KOLME PUNKTI TEHNIKA

A.Poddubnõi , A.Kudelin (UKR)

Püstolilaskur seisab tulejoonel laskeasendis ja valmistub sooritama lasku seisvasse märki. Ta peab kontrollima enda valmisolekut : **laskeasendi tunnetamine, differentseeritud lõdvestus, lihastoonus, vasak ja parem õlg, randme fikseerimine ning käelihaste kerge differentseeritud pingestus** (ilma liigse pingeta)**.** Seejärel oma peas  **mängi läbi selgelt ja täpselt kogu eelseisva lasu sooritamine.** Siis aga kõverda küünarliigesest (tõsta) relva hoidev käsi **ligikaudu 45 kraadi võrra ülespoole, õla suunas. Siruta siis käsi relvaga välja üles** (kõrgele märgi kohale, orienteeruvalt 45 kraadi horisontaalist) **ja tee** **samal ajal sügav sissehingamine.** Peatu korraks selles asendis, see on **punkt 1.**

Seejärel lase relval rahulikult vajuda allapoole ja peatu uuesti 10 – 20 cm märklehe ülemisest äärest kõrgemal, ühtlasi toimub kergelt pool väljahingamist koos päästesõrme tihedama asetamisega päästikule, tehes enne seda sõrmega paar-kolm kerget edasi-tagasi liigutust. See on **punkt 2.** See on samal ajal randme kontroll (ka kujutluses) ning toimub kerge, pealiskaudne hingamine.

Käsklus iseendale : „... ole valmis edasi tegutsema... „ Aktiveeri päästesõrm, tunneta, et surve päästikule vähehaaval kasvab. Siis kerge väljahingamine üheaegselt relva langetamisega. See on sujuv lähenemine **punkti 3** (sihtimispiirkonda).Sõrm on endiselt aktiivne ja lihastoonus on kontrolli all. Lask toimub nagu iseenesest..... Aga see ei ole siis enam seotud sihtimisega. See on **punkt 3** , õigemini öeldes **piirkond 3.**

Toonust on lihtsam kontrollida, kui näpp on pidevalt aktiivne. Selle meetodi õppimise algul võib tekkida kartus soovimatu lasu ees. Aga see kartus ei lähe kunagi mööda, kui sellega ei tegele. Treeningul tööta, ole julge. Siis ka sinu tunnetus teravneb niivõrd, et hakkad tunnetama milligramme päästikul.. Harjuta julgust, siis avanevad sulle uued võimalused.

Peamine : 1. Ära sekku p.3 protsessi.

2. Kui p.3. jõudes kontrollid „vaikust“ lihastes ja sõrme aktiivsust, on eeldused edu saavutamiseks.

3. „Vaikus lihastes“ - see on lihaspingestuse stabiilsus (muutumatus), see on peen tunnetus.

4. Tähtis on relv paigal hoida ja päästmise korrektsus, sihtimisel on vähemtähtis (teisejärguline) osa.

Proovi niiviisi töötada paar-kolm kuud ja **ära unusta kolme punkti tehnikat.**