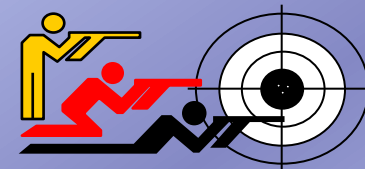


Strelecké polohy – v ľahu s oporou (strelec pravák)

Podolie – september 2013

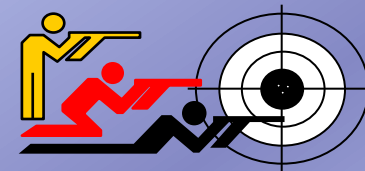


Strelecká poloha v ľahu s oporou

Poloha je vhodná pre mladších žiakov 6 – 11 rokov.

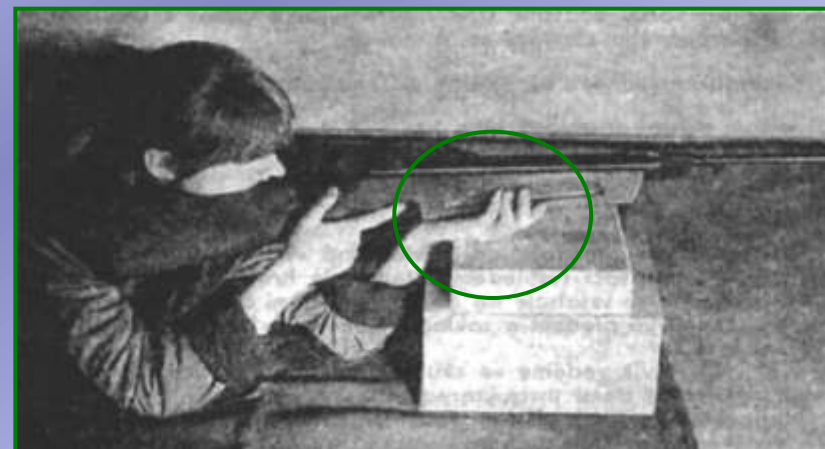
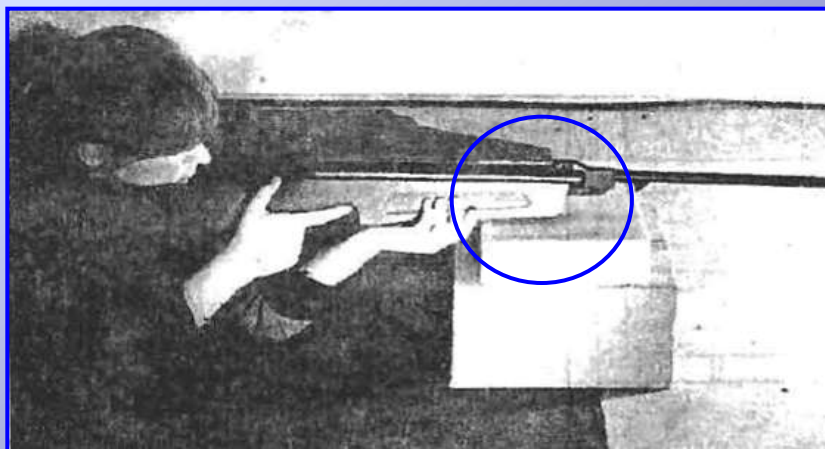
Princíp spočíva v tom že ruka alebo zbraň (časť predpažby) je položená na vhodnej opore. Takto vylučujeme hmotnosť zbrane (Slavia 631 = 3,1kg), ktorá negatívne pôsobí na stabilitu streleckej polohy u strelcov s menšou fyzickou zdatnosťou. Umožníme strelcovi sa viac venovať rozvoju ďalších prvkov presného výstrelu: miereniu, dýchaniu, spúšťaniu a podržaniu zbrane.

Po zvýšení fyzickej zdatnosti strelca (udržanie zbrane v dlhšom časovom úseku v klude) je nutné prejsť na streleckú polohu v ľahu s použitím remeňa.

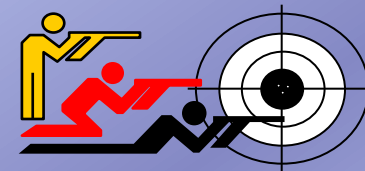


Popis polohy – ľavá ruka – typ podložky

- Mäkká podložka – ľavá ruka drží zbraň za predpažbu a zbraň časťou prednej časti predpažbia leží na opore.

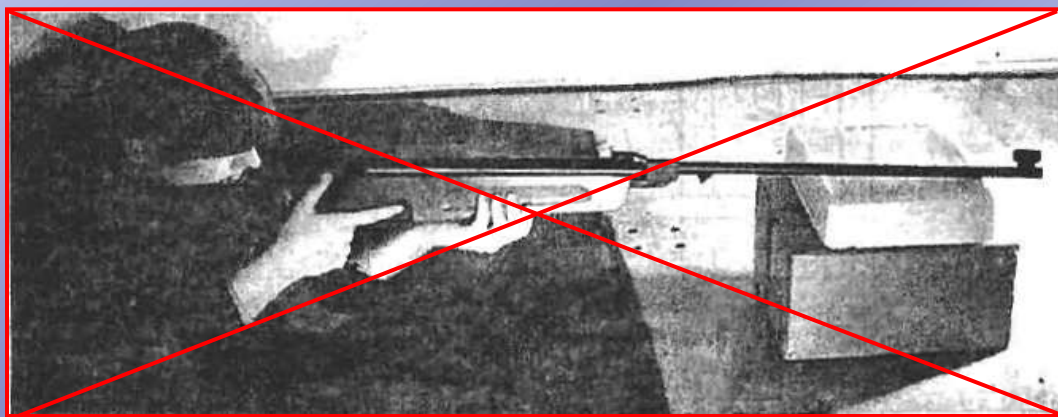


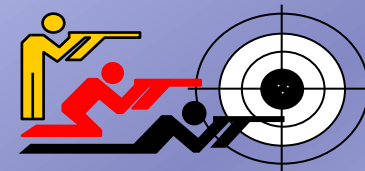
- Tvrdá podložka – ľavá ruka drží zbraň za predpažbu a chrbát ruky je opretý o oporu. Inak by pri výstrele došlo k zmene miesta opretia zbrane (nadskočí) a tým i k zmene zásahu v terči.



Popis polohy – ľavá ruka – typ podložky

- Nevhodné – je veľmi nevhodné zbraň na podložku oprieť hlavňou alebo časťou hlavne - bodom kde sa zalamuje.

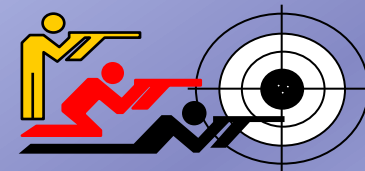




Popis polohy – ľavá ruka

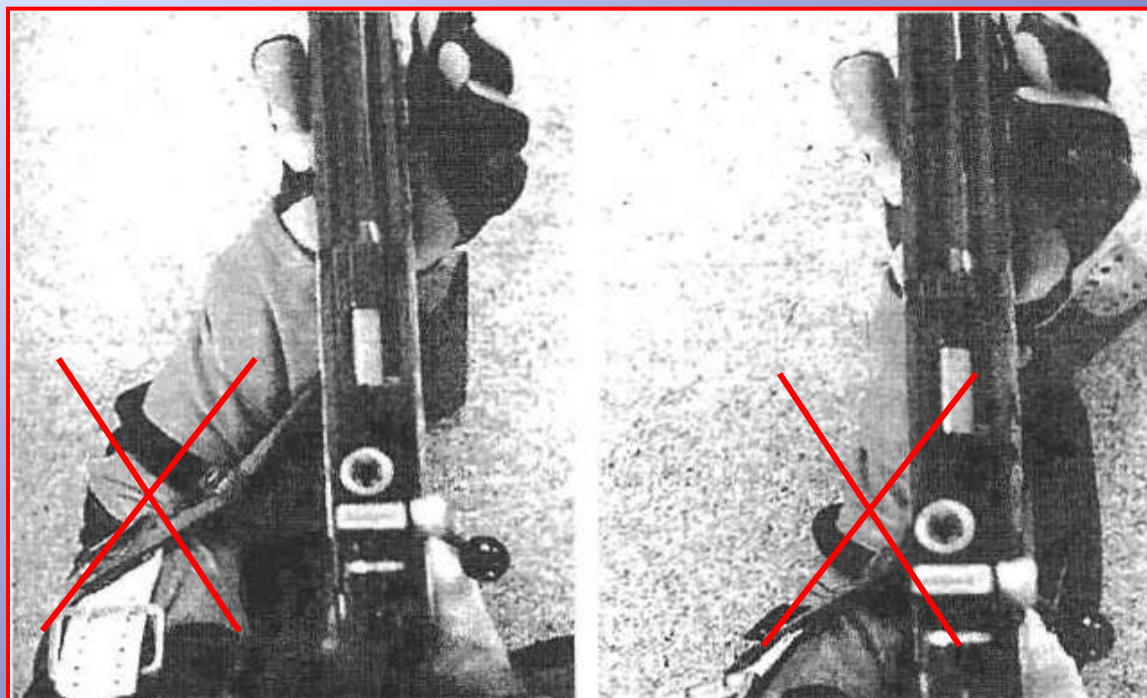
- Zbraň jej predpažbie je položené na svale palca v ľavej ruke, nesmie ležať v dlani a ani na palci. Prsty obopnú zbraň.





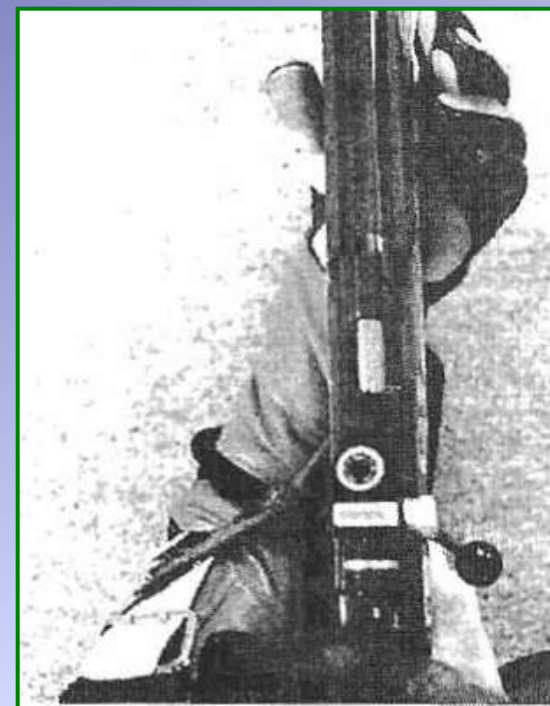
Popis polohy – ľavá ruka

- Poloha lakťa ľavej ruky nesmie byť príliš vľavo od zbrane a ani príliš vpravo pod zbraňou. Lakeť sa nachádza pod ťažiskom zbrane a nepatrne vľavo.

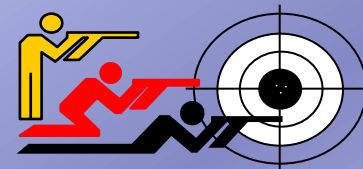


lakeť vľavo od zbrane

lakeť vpravo pod zbraňou



lakeť správne



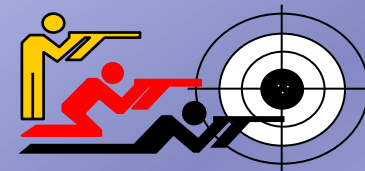
Popis polohy – ľavá ruka

- Spodná časť paže ľavej ruky musí zvierat' s podložkou uhol aspoň 30° .

Popis polohy – pravá ruka

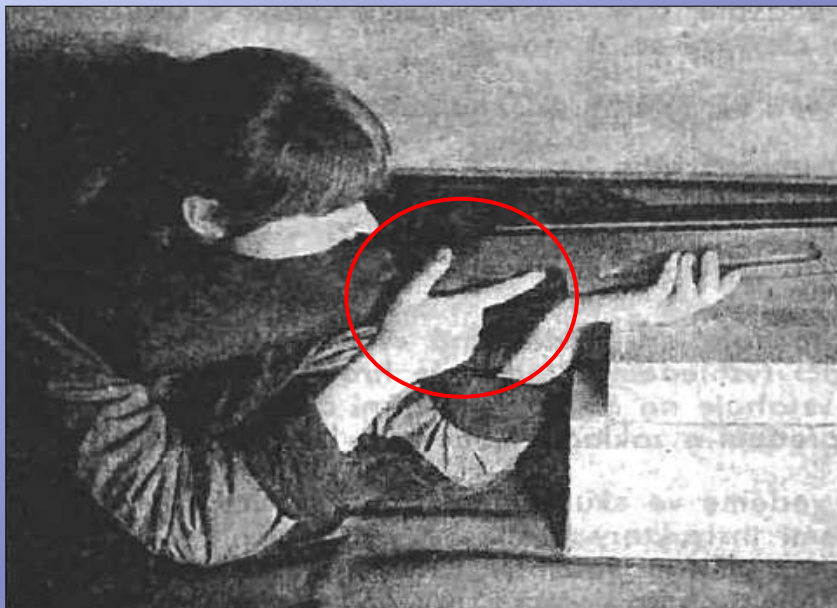
- Uhol zohnutia v lakte pravej ruky by mal byť približne 90° .

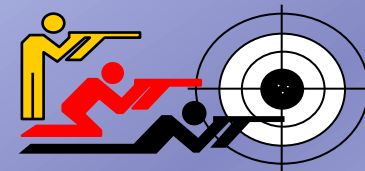




Popis polohy – pravá ruka

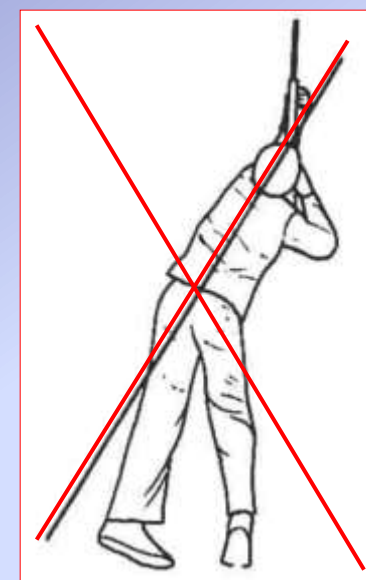
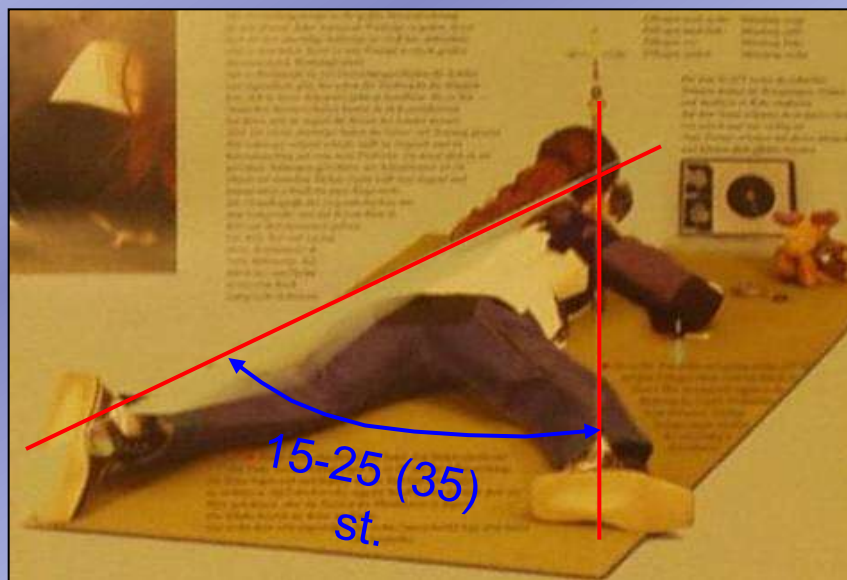
- Pravá ruka drží zbraň za krk pažby a to prirodzene a zľahka.
- Ukazovák pravej ruky je na spúšti a to 1/3 alebo 1/2 posledného článku.
- Palec pravej ruky je na chrbte krku pažby pri samočinnej poistke.

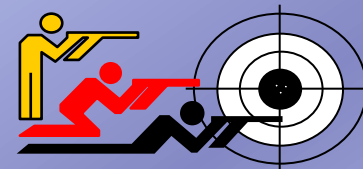




Popis polohy – telo a nohy

- Pri polohe v ľahu s oporou strelec leží šikmo k smeru streľby. Os zbrane s osou tela zvierá približne $15 - 25^\circ$ (35°) uhol.
- Nohy sú mierne roztiahnuté, pravá noha je mierne pokrčená v kolene tak, aby bolo možné položiť vnútornú stranu chodidla na zem. Ľavá noha sa opiera o zem špičkou.





Postup zaujatia správnej polohy v ľahu

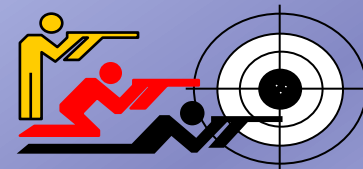
Pri zaujímaní správnej polohy by mal strelec postupovať nasledovne a to vždy so zavretými očami:

Zaujme streleckú polohu so zavretými očami. Po otvorení očí pravdepodobne nemieri na terč. Opravu mierenia nesmie strelec urobiť posunutím zbrane rukami (vpravo-vľavo, hore-dolu), ale opravou celej polohy tela.

Stranovú korekciu (vpravo-vľavo) urobí posunutím tela i nôh do strán vpravo alebo vľavo tak, že predný lakeť je bodom, okolo ktorého sa celé telo točí.

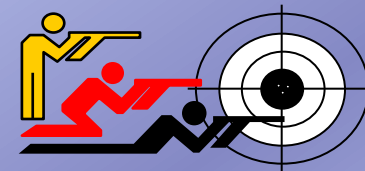
Výškovú korekciu (hore-dolu) urobí posunutím tela dopredu alebo dozadu a opäť tak, že predný lakeť sa nepohne.

Ak je korekcia polohy správne spravená, po otvorení očí strelec mieri na správne miesto.



Zdroje

- Ing. Jan Brych, Vladislav Šaňák: Přesně do terče, Svazarm Praha 1988
- Ing. Jan Brych: Sporovní střelba – metodyka výcviku ve střelbě puškou, Svazarm 1985
- Ralf Horneber: Střelba z pušky (jak na ní vyzrát)



Veľa športových úspechov!

Inštruktor: Ing. Peter Košút
Email: ing.peter.kosut@gmail.com

Adresa: ZŠ s MŠ Podolie
Hlavná 804
916 22 PODOLIE
Telefón: +42132 / 7408411
Internet: <http://www.zspodolie.sk>
Email: zspodolie@gmail.com

