PÜSTIASENDI PÕHIASJAD

 I.Maksimovic (SRB)

 London 2012 OM hõbe

Vasak jalg on vertikaalne, kuid mitte pinges, põlv on sirge, ka parem põlv on sirge

Vasak jalg kannab 60 – 80 % keharaskusest, parem vaid 20 – 40 %

Ülakeha on tagasi kallutatud ja puus ette lükatud *(et käel oleks kindel tugi)*

Vasak käsi toetub puusale, kuid on lõdvestatud

Parem õlg on lõdvestatud, päästesõrm on päästikul täisnurga all ja liigub päästmisel otse tagasisuunas

Püss toetub rusikale *(klassikaline variant)*

Pea asend vaba, silma kaugus dioptrist orienteeruvalt 6 cm

Kirbu tunnel peab olema vaatevälja keskel, kui ei ole, siis reguleeri põsetuge, seda ka juhul kui teed suuremaid parandusi

Statiiv on peaaegu õla kõrgusel

Harjuta vahetevahel ka ilma laskurikuueta, ole mõnikord asendis ka peegli ees

*Kommentaar :*

*I.Maksimovic Londoni olümpial 3x20 l. 590 + 97,5 s. (asendid 196, 197, 197). Võitis J.Gray USA 592 + 99,8.*

*Laskeasendi peensused sõltuvad laskuri kehaehitusest, keha ning jäsemete proportsioonidest. I.Maksimovicile on eelpooltoodud detailid sobivad. Võimalik, et veel paljudele, kuid kindlasti mitte kõigile. Uute asjade katsetamine treeningutel eeldab kannatlikkust, paari treeninguga ei selgu veel mitte midagi. Selguse saamiseks on vajalikud 5 kuni 6 hea keskendumisega treeningut treeneri järelevalve all.*