ÜLAKEHA JA PUUS PÜSTIASENDIS

H.Reinkemeier (GER)

Laskeasendi sissevõtmisel teeb ülakeha keerukaid liigutusi võrreldes tavalise seismisega. Ülakeha on kallutatud tahapoole, et kompenseerida püssi kaalu. Puus on lükatud ette, et toetada küünarnukki. Õlapiirkond on sageli veidike avanemas märgi suunas, et võimaldada püssikabale sobivat toetust. Vasak õlg on madalamal, et küünarnukk saaks toetuda puusale. Kael on veidi ettepoole painutatud ja pööratud märgi suunas. Kõik need nihked toimuvad püssi kaalu kompenseerimiseks ning seega tasakaalu hoidmiseks ning ühtlasi optimeerivad laskuri kontakte püssiga.

Üldine seisukoht on, et õigesti asendis olles väiksema kehamassiga laskur vajab suuremaid nihutamisi. Pikemad ja raskemad laskurid leiavad endale sobiva vähema kohanemisega. Ülakeha pööramine ja painutamine eeldab laskurilt head painduvust. Selgroog on ebatavaliselt kõverdunud asendis ning ka kõõlused ja sidemed on pingestatud. Aastaid kestva intesiivse treeningu tulemusena toimivad selgroole ebasoovitavad mõjud. Selgroogu kaitsevad tugevad lihased ja hea lihastoonus, mida saab arendada võimlemis- , venitus- ja jõuharjutustega. Tehnilisest vaatepunktist sõltub see kõik sinu ülakehale ideaalse pöörde ja painde leidmisest. Enamgi veel, sa pead õppima kordama seda sobivat asendit igaks lasuks valmistudes ja võimalikult täpselt. Vead ülakeha pööramisel ja painutamisel põhjustavad tasakaalu häirumist, püssi märgist kõrvale kaldumist ning muudatusi staatilises asendis. See keerukas kombinatsioon kallutamisest, painutamisest ja pööramisest on eriti raske algajale, sest igapäevaelus inimene ei tee ülakehaga nii täpset tööd. Ja see on täpselt see, mida on vaja teha püstiasendist laskmisel : saavutada kontroll oma ülakeha suhteliselt koolitamata lihaste üle. See on laskeasendi keskmine osa. Kõik jäsemed on „kinnitatud“ selle keskse osa külge, seetõttu ülakeha ei või liikuda. Ja kui toimubki mingi liikumine, siis see on koordineeritud alumise poole poolt (puus, reied, sääred jalad) aga samuti osalevad käed ja pea. Peegli ees seistes saad sa kergesti jälgida seda dünaamikat. Niipea kui sa kaldud veidi tahapoole, liigub puus automaatselt ettepoole, et säilitada tasakaal. Püstiasendis peaksid veidi paremale pöörama ka puusa, sest muidu kaotad suuresti stabiilsust. Puusa „lukustamisega“ stabiliseerid oma ülakeha. Lihased ja kõõlused kogevad passiivset pinget ülekeha pööramise ja samaaegse puusade liikumatuse kaudu. Lukustatud pööramine toniseerib nii nagu venitatud kummipael. See pinge on fikseeritud küünarnuki asendi ja jäiga laskurikuuega ning sellega saavutadki sisemise stabiilsuse. Peaksid seda harjutama peegli ees ja siis integreerima selle oma püstiasendisse.

Ehkki puus on lükatud ette ja on kõhu ning seljaga võrreldes nurga all, ei ole see nähtav ei eestpoolt ega ka üle sihtjoone. Kallutus puusast ilma samaaegse pööramiseta on vastuolus meie normaalse liikumistunnetusega, seetõttu peab seda eraldi harjutama. Seda peaks tegema kuiva treeninguga peegli ees, et leida omale individuaalselt kõige sobivam asend, ühtlasi arendad õige pööramisnurga tunnetust. Ka padruniga laskmisel, eriti algusfaasis oleks otse sinu ette, sihtimise suunas asetatud väike peegel soovitatav. Siis sa saad kontrollida kas puus on igakord joonel peale sihtimise algust. Probleemide korral, nagu asend märgi suhtes, kontrolli alati kõigepealt oma puusa asendit.

Ülakeha on kaetud erinevate lihasgruppidega ning süda ja kopsud tekitavad pulseerivat vibratsiooni. Tugevad kõhulihased ning vajalik painduvus on möödapääsematult vajalikud, et asend oleks stabiilne ja hästi märki suunatud. Võimlemis- ja venitusharjutused annavad vajaliku füüsilise toonuse ning on ka ettevalmistuseks laskmisele. Ülakeha paremaks tunnetamiseks on vaja aeg-ajalt asendis olla ka ilma laskurikuueta. Kui kuue tugi puudub, siis tunnetad erinevaid lihaseid hoopis paremini.