

Skydeteknik - Pistol

Af Knud Erik Poulsen®

1 SIKKERHED

1.1 Generel sikkerhed

Som skytte er det din pligt at kende og følge de generelle sikkerhedskrav for den skydning du udøver. Det er også din pligt at kende og følge instruksen for skydebanens anvendelse, baneinstruksen.

1.2 Sikkerhed ved ladning og afladning

1. Når du lader din pistol, skal fingeren være ude af aftrækkerbøjlen og våbnet skal pege i sikker retning. Aftrækkerfingeren på skydehånden skal holdes strakt og hvile på siden af slæden/rammen af pistolen. På den måde er fingeren helt sikkert fri af aftrækkeren – og, alle kan se det – det skaber tryghed.
2. Hvis du, efter at du har ladet (f.eks. ved en terrænskydning), foretager sigteøvelser, ja, så er det stadig med fingeren ude af aftrækkerbøjlen og som forklaret under punkt 1.
3. Under sigteøvelser og som forberedelse til skydning må våbnet ikke pege over vandret, da der herved er risiko for at pege ud af banen (eller op i loftet)..
4. Først umiddelbart før du skal skyde, skal fingeren placeres på aftrækkeren.
5. Når det sidste skud er gået, er det første du gør, at placere fingeren uden for aftrækkerbøjlen, som forklaret under punkt 1.
6. Du skal nu aflade. Dette gøres ved at du FØRST FJERNER MAGASINET. Husk at din aftræksfinger stadig skal være placeret som beskrevet under punkt 1.
7. Næste trin i afladningen er at trække slæden tilbage og låse denne. Også her: Husk at din aftræksfinger stadig skal være placeret som beskrevet under punkt 1.
8. Under både ladning, skydning og afladning skal din pistol hele tiden pege i sikker retning (mod skiverne).

Et par kommentarer:

Når man som beskrevet i punkt 6 først skal fjerne magasinet er årsagen følgende: Lad os antage, at der af en eller anden årsag ikke er blevet skudt tomt. Hvis man her først trækker slæden tilbage, vil der falde en patron ud. Lad os nu antage, at skytten ved et uheld mister grebet om slæden og den falder tilbage, ja så går den igen en patron med ind i kammeret. Og hvis så skytten forsynder sig mod reglen om at holde fingeren uden for aftrækkerbøjlen osv., osv. – ja så går der måske et utilsigtet skud. Tager man først magasinet ud, ja så kan der maks. være en patron i kammeret, og den flader ud, når man trækker slæden tilbage. Skulle slæden her falde tilbage igen er våbnet tomt – ufarligt.

Nogle skytter forsynder sig ofte mod punkt 8 under afladning og peger ofte med våbnet til siden (til venstre for højrehåndsskytter og til højre for venstrehåndsskytter). Er der kun tale om en lille vinkel, er dette selvfølgelig ikke noget problem, men ved større vinkler kan det skabe utryghed – eller i værste tilfælde være farligt. Det er en dum fejl, for den er nem at undgå. Hvis du under betjeningen har tendens til at pege lidt til siden, ja så drejer du blot forinden kroppen til den anden side, før du betjener dit våben. Dette trick kan være ganske godt at bruge, hvis du har en slæde med en kraftig fjeder, og hvor der skal lægges kræfter i. Tendensen med at pege til venstre forekommer ofte, når højrehåndsskytter bruger venstre hånd med "over"greb på slæden. Prøv næste gang du er på banen at kontrollere, om dit våben - under alle former for betjening - hele tiden peger 100% ned mod skiverne!

Reglerne 1-8 skulle være nemme at forstå. Et er imidlertid at forstå – noget andet er at kunne. Min egen erfaring er desværre at kun meget få har en 100% korrekt våbenbetjening. Det skyldes helt klart mangel på korrekt undervisning og instruktion.

Med håb om, at alle, der læser dette vil læse hele teksten – forstå den - og bruge den!

Ladning og afladning af 0.22" Pardini

Den følgende billedeserie er med en cal. 0.22" Pardini. Ikke alle pistoler har de samme placeringer af greb. Brug illustrationerne som en principiel vejledning og "oversæt" den til din egen pistol.



Trin 1:
Pistol på bordet, tomt, åben, magasin udtaget.



Trin 2:
Tag fat på pistolen. Din aftræksfinger placeres på siden af pistolen - ikke i aftrækkerbøjlen.



Trin 3:
Vend våbnet (drej håndledet) så du kan se magasinbrønden og isæt magasinet.



Trin 4:
Vend våbnet (drej håndledet) så du kan se hvad du laver og tag ladegreb.



Trin 5:
Gør nu klar til at skyde, placer ikke fingeren på aftrækkeren umiddelbart før du vil skyde.



Trin 6:
Du skyder nu dine skud. Hvis du tager en pause (sætter af) placerer du igen aftræksfingeren på siden af pistolen.



Trin 7:
Når du er færdig med at skyde er det første du gør, at placere din aftræksfinger på siden af pistolen..



Trin 8:
Vend våbnet (drej håndledet) så du kan se magasinbrønden og udtag magasinet.



Trin 9:
Vend våbnet (drej håndledet) så du kan se hvad du laver og træk bundstykket tilbage.



Trin 10:
Placer pistolen på bordet, tomt, åben, magasin udtaget.

Læg mærke til, hvordan pistolpipen under hele processen peger direkte i retning mod skiven - aldrig til siden.

Speed-genladning - her af en Glock 34 (f.eks. Tjenestepistol og Falling Targets)



Trin 1:
Du er i gang med at skyde.



Trin 2:
Når du er færdig fjern straks fingeren fra aftrækkeren og placer den på siden af pistolen.



Trin 3:
Trin 2 er her vist lidt fra siden. Bemærk fingerens placering.



Trin 4:
I en bevægelse dropper du magasinet og griber efter det nye.



Trin 6:
Drej pistolen til siden ved at dreje i håndledet, så du kan se magasinbrønden og "peg" magasinet ind. Fingeren er stadig placeret på siden af pistolen!



Trin 7:
Tryk nu magasinet i bund indtil det siger "klik" (vær sikker på at det sidder fast).



Trin 8:
Løft nu pistolen og gør klar til at skyde. Læg mærke til, at fingeren stadig er uden for aftrækkeren på vej op.



Trin 9:
Nu er du klar til at fortsætte med at skyde.

Læg mærke til, hvordan pistolpipen under hele processen peger direkte i retning mod skiven - aldrig til siden!

Uddybende tekst

Traditionel skydeuddannelse omfatter desværre normalt ikke instruktion i korrekt ladning og afladning af pistol.

I det følgende gives en beskrivelse af processen samt en billedserie for henholdsvis cal. 0.22" pistol og en 9 mm pistol.

1. Når du lader din pistol, skal fingeren være ude af aftrækkerbøjlen og våbnet skal pege i sikker retning. Aftrækkerfingeren på skydehånden skal holdes strakt og hvile på siden af slæden/rammen af pistolen. På den måde er fingeren helt sikkert fri af aftrækkeren – og, alle kan se det – det skaber tryghed.

2. Hvis du, efter at du har ladet (f.eks. ved en terrænskydning), foretager sigteøvelser, ja, så er det stadig med fingeren ude af aftrækkerbøjlen og som forklaret under punkt 1.
3. Under sigteøvelser og som forberedelse til skydning må våbnet ikke pege over vandret, da der herved er risiko for at pege ud af banen (eller op i loftet).
4. Først umiddelbart før du skal skyde, skal fingeren placeres på aftrækkeren.
5. Når det sidste skud er gået, er det første du gør, at placere fingeren uden for aftrækkerbøjlen, som forklaret under punkt 1.
6. Du skal nu aflade. Dette gøres ved at du FØRST FJERNER MAGASINET. Husk at din aftræksfinger stadig skal være placeret som beskrevet under punkt 1.
7. Næste trin i afladningen er at trække slæden tilbage og låse denne. Også her: Husk at din aftræksfinger stadig skal være placeret som beskrevet under punkt 1.
8. Under både ladning, skydning og afladning skal din pistol hele tiden pege i sikker retning (mod skiverne).

Et par kommentarer:

Når man som beskrevet i punkt 6 først skal fjerne magasinet er årsagen følgende: Lad os antage, at der af en eller anden årsag ikke er blevet skudt tomt. Hvis man her først trækker slæden tilbage, vil der falde en patron ud. Lad os nu antage, at skytten ved et uheld mister grebet om slæden og den falder tilbage, ja så går den igen en patron med ind i kammeret. Og hvis skytten desuden forsynder sig mod reglen om at holde fingeren uden for aftrækkerbøjlen osv., osv. – ja så går der måske et utilsigtet skud. Tager man først magasinet ud, ja så kan der maks. være en patron i kammeret, og den falder ud, når man trækker slæden tilbage. Skulle slæden her falde tilbage igen er våbnet tomt – ufarligt.

Nogle skytter forsynder sig ofte mod punkt 8 under afladning og peger med våbnet til siden (til venstre for højrehåndsskytter - og til højre for venstrehåndsskytter). Er der kun tale om en lille vinkel, er dette selvfølgelig ikke noget problem, men ved større vinkler kan det skabe utryghed – eller i værste tilfælde være farligt. Det er en dum fejl, for den er nem at undgå. Hvis du under betjeningen har tendens til at pege lidt til siden, ja så drejer du blot forinden kroppen til den anden side, før du betjener dit våben. Dette trick kan være ganske godt at bruge, hvis du har en slæde med en kraftig fjeder, og hvor der skal lægges kræfter i. Tendensen med at pege til venstre forekommer ofte, når højrehåndsskytter bruger venstre hånd med "over"greb på slæden. Prøv næste gang du er på banen at kontrollere, om dit våben - under alle former for betjening - hele tiden peger 100% ned mod skiverne!

1.3 Personlig sikkerhed, briller, høreværn, tøj, mv.

Brug altid briller/sikkerhedsbriller. Underligt nok er briller/sikkerhedsbriller endnu ikke et generelt krav ved skydning i Danmark. Der er ellers mange gode grunde til at bruge briller:

- Et udkastet (og varmt) hylster kan ramme øjnene
- Et bundstykke kan revne
- Tilbageslag fra sten i volde mv.
- Krud- og blyslam fra tromlen på revolvere
- Forkert ladet ammunition
- osv.

Det er heldigvis sjældent, at der sker noget - men gør der det, er der risiko for at din skydkarriere er slut - uden et godt syn er du færdig som skytte!

Et par sikkerhedsbriller koster fra ca. 100 kr. og opefter - en særdeles klog investering.

Når vi snakker briller/sikkerhedsbriller skal du være opmærksom på, at det ikke er nok, at brillen dækker øjnene. Brillen skal dække hele øjenhulen. Prøv selv at mærke efter - brillen skal dække helt ud til knoglerne - både op/ned og til siden!

Brug altid høreværn. Propper er ikke gode nok - det er kun en nødløsning du kan bruge, hvis du har glemt dine normale høreværn.

Vær klar over, at blot et enkelt skud uden brug af høreværn kan betyde en permanent høreskade. Cal. 0.22" våben og luftvåben lyder ikke så højt som lyden virkelig er. Det skyldes, at der er tale om meget hurtige impulser, som det menneskelige øre har svært ved at opfatte - men hørelsen tager skade. Det er ukendt for mange, at selv luftvåben har et så højt impuls-lydniveau, at hørelsen tager skade hvis du ikke bruger høreværn.

Derfor - brug altid høreværn på skydebanen - og behold dem på - blot et skud kan betyde en hørenedsættelse. Investér evt. i et par elektroniske høreværn - så kan du høre og tale frit - de kan fås fra ca. 1000 kr. og op efter - småting i forhold til hvad du sikkert har brugt på våben og ammunition.

Dit tøj har indflydelse på sikkerheden. Det gælder i øvrigt også andres tøj. På mange skydebaner i udlandet bliver du diskvalificeret for deltagelse, hvis du møder op i en almindelig knappet skjorte - hvorfor? Jo, der er her nemlig risiko for, at et varmt hylster kan komme ind på maven - og det gør ondt - især hvis der er tale om et varmt udkastet 9 mm hylster. Trænede skytter vil i en sådan situation tage det "koldt" og roligt, - men det vil en uerfaren skytte ikke. Uanset om det er skytten selv eller naboen, der får hylstret ind på maven, vil der være risiko for, at nogen kommer til at pege i en farlig retning. Dette kan undgås ved fornuftig beklædning, dvs stramtsiddende tøj. Ingen siger at det betyder, at man går rundt i varmt og ubehageligt tøj - du skal blot finde noget i kældeskabet, som ikke giver anledning til store åbne huller, som indbyder til indgange for varme hylstre.

Med hensyn til hylstre er det også vigtigt, at dine sikkerhedsbriller beskytter mod siderne. Vær opmærksom på, at evt. åbninger er så små, at hylstre ikke kan komme ind.

Ved nogle terrænskydninger står man så tæt, at man nogle gange ikke kan udgå at blive ramt af sidemandens hylstre. Her er det en god foranstaltning at anvende en kasket med sideklapper. Så kan man fuldt ud koncentrere sig om skydningen - og vil få bedre resultater.

2 SKYDETEKNIK SOM FUNKTION AF DISCIPLIN

Tilpas din teknik og få bedre resultater

Helt afgørende for et godt resultat er, at skydeteknikken tilpasses den opgave man står over for. Meget få skytter er opmærksomme på dette forhold, og det er desværre ofte noget, som der ikke undervises i i foreningerne. Ligesom en golfspiller vil vælge forskellige køller og slagteknik alt afhængig af hvilken opgave han/hun står over for, så bør en skytte gøre det samme alt afhængig af hvilken skydedisciplin, der skal skydes.

Lister man alle skydedisciplinerne op, som skydes i Danmark, kommer man meget hurtigt op over 20 forskellige discipliner og medtager man underdisciplinerne i de forskellige våbengrupper (pistol, revolver og friklasserne) kommer man let op over 30 forskellige discipliner. (Se oversigt over discipliner [her](#)). Heldigvis er der ikke brug for at mestre 30 forskellige skydeteknikker. Mange af de skydetekniske elementer i de forskellige discipliner er ens, og det er til en vis grad muligt at opdele skydedisciplinerne i grupper.

Man kan således skelne mellem *statiske* skydediscipliner, hvor der er meget god tid til at afgive det enkelte skud, og de *dynamiske* skydediscipliner, hvor der er en tidsbegrænsning, eller hvor det drejer sig om at ramme målene hurtigst muligt og hvor det er tiden i sek. der tæller - eller en kombination heraf.

En anden opdeling kan foretages ud fra, om der anvendes 1-håndsfatning eller 2-håndsfatning.

Yderligere kan der foretages en opdeling ud fra om der skydes udelukkende mod en skive, eller om der er flere mål, der skal træffes.

Det er klart, at det under så forskellige former for skydning er nødvendigt at tilpasse teknikken for at opnå gode resultater.

I tabel 2.1 er der opstillet en oversigt over nogle af de elementer/egenskaber der er indeholdt i de forskellige skydediscipliner. Tabellen er absolut ikke udtømmende. Således omfatter nogle discipliner også træk fra hylster samt bevægelse mellem flere mål (f.eks. IPSC og til dels Steel Challenge). I tabel 2.2 er der givet eksempler på skydediscipliner opdelt efter statiske skydninger og dynamiske skydninger og underinddelt i 1-hånds- og 2-hånds-fatning.

Det ses, at pistolskydning er en sport med meget stor bredde, - og dermed krav til skytten, - men netop det gør skydesporten til en utrolig spændende sport med mange personlige udviklingsmuligheder.

Tabel 2.1 Oversigt over skydediscipliner

Skyde disciplin	Organisation			Egenskaber							
	DDS	DSkyU	DSF	Statisk præcision	Tids-begrænsning	1-hånds-fatning	2-hånds-fatning	1 mål	Flere mål	Tiden tæller	Varierende afstand
15 m Standard	x	x		X		X		X			
15 m Fripistol		x		X		X		X			
15 m Grov		x	x	X		X		X			
25 m Standard	x	x		X	X	X		X			
25 m Fripistol	x			X	X	X		X			
25 m Sportpistol		x		X	X	X		X			
Terrænpistol	x				X		X		X		X
25 m Grovpistol		x		X	X	X					
50 m Fripistol		x		X		X		X			
Silhuetpistol		x			X	X			X		
St. Silhuet		x			X	X			X		
Mil. hurtigskydning		x			X	X		X			
Falling Targets		x					X		X	X	
Kombipistol			x		X		X	X	X		
Tjenestepistol			x		X		X		X		
Bowling Pins			x				X		X	X	
Steel Challenge			x				X		X	X	X
Metal Silhuet			x	X	X	X		X	X		X
IPSC			x		X	X	X		X	X	X
Biancha Cup			x								
PPC			x		X		X		X		X

Tabel 2.2 Inddeling af skydediscipliner efter skydeteknik

Gruppe	Eksempler på skydediscipliner	Karakteristisk for disse discipliner
Statisk præcisionsskydning med 1- håndsfatning	15 m cal. 0.22 pistol 15 m Grovpistol 25 m standardpistol - 120 sek. serier Sportspistol, Grovpistol, 300 sek. serier	Der skydes kun på en skive. Der er meget god tid til at afgive det enkelte skud, dvs. intet tidspres.
Hurtigskydning med 1- håndsfatning	25 m Standard-pistol, 20 sek. og 10 sek. serier. Militær hurtigskydning	Der skydes kun mod 1 skive. Der er begrænset tid til at afgive skuddene (serier af 5 skud).
	Silhuetpistol Standard Silhuet	Der skydes 1 skud i hver af 5 skiver på begrænset tid.
Dynamisk hurtigskydning med 2-håndsfatning	Terrænskydning	Der skydes et eller flere skud i indtil 5 skiver (i alt maks. 5 skud). Skydetider typisk 8-12 sek.
	Kombipistol Tjenestepistol	Omfatter bla. 1 skud i hver af 5 skiver efterfulgt af 1 skud i yderligere hver af 5 skiver på begrænset tid.
Hastighedsskydning (speed-shooting) med 2-håndsfatning	Falling Targets Bowling Pins Steel Challenge Sekundskydning	Dette er rene hastighedsskydninger. Målene kan variere i størrelser. Den skytte, der rammer alle målene hurtigst vinder.

I de følgende afsnit gennemgår vi skydeteknikkens elementer:

- 1 Kropsstilling
- 2 Arme
- 3 Håndfatning
- 4 Placering af aftræksfinger
- 5 Sigte
- 6 Aftræk
- 7 Psyke

Under hvert afsnit beskriver vi, hvorledes du tilpasser teknikken til de forskellige former for skydning. Nogle vil måske lægge mærke til, at vi i ovenstående liste ikke har inkluderet åndedræsteknik. Årsagen er, at erfaringen har vist, at der ikke er nogen grund til at fortælle om dette eller træne det, idet kroppen (skytten) selv automatisk lærer det. Derfor - glem alt om åndedræt - det kommer af sig selv.

2.1 Kropsstilling

2.1.1 Præcisionsskydning med 1-håndsfatning

Kropsstillingen skal være naturlig, stabil og afslappet. Den følgende stilling passer til de fleste:

Stå med let spredte og strakte ben. Fødderne skal være parallelle. Afstanden mellem fødderne skal svare til ca. skulderbredde. Er du højrehåndsskytte, skal højre fod være forrest.

En linie gennem hælene skal danne en vinkel på ca. 45 grader til skudretningen.

Du kan checke om vinklen passer til dig på følgende måde: Luk øjnene, drej et par gange rundt om dig selv, løft nu armen i den vinkel der falder dig mest naturlig, åben nu øjnene og se, hvordan du står - det er den rigtige vinkel du skal stå i. Hvis man på banen ikke står korrekt i forhold til skiven flytter man hele kroppen, ikke armen. Check, at når armen løftes naturligt, så skal skiven være der, hvor sigtemidlet er.

2.1.2 Skydning med 2-håndsfatning

Kropsstillingen skal være naturlig, stabil og afslappet. Skyder du med grovpistol eller grovrevolver skal din krop samtidig være i stand til at optage rekylen uden at du kommer i ubalance. Jo hurtigere skuddene skal falde, jo vigtigere er dette. Den følgende stilling passer til de fleste:

Stå med let spredte og strakte ben. Fødderne skal være parallelle. Afstanden mellem fødderne skal svare til ca. skulderbredde. Er du højrehåndsskytte, skal venstre fod være forrest. En linie gennem hælene skal danne en vinkel på ca. 45 grader til skudretningen.

Ved forholdsvis langsom skydning, f.eks. Terrænskydning, Kombipistol og Tjenestepistol vil kroppen være næsten lodret. Ved skydning, hvor hastigheden spiller ind, f.eks. Falling Targets, Sekundskydning, Bowling Pins mv. vil man med fordel kunne indtage en lidt mere foroverbøjet stilling.

2.2 Arme

2.2.1 Præcisionsskydning med 1-håndsfatning

Din skydearm skal være strakt, og der skal være en lige linie gennem pistolpipen - armen - skulder - og øje. Hånden på den arm du ikke skyder med skal anbringes, så den er i ro. De fleste skytter plejer at putte hånden i lommen.

2.2.2 Dynamisk skydning med 2-håndsfatning

Din skydearm skal være strakt (eller næsten strakt), og der skal være en lige linie gennem pistolpipen - armen - skulder - og øje. Den anden arm må godt være lidt bøjet. Jo mere strakt du er i armene, jo mere stabil vil din skydestilling være - til gengæld vil det vare længere tid, før du igen opnår det korrekte skudbillede efter rekyl (der er stor inert i strakte arme). Find selv et passende kompromis mellem stabilitet og skudhastighed - dvs. en skydestil, der passer til dig. Generelt vil de fleste bruge ret strakte arme i Terrænskydning, hvor hastighedskravet ikke er så stort (ca. 2 sek. pr. skud) og lidt mere bøjede arme i Tjenestepistol, hvor det går noget hurtigere (ca. 1 skud pr. sek.). Kombipistol ligger skydeteknisk et sted mellem Terrænskydning og Tjenestepistol.

2.2.3 Hastighedsskydning (speed-shooting) med 2-håndsfatning

Armene vil her med fordel kunne være lidt mere bøjede. Vær dog opmærksom på, at sigtelinien bliver kortere, hvilket (alt andet lige) giver mindre præcision.

2.3 Håndfatning

2.3.1 1-håndsfatning

Du skal holde fast på pistolen, men absolut ikke med brug af flere kræfter end nødvendig. Klemmer du for hårdt, bruger du unødige kræfter, og du vil have vanskeligere ved at lave et kontrolleret aftræk. (Se under punkt 6 - Aftræk). Sørg for at holde så højt som muligt på skæftet, det betyder mindre rekylopslag og bedre kontrol - især af betydning ved hurtigskydningsserier. Jo bedre dit skæfte passer, jo nemmere vil du have ved at holde godt på pistolen. Mange forsøger sig med at til-støbe skæftet vha. plastik-træ og andre produkter. Dog skal man passe på med ikke at tillægge skæftepasningen for stor betydning. Det bedste er at købe en pistol, hvor du kan få forskellige skæfter - og så finde det der passer bedst - og gå så videre med de andre elementer i skydningen

2.3.2 2-håndsfatning

Hånden på din skydearm skal fatte så højt på skæftet som muligt, herved reduceres rekylopslaget og du får hurtigere et korrekt sigte til det næste skud. Støtتهånden placeres på ydersiden af din skydehånd, og således, at den støtter på siden af våbnet. Det er skydeteknisk en dårlig metode at støtte under skæftet eller bag ved skydehånden. Den sidste metode er samtidig farlig, da slæden på f.eks. 9 mm pistoler kan komme i faretruende nærhed af tommelfingeren på støtتهånden.

Mange skytter foretrækker at placere støttehåndens pegefinger rundt om aftrækkerbøjlen for derved yderligere at reducere rekylslaget. Kan du ikke nå med fingeren - så glem det.

Kraftfordelingen mellem mellem din skydehand og den støttehand er meget vigtig. Ved forholdsvis langsom skydning, som f.eks. Terrænskydning er denne fordeling ikke så kritisk og en 60%/40% (skydehand/støttehand) fordeling vil ikke være helt af vejen.

Jo hurtigere det skal gå, jo vigtigere er det, at du har fuld kontrol over dit aftræk og at våbnet hurtigt kommer tilbage i anslag igen til næste skud. I en sådan situation skal du lægge mere og mere kraft i din støttehand og slække på kraften i din skydehand. (Prøv selv at eksperimentere med, hvor meget nemmere det er at lave et hurtigt og samtidigt korrekt aftræk, hvis du ikke holder for hårdt med din skydehand - men i stedet overlader dette arbejde til din støttehand - du vil blive overrasket). Ved Kombipistol og Tjenestepistol vil en kraftfordeling på 50%/50% (skydehand/støttehand) være et passende sted at starte sine personlige eksperimenter med sin egen skydestil.

OBS: Ligegyldigt, hvordan du holder på pistolen, skal du holde så godt på den, at der ikke opstår fejlfunktioner. Nogle autopistoler kræver en vis modstand, for at de fungerer uden problemer - alt afhængig af tilpasningen af ammunition og rekylfjeder.



Forkert



Korrekt



Forkert



Korrekt

2.4 Placering af aftræksfinger

Ved påvirkning af aftrækkeren er det nu vigtigt, at afstanden til aftrækkeren er sådan, at påvirkningen sker i en lige-bagud bevægelse. Hvis ikke, bør du justere afstanden til aftrækkeren. Det kan gøres ved at ændre på aftrækkerens placering (desværre ikke muligt på alle pistoler), eller ved at ændre på skæftet. Det sidste er ikke den bedste løsning - find hellere end anden pistol/revolver.

Cal. 0.22 pistol/revolver

Aftrækkeren placeres på midten af det yderste led af din aftræksfinger (pegefingern).

Grovpistol/grovrevolver

For grovpistol og grovrevolver, hvor aftrækket er noget tungere (især, når der skydes dobbeltaction med revolver) finder mange, at det er en fordel, at placere aftrækkeren i overgangsledet mellem de to yderste led på aftræksfingeren - det giver ofte en langt bedre styring og kontrol.

Ved revolvere er det ofte muligt at foretage tilpasningen ved at købe en revolver i passende rammestørrelse, evt. kombineret med et passende skæfte. Se om køb af revolvere [her](#).

2.5 Sigte

Din sigteteknik afhænger af det type sigte du bruger. Der er her to muligheder:

- 1 Åbne traditionelle sigtemidler af metal
- 2 Elektroniske sigtemidler f.eks. rødpointssigte

De teknikker, der skal anvendes, er vidt forskellige og behandles derfor her hver for sig.

2.5.1 Åbne traditionelle sigtemidler af metal

Dette sigtemiddel består af to dele, det forreste sigtemiddel (også kaldet "kornet") og det bagerste sigtemiddel (også kaldet "kærven").

Helt afgørende for anvendelsen af dette sigtemiddel er, at det forreste sigtemiddel visuelt placeres midt i det bagerste sigtemiddel og at overkanten af det forreste sigtemiddel er plant med overkanten af det bagerste sigtemiddel. En ubetydelig afvigelse på blot nogle få tiendedele af en millimeter vil betyde en meget stor afvigelse i skudplaceringen ude ved skiven.

For at kunne placere sigtemidlerne korrekt, er det nødvendigt at fokusere på det forreste sigtemiddel, ikke på det bagerste sigtemiddel - og slet ikke på skiven. Skiven skal stå som en uklar mørk flade. Kun på den måde kan du sikre at sigtemidlerne står korrekt og hermed opnå resultater. Det menneskelige øje kan kun fokusere på en afstand af gangen og du er nødt til at acceptere at kun det forreste sigtemiddel vil stå skarpt. Som ny skytte kan dette være en psykologisk barriere, der skal overvindes.

Det bedste er, om du kan holde begge øjne åbne, når du sigter. Det betyder, at du slapper mere af i begge øjne, samt at skarpheden er større. For at kunne gøre dette, er det imidlertid afgørende, at højrehåndsskytter er højreøje-dominerede og at venstrehåndsskytter er venstreøje-dominerede. Hvad du er, kan du checke på følgende måde:

1. Find en plet på væggen.
2. Med begge øjne åbne - løft din tommelfinger, således at du holder den lige under pletten.
3. Luk nu dit venstre øje.

Hvis tommelfingern "flytter" sig i forhold til pletten på væggen er du venstre-øje domineret. Hvis tommelfingern bliver "stående" er du højre-øje domineret.

Kun hvis du er "krydset", (f.eks.: højrehåndet og venstre-øje domineret) vil der være en grund til ikke at skyde med begge øjne åbne. Det vil altid i starten kræve noget tilvænning at skyde med begge øjne åbne. Træn derhjemme vha. en plet på vægen - det kræver blot en tommelfinger - du behøver ikke engang at bruge en pistol. Træn 5 min hver dag - efter 14 dage kan du så også skyde med begge øjne åbne.

Hvis du er så uheldig at være "krydset" kan du sætte en hvid mælkeagtig plastske foran det øje, du ikke sigter med (venstre øje for højrehåndsskytter). Det der er foran øjet, skal tillade at der trænger en vis mængde lys igennem - så opfatter hjernen det som om, du bruger begge øjne - og du får de fysiologiske fordele heraf - mindre træthed mv.

Præcisionskydning på (f.eks. 15 m indendørs og 25 m Standardpistol)

Sigtebilledet skal se ud som på fig. 2.5.1.1. Bemærk, at det forreste sigtemiddel (kornet) står helt sort (det er det, dine øjne skal fokusere på), det bagerste sigtemiddel står lidt mindre mørkt - og skiven står helt uklar - du må ikke kigge på skiven!



Fig. 2.5.1.1 Sigtebilled ved præcisionskydning

Vær meget opmærksom på, at der er lige meget "luft" til begge sider mellem det forreste sigtemiddel og det bagerste sigtemiddel og at overkanten af det forreste sigtemiddel er plant med overkanten af det bagerste sigtemiddel. Kun ved at fokusere på det forreste sigtemiddel kan du sikre dette! Fokuserer du ikke på det forreste sigtemiddel (men i stedet for ser på skiven) kan du næsten ikke undgå at komme til at centrere lidt forkert - blot en lille afvigelse vil få meget stor betydning nede ved skiven og vil betyde, at dine skud vil blive skubbet til venstre eller til højre - samt at de altid vil sidde for højt (alt andet lige).

Da der er tale om præcisionskydning, sigter du som vist på illustrationen i underkanten af det sorte på skiven. Årsagen er, at det er meget nemmere at placere sigtemidlet præcist ved overgangen mellem det sorte og det hvide end midt i det sorte. Det er blot et spørgsmål om at stille på sigtemidlerne, således at det viste sigtebilled betyder at skuddene placeres i centrum.

Skydning på ISSF duelskive (Sportspistol, Kombipistol, Tjenestepistol)

Denne skive er så stor, at det ikke vil være praktisk muligt at holde i underkanten af den (Det er ganske enkelt ikke muligt at skrue så meget på sigtemidlerne). Der er her to muligheder:

1. Holde midt på skiven (Fig. 2.5.1.2)
2. Holde lige under midten (f.eks. i underkanten af 10-er ringen) (Fig. 2.5.1.3)

Begge de to metoder har hver deres fordele og ulemper.

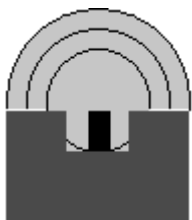


Fig. 2.5.1.2 Her holdes midt på skiven

Fordelen ved holde midt på skiven er, at der ikke er nogen usikkerhed med hensyn til hvor meget man holder under. Ulempen er, at det kan være vanskeligt at se, hvor midten er, når man ikke har frit udsyn til denne. Dette problem er dog blevet reduceret med indførelsen af den nye ISSF skive, der i hver side har en hvid lede-streg, der angiver midten. (Forfatteren til denne teks bruger den her angivne metode, men bruger dog ikke de hvide lede-streger).

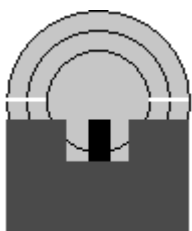


Fig. 2.5.1.3 Her holdes lidt under centrum

Fordelen ved holde lidt under centrum er, at man har frit udsyn til centrum. En anden fordel er, at man ikke behøver stille på sine sigtemidler, når man går fra traditionel præcisionskyning og til skydning på den store ISSF duelskive eller omvendt. Ulempen er, at det kan være vanskeligt at holde lige meget under centrum hver gang.

Falling Targets

Du kan vælge at holde i underkanten af skiven, som vist i fig. 2.5.1.1, eller du kan vælge at stille dine sigtemidler, så det passer til at skyde lige på. Da falling Targets skydes på varierende afstande fra 8-25 m foretrækker de fleste den sidste metode. Kan man styre den første metode, er der dog ikke noget i vejen for at anvende denne.



Fig 2.5.1.4 Sigtebilled ved Falling Targets skydning, hvor der sigtes lige på

Terrænskydning

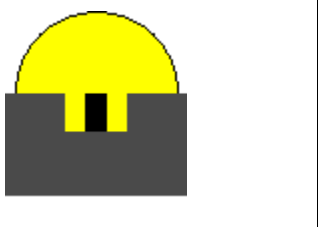
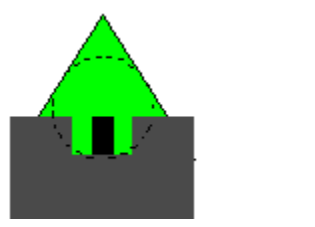
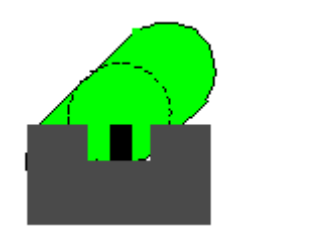

Ved Terrænskydning skydes der mod skiver i forskellige form og størrelse og på forskellige afstande. Der er to "skoler" med hensyn til, hvordan man skal bruge sigtemidlerne:

1. Holde i underkanten som på fig. 2.5.1.1
2. Holde midt på som fig. 2.5.1.2 og fig. 2.5.1.4

Hvad man gør er ikke så afgørende. Det afgørende er, at pistolen er indskud korrekt, og at man kender kuglebanen for den ammunition, man skyder med (det kan i praksis kun gøres ved forsøg, hvor man skyder mod en fast skive på forskellige afstande, f.eks. 25m, 50m, 75m og 100m og måler faldet - husk banen og opstillingen skal være godkendt til skydning på disse afstande).

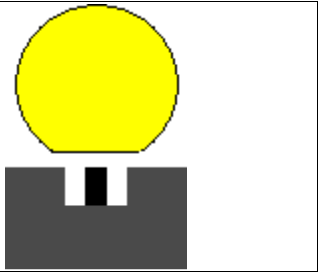
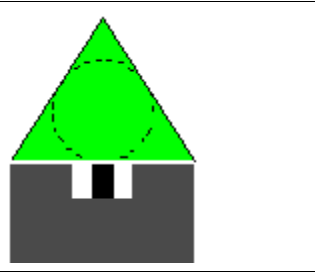
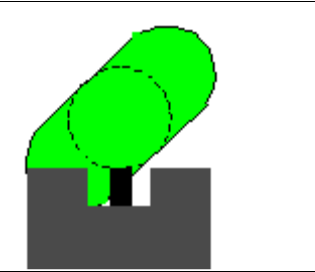
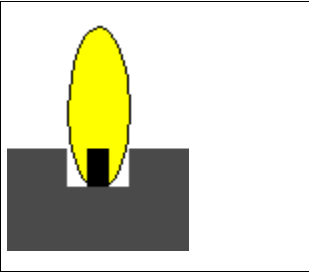
I figurgalleri 2.5.1.5 og er vist nogle sigtebilleder, når du sigter lige på. I figurgalleri 2.5.1.6 og er vist nogle sigtebilleder når du holder i underkanten.

Når du sigter lige på:

			
C35 skive på 35 m's afstand	Triangel skive på 40 m's afstand. Pas på ikke at holde for højt.	Skråtstillet S15 skive på 20m's afstand. Den stiplede cirkel findes ikke i virkeligheden, men du skal forestille dig, at det er her skiven befinder sig.	B100 skive på 90 m's afstand

Figurgalleri 2.5.1.5. Når du sigter lige på. Pistol/revolver indskudt på 25m's afstand

Når du holder i underkanten:

			
C35 skive på 35 m's afstand	Triangel skive på 40 m's afstand.	Skråtstillet S15 skive på 20m's afstand. Den stiplede cirkel findes ikke i virkeligheden, men du skal forestille dig, at det er her skiven befinder sig.	B100 skive på 90 m's afstand

Figurgalleri 2.5.1.5. Når du holder i underkanten. Pistol/revolver indskudt på 25m's afstand

2.5.2 Elektroniske sigtemidler, f.eks. rødpointssigte

Når man bruger et elektronisk rødpointssigte ser man den røde plet og målet i samme billedplan. Der er derfor ikke behov for at fokusere på det forreste sigtemiddel. Det er en stor fordel, især for ældre skytter, hvor øjnene ikke har den samme evne til hurtigt at skifte fokus.

Ved anvendelse af et elektronisk rødpointssigte stilles sigtemidlet således, at der sigtes lige på. Man skal dog være opmærksom på, at rødpointssiget sidder placeret noget højere end almindelige åbne sigtemidler. På korte afstande vil der derfor kunne være tale om parallellaksefejl, som betyder, at man skal holde lidt højere end man ellers ville forvente (2-5 cm). Ved større afstande end anvendt ved indskydningen, skal der naturligvis holdes lidt højere, ligesom når man anvender åbne sigtemidler, der er indskudt til at holde lige på. Se f.eks. Figurgalleri 2.5.1.5.

Figurgalleri 2.5.2.1 viser rødpointssigte monteret på henholdsvis pistol og revolver og et typisk sigtebilled.



Rødpointssigte (Tasco PD30)
monteret på en Colt Target 0.22" pistol



Tjenestepistolsskydning med
rødpointssigte
- her sigtes lige på



Rødpointssigte (Tasco PD4Pro)
monteret på en S&W model 27

Figurgalleri 2.5.2.1 Rødpointssigter og sigtebilled

Elektroniske rødpointssigtemidler kan bl.a. bruges i følgende discipliner:

- Kombipistol
- Tjenestepistol
- Falling Targets
- Bowsling Pins
- IPSC
- Steel challenge

2.6 Aftræk

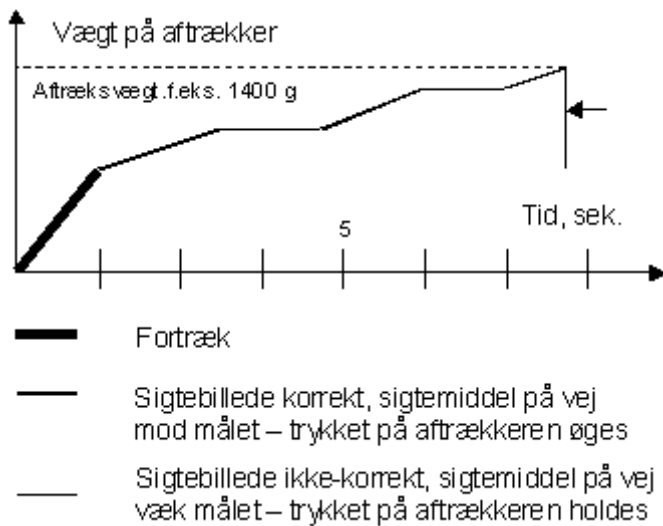
Aftrækket er langt det vanskeligste i pistolskydning. Det er derfor af helt afgørende betydning, at du forstår, hvorledes man foretager et korrekt aftræk. Først når du har forstået det korrekt, kan du begynde at træne det korrekt. Og kun ved at træne, træne og atter træne vil du til sidst kunne udføre det korrekt. Alt for få gør sig dette klart - det gælder også blandt instruktører - hvor mange instruktører sikrer sig, at eleven har forstået det korrekt? - nej vel!

Mange har ofte lært, at man langsomt skal øge trykket på aftrækkeren indtil skuddet kommer som en overraskelse! - **det er forkert** - det er en snydemetode, som kun er relevant, hvis man har nogle gæster, som skal prøve at skyde - og som gerne skal have nogle point med hjem! For dig, som satser på at blive rigtig god med tiden er det en metode, som helt sikkert vil ødelægge dine fremtidige muligheder. Ønsker du kun at blive en middelmådig skytte, - ja, så er metoden ok - men det er vel ikke det du satser på? Det er ret logisk, at denne metode er forkert - det er dig som skytte, der skal bestemme, hvornår skuddet skal gå. Det er også klart, at metoden er helt uanvendelig ved duelskydning og ved alle former for hurtigskydning.

Ved **præcisionsskydning**, hvor du har god tid, starter du med at tage fortrækket. Når sigtebilledet er korrekt, foretager du det endelige aftræk, som er et bevidst jævnt stigende pres/tryk på aftrækkeren indtil skuddet går. Det benævnes også et klip-aftræk. Det kræver mod og sikkerhed at foretage et sådant aftræk - og det er helt afgørende, at det ikke bliver et ryk - det sidste vil betyde at en højrehåndsskytte vil placere skuddene lavt og til venstre (lavt til højre for en venstrehåndsskytte) - den mest klassiske fejl i pistolskydning overhovedet. Lær at forstå forskellen mellem et jævnt stigende pres og et ryk.

Ved hurtigskydning og ved hastighedsskydning (speed-shooting) foretages aftrækket som en jævn konstant bevægelse lige bagud - ikke et ryk!

De forskellige aftræksmetoder er illustreret i fig. 2.6.1 - fig 2.6.4.



Forkert metode! - vist til skræk og advarsel!

Fig 2.6.1 Forkert aftræksmetode - "snydemetoden" - hold straks op med at bruge denne metode

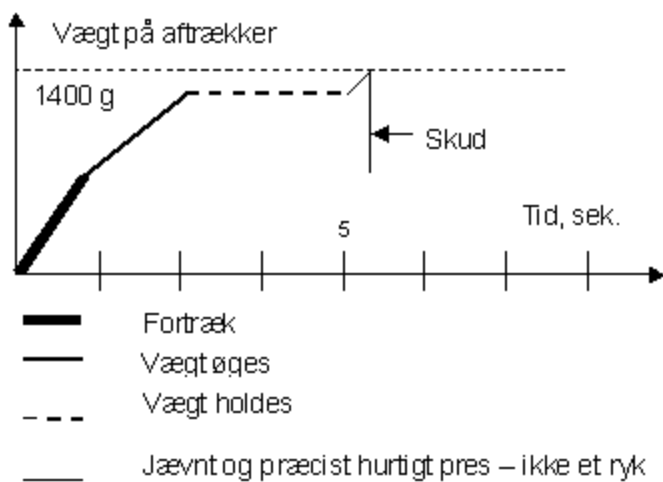


Fig. 2.6.2 Korrekt aftræksteknik - klip-metoden. Kan f.eks. anvendes ved 15m og 25 m præcisionsskydning.



Fig 2.6.3 Aftræksteknik, som f.eks. kan anvendes ved terrænskydning

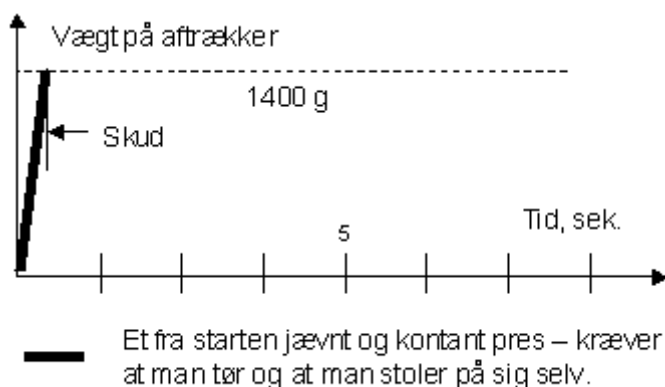


Fig 2.6.4 Korrekt aftræksteknik, når det skal gå meget hurtigt f.eks. ved FallingTargets, Bowling Pins, Steel Challenge og Sekundskydning.

Læs også om aftræk [her](#).

2.7 Psyke

Det er ingen kunst at stå og skyde hyggeskydning, når der hverken er konkurrencepres eller tidspres tilstede. Kommer der både konkurrencepres og tidspres ind i billedet ændres situationen dramatisk - og langt de fleste skytter vil opnå ringere resultater. Forklaringen er, at pulsen stiger og at adrenalinkoncentrationen i blodet øges. Det betyder, at blodet koncentrerer omkring de indre organer, og at de perifere organer (arme, hænder og fingre) ikke kan kontrolleres med den samme akkuratelse som før. Det er klart, at det påvirker resultatet negativt - især for pistolskytter, hvor finmotorikken er af helt afgørende betydning.

Du kan gøre følgende for at forbedre dine resultater i en konkurrencesituation:

- Udfør i den daglige hjemmetræning aftræksøvelser (tørtræning), hvor du udfører et bevidst kontrolleret aftræk. Suppler med mentale øvelser, hvor du visualiserer hvorledes du ser det korrekte sigtebillede og udfører det korrekte aftræk.

Undersøgelser har vist, at dersom en øvelse udføres tilstrækkelig mange gange vil den blive lagret som en automatisk funktion i underbevidstheden - og blive uafhængig af ydre stress. Erfaringen har også vist, at dette kræver mellem 3000 og 5000 timers træning. Altså: se at komme igang med træningen!

- Gå til så mange konkurrencer som muligt - det er en god og uundværlig træning.
- Før du skal skyde: Tag 3 dybe åndedrag - det virker beroligende.

Og endelig: Hvis du om morgenen før en skydekongurrence evt. har hovedpine - indtag da aldrig acetylsalicylsyrepræparater (Ibetyl, Magnyl, mv.) - det sænker kropstemperaturen, og du vil have endnu vanskeligere ved at styre din finmotorik. Tag hovedpinetabletterne - efter at du er færdig med at skyde, eller find nogle andre præparateer (check, at de ikke er omfattet af doping-reglerne).

3 GENLADNING

3.1 Genladning af pistol

Generelt

Vid helt præcist hvor dit ekstra magasin befinder sig. Sørg for, at det vender korrekt i forhold til den måde, du vil gribe magasinet på. Sørg for kort bevægelsesvej til magasinet.

1. Udløs magasin og grib efter nyt magasin i en bevægelse. Bibehold fortsat fast greb om våbnet.
2. Medens du fører nyt magasin mod den tomme magasinbrønd drejes våbnet let mod vandret – det giver bedre og mere sikker magsinindsætning.
3. Brug pegefingeren til at pege magasinet op i brønden.
4. Sørg for at det siger ordentligt klik – så magasinet sidder først.
5. Våbnet føres mod skydepositionen.
6. Hvis våbnet var skudt tomt udløses slæden med den fri hånds tommelfinger medens våbent føres mod skydepositionen (i en samlet bevægelse).

Under hele proceduren peges i sikker retning og fingeren er ude af aftræksbøjlen.

3.2 Genladning af revolver

Generelt

Vid helt præcist, hvor din jetloader befinder sig.

Sørg for at det vender korrekt i forhold til den måde, du vil gribe det på. Sørg for kort bevægelsesvej til jetloader. Her beskrives 4 forskellige metoder – alle beskrevet for højre-håndsskytter.

Metode 1 (klassisk og sikker – lidt langsom)

1. Med højre hånds tommelfingeren udløses tromlen
2. Med venstre hånd skubbes tromlen ud
3. Med venstre hånds tommelfinger presses de tomme hylstre ud
4. Med højre hånd gribes jetloader
5. Patroner føres ind i tromlen
6. Jetloader slippes
7. Højre hånd griber igen om skæftet.
8. Tromlen lukkes.

Operationerne 1+2 samt 7+8 udføres samtidigt.

Metode 2

1. Med højre hånds tommelfingeren udløses tromlen
2. Med venstre hånd skubbes tromlen ud
3. Med venstre hånds handflade slås de tomme hylstre ud
4. Med venstre hånd gribes jetloader
5. Patroner føres in i tromlen
6. Jetloader slippes
7. Tromlen lukkes.
8. Højre hånd lukkes igen fast om skæftet

Operationerne 1+2 samt 7+8 udføres samtidigt.

Metode 3

1. Med venstre hånds tommelfingeren udløses tromlen
2. Med højre hånds fingre skubbes tromlen ud
3. Med venstre hånds handflade slås de tomme hylstre ud
4. Med venstre hånd gribes jetloader
5. Patroner føres in i tromlen
6. Jetloader slippes
7. Tromlen lukkes.

Operationerne 1+2 udføres samtidigt.

Metode 4 (Den hurtigste - kræver meget træning)

1. Med højre hånds tommelfingeren udløses tromlen
2. Med højre hånds pegefinger presses tromlen ud
3. Med venstre hånds handflade slås de tomme hylstre ud
4. Med venstre hånd gribes jetloader
5. Patroner føres in i tromlen
6. Jetloader slippes
7. Tromlen lukkes.

Operationerne 1+2 udføres samtidigt.

Metode 5 - for Colt skytter (Venligst tilsendt af Peter Boysen)

1. Med venstre hånds pegefinger udløses tromlen (pegefingern bukket, og føres ind mod skytten)
2. Med højre hånds fingre skubbes tromlen ud
3. Med venstre hånds handflade slås de tomme hylstre ud
4. Med venstre hånd gribes jetloader
5. Patroner føres in i tromlen
6. Jetloader slippes
7. Tromlen lukkes.

Operationerne 1+2 udføres samtidigt

Vedr. jetloader ved metode 2, 3, 4 og 5: Skal presses hårdt ind og straks slippes, så den selv springer væk igen.

Under alle operationer peges i sikker retning og fingeren er ude af aftræksbøjlen.

Endnu hurtigere og mere sikker genladning af revolver opnås ved at anvende moonclips.
For mere info se <http://www.moonclips.com>

4 TIPS SOM GØR DIG BEDRE

4.1 Falling Targets - Når tiden tæller – tips

Falling Targets er et program, som kræver, at du både kan skyde præcist og hurtigt. De fleste skytter har via deres medlemskab i en forening lært grundprincipperne for præcisionskydning, men stort set ingen har fået en systematisk undervisning i hurtigskydning. Endnu værre er det, at meget af den instruktion der stadigvæk gives er forkert, både når det gælder præcisionskydning og i særdeleshed, når det drejer sig om hurtigskydning. Det betyder at skytterne laver fejl og at præcisionen og hurtigheden bliver ringere end hvad man ellers kunne forvente. Det gælder uanset om der skydes med cal. 0.22 pistol eller med 9 mm pistol, blot med den forskel, at en 9 mm pistol og en cal. 0.38 revolver "straffer" betydeligt mere ved aftræksfejl end en cal. 0.22 pistol – og aftræksfejl er den største fejlkilde overhovedet.

Hvor ofte har man ikke hørt at "skuddet skal komme som en overraskelse". Denne metode er udemærket hvis man, første gang man instruerer en skytte vil sikre sig, at han/hun rammer skiven og får nogle point med hjem – ellers dur den ikke. Det kan man hurtigt sige sig selv. Det bør selvfølgelig være dig som skytte, som afgør hvornår skuddet skal gå. Et aftræk skal være et *jævnt* stigende tryk indtil skuddet udløses – men ikke et ryk. Der er en verden til forskel på disse to ting. At lade skuddet komme "som en overraskelse" er en snydemetode, som kan bruges til at opnå hæderlige resultater (hvis man har god tid) – men aldrig en metode, der kan bruges, hvis der skal opnås et topresultat, og i særdeleshed ikke, hvis tiden tæller.

Nogle skytter lærer heldigvis ved åremål personlig indsats og træning at gøre tingene rigtigt (det er dem som bliver gode) – men hvorfor skal det være så besværligt – hvorfor ikke få den rette instruktion med det samme? Som en "sjov" sidebemærkning kan det nævnes, at man ofte ser skytter, som gør tingene rigtigt, men som desværre underviser efter de samme forkerte metoder, som de selv blev undervist efter – og det er jo ikke særligt godt! Årsagen er, at deres krop ubevidst ad erfaringens vej har lært at gøre tingene rigtigt, men at de ikke selv er bevidst om dette. Dette er ikke specielt for skydning, men gælder også andre idrætsgrene.

Som sagt handler denne artikel om Falling Targets. Det betyder, at du både skal skyde præcist og hurtigt. Mange undervurderer kravet til præcisionen i denne disciplin. Skiven ser stor ud, men det er den ikke. Diameteren er kun lidt større end 9'er ringen på en ISSF duelskive. Der skal fokuseres korrekt – og der skal ikke mindst laves et korrekt aftræk – hurtigt. Det er vanskeligere end man umiddelbart tror. Det faktum at uret bagved står og spæner derudad med den ene 1/100 sek. efter den anden lægger et enormt psykisk pres på skytten. Resultatet er, at aftræksfejlene hober sig op – og at resultatet bliver derefter. I det følgende får du en række tips til, hvordan du undgår dette, ligesom der gives råd om andre forhold, som kan fremme dit resultat. Her vil det være på sin plads at sige, at den "korrekte teknik" absolut ikke altid vil være den samme for to forskellige personer. Vi er alle forskellige, og vil derfor have behov for at anvende mere eller mindre modificerede teknikker, for at opnå det bedst mulige resultat. Læs derfor det efterfølgende som en vejledning og kun som en vejledning.

4.1.1 Kropsstilling

Du skal først og fremmest stå stabilt. Når der kommer mange skud efter hinanden, er det vigtigt, at rekylten ikke ændrer på din stabile skydestilling. Stå med ca. 45 grader til skudretningen, ca. skuldrebredde eller lidt mere, let fremoverbøjet, og let bøjede arme.

4.1.2 Håndfatning

Hold højt på pistolen, revolveren. Jo højere du holder, jo mindre løft pga. rekylten ved skudafgang og jo hurtigere kan du afgive næste skud. Støtthånden skal holdes på siden af våbnet (ikke bag ved slæden, ikke under skæftet, osv., osv. og hvad man ellers kan se nogle gøre). Har man en pistol med ekstern sikring, f.eks. en 1911 model, kan støtthåndens tommelfinger lægges oven på sikringen, det giver en høj håndstilling. Sørg især for ved revolveren at få hånden højt op – dog uden at hånden kommer i vejen for hammernes tilbagegående bevægelse under dobbeltaction aftrækket. Se specialrubrikken om revolver. Hold ikke får hårdt – og hold ikke for løst. En stor fejl ved at holde for hårdt er, at man let kommer til at prøve at modvirke rekylten – det kan ingen – dertil er kræfterne for store. Spænder man for hårdt vil pistolen/revolveren og armen komme til at virke som en stor masse, der igen skal falde på plads efter rekylten – det tager tid pga. den store inert i den samlede masse. Det er meget bedre at lade pistolen/revolveren arbejde frit. Pas på med ikke at holde for hårdt med aftrækshånden. Gør du det, kan du ikke udføre et hurtigt kontrolleret aftræk med din pegefingre. Prøv at lægge flere kræfter i din støtthånd og mindre kræfter i din aftrækshånd – du vil nu opdage hvor meget nemmere det er at lave et godt aftræk uden at lave aftræksfejl – se senere under pkt. 7, aftræk.

4.1.3 Start straks

Så snart du hører den første strofe af "bib"et påbegynder du bevægelsen fra 45 graders udgangsstillingen til målet. Vent ikke til "bib"et er overstået. Start straks. Det lyder enkelt og ligetil, men ca. halvdelen af utrænede skytter venter til "bib" er klinget ud – og der er der jo altså ingen grund til at forære 2/10 sek. væk.

4.1.4 Kortest mulig vej

Den kortest mulige vej – og den hurtigste – fra 45 grader udgangsstillingen til du har rettet sigtemidlet ind på skiven – er en ret linie og ikke en bue. Sørg for at pistolen, revolverens bane følger en ret linie. De fleste gør den fejl, at de svinger op i en bue.

4.1.5 Fokuser

Der skal fokuseres på forreste sigtemiddel – glem det ikke i din iver for at skyde hurtigt. Målene er så små, at der stadig skal fokuseres korrekt – hver gang, ellers rammer du ikke – spild af ammunition og endnu værre: spild af kostbar tid.

4.1.6 Start aftrækket før målet nås

Aftrækket skal påbegyndes før målet nås. Jo længere fortræk, jo tidligere. Det er især vigtigt ved dobbeltaction skydning med revolvere. Det er en stor fejl – og spild af tid - først at begynde aftrækket når dit sigte er korrekt. Det betyder dog ikke, at man blot kan "køre derudad". Først sigte/fokuser korrekt – dernæst aftræk – men spar så meget tid som muligt.

4.1.7 Udfør et korrekt aftræk

Ja, det er nemt at sige, men meget vanskeligt i praksis – især når det skal gå stærkt. "Snydeaftækket": "skuddet skal komme som en overraskelse" kan ikke bruges – det tager 5 sek. evt. mere og er helt uanvendeligt når tiden tæller. Her kræves et korrekt og hurtigt jævnt stigende tryk på aftrækkeren. En sådan aftræksteknik kræver FULD kontrol – og "is i maven" – dvs. du må ikke være bange for din egen pistol/revolver. Det er imidlertid en kendsgerning, at alle er bange – nogle mere end andre. Topskytter har lært at undertrykke den underbevidste frygtreaktion (nu skal det overstås), som giver aftræksfejl – nemlig et rykket aftræk. Dette er ikke blot et problem for pistolskytter. Adskillige jægere kan berette om, hvordan de skyder mere præcist med deres 6,5 x 55 riffel end de f.eks. gør med deres 0.338 Win. Magnum. Fakta er, at dette ikke skyldes forskel i riflernes præcision, men alene jægerens frygt for at trykke på aftrækkeren af den kraftige riffel. "Snydeaftækket": "skuddet skal komme som en overraskelse" er en brugbar metode til at undgå denne fejlkilde – når man har masser af tid – men det har vi ikke. Vi skal derfor bruge en anden metode. Det hedder et bevidst kontrolleret jævnt aftræk. Forudsætningen for dette hedder træning – og atter træning. Det er den eneste farbare metode til at undgå aftræksfejl under stress (tidspres, konkurrencepres, "bukkefeber" etc.). Ja, jeg er meget ked af det – men der ER ingen vej uden om. Træningen omfatter to elementer, nemlig at tørtræne så meget, at man kender sit aftræk 100% og dernæst at man træner sin frygt bort ved at skyde tilstrækkelig mange skud. Læs specialrubrik om, hvordan du træner dit aftræk.

4.1.8 Specielt om revolver

Det er absolut nødvendigt at skyde dobbeltaction, dvs. at hanen spændes og aftrækket falder ved alene at påvirke aftrækkeren. Denne teknik kræver træning, men efter et par timers træning et par uger i træk vil de fleste være i stand til at skyde ligeså godt med denne teknik som med traditionel single action teknik – ofte bedre. Vær opmærksom på, at piben står helt stille, når hammeren falder – træn – træn – træn.

Det er vigtigt at det første skud også afgives som dobbeltaction – ellers mister du rytmen (og tid). En revolver kan med fordel tunes til kun at kunne skyde dobbeltaction. Lad være med at gøre dette selv. Brug en god bøssebager – en som du har tillid til – eller har fået anbefalet – og helst en, som selv skyder dobbeltaction revolver.

4.1.9 Om aftrækstræning

Denne træning består af tørtræning og live træning.

Formålet med tørtræning er at lære dit aftræk 100% at kende. Du skal kende "konsistensen" af aftræksforløbet fra start til slut og du skal helt præcist vide, ved hvilken belastning skuddet går. Dette kan kun opnås ved at træne med dit aftræk tusindvis af gange – indtil du "kan det i søvne". I øvrigt en meget billig form for træning. Træner man med revolver kan man skyde mod flere mål, en efter en. Det er desværre ikke mulig med en pistol.

På skydebanen: Allier dig med en kollega. I skiftes nu til at lade hinandens magasiner med rigtig ammunition og en klikpatron. Sørg for, at der ligger en rigtig patron øverst, så den der skal skyde ikke ved, hvornår klikpatronen kommer. Den anden observerer evt. aftræksfejl. En rigtig god og afslørende øvelse.

Træner du med revolver kan du klare dig alene. Start med at komme en patron i tromlen. Roter den og luk den. Start nu med at skyde, og koncentrer dig kun om gode aftræk. Du vil tydeligt selv kunne se, hvornår du gør det korrekt. Hvis du monterer et rødpunktsigte, vil dine aftræksfejl være særdeles synlige – du får kontant afregning med det samme. (Rødpunktsigtet er her et fremragende trænings hjælpemiddel). I den næste øvelse kommer du 5 patroner i tromlen. Roter tromlen og luk den. Skyd nu 6 skud. Hvis du pga. rekylskræk laver aftræksfejl vil du meget tydeligt se dette, når du kommer til det tomme kammer i tromlen – ubehageligt afslørende!

Gå nu tilbage til tørtræning osv. osv.

Husk at træne korrekte aftræk – ikke snydeaftræk.

Suppler også med mentaltræning, hvor du visualiserer et korrekt aftræk.

Husk, at der er stor forskel på at stå og øve sig og på at træne systematisk. Det første kan være meget hyggeligt, men er spild af tid og penge, det sidste giver resultater – og det er vel det det drejer sig om.

Sørg for at holde dig i konstant træning – ellers sniger fejlene sig lynhurtigt ind igen – der er ingen vej uden om.

4.2 Tjenestepistol - tips

Vær fuldstændig klar over, hvor dit magasin nr. 2 befinder sig - og vend det, så det er nemt at gribe.

Drop det brugte magsasin og grib efter det nye i een bevægelse.

Lad være med at bekymre dig om, hvor det brugte magasin falder - du kan altid samle det op bagefter (samme gælder for speed/jetloader).

4.3 Kombipistol - tips

Vær fuldstændig klar over, hvor dit magasin nr. 2 befinder sig - og vend det, så det er nemt at gribe.

Drop det brugte magsasin og grib efter det nye i een bevægelse.

Lad være med at bekymre dig om, hvor det brugte magasin falder - du kan altid samle det op bagefter (samme gælder for speed/jetloader).

4.4 Bowling Pin - tips

Brug halvkraftige ladninger, ellers vælter keglene ikke sikkert nok.

Sørg for at komme hurtigt op - og ramme den første kegle - det er på det første skud du henter tiden.

Brug ikke tid på at se om keglerne vælter - gå straks videre til den næste kegle.

4.5 Terrænskydning - tips

Brug en kasket med sideklapper, så du ikke bliver generet af solen.

Brug et par bukser med knæbeskyttere - en stor behagelighed ved knælende skydning.

Læg en strategi - og skift ikke midt i skydningen.

Hvis du ikke er klar når stationsshefen spørger "Er der skytter, som ikke er klar", så sig NEJ - du skal ikke lade dig presse.

Skyd fra venstre mod højre eller omvendt (med mindre andet påbydes og med mindre opdukkende mål mv. kræver at der er behov for at skifte) - altså undgå tidsspilde ved at skulle gå tilbage fra en vinkel du har passeret.

Skyd på det nemmeste mål først - igen alt andet lige

Vær sikker på at få det første skud sendt godt af sted - så bliver de andre også gode.

Lad dig ikke stresse af at stationschefen begynder at råbe hold inde - du har stadig 2 sek. tilbage - masser af tid til at afgive et godt skud.

5 TØRTRÆNING

Pistol –aftræksteknik	<ol style="list-style-type: none">1. Tag våbent ud af boksen.2. Kontroller at det er tomt3. Spænd hanen4. Find et punkt på vægen (eller sæt en lille skive op)5. Stå i klarstilling6. Løft straks våbnet, sigt og foretag et aftræk - stod sigtemidlerne stille i aftræksøjeblikket? <p>Øv det 30 gange morgen og 30 gange aften. Det tager 3 min. hver gang.</p>
Pistol – aftræksteknik - grundtræningstest	<p>Om morgenen, straks når du er stået ud af sengen og lige netop har fået øjne:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Tag våbent ud af boksen.2. Kontroller at det er tomt3. Spænd hanen4. Find punktet på vægen fra dagen før5. Stå i klarstilling6. Løft straks våbnet, sigt og foretag et aftræk - stod sigtemidlerne stille i aftræksøjeblikket? <p>Gør det en gang til.</p> <p>Hvis sigtemidlerne ikke stod stille første gang, men anden gang, du foretog øvelsen er forklaringen: Du ved godt, hvad du skal gøre, men din grundtræning er ikke god nok. Teknikken er endnu ikke lagret i rygraden. Du skal øve dig noget mere.</p>
Revolver – aftræksteknik Dobbelt-action (DA)	<ol style="list-style-type: none">1. Tag våbnet ud af boksen.2. Kontroller at det er tomt3. Find et punkt på vægen (eller sæt en lille skive op)5. Stå i klarstilling6. Løft straks våbnet, sigt og foretag et DA aftræk - stod sigtemidlerne stille i aftræksøjeblikket? <p>Øv det 30 gange morgen og 30 gange aften. Det tager 3 min. hver gang.</p> <p>Samme øvelse som ovenfor men med 5 skiver på linie, DA (dobbel action) aftræk på alle mål.</p>
Revolver – aftræksteknik Dobbelt-action (DA) - grundtræningstest	<p>Om morgenen, straks når du er stået ud af sengen og lige netop har fået øjne:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Tag våbent ud af boksen.2. Kontroller at det er tomt3. Find punktet på vægen fra dagen før5. Stå i klarstilling6. Løft straks våbnet, sigt og foretag et DA aftræk - stod sigtemidlerne stille i aftræksøjeblikket? <p>Gør det en gang til.</p> <p>Hvis sigtemidlerne ikke stod stille første gang, men anden gang, du foretog øvelsen er forklaringen: Du ved godt, hvad du skal gøre, men din grundtræning er ikke god nok. Teknikken er endnu ikke lagret i rygraden. Du skal øve dig noget mere.</p>

Pistol genladning	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tag våben ud af boksen. 2. Kontroller at det er tomt 3. Tag to magasiner – sæt en klikpatron i hver 4. Isæt et magasin i pistol, det andt på bord eller i bælte 5. Stå i skydestilling og sigt mod et mål på væggen 6. Drop magasin 7. Isæt nyt magasin 8. Lav et hurtigt og korrekt aftræk <p>Var dit magasinsskift hurtigt og smidigt – stod sigtemidlerne stille under aftrækket?</p> <p>Gentag øvelsen 10 gange hver dag.</p>
Revolver - genladning	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tag våbent ud af boksen. 2. Kontroller at det er tomt 3. Fyld tromlen med klikpatroner 4. Gør en jetloader med klikpatroner klar (bord el. bælte) 5. Skyd 6 skud på et mål (evt. flere) 6. Tøm tromle og genlad 7. Skyd igen 6 skud <p>Var din genladning hurtig og smidig – stod sigtemidlerne stille under aftrækkene – hvor lang tid tog hele øvelsen (12 skud) – kan du ikke gøre det lidt hurtigere og samtidig med korrekt aftræk?</p> <p>Gentag øvelsen 10 gange hver dag.</p>

6 BANE-TRÆNING

Pistol 1	<p>Få en kollega til at lade et magasin. Imellem i alt 5 skud placeres en klikpatron. Isæt magasin</p> <p>Skyd 5 skud inden for 8 sek. på en afstand af 25 m. (Der må kun skydes 10-9-8'ere).</p> <p>Lad en kollega observere dit aftræk – når klikpatronen kommer – registrer også selv – står sigtemidleren helt stille i aftræksøjeblikket?</p>
Pistol 2	<p>Brug et duelanlæg. Monter en ISSF duelskive Skydeafstand 12,5 m. Sæt "fremme" tiden til 3 sek. Sæt "væk" tiden til 3 sek.</p> <p>Stil dig i klarstilling.</p> <p>Trin 1: Hver gang skiven er fremme skydes 1 skud Trin 2: Hver gang skiven er fremme skydes 2 skud Trin 3: Hver gang skiven er fremme skydes 3 skud Trin 4: Hver gang skiven er fremme skydes 4 skud Trin 5: Hver gang skiven er fremme skydes 5 skud Trin 6: Hver gang skiven er fremme skydes 6 skud Osv.</p> <p>Fortsæt sådan, så længe du holder dig inden for 9'er ringen.</p>

Pistol 3	<p>Skiver: 2 sorte cirkler diameter 20 cm. Afstand 12,5 m Start timer. Skyd 1 skud i 1. skive Genlad Skyd 1 skud skive nr. 2 Noter tiden. Tiden noteres kun, hvis der er 2 træffere. Mål i første omgang: 4 sek. Senere kan dit personlige tidskrav sættes ned, (f.eks. til 2,5 sek.).</p>
Revolver 1	<p>ISSF duelskive Skydeafstand 25 m Skiven fremme i 2 sek. Skiven borte i 2 sek. (6 gange)</p> <p>Kom 1 patron i tromlen. Luk. Roter tromlen, så du ikke ved, hvor den skarpe patron er. Start duelanlægget. Skyd et skud hver gang skiven er fremme. Registrer om du laver aftræksfejl. Noter dine skudværdier. Du bør mindst skyde 8'ere.</p>
Revolver 2	<p>ISSF duelskive Skydeafstand 25 m Skiven fremme i 2 sek. Skiven borte i 2 sek. (6 gange)</p> <p>Kom 5 patroner i tromlen. Luk. Roter tromlen, så du ikke ved, hvor det tomme kammer er. Start duelanlægget. Skyd et skud hver gang skiven er fremme. Registrer om du laver aftræksfejl. Noter dine skudværdier. Du bør mindst skyde 8'ere.</p>
Revolver 3	<p>Brug et duelanlæg Monter en ISSF duelskive Skydeafstand 12,5 m. Sæt "fremme" tiden til 3 sek. Sæt "væk" tiden til 3 sek.</p> <p>Stil dig i klarstilling.</p> <p>Trin 1: hver gang skiven er fremme skydes 1 skud Trin 2: hver gang skiven er fremme skydes 2 skud Trin 3: hver gang skiven er fremme skydes 3 skud Trin 4: hver gang skiven er fremme skydes 4 skud Trin 5: hver gang skiven er fremme skydes 5 skud Trin 6: hver gang skiven er fremme skydes 6 skud Osv. Fortsæt sådan, så længe du holder dig inden for 9'er ringen.</p>
Revolver 4	<p>Skiver: 2 sorte cirkler diameter 20 cm. Afstand 12,5 m Start timer. Skyd 1 skud i 1. skive Genlad Skyd 1 skud skive nr. 2</p> <p>Noter tiden. Tiden noteres kun, hvis der er 2 træffere. Mål i første omgang: 6 sek. Senere kan dit personlige tidskrav sættes ned, (f.eks. til 4,5 sek.).</p>