

Korrekt åndedræt

Tekst, foto og lay-out; Tommy S. Haun · Model; Lasse T. Christensen · Tegninger; Leif Gr. Thomsen

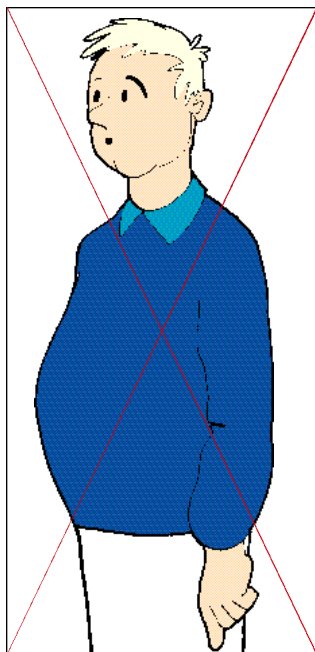
Dette kan anvendes af alle gevær skytter

Linksskytter skal læse ordet højre som venstre.

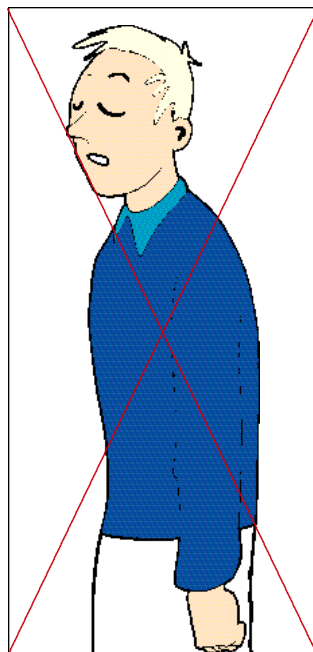
En glemt teknik

Mange skytter glemmer at koncentrere sig om åndedrættet, men det er faktisk en af de vigtigste ting, som kan trænes som et enkelt element.

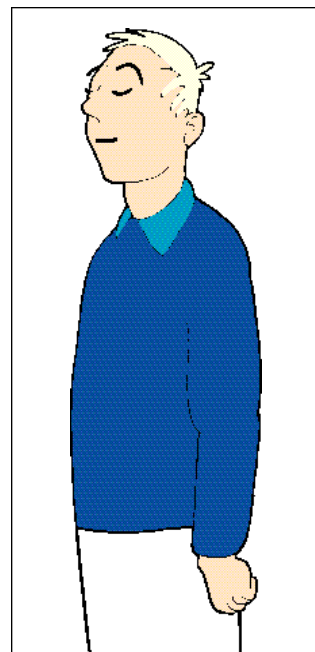
Når man trækker vejret er det mavemusklerne man bruger til at styre åndedrættet med. Prøv at ligge en hånd på maven når du trækker vejret, så kan man mærke at maven går ud og ind alt efter vejtrækningen. Derfor er det



Dyb indånding som bliver holdt inde ved hjælp af muskelkraft giver en anstrengende skydestilling.



Helt udåndet, der er ingen luft/ilt i lungerne, virker også anstrengende i skydestillingen.



Normalt åndedræt, der bruges ingen muskelkraft på at holde vejret, og virker mindre anstrengende.



Læg en hånd på maven, og mærk hvordan maven går ud og ind hver gang man trækker vejret.

vigtigt for personer med en kraftige mavemuskulatur (bodega-vom), at de i liggende skydestilling løfter højre ben op, så maven bliver løftet fra gulvet og herved kan man bevæge mavemusklerne, ellers kan det blive anstrengende at trække vejret.

I knælende skydestilling er det vigtigt, at man ikke har en stram linning i bukserne eller en rem som presser ind mod maven. Hvis man har skydebukser på skal de lukkes op, så der er plads til maven.

Træk vejret, hele tiden

Når man trækker vejret mens man skyder, skal det faktisk foregå hele tiden. Man må aldrig holde vejret i længere tid ad gangen. I det øjeblik man standser vejtrækningen

vil kroppen i løbet af 2-4 sekunder registrere, at man er holdt op med at trække vejret. Puls vil stige, og kroppen vil blive urolig da den skal bruge ilt hele tiden for at holde den i gang. Det er ikke normalt at mennesker holder vejret i længere tid.

Hvordan holder man så riflen stille når man skal trække vejret hele tiden?

Det er svært, men kan indøves ved længere tids træning, kun på vejtrækning. Selve vejtrækningen når man sigter på skiven, skal være normal, men inden man løfter riflen op, kan man tage et par dybe indåndinger (ikke for meget så man bliver svimmel af det), det giver en afslappende virkning i kroppen.

Derefter trækker man vejret stille og roligt mens man løf-

ter riflen op og sigter på skiven.

Når man har fundet skydestillingen, trækker man stadig vejret stille og roligt, og lader geværet og sigtemidlerne gå op og ned mens man sigter på skiven. Dette kan samtidig være kontrol af, om stillingen er korrekt ved at se om skiven går lodret op og ned i sigtemidlerne.

Træk altid vejret i gennem munden, da der her er størst luftgennemstrømning, dermed får man også den største iltoptagelse i kroppen.

Korrekt sigte

Når sigtet står korrekt ved enden af en udånding, skal skiven stå midt i sigtemidlerne, hvis den ikke gør det, skal stillingen justeres, og man afprøver stillingen igen.

Man må ikke tage en dyb indånding og holde vejret mens man sigter på skiven, så bruger man muskelkraft på at holde vejret, og samtidig kan man føle sig oppustet og anspændt. Man bør heller ikke bruge kræfter på at holde luften ude af lungerne ved en udånding, dette kan også virke anspændt. Vejrtækningen skal være naturlig og ikke kunstig.

I det øjeblik, at sigtet er korrekt ved enden af en udånding, skal skuddet gå inden for 2-3 sekunder. Hvis

der går ret meget længere tid, vil synet blive sløret, og pulsen vil stige med et efterfølgende dårlig skud.

Åndedrættet ved nervøsitet

Når man bliver nervøs til en skydning kan åndedrættet bruges bevidst til at skabe ro og fjerne ens nervøsitet.

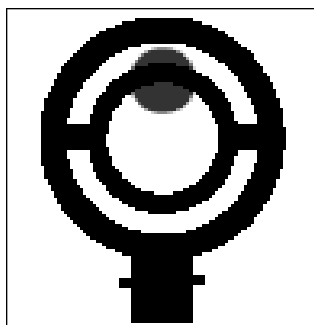
Åndedrættet bliver altid hurtigere, pulsen bliver større og man føler at det hele står og hopper når man skyder. Denne form for nervøs tilstand kan minimeres og udnyttes til det positive i skydningen.

Læg riflen ned og træk vejret dybt et par gange, derefter trækker man vejret normalt i et stykke tid, hvorefter man igen kan begynde sigtet.

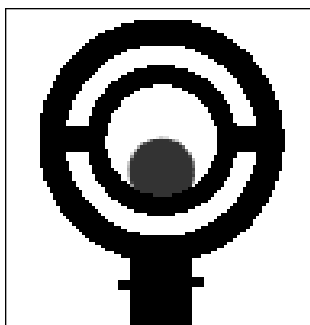
I de fleste tilfælde vil kroppen falde til ro, og sigtet vil efterfølgende stabilisere sig. Hvis det ikke sker, så skal der mentaltrænes.



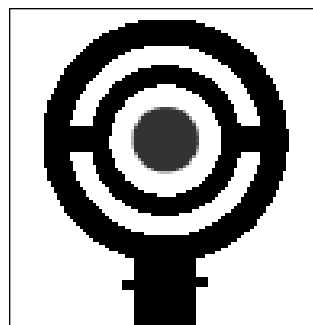
En nervøs skytte skal bruge åndedrættet for at falde til ro.



Ved indånding, skal skiven stå sådan i forhold til sigtemidlerne.



Hvis man ved udånding har skiven til at stå på skiven som her, er stillingen forkert og skal rettes i højden



Ved udånding, hvor skiven står nøjagtigt midt i sigtemidler, så er åndedrættet korrekt.

C H E C K L I S T E

1. Sørg for at der mulighed for at maven kan bevæge sig frit i skydestillingen
2. Træk vejret med mave-musklerne
3. Tag et par dybe indåndinger inden du løfter riflen op i skydestillingen
4. Træk vejret gennem munden
5. Træk vejret normalt når du finder skydestillingen, og begynder at sigte på skiven
6. Lad sigtemidlerne følge dit åndedræt, det skal gå lodret op og ned over skiven eller lidt skråt
7. Kontrollere stillingen med åndedrættet
8. Skiven skal stå midt i sigtemidlerne ved enden af en udåndingen
9. Skuddet skal gå inden for 2-4 sekunder efter du er holdt med at trække vejret
10. Hvis skiven bliver sløret og det er anstrengende at holde vejret, bruger du muskelkraft på det eller holder vejret for længe, begynd så forfra
11. Træk vejret stille og roligt efter at skuddet er gået, og gør klar til næste skud
12. Åndedrættet skal trækkes ens for hvert skud man gør klar til, og afgiver

I næste nummer kan du læse om "aftræk"