**DÜNAAMIKA JA STAATIKA**

**LASKMISES**

 A.Poddubnõi (UKR)

Laskmine on tuntud kui väga staatiline ala. Tõepoolest, aeglased laskmised on väga vähe seotud mingi liikumisega. Pärast relva laadimist ja suunamist märklehe sihtimispiirkonda algab staatika, kui päästesõrme minimaalne liigutus välja arvata. Kiirlaskmistes on dünaamikat märksa rohkem, ehkki laskur seisab laskekohal paigal.

Erinevate laskurite sooritusi jälgides on aeglastel laskmistel lihtne märgata, et nähtav on suuresti erinev. On laskureid, kes sooritavad lasu 10 kuni 15 sekundit peale relva jõudmist sihtimispiirkonda (mõned püssilaskurid veelgi kauem) ja on laskureid, kes sooritavad lasu stabiilselt vaid mõned sekundid peale relva peatumist sihtimispiirkonnas. Esimesena mainitud laskurid on tüüpilised staatikud, teine grupp laskureid aga sooritab lasu mõned sekundid peale relva peatumist. Mõned maailmas tunnustatud treenerid nimetavad sellist sooritust dünaamiliseks lasuks (dünaamiliseks sihtimiseks).

Dünaamika koosneb järgmistest liikumistest : relva langetamine/tõstmine sihtimispiirkonda, päästesõrme liikumise algus juba relva märki suunamise ajal ning sisse-välja hingamine. Kui sellele mõne sekundi pärast järgneb lask, siis selline soorituse rütm loob eeldused stabiilselt ühetaoliseks soorituseks ja seega ka stabiilselt hea tulemuse saavutamiseks.

Kuulsamatest laskuritest kasutavad dünaamilist sooritust M.Emmons (USA), R.Skanaker (SWE), N.Paderina (RUS) ja paljud teised, ligemale 70 % maailma tippudest*. ( Ka Inna Rose sooritas heas vormis olles lasud 4 kuni 6 sekundi vahemikus nii õhupüstolis kui ka ringmärki laskmises.)*

Arusaadavalt eeldab selle meetodi kindel omandamine sihipärast ja eesmärgistatud treeningut pikema perioodi kestel. Vaja teha järgmist :

1. tähelepanu on lihaste tööl, differentseeritud lihaspingestus (fikseerida mõõdukas pingeseisund üksnes vajalikes lihastes, sihtimisel on passiivne roll.)
2. relv liigub sihtimispiirkonda väljahingamisel ja aeglaselt, samaaegselt liigub päästesõrm, mis ei peatu

**Ära karda halba lasku, ära püüa nabakümmet !** Õppimisel tee palju kuiva !

*Kommentaar : J.Talu*