

La posizione in piedi

Ci si riferisce alla posizione in piedi con la carabina standard, libera e ad aria compressa.

Per trovare la posizione corretta ci si mette paralleli alla linea di tiro con le gambe leggermente divaricate, larghezza delle spalle; quindi si spinge col pugno sinistro la carabina verso l'alto, si spinge l'anca sinistra in fuori e si appoggia il gomito sinistro sull'anca; nel fare ciò si esegue un leggero

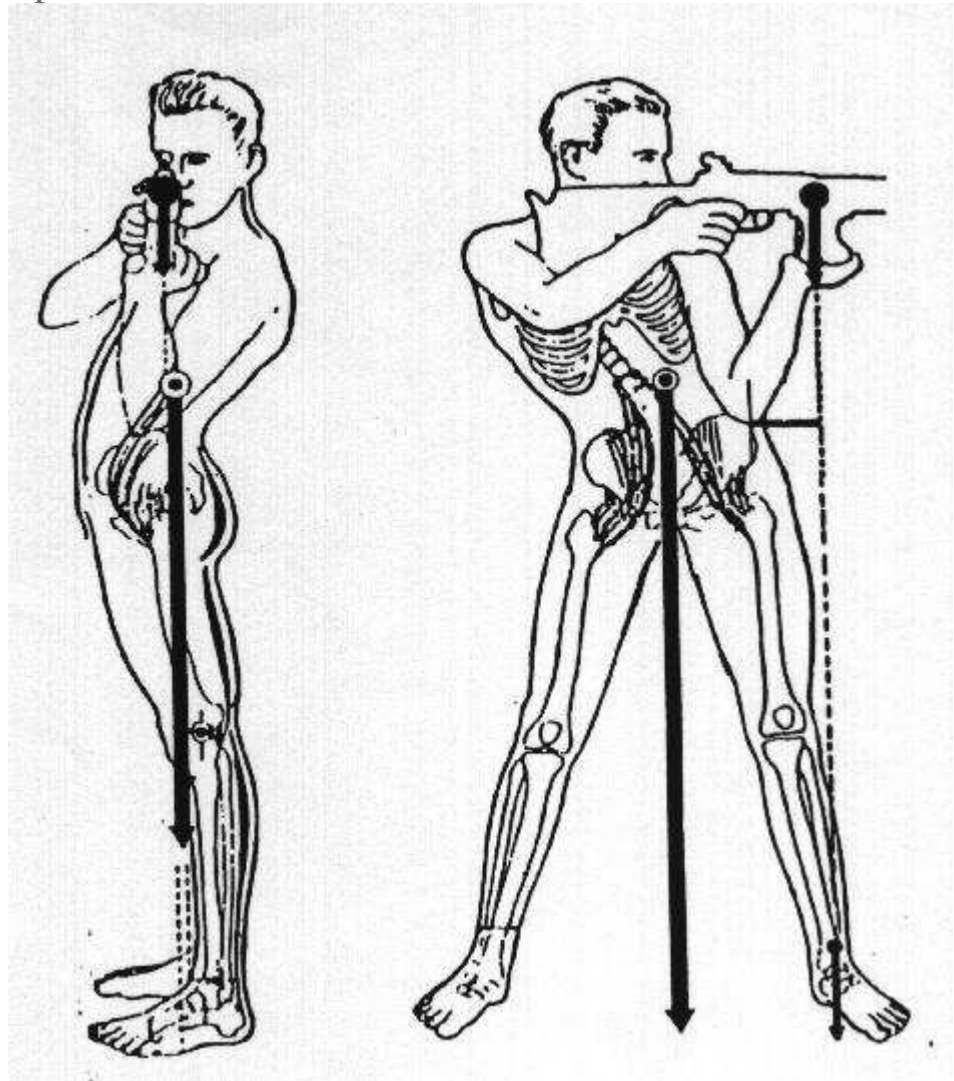
avvitamento su se stessi e sul piede destro; il piede destro si pone parallelo o leggermente più avanzato rispetto al sinistro.

La gamba destra spinge come antagonista alla gamba sinistra per il blocco del bacino.

Si deve distribuire il 60% del peso totale (corpo+arma) sul piede sinistro.

Una posizione comoda è quella frontale rispetto al bersaglio, ma può dare luogo a colpacci nonostante i numerosi 10.

La posizione in linea, invece, non permette errori perché l'arma è "tenuta" dal corpo e la testa è diritta appoggiata sul calcio della carabina.



Per "tenere" l'arma sul corpo si alza la parte sinistra del bacino (di quasi 1 cm) e contemporaneamente si blocca il punto femore-bacino e la carabina viene a cadere a destra; il gomito sinistro deve scaricare il peso dell'arma direttamente sulla parte anteriore del bacino (tra bacino e anca). Per rimettersi in linea ci si deve piegare indietro e avvitare verso sinistra. Il peso dell'arma mantiene la carabina in assetto e il braccio sinistro sta leggermente inclinato verso sinistra.

I piedi vanno tenuti paralleli perché solo così la gamba posteriore può fare da supporto in modo corretto. Anche perché avere i piedi disassati comporta un leggero piegamento del ginocchio destro che porta instabilità.

Nell'atto di imbracciare l'arma, la mano destra (con il dito medio, l'anulare e il mignolo) esercita una forza che manda in appoggio l'arma verso la spalla destra. È opportuno guidare il calciolo sulla spalla con la mano sinistra, così si ha maggiore coscienza del punto d'appoggio.

Il calcio va messo subito dopo la clavicola. Il gomito destro va tenuto rilassato, altrimenti porta tensioni inutili, e leggermente alto (circa 45° dal corpo) in modo da bloccare il calcio alla spalla e da aiutare a tenere l'equilibrio.

La presa dell'arma viene eseguita con il medio, l'anulare e il mignolo della mano destra che portano l'arma verso la spalla. Questa leggera pressione serve a migliorare la rosata e a scattare meglio.

La carabina non va premuta contro la spalla, ma va stretta abbastanza nella mano destra; ovviamente il calciolo deve essere ben incastrato nella spalla. Spingere l'arma contro la spalla può dare l'impressione di maggiore stabilità, ma in realtà porta errori dovuti alle vibrazioni inevitabili di pressione ed ai movimenti incontrollabili dell'arma che perde stabilità all'improvviso, magari quando si sta per scattare.

Il pollice della mano destra deve stare dove è più rilassato, cioè certamente non verticale.

Importantissimo è tenere la spalla sinistra totalmente rilassata e non sotto la carabina, a sostenerla.

La mano sinistra di solito si tiene a pugno chiuso in modo da portare l'arma all'altezza giusta e consentire la massima stabilità. La testa può stare dritta e i muscoli del collo devono essere rilassati, come del resto tutta la muscolatura della parte alta del corpo. La testa può anche stare un pochino storta, dipende dall'inclinazione dell'arma. Se si tiene l'arma dritta, il collo starà storto e i muscoli del tronco avranno sempre una certa tensione; l'importante è non contrarli volontariamente. Per tenere la testa dritta si deve storgere leggermente la carabina; ci vuole molto allenamento ed esperienza per saper posizionare ogni volta la carabina con la stessa angolazione.

Parte del peso della testa deve essere scaricato sul calcio. Il guanciolo deve essere regolato esattamente in altezza e inclinazione.

Per quanto riguarda la parte bassa del corpo:

- i muscoli addominali devono essere perfettamente rilassati (la pancia deve stare un po' in fuori e ci si deve appoggiare sulla schiena);
- il grande gluteo viene messo in tensione nell'andare in posizione ma poi lo si deve rilassare;
- i polpacci sono rilassati;
- le ginocchia non vanno assolutamente piegate;

È molto importante curare la zona sopra le caviglie dove si trovano i muscoli propriocettori che regolano le oscillazioni. Quando si è in posizione occorre concentrarsi sulle sensazioni provenienti da quella zona, perché da qui partono tutte le vibrazioni del corpo.

Tenere la testa dritta aiuta a trovare meglio il giusto equilibrio.

Il peso del corpo deve cadere dove cade normalmente quando si è in posizione eretta, cioè a circa metà del piede.

La sequenza del tiro in piedi

1. La preparazione

- imbracciare e alzare l'arma
- controllare la direzione dell'arma e posizionarsi (gambe)
- controllare esattamente l'inspallatura (calcio-altezza)
- centrare la testa sul calcio e allineare le mire

- rilassare la spalla e il braccio sinistro
- controllare che siano rilassati tutti i muscoli non necessari

2. Il tiro

- iniziare la prima corsa col metodo dello scatto pulsante
- focalizzare il mirino e attendere l'attimo di immobilità
- scattare premendo con decisione e senza strappare
- restare in posizione (guidare il colpo sul 10)
- dopo pochi secondi sbracciare l'arma.

NB:

La pressione dell'arma sulla spalla deve essere sempre uguale e costante;

Lo scarico del peso dell'arma deve essere sul sistema osseo e non su quello muscolare;

L'imbracciatura dell'arma va mantenuta per permettere la lenta fuoriuscita del pallino dalla canna dopo lo scatto;

Montare mirini che permettano di vedere chiaro il bersaglio nelle condizioni di luce del poligono (di norma 4.0 quando c'è il Sole e il bersaglio risulta ben illuminato, 4.2 quando è nuvoloso e c'è poca luce).



[**Home page**](#)