JALGADE ASETUS PÜSTIASENDIS

H.Reinkemeier (GER)

Jalgade abil toetume maapinnale, jalad tasakaalustavad ka püstiasendi. Asend on määratav jalgade asetusega ning on vajaduse korral muudetav. Jalgade asetuse muudatused mõjutavad asendi suunda märgi suhtes. Enamiku imetajate puhul näeme, et esimesed ja tagumised jalad on neil üsna ühesugused. Kui inimene omal kahel jalal tõuseb seisma oma jalgade tagumisele (kanna) osale, siis tasakaalu saavutamiseks tulevad käed appi kui tööriistad, kuna tema jalad pidid enda kanda võtma kogu keharaskuse ning varbad kaotasid oma mobiilsuse.

Ometi on meie jalad kõrge tundlikkusega, mis on vajalik keha tasakaalu saavutamiseks seismisel, kõndimisel ja jooksmisel. Püstiasendis on mõlemad jalad pidevalt aktiivsed tasakaalu hoidmisel nii täpselt, kui võimalik, et püss oleks liikumatult paigal. Laskur suunab püssi märki jalgade asetuse kaudu. Seda ülesannet peab hoolsalt õppima nii, et see toimiks automaatselt kogu laskmise kestel.

Tunnetus ja korrektiivid. Isegi 5 kuni 10 sekundit kestva sihtimisperioodi ja lasu sooritamise kestel on jalad intensiivselt hõivatud. Survesensorid jalataldades registreerivad lakkamatult muudatusi surves. Selle info abil korrigeerib aju muudatusi asendis, mis on väliselt nähtavad kui kõikumised. Niipea, kui laskeasend on vajunud ühte suunda, reageerivad lihased vastupidises suunas liikumisega. Mida täpsemini tagasiside kontrollsüsteem toimib, seda paremini püss seisab märgis. Mida sagedamini ja mida teadlikumalt seda tasakaalusüsteemi treenida, seda sujuvamalt see toimib.

Soovitusi asendis. Need soovitused, mis on juba eespool nimetatud jalgade asetuse kohta, käivad ka välise asendi kohta :

* Väiksekasvulised ja kerged laskurid peaksid valima suhteliselt suurema jalgade vahekauguse ning püssiga märgi kõrgusele jõudmine on lihtsam, kui puus on lükatud ette.
* Keskmist kasvu ja raskematel laskuritel on rohkem vabadust jalgadevahelise kauguse valimiseks ja seetõttu üldiselt kasutavad nad mõnevõrra kitsamat asetust.

Otsustav on asendi sümmeetria. Jalgadevaheline kaugus ning jalalabade suund ning väikesed pööramised peaksid treeningute käigus välja kujundama täpselt sama asetuse kasutamiseks igakord laskmise ajal. See „nullasend“ on siis minimaalselt varieeruv, et kohaneda tingimustega lasketiirus ning suunata püss märki.

Nullpunkti korrigeerimine jalgade abil. Kui märgi suhtes on õigesti paigas väline asend ning kõige sobivam staatika, tasakaal ja lihaspinge, siis püss seisab märgis. Aga kui see asend ei ole õigesti märki suunatud, siis asendi märki seadmiseks on vaja korrigeerida jalgade asetust.

* Jäme reguleering laskmise algul, paari proovilasu ajal.
* Peenkorrigeerimine laskmise käigus minimaalsete kõrvalekalletega.

Laskur peab õppima endale selgeks tegema, mis toimub püssiga märgi suhtes, kui veidi pöörata vasakut labajalga ja samuti seda mis juhtub, kui nihutada paremat jalga veidi koomamale, laiemale või ette- ja tahapoole. Peaksid testima kõiki võimalikke positsioone lasketiirus, kuni tead neid peast. Õpi nihutama oma jalgu, et oskaksid püssi suunata täpselt märki.

Saapad ja liikumine. Jalad töötavad paremini, kui kasutad piisava suurusega saapaid (1 cm varuruumi varvaste juures). Saapakonts peaks olema nii tasapinnaline kui võimalik, et olla loomulikus tasakaalus. Naturaalsest kiust sokid ja mõõdukalt pingutatud saapapaelad kindlustavad jalgadele kuiva kliima. Liiguta aeg-ajalt jalgu laskude vahel, et hoida lihased nõtked. See harjumus hoiab ära survest põhjustatud valu.

Kellel iganes jalad muutuvad õrnaks peale lühikest seismist, peaks proovima võimlemisharjutusi jalgadele ja vajaduse korral konsulteerima ka ortopeediga. Hästi sobivad jalavõlvi toed on niisama head lampjalgadele , kui prillid lühinägelikele.