

En instruktionsbok för nybörjare och erfarna skyttar



# Toppa ditt HAGELSKYTTE

Alexandra Rudbeck

# Innehåll

<b>Skapa ett enkelt skytte</b>	<b>5</b>
<b>Hagelskytte</b>	
<b>Kan du peka kan du skjuta hagel</b>	<b>9</b>
<b>Så är hagelbössan utformad</b>	<b>10</b>
<b>De fem grundskotten</b>	<b>11</b>
<b>Dags att börja peka</b>	<b>12</b>
<b>Placera ögonen rätt</b>	<b>14</b>
<b>Sving – anläggning – skott!</b>	<b>17</b>
<b>Ställ upp dig rätt</b>	<b>19</b>
<b>Hitta rätt väg till målet</b>	<b>26</b>
<b>Kom till skott</b>	<b>29</b>
<b>Rätt kolvmått</b>	<b>38</b>
<b>Hand- och fingerposition</b>	<b>40</b>
<b>En kort repetition</b>	<b>43</b>
<b>Bär bössan säkert</b>	<b>44</b>
<b>Lite om utrustningen</b>	<b>45</b>
<b>Hagelbössans delar</b>	<b>46</b>
<b>Fysträning för skyttar</b>	
<b>Träna rätt muskler för hagelskytte</b>	<b>49</b>
<b>Hunden</b>	<b>51</b>
<b>Magliggande skulder- och ryggövning</b>	<b>52</b>
<b>Från planka till sidoplanka</b>	<b>54</b>
<b>Anläggning med gummiband</b>	<b>56</b>
<b>Rekylövning</b>	<b>58</b>
<b>Stärk överarmsmusklerna</b>	<b>60</b>
<b>Klassiska armhävningar</b>	<b>62</b>
<b>Några avslutande ord</b>	<b>63</b>
<b>Om författarna</b>	<b>64</b>

# Sving – anläggning – skott!

Skjuttekniken i sin allra kortaste sammanfattning är sving – anläggning – skott!

Rörelsen börjar med svingen. Anläggningen, det vill säga bössans placering mot kind och axel, är det sista som sker innan du avlossar skottet. Du låter kroppen och bössan följa med i målets rörelse samtidigt som du med vänster hand för bössan upp till kinden och låter



*Till vänster är bössan anlagd i en korrekt position mot kind och axel vilket gör att ögat ligger på rätt sätt över spången. Kroppsvikten är över främre foten. När anläggningen och kroppsvikten är korrekt ligger bössan kvar mot kind och axel i skottet och bössan skjuter där du tittar. Men om kroppsvikten hamnar på bakre foten, som på högra bilden, faller axeln bakåt och som en följd av det släpper kindkontakten och bössan skjuter inte där du tittar.*

# Hand- och fingerposition

Jag har många gånger sett hur skyttens grepp om kolvhalsen blir onaturligt och tröttsamt för handen och armen. Du ska kunna hålla handlederna sträckta så att du inte får ont eller kramp i musklerna i underarmen. Tänk på hur handledernas vinklar blir.

Vänsterhanden måste hålla framstocken i ett fast grepp så att vänster hand inte glider fram eller bak i svingrörelsen eller av rekylens då skottet går.

Jag lägger alltid mitt vänstra pekfinger längs med framstocken av två anledningar. För det första blir vinkeln på handleden korrekt så

att jag inte behöver spänna eller vrida underarmen i en onaturlig position. För det andra skapar det en direkt känsla av att bössan verkligen blir en förlängning av mitt pekfinger när jag skjuter.

Högerhanden ska greppa ordentligt om kolvhalsen och om pistolgreppet så att avtryckarfingrets fingertopp ligger på avtryckaren. (De flesta över och underbössor har idag pistolgrepp.) Det ska finnas luft mellan kolvhalsen och avtryckarfingret och det är avtryckarfingrets fingertopp som ska trycka av skottet.





Om du inte skapar luft mellan kolvhalsen och avtryckarfingret kan bössan flyttas i sidled. Fingret drar då avtryckaren både bakåt och åt vänster i samma rörelse. Som alltid gäller det att du hittar de mest bekväma och ändå korrekta greppen för båda händerna om kolven. Det är viktigt att du prövar vad som passar dig. Jag tänker framförallt på om du vill hålla ditt vänstra pekfinger längs med framstocken eller inte.

# Klassiska armhävningar

Placera händerna på golvet i höjd med och något bredare än axlarna. Huvudet, övre ryggen och höfterna ska hållas i en rak linje. Håll långt avstånd mellan axlar och öron och sug in de nedre bukmusklerna.

**Bra för:** Träning av skulder- och bukmuskler.

**Ökad svårighetsgrad:** På ett ben, handklapp mellan armhävningarna, stå med händerna på en balansbräda.



*Ha en rak linje genom kroppen. Tappa inte fram höfterna och huvudet och låt inte skuldrorna åka upp mot öronen.*



# Om författarna



Alexandra Rudbeck har arbetat som skytteinstruktör sedan 90-talet och driver West Stockholm Shooting School. Hon är instruktörsutbildad i Sverige och i England på West London Shooting School. Hon har tävlat i lerduvegrenen sporting men framförallt har hagelskyttet varit inriktat på fågeljakt i olika former.



Kerstin Janson är legitimerad sjukgymnast och fysioterapeut med 30 års erfarenhet och ett specialintresse för skuldror och axlar. Hon är vidareutbildad inom ortopedisk manuell terapi, idrottsmedicin, akupunktur och certifierad i Joanne Elphinstone Movement System.

fantasi & **FAKTA**

[fantasifakta.se](http://fantasifakta.se)