

Tüzelés, testhelyzetek

Általában állva szoktunk löni, de természetesen az élet nem könnyű, ezért egy-egy löfeladatban előfordul, hogy térdre, avagy fekvésre kényszerítenek minket. Persze olykor-olykor a kettő közötti állapot sem ritka. Hál' Istennek tükörből hátrafelé még nem kellett löni (csak nehogy tippnek vegye valaki). Tehát érdemes néhány beütést vesztegetni a tüzelési testhelyzetekre is.

Az állót tulajdonképp már leírtam egy előző számban, de inkább átfutok rajta még egyszer.

A céllal szemben egy szűk vállszélességű terpeszállás, melynél a fegyvertartó kéz oldalán a láb egy lábfejnyit hátrább helyezkedik el a másikkal. Térdék enyhén hajlítva, kényelmesen, a súlypontunk a két lábfejünk között elől legyen (ha kivétlenül).

Felsőtestünk kissé előrehajlítva, két karunk rugalmasan hajlítottnak, kinyújtva előre.

Hátunk hajlítva (erre mondják az or-



vosok, hogy rossz tartása van a gyereknek). Egyik kollégám ezt a tartást úgy fogalmazta meg egyszer, hogy „kolbászkár, macskahát”. (Nem tévesztendő össze a Pizza Huttal, de ezt a sort még a sörhassal is ki lehetne egészíteni, persze csak a standard kategóriában.)

Térdelő testhelyzetbe az embert



általában belekényeszerítik, úgy, hogy egy alacsonyan vágott lyukon keresztül kell löni a célokat. Ekkor a tartás, a testhelyzet adódik. Függ a mi magasságunktól, hajlékonyságunktól, a nyílás magasságától stb.

Van, aki lazán álló térdelve egy nyíláson, de ugyanezen a nyíláson van, aki félig álló, guggoló helyzetben kell, hogy lőjön. Ugyanez előfordulhat úgy is,

hogy fekvőnek magas a nyílás, térdelőnek meg szinte fejjel lefelé kellene löni. Ezeket mindig a pálya bejárásakor ki lehet próbálni, és célszerűen eltervezni az optimális pozíciót. Lehet egy térdre, két térdre térdelni, lehet ülni például a két lábunk közé, már akinek ez megy. A variációknak csak a fizikai lehetőségeink szabnak határt. Vannak viszont standard feladatok, ahol előírják például, hogy térdelve kell löni. Ekkor nincs nyílás, amin át kell löni, így hát egy optimális térdelő pozíciót vehetünk fel. Ezt mutatom be a képen. A térdek közel derékszögben haj-

lítottak, felsőtest előre dől, karok enyhén hajlítottnak, így közel olyan pozícióban vagyunk, mint az álló testhelyzetnél. Mivel álló testhelyzetből szokták indítani ezeket a feladatokat így egy nagy kilépéssel érhető el ez a pozíció, miközben elő kell húznunk (rántanunk) a fegyvert. Térdre érkezéskor próbáljuk fékezni a „becsapódásunkat”, hiszen minél kevesebbet leng a kezünk, annál hamarabb tudunk pontosan löni.

A fekvő testhelyzetet is általában állóból indítjuk. Itt a lényeg, hogy minél gyorsabban elfoglaljuk a kívánt pozíciót, ráadásul úgy, hogy a fegyvert végig biztonságosan kezeljük, tartsuk. Lehet ez hasonfekvés, oldalfekvés. Hanyatt fekvő pozíciót a szituációs lövészetben igazán nem alkalmaznak. (Maximum



kiinduló helyzetként.)

A fekvésnél mindenféleképp figyelembe kell vennünk, hogy hol helyezkednek el a felszerelésünk egyes darabjai. Igen kellemetlen gyorsan ráfeküdni egy kemény, gyorsrántó tokra (mondhatni



rel löni.

Van mégis néhány ettől eltérő feladat, amelyekben előírják vagy valamivel kényszerítik (például egyik kezét lefoglalják) a versenyzőt arra, hogy egy kézzel fogja a fegyverét. A kényszerítésnél – például ha az egész pálya alatt kézben kell tartani egy bögrét – még meg lehet próbálni a kétkézes fegyverfogást, de az már nem lehet olyan tökéletes, nem beszélve arról, ha egy 20 kg-os marmonkanát kell magunkkal ráncigálnunk, sokat kell kondiznunk, ha ezt a fegyverrel együtt akarjuk mozgatni.

Így marad az egykezes variáció.

Egy kézzel gyorsan és pontosan löni, mondhatnám, csak a filmen lehet, de nem mondom, mert

jobb. Egyszerű ez. Az állásunk sem az, mint a kétkezes fegyverfogásnál. A lövő kéz oldalán a láb egy lábfejnyit előrébb kell, hogy álljon, mint a másik, valamint a lövő kéz oldalán lévő láb felé kell a súlypontunkat részben áthelyezni.

Erős kezes lövésnél a fegyver elővételek ugyanúgy nyúlunk a fegyverre, de a gyenge kezünk leszorul, nem vesz részt a fegyverfogásban, ellenben ha valamit fogni kell vele, azt szorítsuk erősen, ha lehetőség van rá, szorítsuk magunkhoz. Ha a feladatban elő van írva az erős kezes lövés, és szabadon van a gyenge kezünk, akkor se hagyjuk lógni magunk mellett, hanem szorítsuk a mellkasunk előtt magunkhoz. Ha hagyjuk himbálózni ide-oda, lehet, hogy lövés közben elmozdítja fegyverünket a célról!

Gyenge kezes lövés esetén, ha a fegyverelővétellel kezdődik a feladat, akkor célszerű begyakorolni egy másfajta elővételt, amelynél a markolat alsó részét fogjuk meg, így szabadon hagyva a gyenge kezünk részére a markolat nagy részét a biztos megfogás érdekében. Ez az elővétel csak akkor működik, ha a fegyverünkön kétoldali biztosító van, hiszen a gyenge kézzel biztosítjuk ki a fegyvert, mikor már a célon van.

fájdalmas élmény), pláne, ha az ennek következtében meg is sérül. A fekvő testhelyzet elérésére leírok egy optimális mozdulatsort. Kiinduló helyzet normál álló testtartás. Sípra fegyverelővétel, célok felé irányítás, súlypontsüllyesztés, segítő kézzel letámaszkodás a földre elől, lábak kirúgása hátra, fegyvertartó kéz kinyújtása a cél irányába, kibiztosítás, segítő kéz kinyújtása, kétkézes fegyverfogás kialakítása, majd célzás, lövés.

Térdelő és fekvő testhelyzetnél is a nyílt irányzékkal rendelkező fegyverekkel lehetőségekhez mérten nyújtott karokkal célozzunk és lövjünk. Ez azért fontos, mert ha behajlítjuk a könyökünket nagyon, akkor az irányzék túl közel kerül a szemünkhöz, és a légrések megnőnek, így nem vesszük észre, ha a célgömb például nem pont középen van, és nagy hibákat véthetünk.

Lövés egy kézzel (jobb kéz, bal kéz...)

A szituációs lövészetben általában a feladatok végrehajtása szabad stílusban történik, ami azt is jelenti, hogy nyugodtan lehet két kézzel fogott fegyver-

rel löni. 1996-ban Brazíliában az I.P.S.C.-világbajnokságon láttam egy kistermetű manust úgy löni egy kézzel (erős kézzel), mintha két kézzel lőtt volna. Ez Tedd Bonet volt, aki a standard kategóriát meg is nyerte akkor. Nem kell megijedni, sokat kell gyakorolni, akkor minden menni fog. Megint előhozakodok az erős kéz, gyenge kéz megfogalmazással, amit már egy előző számban leírtam, de azt mondják (jobban hozzáértők): „Jobb kétszer pofára esni, mint egyszer mellé”, ja, nem „ismétlés a tudás...” stb.

Az erős kéz a jobbkezeseknél a jobb kéz, balkezeseknél a bal. Gyenge kéz a jobbkezeseknél a bal, balkezeseknél a



Így ez a legbiztonságosabb módszer. Ha nincs kétoldali biztosító vagy a feladat lövése közben kell kezét váltanunk, akkor a megfelelő eljárás, ha az elsütőbillentyűről levesszük az ujjunkat, majd



bontjuk a hüvelykujunk fogását, így a markolat hátsó részét szabadabbá tesszük a gyenge kéz számára, mindeközben a markolat első részét erősen tartja a középső, a gyűrűs- és a kisujjunk (a képen látható).

Ily módon biztonságosan és gyorsan tudunk lövőkezet váltani. Figyelnünk kell nagyon arra, hogy miközben a gyenge kezünkbe tuszkoljuk a fegyver markolatát, az elsütő billentyűbe véletlenül se nyúljon bele egyik kezünk ujja se, valamint a fegy-

MSZLSZ versenynaptár 2000						
A versenynaptár tájékoztató jellegű. A bejelentett versenyek szintje és időpontja változhat, kérjük a versenyeket, hogy mindig vegyék fel a kapcsolatot a szervezőkkel a versenyek előtt!						
NYTSZ.	HÓNAP	NAP	HELYSZÍN	RENDEZŐ EGYESÜLET	SZINT	KAPCSOLATTARTÓ
/4.	Február	05.	Budapest	Albertfalva Gunners	II.	Hidvégi Attila 06/20-9559622
/5.		12.	Budapest	Mag ICS SE	II.	Bene László 06/30-9410230
/6.		19.	Budapest	MSZLSZ KÖZGYŰLÉS		Varga Károly 06/20-9434515
/7.		20.	Budapest	Zuglő SE	I.	Horváth Ede 06/20-9529526
/8.		26.	Budapest	BRSE	II.	Varga Károly 06/20-9434515
/9.		26.	Budapest	Zuglő SE	I.	Horváth Ede 06/20-9529526
/10.	Március	04.	Budapest	Katakomba SE	II.	Szép Tibor 06/20-9350226
/11.		18.	Budapest	Mag ICS SE	II.	Bene László 06/30-9410230
/12.		25.	Budapest	Zuglő SE	II.	Horváth Ede 06/20-9529526
/13.	Április	01.	Budapest	ALE-BRSE	II.	Varga Károly 06/20-9434515
/14.		08.	Budapest	Albertfalva Gunners	II.	Hidvégi Attila 06/20-9559622
/15.		15.	Budapest	Mag ICS SE	II.	Bene László 06/30-9410230
/16.		29.	Budapest	BRSE	II.	Varga Károly 06/20-9434515
/17.	Május	06.	Budapest	Mag ICS SE	III.	Bene László 06/30-9410230
/18.		13.	Budapest	Mag ICS SE	II.	Bene László 06/30-9410230
/19.		20.	Győr	GVEVLK	I.	Sárközy Mihály 06/60-372-300
/20.		27.	Budapest	Mag ICS SE	II.	Bene László 06/30-9410230
/21.		20.	Budapest	SLK	II.	Hatalák József 06/24-431473
/22.	Június	03.	Kaposvár	Szent Hubertusz	II.	Keszli Tamás 06/30-9467471
/23.		9.	Budapest	Zuglő SE	III.	Horváth Ede 06/20-9529526
/24.		17.	Budapest	BRSE	II.	Varga Károly 06/20-9434515
/25.		24.	Kaposvár	Scorpion SZLK	II.	Hantosi István 06/20-9518657
/26.	Július	01.	Zalaegerszeg	Göcsej SE	II.	Gerencsér Miklós 06/30
/27.		08.	Győr	GVEVL	II.	Sárközy Mihály
/28.		22.	Szombathely	Szhelyi PLE	I.	Nagy István
/29.		29.	Békés	Gold Bullet-Sz.PASC	II.	Polgár Lajos
/30.	Augusztus	05.	Szeged	Gold Bullet-Sz.PASC	II.	Horváth Andor
/31.		18.	Budapest	BRSE	II.	Varga Károly 06/20-9434515
/32.	Szeptember	02.	Budapest	ORSZ. BAJN. ÉS AMATŐR OB	II.	Elnökség
/33.		09.	Budapest	SLK	II.	Hatalák József 06/24-431473
/34.		16.	Budapest	Mag ICS	II.	Bene László 06/30-9410230
/35.		23.	Zalaegerszeg	Göcsej SE	II.	Gerencsér Miklós
/36.		30.	Szentendre	HKLK	I.	Balásházy G. 06/30-2001142
/37.	Október	07.	Budapest	Albertfalva Gunners	II.	Hidvégi Attila 06/20-9559622
/38.		14.	Kaposvár	Szt. Hubertusz	II.	Keszli Tamás 06/30-9467471
/39.		14.	Budapest	Zuglő SE	II.	Horváth Ede 06/20-9529526
/40.		21.	Budapest	Mag ICS SE	II.	Bene László 06/30-9410230
/41.		28.	Budapest	Katakomba SE	II.	Szép Tibor 06/20-9350226
/42.	November	04.	Budapest	Albertfalva Gunners	II.	Hidvégi Attila 06/20-9559622
/43.		11.	Budapest	Katakomba SE	II.	Szép Tibor 06/20-9350226
/44.		18.	Budapest	Mag ICS SE	II.	Bene László 06/309410230
/45.		25.	Budapest	BRSE	II.	Varga Károly 06/20-9434515
/46.	December	02.	Budapest	Katakomba SE	II.	Szép Tibor 06/20-9350226
/47.		09.	Budapest	Zuglő SE	II.	Horváth Ede 06/20-9529526
/48.		09.	Budapest	Mag ICS SE	II.	Bene László 06/30-9410230
/49.		16.	Budapest	Katakomba SE	II.	Szép Tibor 06/20-9350226

A versenynaptárban nem szereplő versenyeket a tagszervezetek a Versenyzési Szabályzat alapján legalább 2 hónappal korábban kötelesek bejelenteni az Elnökségnek. A tervezett versenyek pályaterveit legalább 3, ill. 6 héttel korábban kell eljuttatni az Elnökségnek!!!

ver csöve végig a biztonsági szögeken belül maradjon. Célszerű mindkét kéz esetében erősen markolni a fegyvert, sőt az összes felső izomzatot megfeszíteni (ne feledjük, a dupla lövésekkel rövidebb időket érhetünk el, mint egyes lövésekkel, de ehhez erősen kell fognunk a fegyvert). A gyenge kézzel való lövéskor is célszerű magunkhoz szorítani a másik kezünket. Közelre a célzás ilyen esetekben is a domi-

náns szemmel történik a kétszemes célzás alapelvei szerint.

Én magamon azt vettem észre, ha gyenge kézzel (ami nálam a bal) lövök messzebbre (20–25 m-re), akkor a pontos találat elérése érdekében a bal szememmel kell céloznom (holott domináns a jobb). Persze én biztos rosszul vagyok összerakva.

Glicza Csaba