



Námskeið í haglabyssuskotfimi

Almennur kafli



Efnisyfirlit

Kaflí	Kaflaheiti	Síða
1	Kynnig á SÍH	2
2	Umgengis- og öryggisreglur	3
3	Almennar skotleiðbeiningar	4
4	Uppstilling og lyfting byssunar	14
5	Að sveifla og skjóta	22
6	SKEET og Nordisk trap	24
7	Ýmis fróðleikur um byssur og skotfæri	26



Kynning á Skotípróttafélagi Hafnarfjarðar

Skotípróttafélag Hafnarfjarðar er stofnað 1965 af nokkrum áhugasömum mönnum um skotfimi.

Heiti félagsins var í upphafi Skotfélagið í Hafnarfirði en var síðar breytt í Skotípróttafélag Hafnarfjarðar til að leggja áherslu á og leiðrétta þann útbreidda misskilning að félagið væri veiðifélag en ekki ípróttafélag.

Skotípróttafélagið hefur frá stofnun verið innan ípróttahreyfingarinnar með aðild sinni að Ípróttabandalagi Hafnarfjarðar og eingöngu æft og keppt í olympískum skotgreinum

Í upphafi var mikil gróska í starfsemi félagsins og var það aðallega með æfingum og keppni í markskotfimi með 22 cal markrifflum.

Á sama tíma var mikil gróska í Skotfélagi Reykjavíkur og var mikið um keppnir á milli félaganna og eru margar skemmtilegar sögur til um þær uppákomur frá gamla rómaða herbragðum í Hálogalandi.

Aðstaða til æfinga var ekki góð fyrstu árin og var fyrst og fremst æft inni og m.a. var bílaverkstæði notað til æfinga.

Síðar flutti aðstaðan í kjallara ípróttahúsins við Strandgötu þar sem aðstaða var sæmileg en starfsemin dalaði að sama skapi og var ekki mikið líf í félaginu fram til ársins 1988.

Með hvatningu frá Skotsambandi Íslands var ráðist í að reisa völl undir haglabyssuskotfimi en slík skotfimi hafði ekki verið stunduð áður hjá félaginu.

Skotsamband Íslands stóð að sérstöku átaki fyrir útbreiðslu á þessari íprótt sem nefnist SKEETog er óhætt að fullyrða að í dag er SKEET útbreiddasta skotípróttin á landinu með góða skotípróttavelli um allt land.

Völlur Skotípróttafélags Hafnarfjarðar var reistur í Óbrynnishólum við Bláfjallaveg ofan við Hafnarfjörð.

Aðstaðan var í gömlum malarnámum og aðeins ætluð til bráðabirða og var umhverfið frekar óhrjálegt þar og ekki þótti verjandi að eyða tíma né peningum í fegrun umhverfisins út frá þessum forsendum.

Enda kom á daginn að þessi staðsetning hentaði ekki til langframa bæði vegna námuvinnslu sem ennþá var stunduð þarna og eins vegna hljóðmengunar frá svæðinu sem í raun var staðsett í miðri náttúruparadís þar sem fólk vildi njóta útivistar utan skarkala þéttbýlisins.

Árið 1997 var því farið í að leita að svæði þar sem starfsemin gæti fallið inni skarkala, umferðanið og skyldri starfsemi og félli því betur að umhverfi sínu en áður.

Við leitina að framtíðarsvæði var haft í huga að þetta væri ípróttafélag sem hefði ákveðnum skyldum að gegna gangvart félagsmönnum sínum og ekki síst gagnvart ungu fólki sem ætti erfitt með að ferðast um langan veg til að komast á æfingar.

Með þessar forsendur að leiðarljósi var hafist handa við að leita að svæði í meiri nálægð við byggð og þar sem hávær starfsemi væri fyrir.

Staðsetning í nálægð við iðnarhverfi, Reykjanesbraut og á milli tveggja akstursíþróttabrauta er því engin tilviljun en starfseminni var valin staður í Kaphelluhrauni rétt ofan við kvartmílubrautina.

Meðan á uppbygging á nýjum velli stóð yfir var félagið án æfignaaðstöðu í tvö ár en einstaka félagsmenn nýttu sér aðstöðu annarra skoíþróttafélaga og keppnislið félagsins hélt uppi merki og heiðri félagsins útávið og stóð sig framúrskarandi vel þrátt fyrir aðstöðuleysi.

Ný og glæsileg aðstað var síðan tekin í notkun 5 júní 1999 með mikilli opunarhátíð þar sem bæjarstjórinn í Hafnarfirði opnaði völlinn með því að klippa í borða í íslensku fánalitunum.

Aðstaðan er öll hin vandaðasta og mikil áhersla er lögð í vinarlegt umhverfi og er búið að sá, planta og tyrfa fyrir miklar upphæðir og með mikillu vinnu.

Svæðið sem fengið hefur nafnið Iðavellir er því eitt hið glæsilegasta á landinu og er óhætt að fullyrða að félagsmönnum líður vel á hinu nýja svæði félagsins.



Markmið / tilgangur: Að öryggi og að umgengni sé ávalt til fyrirmyndar og félaginu til sóma.

Ábyrgðarmenn: Æfingastjórar

Lýsing: **Umgengisreglur eru eftirfarandi.**

1. Öll meðferð annarra skotvopna en haglabyssu er bönnuð.
2. Byssur skulu hafðar opnar og óhlaðnar þar til viðkomandi hefur tekið sér stöðu á skotpalli.
3. Engar ólar eru leyfðar á byssum.
4. Ef skotmaður vill munda lokaða en óhlaðna byssu skal hann haga sér sem um hlaðan byssu sé að ræða sjá grein 2.
5. Hámark er leyfilegt að 6 skyttur séu á vellinum samtímis.
6. Bannað er að láta hunda ganga lausa á svæðinu.
7. Stranglega er bannað að henda rusli eða öðru á svæðinu.
8. Öll patrónuhylki skal tína saman áður en æfingu líkur.
9. Stranglega er bannað að skjóta á fugla eða önnur dýr á eða í næsta nágrenni vallarins.
10. Æfingastjóri er einráður á svæðinu á meðan á æfingu stendur.
11. Allt skvaldur hávaði og óþarfa umgangur er bannaður umhverfis skotpalla á meðan æfing stendur.
12. Eingöngu er leyfilegt að nota skot með haglastærð minni en 7.

Brot á reglum þessum getur varðað brottvísun af svæðinu í lengri eða skemmri tíma, grófum brotum verður hugsanlega vísað til lögreglustjóra.



Skotleiðbeiningar fyrir byrjendur.

Það er geysilega mikilvægt að grundvallaratriði eins og skotstelling , sveiflutækni og annað sé í fullkomnu lagi, þar sem það gengur ekkert að æfa að skjóta á leirdúfur ef maður heldur ekki rétt á byssunni, ef jafnvægi, fótstellingar og annað er ekki í lagi.

Það er að sjálfsögðu hverri skyttu frjálst hvernig hún vill halda á sinni byssu og hvernig stellingu hún vil nota við skotfimina en allar stellingar eru ekki eins fallegar á að horfa og allar stellingar eru ekki eins hentugar ef maður vill ná góðum árangri.

En það vil svo vel til að fallegasta skotstillingin er einnig sú réttasta og hvers vegna ætti skotmaðurinn þá ekki að temja sér strax rétta og fallega skotstillingu.

Skotstaða:

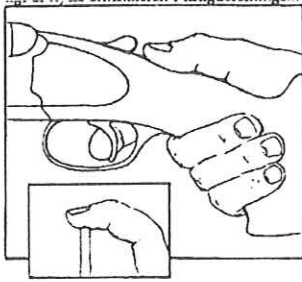
Skyttan skal standa í uppréttri stellingu með hæfilegt bil á milli fótanna og með vinstri fót aðeins framann við þann hægri.

Báðir fætur eru hafðir beinir en ekki stífir kannski með vinstri hné eilítið bogið.

Þyngdarhlutfallið skal vera 60% á vinstri fót og 40% á þeim hægri.

Herðar og höfuð eru eðlilega upprétt og snúa í þá átt sem dúfan kemur frá.



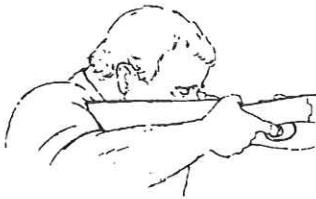


Byssunni er haldið með hægri hendi þannig að þumalfingurinn sitji rétt aftan við öryggið. Vinstri höndin heldur það langt fram á forskeftið að olnboginn er lítillega boginn.

Lyfting byssunar:

Þegar byssunni er lyft upp á öxlina er það gert með samhæfðri hreyfingu beggja handa sem eiga að vinna það vel saman að byssan kemur ekki bara á réttan stað á öxlina heldur einnig að hlaupin beinast á réttan stað.

Við þessa aðgerð má ekki flytja höfuðið meira en nauðsynlegt er til að fylgjast með því sem á að skjóta og að byssan skal passa þannig að skepti og andlit falli rétt saman.



Of lág staða við skepti.

Þó skal höfuðið aldrei vera of klesst við skeftið þar sem í leirdúfuskotfimi á ekki að miða heldur er byssunni beint að skotmarkinu.

Sveiflan:

Sjálfa sveifluna á að framkvæma með líkamanum einum saman á meðan byssan, handleggirnir og höfuðið haldast í sömu afstöðu innbyrðis.



Ein algengustu mistök við haglabyssuskotfimi er að skyttan fylgir markinu með hlaupinu með því að nota handleggina á meðan sjálfum líkamanum er haldið kyrrum.

Að sjálfsögðu má hagræða lítillaga með handleggjunum en sjálfa sveifluna skal framkvæma með líkamanum með smávægilegri hjálp frá fótunum.

Stelling sem oft sést sérstaklega hjá eldri skotmönnum sem eru í lítilli æfingu er að vinstri hendi er haldið alveg aftur við gikkbjörgina.

Þetta gerir stellinguna ljóta og maður hefur litla sem enga stjórn yfir byssunni.

Því lengra fram sem maður heldur með vinstri hendinni svo lengi sem handleggurinn er ekki strektur, þeim mun betri stjórn hefur skyttan á byssunni.

Það er vegna þess að útréttur armur krefst lengri hreifingar til að sveifla byssunni ákveðna vegalengd en ef hendurnar eru hafðar nálægt hvor annari.

Að halda höndunum mjög nálægt hvorri annari gerir það að verkum að skyttan þarf að framkvæma mjög litla hreifingu til að sveiflan hlaupinu og þegar sveiflan er lítil og takið á byssunni lélegt gerist það mjög auðveldlega að sveiflan verður ónákvæm annað hvort of mikil eða of lítil og skyttan hefur enga möguleika á að halda byssunni eðlilega eftir höggið frá fyrri skotinu og þar af leiðandi verður seinna skotið ónákvæmt.

Besta skotstillingin er sú sem gefur bestu, nákvæmustu og um leið léttustu byssumeðferðina og lætur alla vöðva vinna saman.

Heimaæfingar:

Það getur tekið langann tíma fyrir byrjendur að læra að standa rétt með byssuna og fá hana rétt upp að kinninni.

En til þess er æfing eina lausín.

En það er þó ekki nauðsynlegt að öll sú æfing fari fram á skotvellingum. Maður getur auðveldlega æft sig heima.

Takið lítið pappírstykki ca 5 x 10 cm og klemmið það á milli hlaups og láshús til þess að útiloka að einbeitingin snúist um annað en að færa byssuna rétt upp á öxlina og fast upp í kinnina.

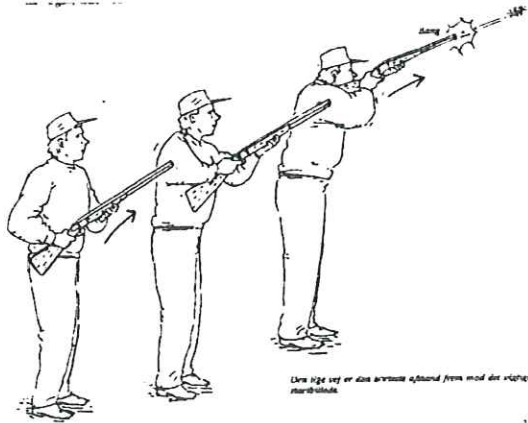
Þessa æfingu þarf að æfa þar til byssan kemur alltaf á réttan stað en þá fyrst er ástæða til að fjarlægja pappírinn og æfa að munda byssuna á einhvern fastan hlut í herberginu sem er ekki of nálægt haupinu.

Því næst er að sameina lyftinguna við sveiflunni og að dreifa þyngdinni rétt á báðar fætur en það verður að leggja mikla áherslu á að lyfta og sveifla byssunni samtímis í stað þess að ríkkja byssunni uppá öxlina og sveifla síðan.



Dæmi um ónákvæma lyftingu.

Þessar æfingar á helst að gera á hverjum degi fyrst um sinn og síðan með reglulegu millibili allt árið um kring og fer þar saman ágæt skemmtun og ódýr fyrsta flokks æfing.



25 Dæmi um jafna lyftingu.

Þegar skotið er á hliðardúfur er mjög nauðsynlegt að líkamsþyngdin sé rétt dreifð á fæturna.

Skjóti maður til dæmis á dúfu sem kemur frá hægri til vinstri stendur maður í réttri byrjenarstillingu með ca 60% af þyngdinni á hægri fæti.

Um leið og sveiflan er framkvæmd flyst þyngdin yfir á vinstri fót og skotið er látið ríða af þegar dúfan er í sikti.

Komi dúfan frá vinstri til hægri gerir maður nákvæmlega það sama nema með þyngdina á vinstri fót þegar sveiflan byrjar.

Þetta hljómar erfiðara en það er, en er létt að muna ef maður man það að þyngdin færist á þann fót sem er í sömu átt og flugleið dúfunnar sem skotið er á.

Ef þessi þyngdardreifing á fæturnar er ekki í lagi á meðann sveiflan er er hætt við að byssan verði skökk miðað við stefnu dúfunnar.

Prufið að fylgja fallandi dúfu sem kemur frá vinstri til hægri með allan líkamsþungann á vinstri fæti.

Þá kemur í ljós að útilokað er að halda sikti á dúfunni án þess að byssan halli þannig að hægra hlaup liggji lægra en það vinstra (á við hlið við hlið byssu)

Þegar þú hefur reynt að þetta er rétt er enginn hætta á öðru en þú munir það í framtíðinni.

Nú má ekki ætla að þó maður standi rétt með byssuna og fari eftir þessum leiðbeiningum að maður hittir allt sem skotið er á .

Til þess þarf þjálfun og aftur þjálfun.

Það er eins með skotfimi og að hjóla maður nær fyrst árangri þegar allar hreifingarnar eru ósjálfráðar og samhæfðar án þess að þurfa að hugsa um það sérstaklega.

Svo lengi sem byrjandi á hjóli þarf að hugsa sérstaklega um að halda jafnvægi , beygja og stopp er hann óöruggur að hjóla og dettur oft.

Það sama á við leirdúfuskyttuna. Svo lengi sem þetta er nýtt fyrir viðkomandi þarf hann að hugsa um hverja hreifingu sérstaklega.

Hann þarf að ákveða hversu mikið hann þarf að skjóta fyrir framan, hversu langt færið er, hvernig byssan þarf að koma upp að kinninni og hvenær það þarf að hleypa af.

Allt þetta þarf að framkvæma á sama augnablikinu þannig að ekki þarf að undra að þó mörg skot hittir framhjá til að byrja með.

Eftir því sem æfinginn kemur er það undirmeðvitundin sem leysir mörg þessara vandamála og skyttan verður eins og hjólreiðamaðurinn sem hjólar daglega án sérstakar einbeitingar.

Þó kemur það fyrir að hin æfða skytta þarf að skjóta með sérstakri hugsun og það er einmitt þar sem mesta hættan er á að hann hittir ekki.

Sveiflutækni:

Alveg eins og það er hvernar einstakrar skyttu að velja hvaða skotstillingu hún ætlar að temja sér er það hennar að velja hvaða sveiflutækni hún ætlar að tileinka sér..

En ef það er þýðingarmikið að velja rétta skotstillingu þá er ennþá mikilvægara að velja rétta sveifluaðferð.

Hér skal með nokkrum dæmum reynt að lýsa mismuninum á milli þriggja ólíkra aðferða og útskýrt hvers vegna þær eru ekki allar jafn góðar.



Aðferð 1, sú lélegasta:

Skyttan sveiflar byssunni fram fyrir markið heldur byssunni kyrrri og hleypir af.

Hér verður reynt að útskýra hvers vegna aðferðin er léleg. Tökum til dæmis dúfu sem kemur á hlið í 35 m fjarlægð.

Hraði dúfunnar er 60 km á klukkustund sem er jafnt og 16 m á sek.

Boð frá heila til fingurs taka ca	1/5 sek.
Ásláttarhraði lásins og brennsla hvellettur	1/5 sek.
Flugtími haglanna =200 m sek.	1/5 sek.
Samtals tími (lámörk)	3/5 sek.

Á 3/5 úr sek hefur dúfan flutt sig um ca 10 m sem þýðir að það þarf að halda byssunni 10 m fyrir framan hið fljúgandi mark til þess að eiga möguleika á að hitta.

Það hljóta allir að sjá að það er ómögulegt að reikna slíkt út hverju sinni.

Aðferð 2, sú léttasta:

Samkvæmt þessari aðferð heldur maður ramann við dúfuna, fylgir hraðanum og hleypir af án þess að hægja á sveiflunni.

Þetta virkar þannig að skilaboð heilans til vísifingurs og byssulásins reiknast ekki með.

Það þýðir að aðeins þarf að reikna með flugtíma haglanna frá byssunni til dúfunnar.

Þetta ákváðum við í fyrra dæminu sem 1/5 úr sek. og á sama tíma flýgur dúfan ca 3 m og þarf því aðeins að miða 3 metra fyrir framan dúfuna.

Eftir því sem skyttan verður æfðari er þetta líklega sú aðferð sem passar best og er öruggust.

Aðferð 3, sú erfiðasta en einfaldasta.

Þessi aðferð passar ekki fyrir byrjendur.

Þessi aðferð er framkvæmd þannig að maður hreifir byssuna í hraðri sveiflu frammúr dúfunni og heypir af um leið og siktið er á dúfunni.

Maður nær með þessu að skjóta beint á dúfuna sem kreft þess aftur á móti að sveifluhraðinn sé 100% réttur.

Þessi aðferð er notuð af mörgun toppskyttum en krefst meiri þjálfunar og mikillar tilfinningar fyrir byssunni til þess að vera nýtanleg.

En þegar menn hafa náð valdi á aðferðinni er þetta þægileg aðferð til þess að skjóta með þar sem allir útreikningar um hversu mikið á að miða fyrir framann hverfa og það eina sem ákveður hraða sveiflunar er hraði dúfunnar.

Það er einnig áriðandi að byrjunarstillingin sé í lagi það er að segja í hvaða átt byssan snýr þegar kallað er á dúfuna.

Byrjunarstaða á palli:

Það er öruggur kostur að láta nýjar skyttur beina byssunni 2/3 af bilinu frá turni að miðju við dúfur sem fljúga frá en 1/3 af bilinu frá turni til miðju við dúfur sem fljúga að.

Reyndur leiðbeinandi er fljótur að sjá hvaða byrjunarstilling hentar hverjum og einum.

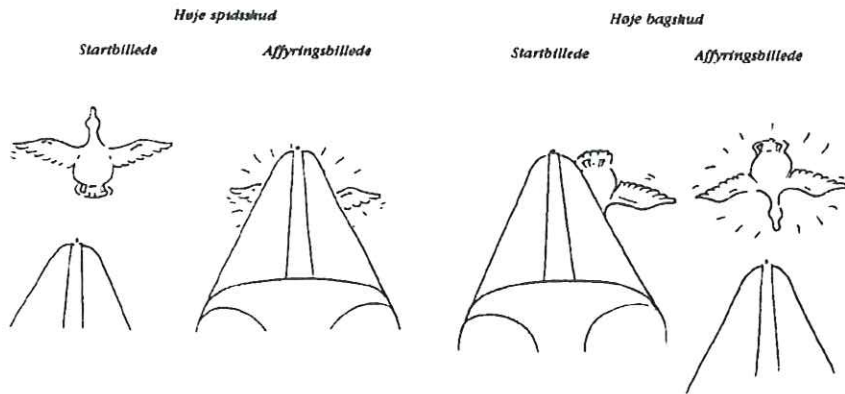
Það ætti ekki að breyta byrjunarstillingunni fyrr en skyttan er farin að ná jöfnum árangri þar sem það er geysilega áriðandi að sveifla og hraði sé alltaf eins og það verður það aðeins ef byrjunarstillingin er alltaf eins.

Hér hefur verið lögð áhersla á hvernig byrjunarstaðan er enn hæðin á hlaupinu er einnig áriðandi þar sem öll skotfimi með haglabyssu gerist með sveiflunni í byssunni.

Það þýðir að maður byrjar með byssuna háa ef stefna dúfunnar er niður á við en lága byssu ef stefna dúfunnar er upp á við.

Dæmi:

Ef dúfan frá lága turninum, þegar við stöndum á palli 7, hækkar hratt byrjar maður með lága byssu þannig að maður sveiflar upp í dúfuna og hleypir af þegar hlaupið snertir dúfuna.



Ef dúfan kemur lækkandi eins og turndúfan þegar við stöndum á palli 1. byrjar maður með háa byssu þannig að maður keyrir niður í dúfuna og hleypir af þegar hlaupið er komið undir dúfuna.

Þetta snýst um það að læra að þegar dúfan flýgur í hina eða þessa áttina þá á byssan að sveiflast rétt og þannig á hlaupið að beinast á réttan stað þegar hleypt er af.

Allir útreikningar í metrum og sentimetrum eru samkæmt þessari aðferð algerlega óþarfir og hafa aðeins verið notaðir hér að framan til að geta útskýrt spurningarnar um mismunandi sveiflutækni með dæmi.

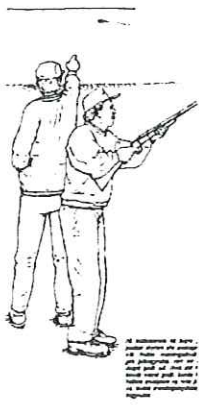
Minnispunktur:

Ágætar æfingar:

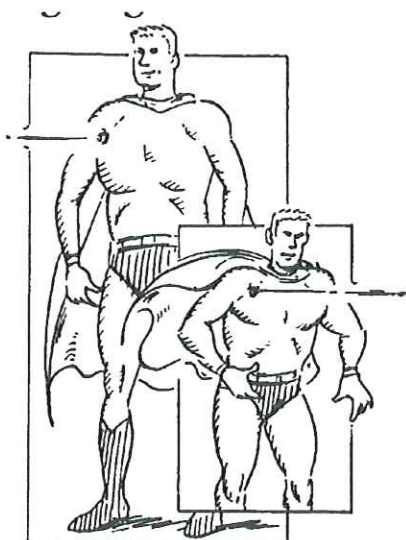
Til eru ýmsar æfingar sem gott er að stunda til að ná sem bestum árangri strax í upphafi.

Hér að framan er bent á að æfa heima bæði lyftingu, miðun og sveiflu.

Góð æfingahrina fyrir byrjendur er eftirfarandi:



1. Standa á palli og í stað þess að nota byssuna notar maður vísifingur hægri handar og bendir á dúfun á sama hátt og maður myndi annars gera með byssunni og fær þannig tilfinningu fyrir hraða og afstöðu til dúfunnar.



2. æfing er sú að standa á palli á meðan aðrir eru að skjóta og ímynda sér að maður sé með byssi í hægri brjóstinu.

Þegar dúfurnar koma á maður að ímynda sér að maður sé að skjóta á dúfurnar með þessari ímynduðu byssu. Við það þvingar maður sjálan sig til að vinda rétt uppá líkamann og æfa þannig rétta sveiflu.



3. Að lokum er æfing sem festir góða sveiflu vel í sessi en það er að stinga vinstri hendinni í vasann og nota aðeins hægri hendina til að sveifla og skjóta á dúfuna.

Með því þvingar maður líkamann til að fylgja byssunni í stað þess að sveifla höndunum.

Minnispunktur: