

Technika střelby

Vypracovali:
nrtm. v zál. Ondřej Zeman
svob. v zál. Jaromír Anděl
Verze č. 01/2017



Úvod

Technika střelby = soubor technických úkonů, vzájemně provázaných, jejichž zvládnutí spolu dohromady tvoří kvalitní střelecký výsledek. Každá dílčí část ovlivňuje následující a bez zvládnutí předcházející nelze postoupit na další.

1. Bezpečnost

- I – ke zbraní přistupovat vždy tak, jakoby byla nabitá: důsledně dbát na dodržení bezpečného směru, nemířit na jiné osoby a žádná část těla se nám nesmí dostat před hlaveň
- II – nemířit na nic, co nechci zasáhnout
- III – nikdy se nedotýkat spouště, pokud nechci vystřelit/provést ránu jistoty; prst je opřen na rámu zbraně (ne na lučíku!)
- IV – dbát na neustálé zajištění zbraně (u přesunu) a odjistit až v momentě, kdy se dívám na cíl a mám zamířeno
- V – vnímat okolí terče: uvědomit si nejen, co je tvůj terč, ale i co je před a za ním



Stavy zbraně:

- NENABITA/JISTOTA (bez zásobníku + prázdná komora)
- NABITA (nasazený zásobník + prázdná komora)
- PŘIPRAVENA (nasazený zásobník + náboj v komoře)



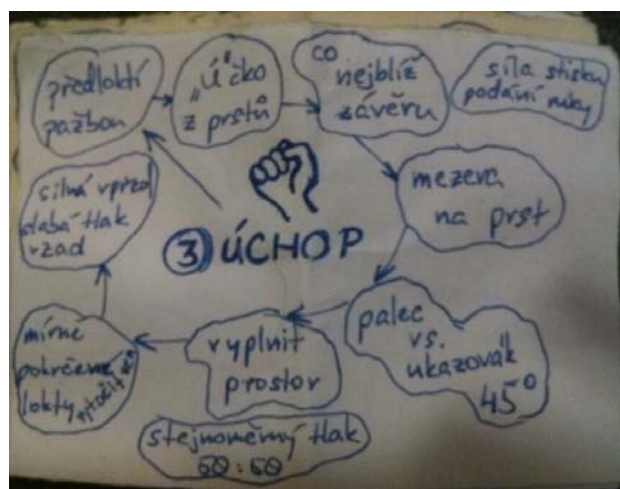
2. Postoj

- 1) čelně k cíli = špičky míří k cíli
- 2) rozkročit se na širší ramen
- 3) mírně pokrčená kolena
- 4) chodidla cca o půl stopy před sebou = silná noha mírně vzad
- 5) obě špičky míří na cíl
- 6) těžiště je mezi nohama
- 7) rozložení váhy paty : špičky = 50 : 50
- 8) rozložení váhy levá : pravá noha = 50 : 50
- 9) stát v mírném předklonu proti zpětnému rázu = v žádném případě se nezaklánět, ale také se nehrbit nebo si do postoje příliš sedat

3. Úchop krátké zbraně

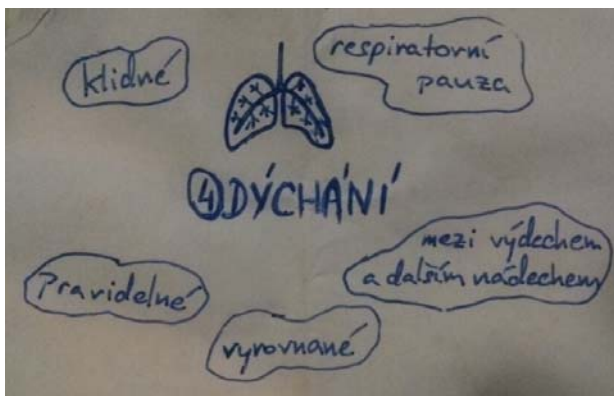
Střelecká (silná) ruka = ruka ve které držím zbraň, a jejíž ukazováček spouští

- 1) předloktí je v jedné ose s hlavní zbraně a tvoří zbrani pažbu
- 2) prsty tvořím písmeno „U“
- 3) umístit zbraň do osy souměrnosti písmena „U“ na pažbičku co nejvýše závěru, těsně pod tzv. bobří ocas
- 4) nechat si v dlani silné ruky místo na prostrčení prstu (odlehčí střeleckému ukazováku)
- 5) zbraň uchopit pevně, ale ne křečovitě – podobně jako když přátelsky stisknu ruku: ani ne silně (drcení), ani ne příliš slabě (leklá ryba)



Obslužná (slabá) ruka = obsluhuje zbraň: zásobník, závěr/natahovací páku, řeší závady...

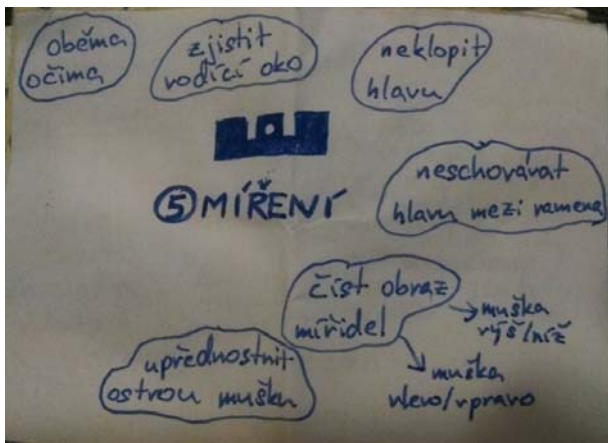
- 6) palec a ostatní prsty slabé ruky spolu svírají úhel 45°
- 7) takto nachystanou slabou rukou se vyplní prostor v dlani silné ruky s prsty pod lučičkem sevřenými v pěst a palcem položeným na rámu zbraně souběžně s druhým palcem a rovnoběžně s hlavní
- 8) ruce téměř propnuté s lokty vytočenými směrem ven = od sebe
- 9) stejnoměrný tlak / síla sevření obou rukou 50 : 50
- 10) silná ruka tlačí mírně pažbičku v dlani od těla a slabá ruka k tělu



4. Dýchání

- klidné, pravidelné, vyrovnané

- 1) spustit výstřel v tzv. respirační pauze = přirozené prodlevě mezi výdechem a dalším nádechem



5. Míření

- oběma očima! (lze nacvičit, jen otázka treninku; pokud přivírám jedno oko ztrácím periferní vidění)

- zjistit *Vodící oko* – oko je párový orgán, nicméně vždy je jedno vodící/primární (pozor není pravidlem, že pravák má silné pravé oko a levák levé!).

Zjistíme ho tak, že si zamíříme palcem ruky na nějaký bod a následně zavřeme nejprve jedno a poté druhé oko. Pokud zavřeme „slabé“ oko cíl zůstane skrytý za palcem, pokud zavřeme „silné“-vodící oko, cíl nám „uskočí“ a objeví se na straně otevřeného oka vedle palce.

- hlavu neklopit (pohled před obočí), ani neschovávat mezi ramena

- čist obrazec mřídel = srovnat si horní hranu mušky s horní hranou hledí

- ostřit na mušku = terč vnímat rozmazaně v pozadí



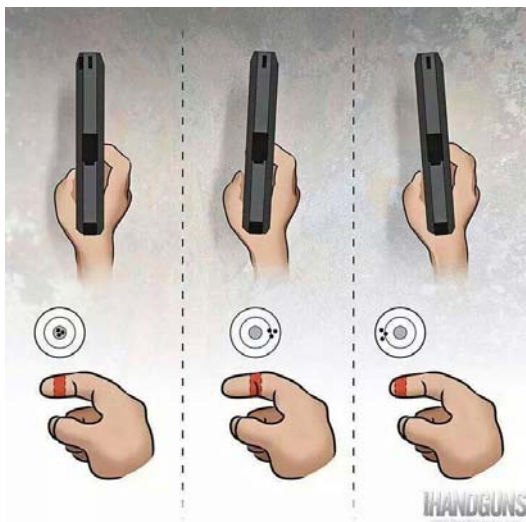
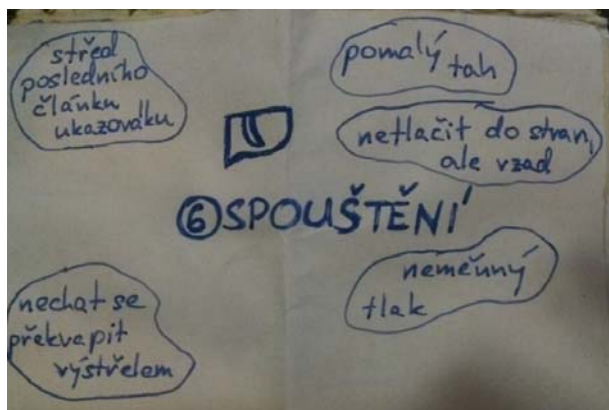
6. Spouštění

- střed posledního článku prstu

1) postupně a stejnoměrně táhnout spoušť vzad, aby nedošlo ke škrubnutí/stržení (nezvyšovat tlak na spoušť)

2) netlačit do strany, ale pouze vzad

3) nechat se překvapit výstřelem





7. Reset spouště

- zkracuje prodlevu mezi jednotlivými výstřely a zvažuje přesnost zásahu

- disponuje jí každá samonabíjecí zbraň

- 1) po výstřelu držet spoušť v zadní poloze
- 2) nepustit ji úplně do přední polohy, ale pomalu vypouštět dokud se neozve/neucítím na spoušti KLIKnutí
- 3) po kliknutí znovu plynule domačkávat (kratší dráha chodu)

8. Rytmus střelby

- důležitý pro dynamiku a rozvoj rychlosti a plynulosti střelby

- bez rytmu není rychlost = mezi jednotlivými výstřely nebo přenášením na jiný cíl musí být stejná prodleva

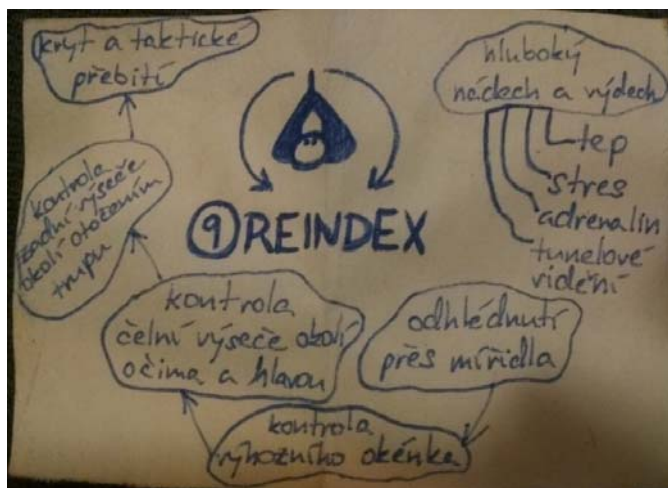
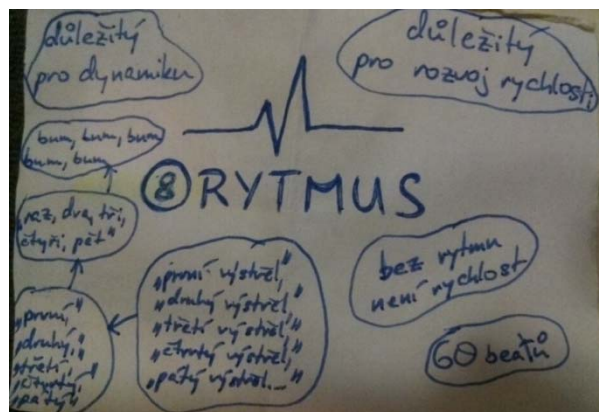
- stejně jako v hudbě, najít si rytmus i při tréninku střelby, začít pomalu a plynule zrychlovat

1) začít pomalu (říkat si hlasitě/v duchu „první výstřel“, „druhý výstřel“, „třetí výstřel“...). Na první slabiku by měl vyjít výstřel.

2) postupně zrychlovat („první“, „druhý“, „třetí“...)

3) dále („raz“, „dva“, „tři“...) a nakonec plynule rychle po sobě („bum“, „bum“, „bum“...)

4) pokud strhávám, uberu na rychlosti o jeden až tři řády



9. Reindex

- uzavírá kruh z úvodu návratem k bezpečnosti (střelcově bezpečí)

- uklidňuje tep, stres a adrenalin

- rozbíjí „tunelové vidění“ po střelbě

- také pomáhat identifikovat další potenciální hrozby nebo vnímat situaci kolegy kolem střelce

V tomto pořadí:

1) po dokončení střelby provést hluboký nádech a výdech s očima stále na cíli (uklidní tep, stres, adrenalin)

2) odhlédnutí přes mířidla: kontrola výhozního okénka (pro zjištění případné závady nebo došlé munice); kontrola čelní výšece okolí očima a hlavou

3) kontrola zadní výšece okolí otočením trupu

4) následně / souběžně do krytu a taktické přebíhání