USA SÜSTEEM : PÜSTIASEND

W.Krilling (USA)

Igal aastal lisandub tiitlivõistlustele laskureid riikidest, mis varem pole millegegi silma paistnud. Tippkonkurentsis läheb järjest pingelisemaks. Paljude võrdvõimeliste laskurite konkurentsis on püstiasend sageli otsustava tähtsusega ning vajab erilist tähelepanu.

Peamised nõuded :

* Seisa laskmise suunast kuni 75 kuni 90 kraadise nurga all paremale.
* Jalad on ligikaudu õlgade laiuselt, keharaskus on jaotatud ühtlaselt mõlemale jalale.
* Jalad on põlvedest vabalt sirged, mitte pingutatult
* Puusad on ühekõrgusel
* Püssikaba toetub õlga biitsepsi ja õlalihase vahel.
* Püss oma raskusega vajub otse alla, kuid ei puuduta rindkeret.
* Selja tagasipainutus ülalpool vöökohta. Alakeha kontrollib liikumisi asendis, ülakeha mõjutab seda vähe.
* Vasak käsi ja küünarnukk on otse püssi all.
* Vasak käsi toetab mugavalt püssi niiviisi, et juhib püssi raskuse toetuspinnale ning soodustab sellega paremat püssi seismist.
* Parem käsi hoiab mugavalt laekaelast. Hoidmise tugevus peab vastama päästikusurvele.
* Püss on kallutatud vasakule selleks, et luua peale soodsaim asend sihtimiseks (pea on otse).
* Laskur lõdvestab teadlikult mittevajalikud lihased, et vältida lihaspingeid ülakehas.

Asendi sissevõtmine :

* Täida p. 1 – 4 nõuded.
* Võta püss õlga, tasakaalustades püssi raskuse ülakeha tagasikallutusega. Püss on suunatud märklehest kõrgemale. Libista vasak käsi rindkeret pidi veidi allapoole kuni puusakondini. Lõdvesta ülakeha. Püss vajub otse märki. Mõningaid ebamugavusi võib algul ilmneda selja alaosas, kuid need kaovad harjutamisega.
* Parem käsi hoiab laekaelast kergelt kinni ja avaldab mõõdukat survet tagasisuunas (õlgatõmme). Parem käsivars on lõdvestatud. Küünarnukk võib veidi tõusta standardpüssis õlaraua puudumise kompenseerimiseks.
* Püss on kallutatud vasakule, see võimaldab peal toetuda põsetoele otse, ilma küljelekallutuseta.
* Vasakus käes ei tohi olla mingisuguseid lihaspingeid, ranne on otse.
* Ilma käetoeta püssiga laskmisel on mugavuse mõttes soovitav kasutada kinnast.

Püssi toetamiseks on mitu võimalust :

1. Püss toetub rusikale, kui see tuua päästikukaitsele lähemale, siis püss hakkab vaatama kõrgemale.
2. Püss võib toetuda kooshoitud sõrmedele ja pöial võib toetuda päästikukaitsele.
3. Püssilaad võib toetude sõrmede vahele, pöial kas laele ehk päästikukaitsele.

Ka muud variandid on võimalikud, kui püss on hästi toetatud ja pea on otse.

Püstiasendi nüansse :

* Püssi kõrguse peenem reguleerimine võib toimuda vasaku käe toetuspunkti nihutamisega püssilael.
* Täiendav püssi tõstmine toimub parema õla lõdvestamisega ning puusa ettepoole nihutamisega.
* Väikesed külgsuunalised reguleerimised tehakse parema jala nihutamisega edasi- ehk tagasisuunas.
* Lõdvestustehnikate õppimine võimaldab püstiasendis saavutada kõrgeid tulemusi. Lõdvestumist on vaja harjutada nii lasketiirus kui ka väljaspool (vt. mentaalne ettevalmistus ja autogeenne treening).
* Jalgade asetus on tähtis püssi seismise saavutamiseks. Asend võib olla veidi avatum või suletum (90 kraadi laskesuuna suhtes) sõltuvalt kõige paremast püssi seismisest. Jalgade asetus võib olla kitsam (pikakasvulised ja saledad laskurid) või õlgade laiusest veidi laiem (lühemad ja raskemad laskurid). Määrav on püssi parem seismine. Varbad on veidike väljapoole (laiali). Varvaste suund mõjutab säärelihaste tegevust. Kergelt väljapoole suunatud varbad suurendavad säärelihaste võimalusi keha liikumiste kontrolli all hoidmiseks.