LASKEASENDITE PEENHÄÄLESTUS

 W.Krilling (USA)

 SHOOTING FOR GOLD

Lamadesasend.

Mõnikord asendi sissevõtmine ei õnnestu laskuril küllalt hästi ja vaja on asendist välja tulla ning alustada uuesti. Kui aga on vaja vaid asendi väiksemat lateraalset (külgsuunalist) reguleerimist, siis see on võimalik keha nihutamisega puusadest, kusjuures küünarnukid jäävad paigale. Kõrguse suunalised reguleerimised toimuvad rihma abil. Püss tõuseb rihma pingutamisega. Kui see põhjustab seda, et püssikaba lükkab õla liiga taha, siis tuleb rihma kinnitus püssilael tuua sentimeetri võrra tahapoole, päästikukaitse suunas, et leevendada ülemäärast survet õlale. Kui aga rihm on lõtvunud ja asend vajub madalaks, on samuti vaja rihma kinnituskohta muuta, et säilitada püssikaba kindel kontakt õlas. Peenreguleerimised kõrguses on võimalikud hingamisega. Sissehingamisel rauasuue langeb ja väljahingamisel tõuseb kirp jälle märki.

Põlveltasend.

Kui laskeasend on tasakaalus nii, et asendi raskuskese projekteerub vasaku saapatalla ja põlvekoti vahelise mõttelisele joonele või selle lähedale ning lihaspinged puuduvad, eriti tähtis on, et paremas käes ja õlas lihaspingeid ei oleks, siis on peamine saavutatud. Aga laskur võib veel vajada peenhäälestust.

1. Kõrguse reguleerimine asendis toimub samuti nagu lamades rihma pikkuse muutmisega. Rihma pikendamisel langeb püssikirp märklehest allapoole. Kui püss on õlas lõdvalt, siis too rihmakinnitus püssilael sentimeetri võrra ettepoole, et saavutada paremat kontakti õlaga. Liiga kaugele ette viies lükkab püssikaba õla tagasisuunas, põhjustadas liigse surve õlale.
2. Külgsuunalised peenreguleerimised tolmuvad vasaku jalalaba vähese pööramisega suunas, kuhu laskur tahab asendit nihutada.
3. Stabiilsus võib olla saavutatav kui :
* Asend tugineb luustikule ja lihaspinged on elimineeritud
* Lõdvestada kogu keharaskus põlvekotile
* Pea mugav asetus põsetoel, ilma pead kallutamata.
* Õlaraua ühesugune asend õlas iga lasu korral
* Ole kindel, et rihm ei ole liiga pingul (kinnitus liiga kaugel ees), mis põhjustab ülemäärase surve õlas ning lükkab õla liiga taha.

Püstiasend.

1. Väikesed reguleerimised kõrguses : vasak käsi päästikukaitsele lähemal või kaugemal. Täiendavalt saab püssi kõrgust muuta parema õla täieliku lõdvestamisega ning puusa lükkamisega ettepoole. Siis tõuseb püssiraud märgi suhtes.
2. Väikesed külgsuunalised reguleerimised toimuvad parema jala liigutamisega ette- või tahapoole. Jala liigutamisel ettepoole asend (ja püss) pöördub vasakule, tahapoole liigutamisel asend ja püss pöördub paremale.
3. Lõdvestustehnikate õppimine on esmatähtis kõrgete tulemuste saavutamiseks püstiasendist. Lõdvestusvilumust on vaja harjutada nii lasketiirus kui ka kodus.
4. Jalgade asetus on tähtis püssi parema seismise saavutamiseks. Asend võib olla rohkem avatud (märgi suunas) või suletud, sõltuvalt paremast püssi seismisest. Jalgade asetus võib olla kitsam (üldiselt pikemakasvuliste ja saledate laskurite puhul) ehk õlgadest veidi laiem (üldiselt lühemakasvuliste ja raskemate laskurite korral). Kindlasti on kõige tähtsam näitaja aga püssi seismine. Varbad on pööratud kergelt väljapoole. Varvaste suund näitab jalalihaste tegevust. Veidike väljapoole pööramine suurendab jalalihaste võimet kontrollida keha kõikumist.