

# Senior, fritstående

Tekst og foto; Tommy S. Haun · Model; Dennis Holm

## Den er ikke så svær som den ser ud til

Fritstående er for mange en svær skydestilling, og det er også her man oplever et frafald blandt de unge når de skal skyde fritstående, enten så har man ikke udstyret til det, eller så har man ikke instruktøren i egen forening til vejlede skytterne i denne stilling.

Af udstyr behøver man egentlig kun en skydehandske, men jakke der støtter hele overkroppen vil være en fordel. I den fritstående er der kun to støttepunkter man kan balancere på, derfor er ens balance meget vigtigt.

## Fodstillingen

Når man skal finde grundstillingen er det vigtigt, at stille sig med fødderne nøjagtigt samme sted hver gang.

Man stiller sig i 90 grader i forhold til skudretningen, og med en skulders bredde mellem fødderne. Fødderne skal stå naturligt, som hvis man står og venter på bussen. Benene skal være strakte, men IKKE overstrakte, da knæene kan tage skade.

Der bør være ligevægt på begge ben, eller 60% vægt på forreste ben, 40% på bageste ben.



## Placering af riflen

Kolbekappen skal placeres i biceps-musklen slutter og inden man møder delta-musklen, er der en naturlig hulning. Kolbe-kappen skal sættes ind i denne hulning samme sted hver gang, dette kan kun gøres ved at se efter hver gang hvor man placere kolbekappen.

Riflen løftes op så piben peger skråt opad, samtidig fører man kolbekappen ind i hulningen. Nu kan man løfte riflen ind til kroppen, og i denne bevægelse, bøjer man let bagover.



## **Støttearmen**

Støttearmen og venstre albue skal placeres oven på venstre Løft riflen op hver gang, og se hvor du placere kolbekappen i skulderen hofteben. Den skal placeres således, at vægten fra riflen giver balance hele vejen gennem venstre arm, venstre albue, venstre hofte, venstre ben til venstre fod.

Man kan kontrollere det ved at tænke igennem om man bruger kræfter i venstre arm for at holde riflen oppe i stillingen.

Hvis man har tendens til overvægt (ølmave), kan man placere venstre albue et stykke inde på maven, så armen faktisk ligger og hviler i sig selv i stillingen. Det er vigtigt, at der er balance hen over tyngdepunktet fra riflen, se foto til venstre .

Albuen skal placeres nøjagtig samme sted hver gang. Ved at lave et let svaj bagover, når man løfter riflen ind til kroppen, og placerer venstre albue på hoften, modvirker man dermed riflens vægt, og den kan derefter bære sig selv i stillingen, uden at man bruger muskelkraft på at holde riflen oppe i stillingen.

