PÜSTIASEND - SEE ON STAATIKA

 H.Reinkemeier (GER)

Kui staatika on korrektne, siis laskur hoiab püssi pingutamata. Püss seisab ja saab sooritada korraliku lasu. Staatika peab olema tasakaalustatud enne, kui algavad võistluslasud.

Algajad tavaliselt arenevad kiiresti. Nende tulemused paranevad sageli ootamatult kiirelt. Mõnel puhul see tõus lõpeb, tulemused langevad uuesti ning vaatamata kõigile pingutustele tulemused enam ei kasva. Siis kas laskur rahuldub seisakuga või siis lõpuks alustab tööd oma taseme arendamiseks.

Kui laskur harjutab palju, kuid valesti, siis ta ei saavuta edu. Kui ta pidevalt kordab vigu asendis, siis ta maadleb ikka samade probleemidega. Seetõttu on vaja mõista lasketehnika põhimõtteid ning pidevalt harjutada neid treeningul. See ei võta rohkem aega, aga toob tublisti lisa tulemustele. Hoolas treeningtöö peab toimuma käsikäes lasketehnika alaste teadmistega nii, et lõpptulemus oleks korrektne.

Püstiasend on staatika. Majale annavad stabiilsuse seinad ja postid. Horisontaalsed elemendid nagu lagi ja katus toetuvad taladele, fermidele või sarikatele. Püstiasendis viivad edule needsamad põhimõtted. Kehaosad on loodud nii vertikaalseks kui võimalik. Püssi horisontaalne hoidmine toetub püstisele sambale (laskuri kehale) , mis on stabiliseeritud diogonaalse „sarika“, vasaku käe abil. Tegelik kaal toetub luustikule, mis luude tugevuse tõttu kannab püssi praktiliselt pingutamata. Väikesed lihaspinged on piisavad, et stabiliseerida toestatavat püssi.

Need lihtsad põhimõtted on mõistetavad , kui kõrvalt vaadata. Isegi vale laskeasendi kohta kehtivad need aluspõhimõtted. Loodusliku staatika rikkumisi näeme rohkesti. Kui näiteks vaid 90% püssi raskusest kannab luustik, siis 10% peab toetuma pingestatud lihastele, mis aga suurendab relva liikumist. Ülemäärane lihaspingestus peab saama neutraliseeritud. Staatika õigesti kasutamine ja optimiseerimine on seetõttu põhiline eeldus püssi seismiseks.

Test ja treening. Kontrolli, kas sinu laskeasend on staatiliselt korrektne, lõdvestades teadlikult erinevaid lihastegruppe. Tee seda, hingates rahulikult. Seejärel keskendu oma vasakule käele. Proovi lõdvestada kämblalihaseid, küünarvarre- ja õlavarrelihaseid. Kui peaksid tundma, et su ranne on mõnevõrra painutatud, pead selle nõrga koha kõrvaldama luid nihutades. Käe vähene pööramine on piisav, et taastada jäikus. Nende lihtsate meetoditega on vaja kontrollida ja korrektseks muuta kõik kehaosad üks teise järel. See on algul pingutav, sest on harjumatu. Läbi regulaarse metoodilise kordamise saab see protseduur sulle peagi omaseks. Kui sa oled pühendunud sellele teemale, saad sa asendi staatikat treenida igakord, kui oled lasketiirus. On vaja kiirelt kontrollida staatikat enne iga lasku, et väikesed vead ei kasvaks püssi suureks liikumiseks. Tipplaskurid praktiliselt treenivad oma staatikat alateadlikult (automaatselt). Nad korrigeerivad väikesi vigu märgates peale iga lasku või kui nad hakkavad sihtima järgmist lasku.

Võistluse kestel algavad staatika hooletusse jätmise ohud otsekohe koos „kümnete“ püüdmisega, eriti suurvõistlustel. Sellest on laskur stressis ja pinges ning püssi liikumine on mõnikord ebanormaalselt suur. See on ka põhjus, miks lasujärgne järelhoidmine on vajalik. Kui sa oled hoolsalt balansseerinud oma staatika ja tasakaalu, siis su püss jääb seisma ning tabamused tulevad head. Ja ära unusta teha seda enne iga lasku.