ÜLAKEHA PÜSTIASENDIS (järg)

 H.Reinkemeier (GER)

Sihtimisel laskeasendis ülakeha loob kontakti püssiga. Vasak küünarnukk on asetatud puusaluule ning püssikaba toetub õlga. Lisaks sellele ülakeha juhib püssi liikumisteed märklehte, selle tähtsust varem alahinnati. Laskurile on väljakutseks ülakeha kasutades lasuks ettevalmistumisel püssi viimine täpselt märki. Mitte keegi ei ole võimeline juhtima keha pimesi märki esimesel katsel. Seetõttu on vajalikud järgnevad täppiskorrektsioonid, mille käigus kõrvalekalded vähehaaval kõrvaldatakse. Head laskurid paigutavad küünarnuki korduvalt puusale ja lõdvestavad selle, kuni püssikirp on märgis ilma pingestumiseta.

Püssilaskmine, mis tegelikult on staatiline sport , on läbi teinud ajaproovi ning osutunud siiski ka mõnevõrra liikuvaks alaks. Raskesti märgatav ülakeha ülesanne sisaldab püssi hoolsat juhtimist märki. Kogemustele tuginedes on seda kõiga parem teha ülevaltpoolt püssi langetamisega märki ülakeha abil. Seda saab tõhusalt arendada ja täiustada ka SCATTi abil.

Sihtimise algus ja järgnevad reguleeringud. Sihtimist alustab laskur püssikaba toetamisega õlga. See peab toetuma ühtemoodi samasse kohta. Laskude vahelisel ajal jätavad paljud eliitlaskurid püssikaba oma õlavarreliigesele ja püssi laadimiseks liigutavad vaid paremat kätt, püss toetub ju statiivile. Püssikaba oma libisemiskindla pinna ja selge kontuuriga on selleks sobiv. Keha leiab taas õige asendi. Korduva küünarnuki seadmise abil on õige kontakt saavutatav täpselt nii, nagu vaja. Ei ole kokkusattumus, et maailma parimad laskurid hoiduvad isegi küünarnuki eemaldamisest puusalt laskude vahelisel ajal. Üksnes parem käsi sirutub ette, et laadida püss, mis toetub statiivile. Aga sellise asendi säilitamine kauemaks kui tunniks vajab suurt ettevalmistust. Keskpärased laskurid, kui proovivad seda teha, võivad saada sellest *lumbago,* lihaste ja kõõluste valud ristluupiirkonnas.

Väline laskeasend ja täppisreguleringud. Kui tunned, et küünarnukk on õigesti paigas, kontrolli välist asendit kuni staatika, tasakaal ja pingestus on korrektsed. Selle kontrolli käigus on su pea sihtimisseadmetest kõrgemal nii, et hingamine saaks toimuda takistusteta. Aeg ei sunni sind tagant, sest asend on ilma väsimata säilitatav vähemalt üks minut. Väline asend peab olema rahuldav enne, kui hakkad sihtima. Suurem osa täppisreguleeringutest on vaja teha enne, kui jõuad lasu päästmiseni. Püstiasendist laskmisel on probleemiks, kui hakkad vägisi pressima püssi märki. Ülakeha ja laskurikuub töötavad siis nagu vedru, mis paneb püssi lasu ajal tagasi hüppama oma loomulikku asendisse. Kindel märk õigest reguleeringust on püssi seismine märgis ning refleksivaba, loomulik ülesvise lasu tekkimisel. Järelsihtimisel peab kirp tagasi jõudma täpselt sihtpunkti.

Teekond märki. Püssi liikumisteekonna esitused märki (näiteks SCATTi abil) võimaldavad võrrelda meetodeid, mis on kasutusel eri laskurite poolt, et ületada viimased sentimeetrid jõudmaks märgi keskele. Erinevate tipplaskurite võrdlemisel tuvastasime, et püssi märki toomine ülevalt on ilmselt kõige eelistatavam meetod. Kergel väljahingamisel rindkere tõmbub kokku ja püss libiseb õrnalt kohale. Seda tasub harjutada, sest analüüs näitab, et konstantne „langetamise koridor“ on peaaegu sama tähtis, kui võime püssi liikumatuna hoida. See langetamine pole midagi muud, kui ülakeha täpne liikumine, mida saadavad lihased ning on reguleeritud väljahingamisega. See süsteem väärib harjutamist ja siis on vead ning väärad meetodid juba varakult välditavad.