrakt fra en løfter våpenet til en senker det.

### Hvorfor strak arm?

Her kommer vi inn på sikteteknikken. Ved å holde armen strak vil alltid våpenet ha samme avstand fra øyet, noe som er meget viktig når vi har skur, korn og skiven å ta i betraktning. Disse har alle ulik avstand fra øyet. Vi vet at øyet ikke kan fokusere like skarpt på ulike avstander på en gang. Holder en våpenet for nært øyet, vil det være vanskelig å se begge siktene klart. Men holder en våpenet lengst mulig vekk fra øyet, kan en lettere fokusere på begge siktene.

**Skytteren må under ingen omstendigheter se på skiven under sikting og skudd løsning - kun på siktene.**