PÜSTOLILASKURI RANNE

 (Ukraina LF)

 Igapäevaelu tööd-toimetused ei nõua, et ranne oleks tugev ja fikseeritud. Püstolist laskmises on see aga oluline. Kui ranne pole tugev ja hästi fikseeritud, siis kauged lasud on kergesti tulemas nii, et laskur isegi ei märka viga. Mõnigi „hea“ lask on üheksa või kaheksa. Hästi fikseeritud randme puhul kümme silma tuleb kergesti ning tabamispilt on tihe. Eriti tähtis on randme hea fikseerimine kiirlaskmistes. Kujutle, et hoiad väljasirutatud käes õrna koorega, kuid rasket muna. Kuin ranne ei ole fikseeritud, siis see vajub tolksti alla. Mõned laskurid püüavad rannet fikseerida tugevama haardega, kuid see omakorda kammitseb päästesõrme tööd ja on seetõttu ebasoovitav. Üks võimalus on randme fikseerimine pöidla abil. Keskmine sõrm on ju päästikukaitse all ja pöjal vajutab mõõdukalt selles suunas ning ranne fikseerub korralikult.

 *Mõned laskurid väidavad, et* *haare ei pea sellisel juhul olema kuigi tugev, päästesõrme töö on vaba, ning domineerima jääb mõõdukas pöidlasurve.*

Iga laskur peab leidma enesele sobiva meetodi, mis peab treeningute käigus saama harjumuseks. Allpool mõned eriharjutused randme tugavdamiseks :

* Nööri või rihma abil kepile kinnitatud raskuse kerimine üles ja alla aeglases tempos
* Ekspandri või kummipalli pigistamine, ka selle hoidmine kokkusurutud asendis
* Käed toetuvad küünarvartega lauale, vaid randmeosa ulatub üle lauaääre, hantlite, kangi ehk sangpommi tõstmine randmete abil, nii althaardega kui pealthaardega
* Sama asend, randmeosa on üle lauaääre, randme pööramine raskusega vasakule ja paremale
* Seisa seinast meetri kaigusel, tee seinast kätekõverdusi toetudes kämblaga (või sõrmedega), partner vajutab kergelt seljale
* Seisa sirgelt, ettesirutatud käed rusikas, pööra neid (rusikaid) tugevasti alla ja üles, käed olgu pingestatud tugevasti
* Käed külgedel õlgade kõrgusel, painuta rusikad õlgade juurde, pööra rusikaid alla ja üles
* Sobiva raskusega sangpommi tõstmine pea kõrgusele, käed võivad olla küünarliigesest veidi kõverdatud
* Sangpommi surumine üles (ettevaatust, et omale pähe ei pillaks!)
* Sama, hoidmine ülemises asendis
* Köiel ronimine
* Tooli hoidmine ette väljasirutatud kätega, hoides kinni toolijalgadest

*Tõlge ja kommentaar J.Talu*