STABIILSUS PÜSTIASENDIS

H.Reinkemeier (GER)

Laskeasendi stabiilsus saavutatakse tasakaalu, staatika, teadliku lõdvestuse ning laskuririietuse kaudu. Stabiilne asend on püsivam, püss seisab paremini ning annab suurema enesekindluse lasu sooritamisel.

Mõtetel on kangekaelne ja jonnakas iseloom. Me saame neid vaevalt juhtida millestki kõrvale. Kui peaks näiteks võistlusel tekkima väike paanika püssi halva seismise tõttu, siis teadvus võib kaasa haarata negatiivseid mõtteid, kujutlusi või kartusi. Aga ka jonnaka lapsega võib abiks olla trikk halva mõtte või kujutluse kõrvaldamiseks. Oskus põhineb paeluvates mõtetes hoopis erinevatel teemadel. Piisavalt mõjuvad on need subjektid, mis soodustavad tegevust. Nagu hingamine või mõned kindlad sooritustehnilised detailid. Kes iganes keskendub hästi tasakaalule ja staatikale püstiasendis, see unustab automaatselt kõik negatiivse. Proovi seda oma järgmise paanikahoo ajal. Lihtsalt mõtle korralikult ja detailselt läbi oma järgmise lasu sooritamine, ning halvad mõtted kaovad.

Püstiasendi stabiilsus on ainus, mis mõjutab sinu asendi püsivust. Enamgi veel, sellel on arvestatav mõju ka püssi kõrvalekaldumisele, kui toimub lask. Kui asend on kindel ning su kehaosad on kindlalt koos, siis sinu v.klb püss ei hüppa nii palju kui lõdva asendi korral. Õhupüssiga see erinevus ei ole märkimisväärne, kuid sellel on sama tugev effekt laskmise korrektsusele. Soliidne ja tugev asend absorbeerib väikesed vead, sest asendi stabiilsus avaldab suuremat vastupanu sellistele vigadele.

Üks oluline faktor asendi stabiliseerimisel on laskuririietus. Kuub ja püksid on tehtud jäigast lõuendist ning on nagu kest ümber laskuri, absorbeerides sellega palju häireid, mis on põhjustatud sinu keha kõikumisest, ebakorrektsustest päästmisel ning püssi tagasijooksul. Sinu liikumised suurenevad märgatavalt, kui sa laseks ilma laskurikuueta ning püssi kõrvalakalded lasu sooritamisel on palju suuremad.

Test ja treening. Laskmine ilma laskurikuueta või ka ilma –püksteta ja saabasteta on üks suurepärane viis, et märgata ja arendada oma asendi stabiilsust. Enne, kui alustad normaalset laskmist, peaksid sooritama 10 kuni 20 lasku ilma tavalise „mundrita“, et suurendada vajalikku tugevust. Suurenenud tugevus on saavutatav erinevate meetodite kaudu, mida tehakse üks meetod teise järel nii, et püssi seismine oleks võimalikult hea ja stabiilne :

1. Tasakaal : nagu on selgitatud vastavas osas, pead seisma nii, et keharaskus on ühtlaselt jaotatud taldadele ja kandadele.
2. Staatika. Keha ja püssi kaalu võtavad vastu luud ja liigesed. Lihaspingestus on vähendatud nii palju kui võimalik.
3. Hingamine. Tee sügavat „kõhuhingamist“ ja lase ennast vajuda allapoole koos hingamisega. Kui oled vaid mõned millimeetrid vajunud, siis sinu asendi stabiilsus suureneb märgatavalt.
4. Sisemine pööramine. Kui sa pöörad õlavöö rohkem märkide poole, siis ülakeha lihased ja kõõlused jäigastuvad ning püssi saad paremini õlga võtta. Leia õige pööramise ulatus, see peab igakord jääma samaks. Väljahingamisel ning lõdvestumisel stabiliseerub keha veelgi enam.
5. Lasu tunnetamine. Keskendu lasu tekkimise impulsile ning jälgi püssikirbu liikumist lasuhetkel, säilitades samal ajal asendi. Proovi pisut suurendada vastupanu, täiustadas asendit ning lihaspingestuse taset.
6. Lasu tekkimine. Sinu stabiilsus on õige, kui ei toimu midagi muud kui püssi väike ülesvise. Peale lasku peab püssikirp märklehele täpselt tagasi tulema.

See kõik peab toimuma ilma tavalise „mundrita“. Järgides kõike seda, peaksid seejärel selga panema laskurikuue. Siis võid hämmastusega märgata kui palju stabiilsust sinu püstiasend on juurde saanud. Kui sa harjutad „riietumata“, siis peaksid seda tegema ettevaatlikult ja tehniliselt puhtalt. See treeningukogemus saab selgelt arendada sinu ettevalmistuse korrektsust. Lasud (ehk kuiv trenn), mis on sooritatud ilma laskurikuueta, on loomulikuks laskmise prooviks ka enne võistlust. See juhib sinu tähelepanu sooritustehnikale ning annab sulle täiendavat enesekindlust siis, kui oled selga pannud laskurikuue.