

# Velkommen til Stavanger Pistolklubb skyteskole.

## Del 1



## **HISTORIE, ORGANISERING**

**I 1907 ble det internasjonale skytterforbund stiftet og kalt Union Internasjonal des Tir (UIT)**

**I dag er navnet skiftet til Internasjonal Shooting Sport Federation (ISSF)**

**Internasjonalt var det en sped begynnelse med bare 8 nasjoner tilsluttet.**

**Siden den gang har det internasjonale samarbeidet bare vokst, og I dag består forbundet av over 100 medlemsland**

# Stavanger Pistolklubb

Stavanger Pistolklubb ble stiftet i 1932 og er således 86 år

Formann: Arne Corneliussen Viseformann: Arvid Simonsen

Sekretær: Magne Aanestad Kasserer: Jan Greve

Våpenmester: Alfred Barstad jr.

Som en kuriositet kan evnes at vi i dag har som medlem Arvid Simonsen,  
Sønn av Arvid Simonsen klubbens første viseformann.

# Stavanger Pistolklubb

- Norges Skytterforbund som det er i dag, ble dannet i 1946 og tilsluttet UIT (ISSF) samme året.
- NSF er tilsluttet Norges Idrettsforbund (NIF) som særforbund og har sekretariat i Idrettens Hus på Ullevål.
- Pr. i dag har NSF ca. Vell 30 000 medlemmer

# Program for skyteskolen

**Del 1: Sikkerhet, håndtering av våpen og utstyr**

**Del 2: Sikting, grep og avtrekk**

**Del 3: Skytestilling og pusting**

**Del 4: Repetisjon av teknikk, konkurranse og avslutning**

# Program for i dag

- Sikkerhet
- Hvordan oppfører vi oss på standplass?
- Kommandoer på standplass
- Utstyr
- Skyting

# Sikkerhet

Som en vil se, Sikkerheten blir nøye gjennomført gjennom hele kurset. Dette er noe kursdeltakerne bør og må være nøye med.

# Sikkerhetsregler

1. Våpen skal alltid behandles som om de er ladd
2. Rett aldri et våpen mot noen
3. Du skal sette inn en sikkerhetsnor eller flagg når våpenet ikke er i bruk
4. Du skal alltid høre på det skytelederen gir beskjed om
5. Ladning av våpenet må kun skje på standplass



# Sikkerhetsregler

6. Sikting og klikking med våpenet er kun tillatt fra standplass og når ingen personer befinner seg foran skytteren.
7. Ladning av våpenet må bare skje på standplassen og med tillatelse fra skyteleder
8. Skytteren er alltid ansvarlig for sitt eget våpen og forpliktet til å kjenne og overholde sikkerhetsreglene
9. Hørselvern er påbudt ved alle skytearrangementer innen NSF
10. Skyteleder har myndighet til å bortvise enhver som opptrer i strid med sikkerhetsreglene, eller som på annen måte viser uforsiktighet på banen

# Hvordan oppfører vi oss på standplass?

- Vi skal alltid høre på det skyteleder gir beskjed om
- Skyteleder har lov til å bortvise deg fra standplass dersom sikkerhetsreglene
- ikke følges
- Vi skal snakke lavt og bevege oss rolig slik at vi ikke forstyrrer andre skyttere

# Kommandoer

- Gjør klar til ..... ny skyting/serie (antall skudd blir angitt)  
Skytteren fjerner flagg, tar grepet rundt skjeftet og forbereder ladning.
- Ladning  
Skytteren lader våpenet
- Skytingen starter på kommando «Start»  
Skytteren skyter de skudd som er gitt beskjed om
- Skytingen stopper på kommando «Stopp» eller «Staaans».  
Skytteren avslutter skytingen, holde seg i ro og vente på ny kommando

# Etter skyting

- Ved kommando «Tøm våpen» åpner skytteren kammeret (fører sluttstykket tilbake), tar ut magasin, flagger våpenet og legger det ned på skytebenken med munningen rettet mot skiver og kulefang.
- Skytteren trekker seg tilbake og venter på at våpenet kontrolleres av standplassleder.
- Etter kontroll av våpen gis kommando om nedpakning.  
Skytteren putter våpenet i våpenkoffert eller klubbens våpenskap.
- Rydde opp på standplass

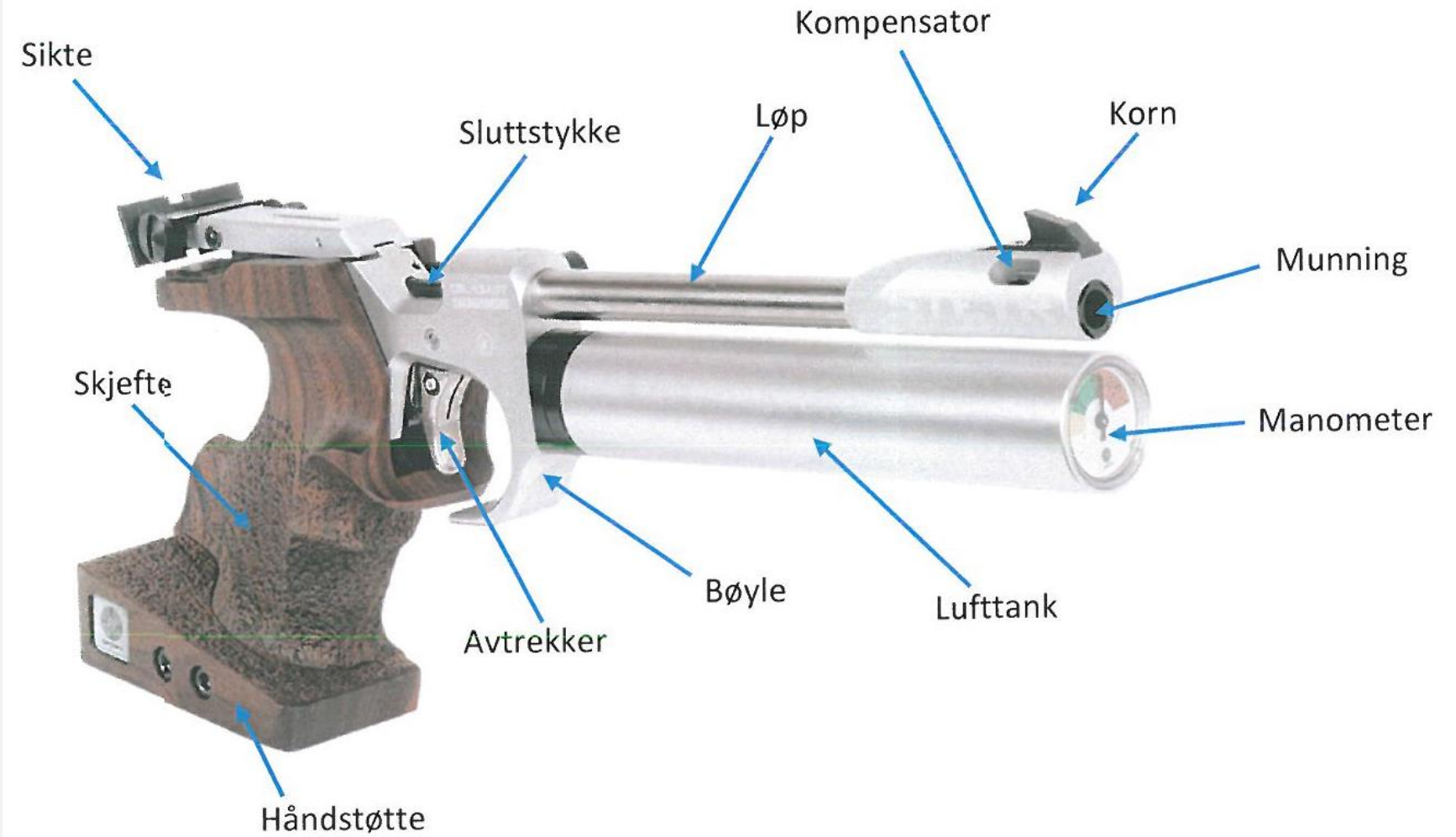
# Utstyr

Hørselvern er påbudt i Norge

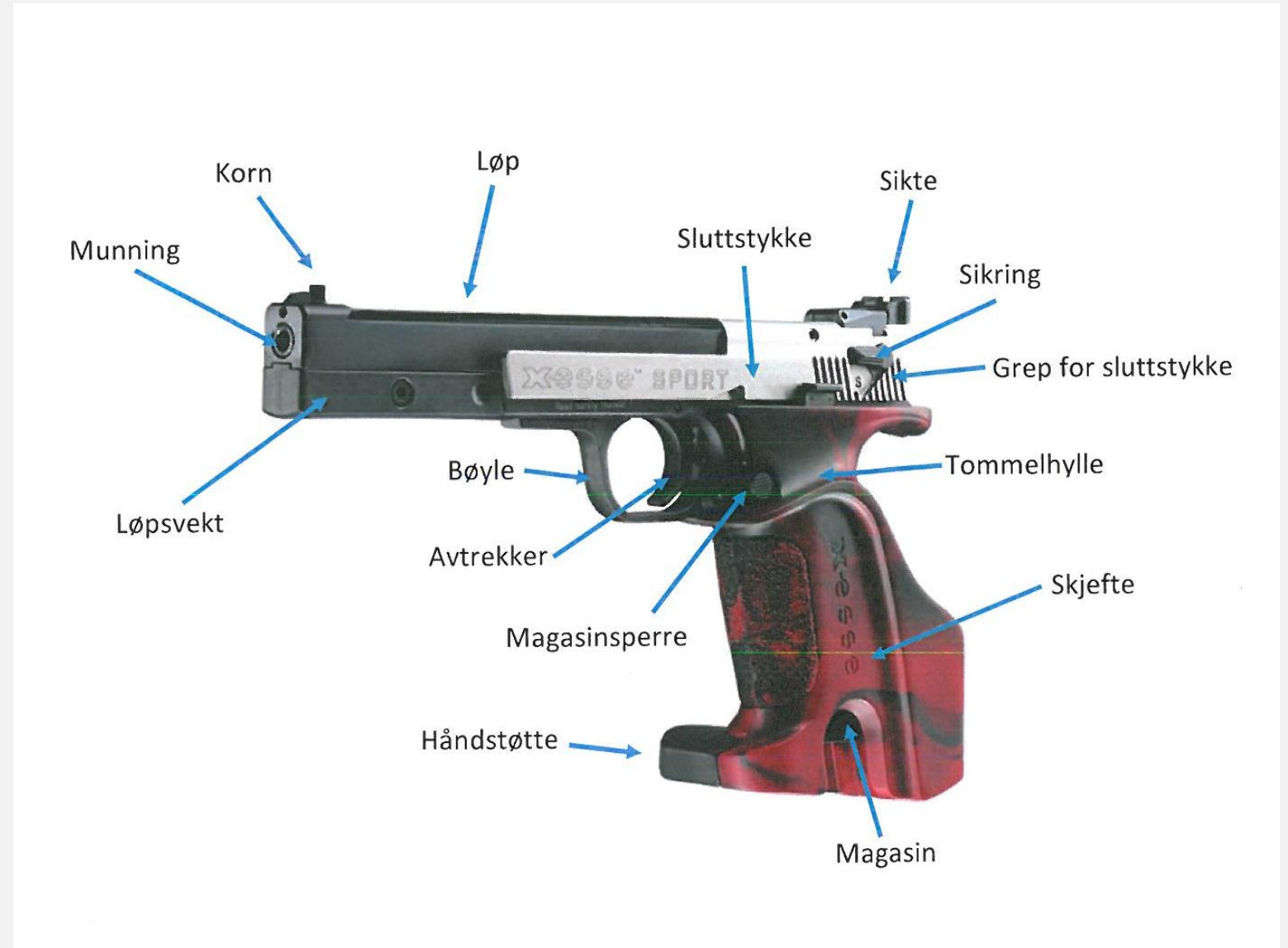
Sørg for å få noen gode hørselvern.

De kan fås fra et par hundrelapper til elektroniske til et par tusen.

# Luftpistol



# Standard- pistol



Alle skyttere bør og skal ha kjennskap til reglementene.  
Dersom en skytter får klikk eller forkiling, skal våpenet holdes i sikker retning mens en hånd heves for å påkalle skytleders oppmerksomhet.



Enhver skytebane bør ha ansvarsforsikring. Alle baner som eies, leies av NSFs klubber og lag har en felles ansvarsforsikring som administreres av NSF- (2.1.2.10)

## Ammunisjon luftpistol

Luftpistoler har kaliber 4.5 mm (0.177) og lades med blykuler. Kulene har en flat ende foran som kutter et pent hull i skiven, mens den bakre delen er formet som en trakt som fanger den luft som driver kulan gjennom løpet



## Ammunisjon standardpistol

Patroner i kaliber 5,6 mm (.22 long rifle) består av en blykule som sitter i en patronhylse av metall. Hylsen er fylt med krutt og har kantantennning slik at hylsens bunn fungerer som tennhette.



## Bekledning

- Hørselvern (Øreklokker), ørepropper
- Tynn jakke og bukse
- Lave sko (f.eks joggesko)



# Skytetrening

- Hvordan håndtere våpen på standplass
- Fulle magasin/lade våpen
- Hvordan man sikter

# Oppsummering

- Sikkerhet
- Utstyr
- Hvordan gikk skytingen?

# Del 2.

# Program for dagen

- Repetisjon sikkerhet
- Skiver
- Grep
- Siktebilde
- Avtrekk

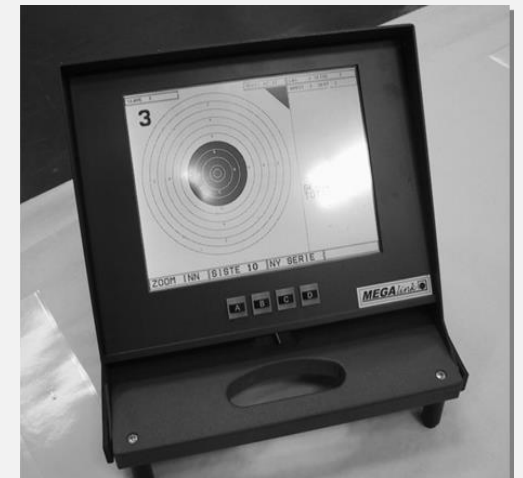


# Repetisjon

- Sikkerhet
- Hva er et sikkerhetsflagg?
- Hvorfor bruke sikkerhetsflagg?
- Opptreden på standplass – hva skal man tenke på?
- Nevn tre viktige kommandoer.
- Hvordan gikk de første skuddene?

# Skiver

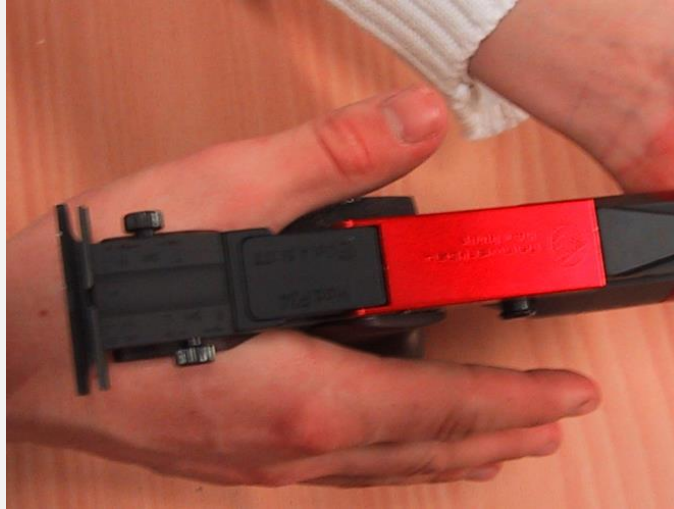
- Øverst pappskive og skivetrekk
- Nederst elektronisk skive og monitor



# Grep

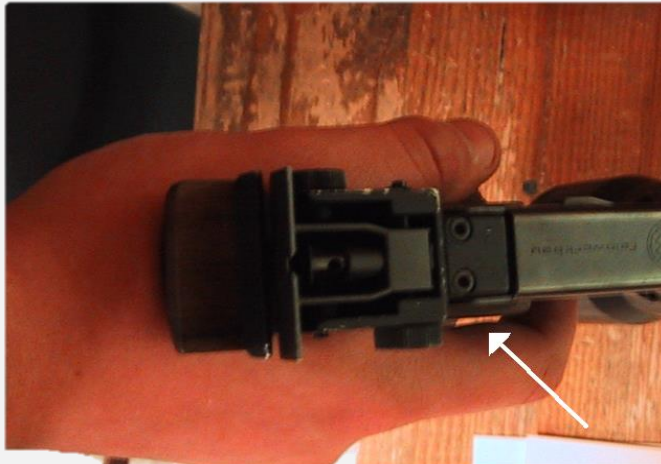
A. Innsetting av pistol.

A



B. Avtrekksfingeren fri fra skjefftet (pil).

B



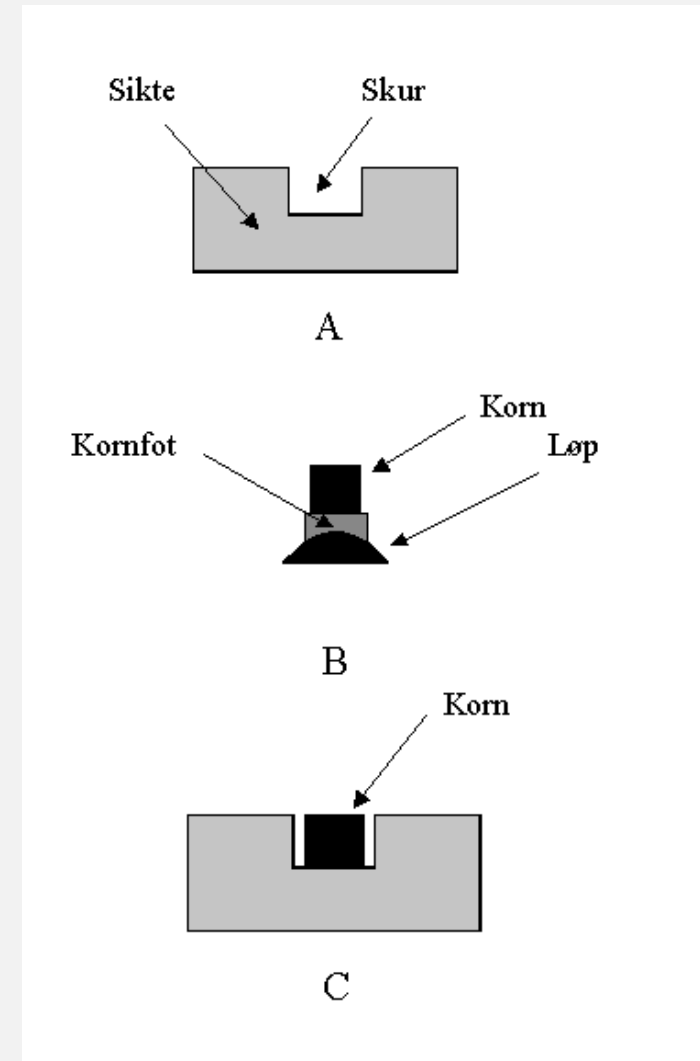
C. Avtrekkeren rett bak neglen.

C



# Sikter

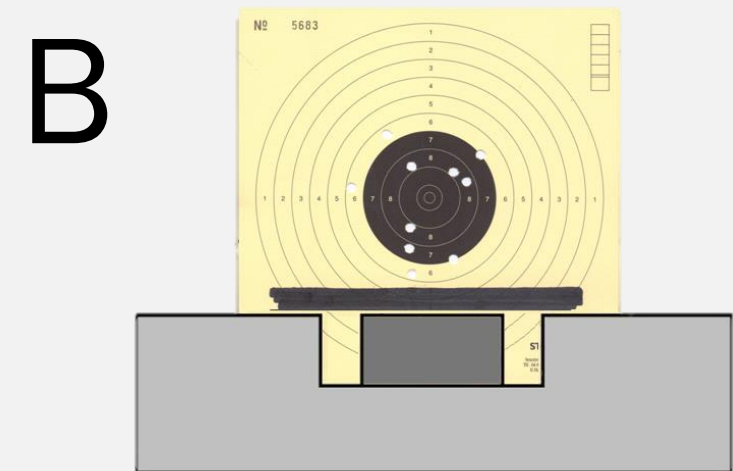
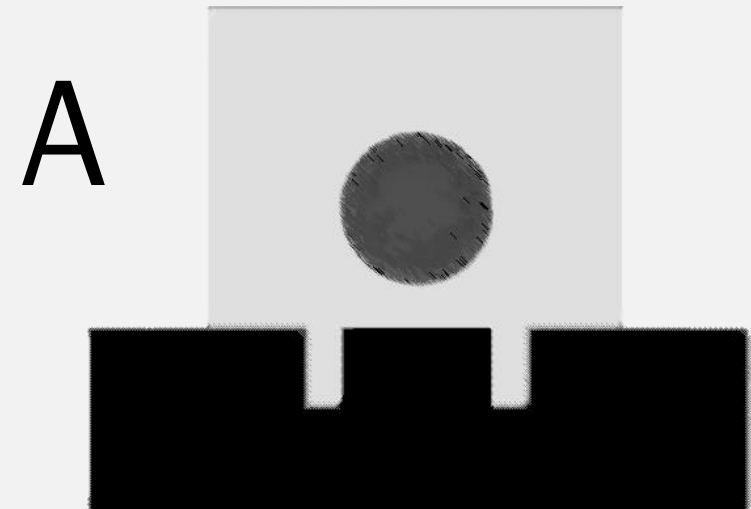
- A. Sikteblad med skur.
- B. Korn
- C. Siktebildet med kornets plassering i sikteskuret.



# Siktebildet

- A. Kornet skal være skarpt og skiven uskarp.
- B. Pass på kornhøyde, slik at overkanten til korn og sikte har samme høyde.

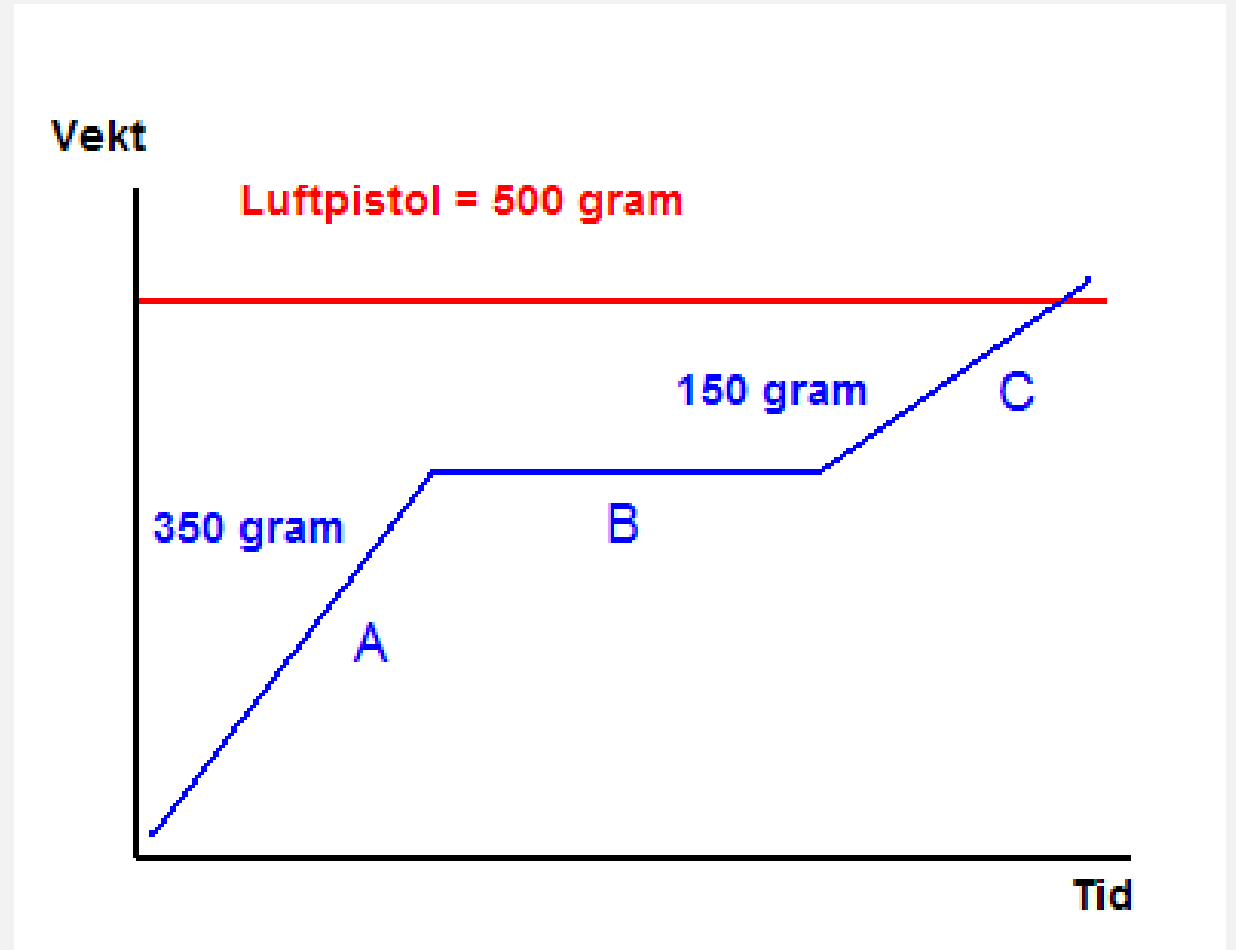
*Siktebildet øves inn med skyting fra Norma-støtte med en- eller tohånds grep.*



# Avtrekk

- Avtrekksvekten på luftpistol er 500 gram.
- Avtrekksvekten på standardpistol er 1000 gram.
- Avtrekkeren belastes først til trykkpunktet (A); stoppe på trykkpunktet (B), for siden å øke presset forsiktig til skuddet går (C).
- Hold siktebildet etter skudd med fokus på kornet.

*Trening på avtrekk gjøres med skyting fra Norma-støtte*



# Skytetrening

- Fokus på avtrekk og sikting
- Se gjerne heftet: «Kom i gang med trening» for inspirasjon

# Oppsummering

- Hvordan tas grepet?
- Tegne et siktebilde!
- Hva var største utfordringen i øvelsen med siktebildet?
- Beskriv hvordan gjøre et godt avtrekk!
- Hva var største utfordringen i øvelsen med avtrekket?



# Del 3.

# Program for dagen

- Repetisjon av sist kveld
- Skytestilling sittende med støtte
- Skytestilling stående med støtte
- Skytestilling stående
- Skyting 30 skudd

# Repetisjon

- Hvordan tas grepet?
- Tegne et siktebilde!
- Beskriv hvordan gjøre et godt avtrekk!
- Noe dere lurere på siden sist gang?

# Skytestilling - sittende med støtte

- A. Sittende i frontstilling med tohåndsgrep.
- B. Sittende i frontstilling med enhåndsgrep.
- C. Sittende i skråstilling med enhåndsgrep.

*Sitt med strak rygg og begge føtter i gulvet og la den frie hånden hvile på låret.*

A



B



C



# Stående stilling med støtte

- En overgangsfase mot stående skyting.
- Gir tidlig trening i basisteknikker for stående.
- Mange skyttere kan etter litt trening skyte bedre i stående med støtte enn i sittende.
- Skytteren kan også prøve å heve pistolen litt opp fra støtten.



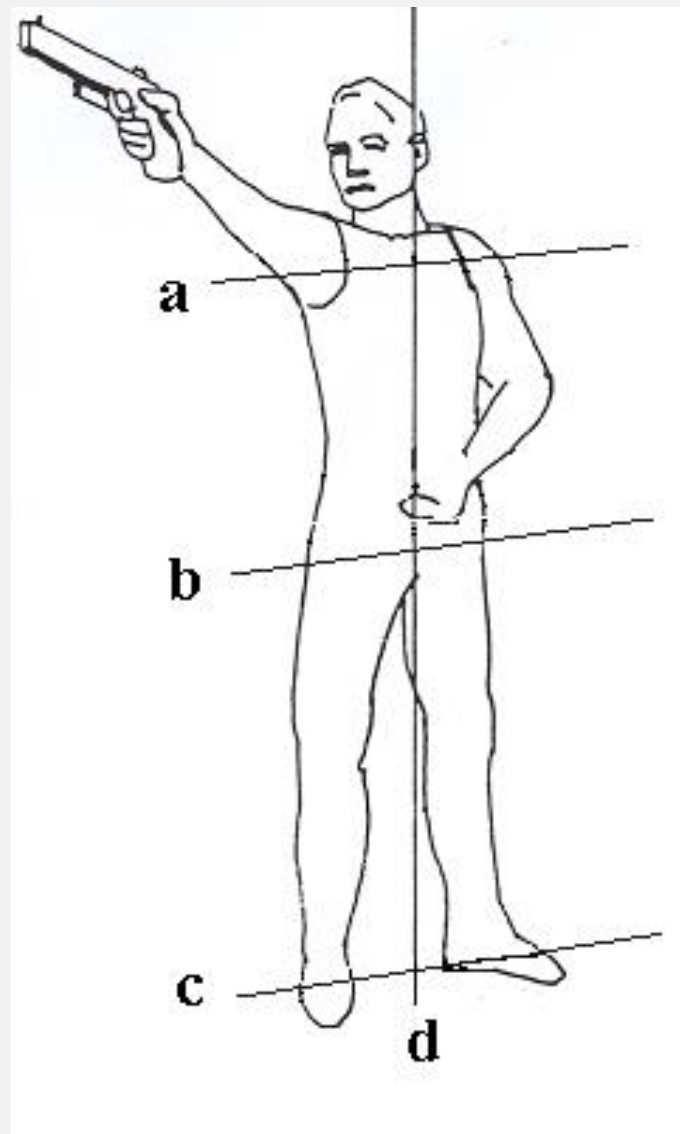
Pistol på støtten



Pistol fri fra støtten

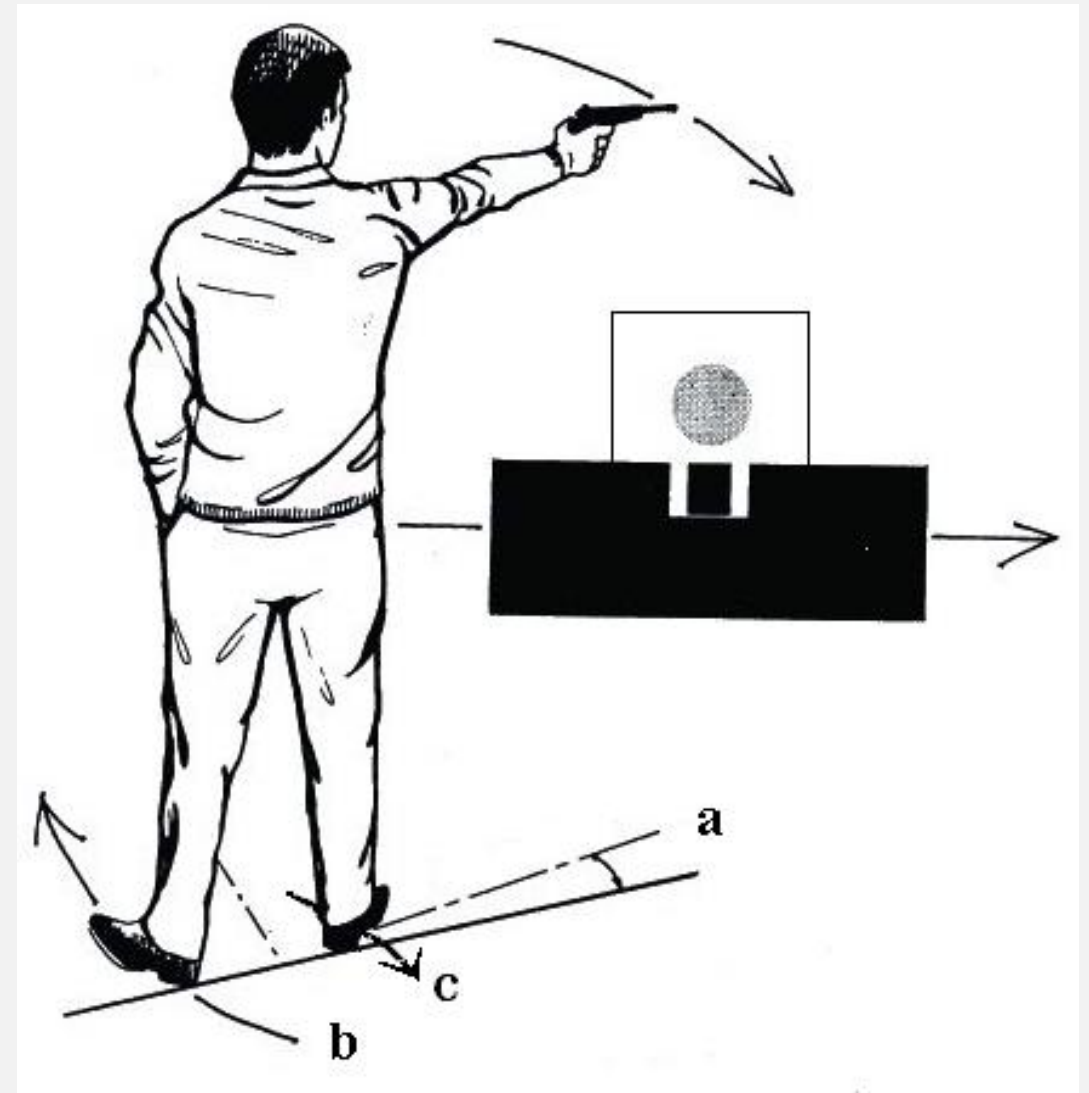
# Stående stilling

- Se bekvemt på skiven. I stående stilling skal linjene gjennom skuldrene (a), hoftene (b) og føttene (c) være paralelle. Man lener seg litt bakover ved å trykke fremre hofte litt mot skivene slik at tyngdepunktet (d) faller litt foran den bakre foten



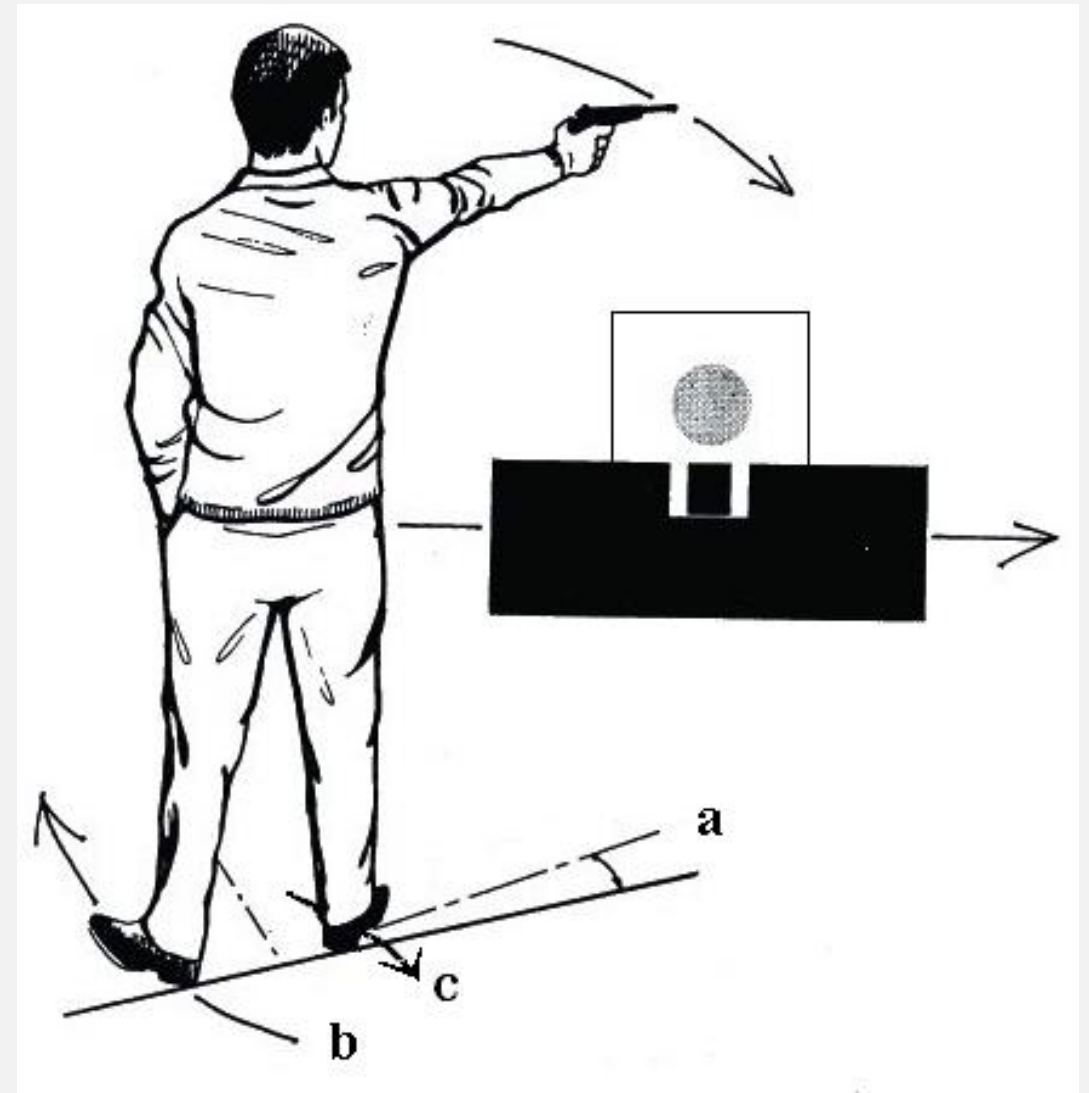
# Pekevinkel

- For å kunne løfte rett i skiven må stillingen tilpasses ved å teste pekevinkelen (B).
- Stillingen skal være litt skråstilt men vinkelen a i ca. 20-30°.



# Pekevinkel

- Riktig pekevinkel testes ut ved blindløft. Blindløft gjøres ved at man:
  1. Uten å endre på hode-posisjon løftersiktene inn under svarten.
  2. Senker pistolen og igjen løfter inn siktene nå med øynene lukket.
  3. Når man så åpner øynene skal siktene ligg rett.
  4. Hvis siktene er for langt til venstre justeres pekevinkelen som i (B). Man tenker seg at kroppen skal vris rundt en vertikal aksel ved å fløtte på føttene (b) og (c).
  5. Gjør så flere tester av pekevinkelen til du finner riktig vinkel.

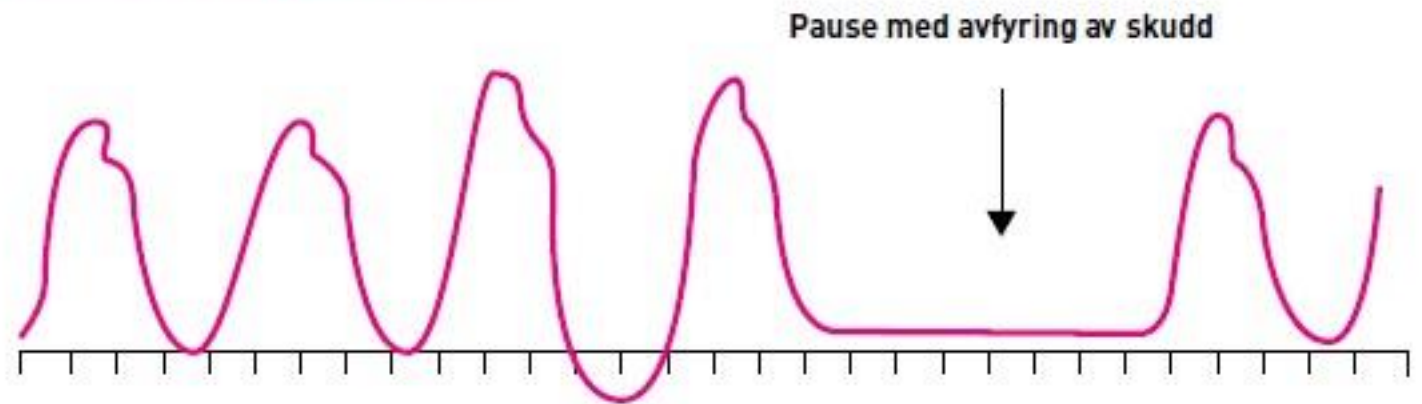




# Pusting

- God pusteteknikk hjelper deg å slappe av når skuddet går av
- Pustesyklus

## PUST OG PUSTESYKLUS



# Del 4.

# Sikkerhetsregler

1. Våpen skal alltid behandles som om de er ladd
2. Rett aldri et våpen mot noen
3. Du skal sette inn en sikkerhetssnor eller flagg når våpenet ikke er i bruk
4. Du skal alltid høre på det skytelederen gir beskjed om
5. Ladning av våpenet må kun skje på standplass

# Sikkerhetsregler

6. Sikting og klikking med våpenet er kun tillatt fra standplass og når ingen personer befinner seg foran skytteren.
7. Ladning av våpenet må bare skje på standplassen og med tillatelse fra skyteleder
8. Skytteren er alltid ansvarlig for sitt eget våpen og forpliktet til å kjenne og overholde sikkerhetsreglene
9. Hørselvern er påbudt ved alle skytearrangementer innen NSF
10. Skyteleder har myndighet til å bortvise enhver som opptrer i strid med sikkerhetsreglene, eller som på annen måte viser uforsiktighet på banen

***Da takker Stavanger Pistolklubb for at du deltok på dette kurset og ønsker lykke til videre.***

***Husk at du kan nå bruke våre anlegg i Blåsenborg og på Haraland for skyting med skarpt.***

***Husk alltid å ha med bevis for at du har deltatt på et sikkerhetskurs når du skal på skytebanen.***