

Grunnnatriði í haglabyssuskotfimi

Fræðslunefnd SÍH

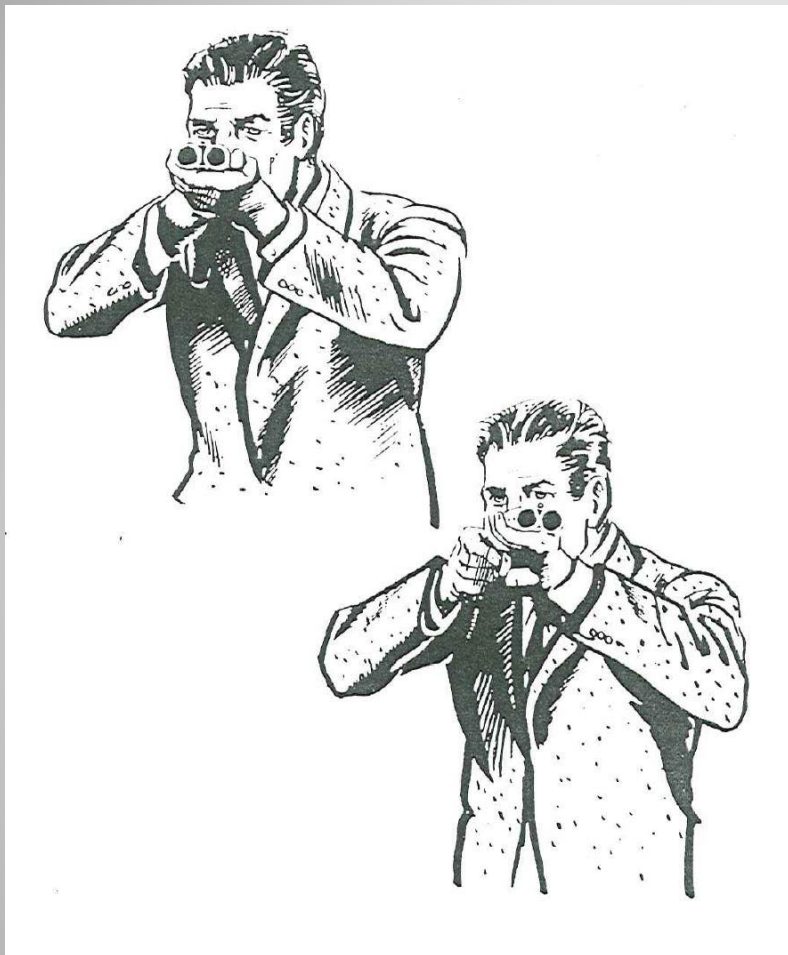


Efnisyfirlit

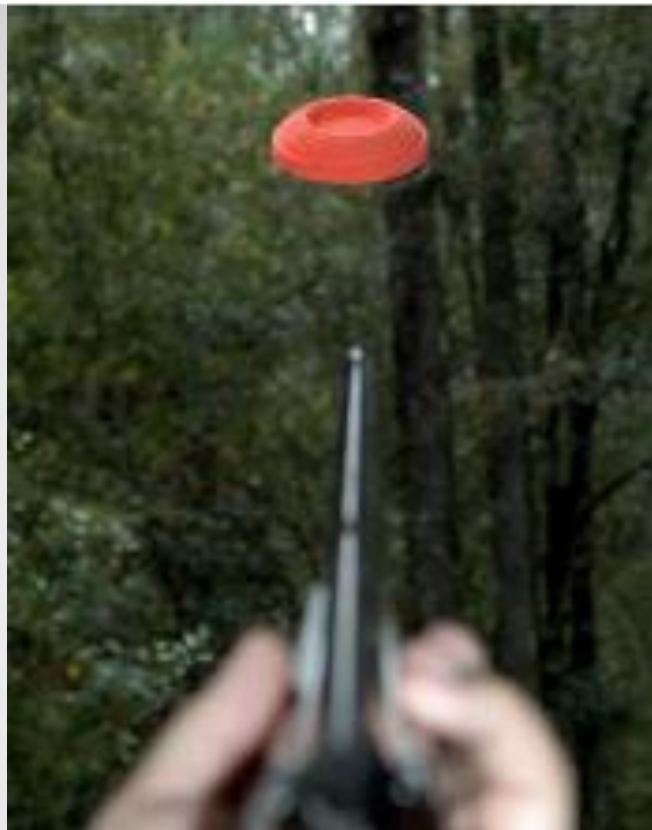
Byssuupptakan íhuguð og æfð

Farið yfir rétta byssuupptöku og ásetu í handarkrika og kinn

- Hvað er ríkjandi auga?
- Mikilvægi þess að fókus sé á skotmark en ekki hlaup (korn á hlaupi)
- Grip á for- og afturskepti
- Fótastaða
- Þyngdardreifing á fætur
- Kinn og handakrriki
- Mjaðmavindingur
- Skipuleggja undirbúning og byssuupptöku með gátlista
- Undirbúningur heimaæfinga með blokkun augu
- Augnæfingar



Ríkjandi auga



Horfa á markið, ekki kornið



Grip á afturskefti



Gikktakiõ



Grip á forskefti

Foot Position

In shotgun shooting, foot position is closely tied to the discipline: trap, skeet or sporting clays. In general, the shooters' feet should be approximately a shoulder's width apart and pointing to enable the body to pivot (rotate) without disturbing the swing and ensure correct balance, posture etc in the breaking zone.

The flight path of the targets determines foot direction. Figure 46.1 illustrates foot position for Trap where the clays fly in fixed patterns, and for Sporting Clays where the targets used to simulate game and travel in a wide range of directions and trajectories.

Foot Position

- Left Handed Shooter
- Right Handed Shooter

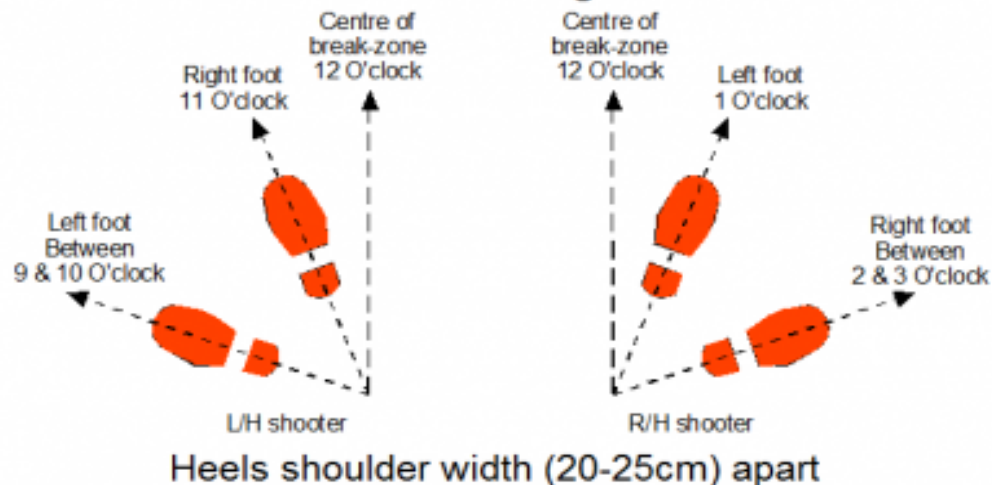
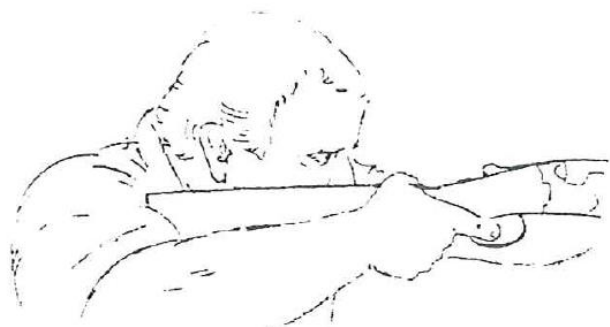


Figure 46.1: Foot Position

Fótastaðan

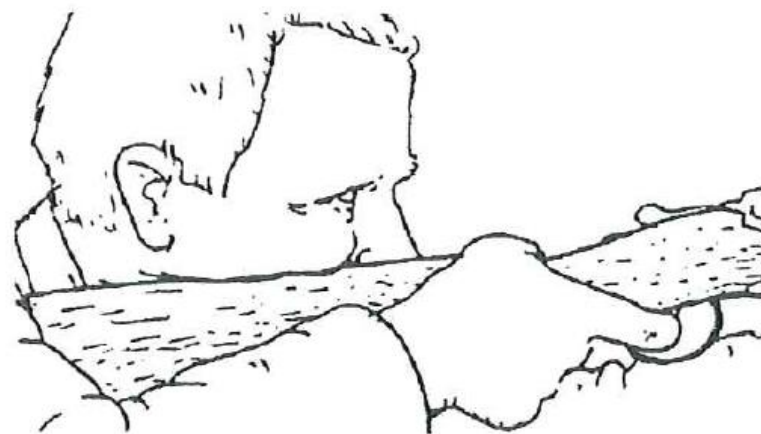
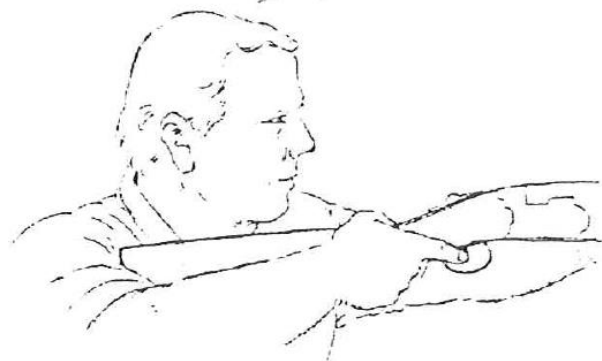
- Þegar skotið er á skotmark er mjög nauðsynlegt að líkamsþyngdin sé rétt dreifð á fæturna.
- 60/40 þumalputtareglan
 - Axlabreidd milli fóta
 - Kviðvöðvar
 - Stífleiki
- Algeng mistök
 - Þyngdardreifing á öfugan fót
 - Móðureðlið

Dreifing líkamsþyngdar



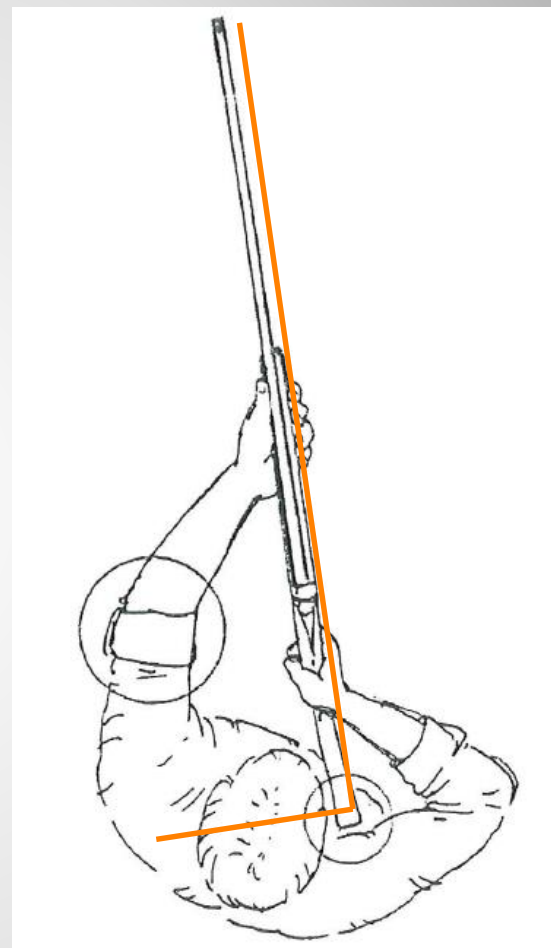
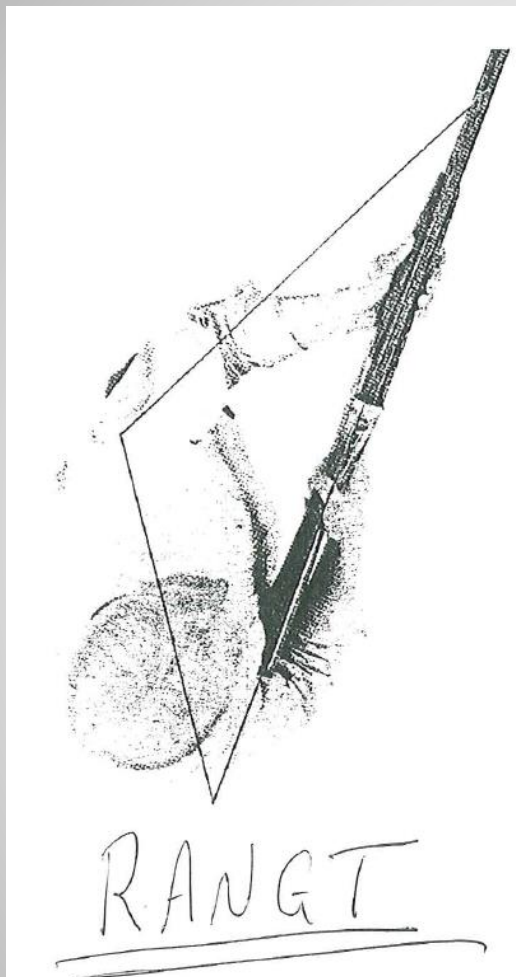
26

Rangt



Rétt

Byssa í kinn



Byssa í handakrika



Snúningur um mjöðm!

Minnisatriði	Athugasemdir:
Fótastaða	
Dreifing þyngdar á fætur	
Skefti í rétt staðsett miðað við mjöðm	
Grip um afturskefti	
Grip um forskefti	
Staðsetning á hlaupi	
Hæð á byssuhlaupi	
Gikkstak	
Lyfting byssu	
Staðsetning byssu á öxl	
Staðsetning byssu á kinn	

Æfingar með gátlista

Augnæfingar

1. Haldið blaði A4 í 35 til 40 cm fjarlægð frá andliti í augnhæð. Horfið á einn punkt á neðri brún blaðsins færið síðan horfun fram og til baka milli horna neðri brúnar blaðsins (þetta er auðvelt). Færið síðan horfun að efri brún blaðsins og og gerið eins færið fókusinn milli horna á efri brún blaðsins (erfitt). Prófið þetta sama þvert yfir herbergi og notið efri og neðri brúnir veggjarins. Að fylgja efri brún veggjarins krefst meiri orku.
2. Snúningur hneiging og velting á höfuð og hálsvöðvum sem upphafs æfing á öllum æfingum. Við upphitun er gott að halda fókus á ákveðin punkt á meðan höfði er velt og snúið.
3. Augum snúið í hringi. Standið uppréttir horfið beint fram með augu vel opin, snúið augum í 10 hringi réttsælis og 10 hringi rangsælis. Gerið æfinguna með mjúkum stöðugum hreyfingum og fullri athygli á umhverfið og án nokkurrar höfuðhreyfingar. Verið meðvitaðir um bakgrunninn. Þegar þú er búin með 10 snúninga í hvora átt skaltu endurtaka æfinguna með augun lokuð.
4. Stattu uppréttur, horfðu beint fram hreyfðu augun lárétt til beggja hliða eins langt og þú getur. 10 sinnum í hvora átt án þess að hreyfa höfuð. Ljúktu æfingunni með augun lokuð og horfa beint upp og síðan niður á tær, þetta er gert til að teygja á vöðvum sem beina augum upp og niður. Æfingin tekur 2 til 4 mínútur. Endurtaktu æfinguna 3-4 sinnum á dag. Gerðu æfinguna í 3 til 4 vikur eða þangað til þér líður vel með þessar æfingar. Allar þessar æfingar verða að framkvæmast rétt og í næði. Þú munt finna fyrir töluverðum óþægindum í augnvöðvum til að byrja með

Augnaæfingar



Þökk fyrir athyglina