**LIHASTOONUS - TÄPSE LASU GARANTII**

 A.Poddubnõi (UKR)

Peale halba lasku arvab laskur sageli, et tegemist oli sihtimisveaga. See ei vasta tõele, lihtsalt relva liikumine oli suur. On tehtud katseid õhupüstoliga istudes lasta toelt . Proovi lasta 7 silma! See on märksa raskem kui algul tundus. See katse tõestab, et sihtimisvead on tühised, võrreldes lihaspingestuse muudatustega. Need muudatused toimuvad 0,2 kuni 0,1 sekundit enne lasku, siis kui sihtimispilt muutub heaks. See, mis toimub lihastes on hästi näha SCATTI graafikult SHIFT. Psüühika ja füsioloogia ei võimalda lasku sooritada „siin ja kohe“. Möödub 0,2 või 0,3 sekundit, aga relv on juba liikunud ära. Vähesed laskurid suudavad keskenduda lihaspingestuse säilitamisele ja „unustada“ lasu momendi, kuid need laskurid ongi maailma eliit.

Sageli laskur ei mõista, miks hea lask on 7 või 8. Kuid kogenud laskuril õhupüstolist laskmises üle 90 % laskudest väärtusega alla 9,8 on põhjustatud just lihaspingestuse muudatustest. Veel üks katse nimetusega „duett“. Laskur suunab relva märki, sõrm ei ole päästikul. Lasu päästab treener või abiline päästiku külge kinnitatud fototrossi abil. Laskuri ülesandeks on jälgida oma lihaspingestuse stabiilsust ja hoida relv sihtimispiirkonnas. Tulemused on üllatavalt head, halvad lasud puuduvad.

Paljude tipplaskurite sooritusmudel on lihtne – relva langetamisel märgi suunas toimub paar kerget hingamist , liikumine sihtimispiirkonda aeglustub ning päästesõrm lisab survet päästikule juba relva liikumisel. Sihtimispiirkonda jõudmisel läheb veel 3 – 5 sekundit ja juba tulebki lask.

**ILMUVA MÄRGI LASKMINE**

 A.Poddubnõi (UKR)

Laskuri tegevus peab olema lihtne ja loogiline. Hingamine enne märgi ilmumist (rohelist tuld) välja ja uus sissehingamine toimub peale lasku. Teine hingamisvariant – ooteasendis sisse ning relva tõstmisel kergelt välja. See variant on veidi eelistatavam. Pilk on märgil, kuid fokusserimatult. Mingil juhul pole vaja otsida märklehe keskkohta. Lask tulgu seal, kus püstol jäi seisma. Pärast lasku paar normaalset sisse-välja hingamist, veel veidi sügavamalt sisse ja ootad taas rohelise tule süttimist. Loomulikult on treeningutel vaja teha palju tööd selleks, et püstol jõuaks märki kindlat rada pidi ning jääks sujuvalt seisma. Ka siin on lihaskontroll väga oluline. Lõdva käega laskmine ei võimalda heade tulemuste saavutamist. Ranne peab olema korralikult fikseeritud ning kogu käe lihased **mõõdukalt** pingestatud.