

ABECEDA STRELCA - streľba v ľahu s remeňom (strelec pravák):

1. Držanie zbrane:

Držanie pušky ľavá ruka:

- pušku držíme za predpažbie (predná časť pažby) a to tak aby puška bola vyvážená
- miesto opory sa nachádza pred ťažiskom pušky (toto dosiahneme iba pri vyšších strelcoch, pri menších to bude problém – treba to teda uchopiť v ťažisku)
- následne lakeť ľavej ruky by mal byť pod ťažiskom pušky
- puška musí ležať medzi bruškom palca a dlaňou, prsty sú zľahka pritisknuté zo strán (zbraň nesmie ležať v dlani a ani priamo na brušku palca = vedie k únave svalov a strate stability)
- keď nám puška leží správne v ľavej ruke nie je vhodné ruku v zápästí ohýbať dopredu/dozadu, ale snažiť sa ju držať v jednej priamke s predlaktím
- ruka sa dotýka predpažbia priamo u jazdca medzi palcom a ukazovákom

Poloha lakťa ľavej ruky:

- lakeť by mal byť do strany (do ľava) vychýlený tak, že by mal ležať na priamke zápästia s ramenným kĺbom – to je približne 5-10cm naľavo od pušky (nie priamo pod puškou a nie príliš ďaleko)
- pravidlo „Spodná časť ľavej ruky na remeni musí zvierat' s podožkou uhol aspoň 30 stupňov“. Čím je väčší uhol tým je poloha nestabilnejšia.

Zasadenie pušky do ramena (pravého):

- čo najbližšie ku krku – najvhodnejší bod je vedľa kľúčnej kosti (výhody – umožňuje priame držanie hlavy, - spätný ráz pušky ide priamo do stredu tela)
- pozor – tlak na rameno musí byť minimálne tak veľký ako pociťujete tlak, ktorý pôsobí cez jazdec na ľavú ruku (malý = zpetný ráz zachýta oporná ruka a nie telo)

Pravá ruka:

- je dôležitá pri spúšťaní, ale funguje aj ako opora a určuje konečný smer streľby
- rameno pravej ruky by malo byť úplne uvoľnené
- uhol nastavenia pravej paže by nemal byť príliš plochý (hrozí že sa celá poloha preklopí napravo)
- uhol zohnutia lakťa pravej ruky by mal byť približne 90 stupňov
- aj pri najlepšej polohe tela, polohe ľavej ruky a nedodržaní rovnakej polohy pravej ruky (rovnakého zasadzovania na jedno a to isté miesto) dôjde k odchýlke smeru streľby
- skúška – ak pravú ruku uvoľníme a oddialíme pár milimetrov od krčka pažby, musí puška bez zmeny ukazovať zámerný bod terča

Hlava:

- v polohe v ľahu nemá na lícnicu pažby vyvíjať príliš veľký tlak
- jej prilnutie a tlak musí byť pri každom výstrele rovnaký
- hlavu nemôžeme vykláňať, ale snažíme sa o priame a uvoľnené držanie

2. Poloha nôh

Dôležité – osa pušky s osou tela zvierá uhol približne 15-25 stupňov. Nohy sú mierne roztiahnuté pričom:

- pravá noha je mierne pokrčená v kolene tak, aby bolo možné položiť vnútornú stranu chodidla (kotník) na zem. Musíme dodržať, aby os pušky + pravého ramena + kotníka pravej nohy boli v jednej priamke.
- ľavá noha – je rovná a o zem sa opiera špičkou, musíme dodržať aby os zápästia ľavej ruky + lakeť ľavej ruky + ľavé rameno + ľavá noha boli v jednej priamke
- tieto myslené priamky nám dávajú potom uhol 15-25 stupňov.

3. Zaujatie polohy v ľahu – postup:

Dôležité – vyskúšaj bez remeňa. Remeň má v rámci prirodzenej polohy iba pridržať pušku a nie polohu strelcovi vnucovať !!!

Postupnosť:

- zafixuj remeň na nadlaktí v hornej (dolnej) polohe t.j. nad tricepsový sval a predĺž ho, aby bol čo najdlhší
- ľahni si o cca 15-20 stupňov odklonený od smeru streľby a zaujmi držanie tela ktoré sa ti zdá najpohodlnejšie (bez pušky)
- usad' ľavý lakeť na jeho špičku a daj do jednej priamky rameno + lakeť + zápästie
- pozri sa medzi palcom a ukazovákom na terč a skoriguj polohu (viď popis ďalej)
- polož pravý lakeť na podložku a daj pravú ruku do toho miesta, kde by sa nachádzal krčok pažby, skoriguj celú polohu (viď popis ďalej)
- nechaj si podať od trénera alebo spolužiaka pušku a zaujmi polohu bez remeňa
- nechaj si jazdec prisunúť až na ruku
- pripevni remeň a zaujmi polohu znova (svaly maj uvoľnené !!!)
- tréner nech ti napína remeň tak dlho, aby si bez napnutia svalov dosiahol potrebnú výšku a aby bol remeň dostatočne napnutý
- ak chýba potrebný tlak do ramena (pažbou do pravého ramena) preskúšaj či máš pravú ruku v správnej polohe (dost' ďaleko vpredu) alebo či nepatrné posunutie jazdca (dopredu) prinesie zlepšenie
- ak tlak na rameni nie je dostatočný, vstaň, zvol' vyššie upevnenie remeňa na nadlaktí a zaujmi polohu znova
- skúšaj stále dokola až si nájdeš tú najvhodnejšiu polohu

Po zaujatí polohy a úplnom uvoľnení ľavej paže, pravej paže a pravého ramena musí hlaveň mieriť na stred terča resp. zámerný bod.

4. Nastavenie polohy na terč

- zaujmi polohu ako sme si popísali ale so zavretými očami a uvoľneným svalstvom
- potom otvor oči a v prvom rade sprav stranové odchýlky od terča (t.j. mierite buď vľavo alebo vpravo a to musíte skorigovať).
 - o ak ide hlaveň pušky úplne mimo terč polohu zrušíme a zaujmeme ju nanovo viac či menej šikmo od priamky k terču
 - o ak sú stranové odchýlky malé necháme ležať oporný lakeť ľavej ruky na mieste a okolo neho posunieme celé telo vľavo alebo vpravo (telo vľavo = ústie hlavne pušky pôjde doprava)

- výškové odchýlky od terča (dávame pozor aby pravé rameno bolo uvoľnené) môžeme spraviť týmito spôsobmi (príklad muška je pod zámerným bodom)
 - o hornú polovicu tela posunúť dopredu, **dozadu**
 - o botku pažby v ramene posunúť hore, **dole**
 - o **skrátiť**, predĺžiť remeň (pozor !!! – toto robíme iba ak prvé dva body nepostačujú, napr. terče sú extrémne vysoko)
 - o posunúť jazdec **dozadu**, dopredu (pozor !!! – toto robíme iba ak prvé dva body nepostačujú, napr. terče sú extrémne vysoko)

5. Mierenie – zásady pri otvorených mieridlách

- okom sa pozerajte na terč priamo
- oko majte zaostrené na mušku (terč a cieľník budete vidieť rozmazané)
- mušku musíte skorigovať do cieľníka a to tak že:
 - o vrch mušky musí byť zároveň vrchnej časti cieľníka
 - o mušku v cieľníku musíme stranovo centrovať do stredu (to znamená os mušky musí byť v strede cieľníka a ľavá a pravá medzera musia byť rovnaké)
- mierime do zámerného bodu to znamená pod čierny kruh terča (nie priamo do stredu do desiatky, všetko je čierne muška, cieľník, terč a splynie nám to do jednej machule)
- pri mierení na spodný čierny kruh terča si nechávajte biely priesvit, svetielko aby vám vrch mušky nesplynul s terčom
- ak sa vám pri mierení rozmaže zaostrenie na mušku, oko sa unavilo, streľbu prerušte a odpočinite si (na chvíľku si ľahnite a zavrite obe oči)
- nikdy sa striedavo nepozerajte na ostré svetlo a následne na matné mieridlá pri mierení (oslepí vás to a okko sa rýchlo unaví)
- mierime 5-7 sekúnd

6. Dýchanie

- na určitú dobu, keď chceme vystreliť musíme zadržať dych a to približne na 10 sek.
- Pozor – musíme mať pravidelný rytmus dýchania
- Dýchanie rozdelíme do troch etáp:
 - o dýchanie pred výstrelom – toto dýchanie je kľudné, prirodzené, rytmické, tu vlastne nabíjame pušku a zaujíname polohu v ľahu s hrubým mierením, navedením pušky na terč
 - o zadržanie dychu – pri dokonalom uvoľnení tela a jemnom zamierení zadržíme dych, ale pozor zadržíme ho po nenásilnom a prirodzenom výdychu
 - o dýchanie po výstrele – jeho charakteristickým znakom je hlboký nádych a výdych a to viac krát (doplňujeme kyslík), toto dýchanie sa postupne zmierňuje a ukladňuje a prechádza do prvej fázy dýchania, kedy sa pripravujeme na ďalší výstrel

7. Spúšťanie (pravou rukou)

- pozor – niekedy pri spúšťaní nesmieme ovplyvniť stabilitu pušky
- spúšťanie robíme v súlade s presným zamierením do zámernej oblasti a zadržaním dychu
- pravá ruka drží zbraň zľahka za krk pažby pričom pravý ukazovák sa dotýka spúšte asi v 1/3 (1/2) prvého článku prsta
- spúšťanie musí byť plynulé a smerovať kolmo dozadu, výstrel vás musí prekvapiť