

## Lasketehnika

- **Keskendumine ja Hingamine:** Võib kasutada ärevuse ja liigse adrenaliini koguse kehast mahasurumiseks hingamist. Hingata sügavalt sisse samas lugeda mõttes rahulikult neljani, hoida hinge kinni samuti neljani lugedes ja hingata välja lugedes kaheni. Selle harjutusega saab kopse ventileerida ja ennast pisut rahulikumaks sundida. Harjutust võib teha enne võistluste algust. Sisse tuleks hingata läbi nina ja välja läbi suu. Laskuri elundid vajavad tegutsemiseks hapnikku ning hingamisel on veel teisigi tähendusi - sügav, õlgade langetamisega kaasnev väljahingamine lõdvestab ning hingamispeatatus aeglustab pulssi. Laskur peab seda arvestades õppima ratsionaalselt hingama. Puhkeasendis ning valmistumisasendis toimub normaalne hingamine, haarde kontrollimise ning ette-üles venitus-sirutuse ajal toimub tugev sissehingamine, relva langetamisel märklehele vaba väljahingamine ning sihtimise täpsustamise ajal kuni lasu sooritamiseni on hingamine peatatud.
- **Eelsihtimine:** sihik suunatakse sihtmärgi keskele, seejuures kontrollitakse kas keha asend on õige. Sihik peab eel sihtimisel liikuma hingamise rütmis üles-alla.
- **Kontroll sihtimine:** vaade keskendutakse sihikule ja sihtmärgi keskpunktile, sealjuures sihtmärgi ümbrus muutub ebaselgeks.
- **Hingamise peatamine:** hingamine peatatakse kontroll sihtimise ajal, enne seda hingatakse rahulikult. Lask peab järgnema 5 sekundi jooksul.
- **Päästikule vajutamine:** päästikut vajutatakse sujuvalt tagasi nii, et relva asend ei muutuks. Eelpäästikuga püstoli korral toimub päästmine kahes osas :
  1. Eelpäästiku vajutamine, kui käsi relvaga on laskunud märklehe ülaosa kõrgusele ning on saavutatud päästikutunnetus. Eelpäästiku vajutamise järel peatatakse hingamine ning püütakse saavutada õige sihtimispiilt.
  2. Vähehaaval lisatakse survet päästikule nii, et toimub lask. See toimub nii, et õige sihtimispiilt on ärritajaks, mis käivitab automaatse refleksina päästesõrme töö. Toimub vaid nimetissõrme liikumine selliselt, et relv jääb liikumatuks. Laskuril peab välja kujunema täpne tunnetus selle kohta, millise jõuga töötab päästmissõrm, et saavutada lask. Kui see jõud jääb väheseks, siis lask ei tule õigel hetkel, kui jõud on liiga suur, siis relva liikumine toimub hõlpsasti. Kui lask ei tule sobival ajal, siis on vaja vabastada päästik, puhata, ning alustada sooritust uuesti.
- **Järelsihtimine:** sihik viiakse uuesti sihtmärgi keskele, kontrollitakse relva ning keha asendit, peale seda taastatakse normaalne hingamisrütm. See on sihtimisprotsessi loomulik ning hädavajalik osa ning siin eraldi nimetatud vaid selle tähtsuse rõhutamiseks. Relva tagasilöök põhjustab relva ning sihtimisseadmete järsu liikumise. Laskur peab jätkuvalt jälgima, et sihtimisseadmed peatudes käituvad õigesti. Ideaalne on, kui sihtjoon püsib õigena ka tagasilöögi ajal. Kui ranne on fikseeritud, siis käsi kerkib tagasilöögi ajal veidi vaid õlaliigesest ning relv tuleb tagasi sihtimispiirkonda. Kui see nii ei ole, siis on laskuril põhjust hakata uurima oma laskeasendit, haaret ning päästmist.

## LIIKUVA MÄRGI ALAD

- 50 m distantsil „Jooksev mets siga“
- 100m distantsil „Jooksev Põder“

Liikuva märgi laskmine on üks tehniliselt keerukamaid alasid laskespordis. Suur hulk soorituselemente lühikese aja kestel (reageerimine märgi väljumisele, püssi palgessevõtmine, märgiga kaasaliikumine, sihtimine ja päästmine) nõuavad laskurilt väga head koordinatsiooni ning sooritustehnika omandamist kuni automatiseerumiseni.

Vastasel korral võib vaid ühe soorituselemendi ebaõige, ehk mitteõigeaegne sooritamine nurjata kogu lasu soorituse. Ehkki sellel alal on tehniline ettevalmistus selleks aluseks, millele tugineb kõrgete tulemuste saavutamine, on laskuri aasta ettevalmistuse erinevates tsüklites ka ülesanded erinevad. Heade tulemuste saavutamise eelduseks on korralik laskeasend. Selle õppimiseks on vaja toimida järgmiselt :

1. Võta laskekohal sisse vaba ja loomulik asend nii, et jalgade vahekaugus on 30 – 40 cm. Liiga suur jalgade vahekaugus põhjustab kontrollimatuid järske liigutusi, liiga kitsas aga põhjustab tasakaaluhäireid.

2. Tee proovisihimine laskesuunas. Püss peab olema suunatud märgi jooksuava keskele ilma eriti pingutamata. Kui see nii ei ole, siis on vaja nihutada jalgade asendit.

3. Kontrolli uuesti asendit, tehes kehapöördeid vasakule ja paremale märgi jooksuava piire mõnevõrra ületades. Kui kuhugipoole pööramine on raskendatud, siis proovi seda kohendada jalgade nihutamisega.

4. Kui oled leidnud sobiva laskeasendi, siis säilita see kogu seeria kestel. Kõik laskmise käigus vajalik varustus peab olema lauale paigutatud nii, et on kättesaadav ilma jalgade asendit muutmata.

Valmisolekuasendis peab püssikaba toetuma puusale allpool püksirihma ning püssi sihtimisasendisse tõstmine peab toimuma ilma üleliigsete liigutusteta. Püssikaba peab liikuma kõige otsemat teed pidi õlga. Vasak käsi peab püssilaadi hoides säilitama vajaliku kõrguse kogu sihtimise kestel. Tähelepanu peab olema suunatud jooksuava sellele poolele, kust märk on tulemas, kuid lihaseid ei või ülemäära pingestada.

Sihtimine. Kui sihtmärk nähtavale ilmub, võib püssi tõsta valmisolekuasendist sihtimisasendisse. See tõstmisliigutus peab olema kiire, kuid sujuv ja kontrollitud.

Sihtmärgi jälgimine algab üheaegselt püssi tõstmisega palge ning püssi veetakse kogu aeg sihtmärgiga kaasa. Parema käsi hoiab püssi korralikult õlas, kuid laekaelast ei või hoida nii kõvasti, et see takistaks päästesõrme tööd. Püssilaad on õlas ühtemoodi tihedalt iga lasu ajal. Vasak käsi kannab püssi ning hoiab püssilaadest kinni suhteliselt nõrgalt.

Sihtmärgi jälgimine toimub ülakeha pööramisega jalgade ning puusade abil. Selleks, et see liigutus oleks hea, peab keha raskuskese paiknema otse toetuspunkti keskmel kohal. Jalalihased on lõdvestatud, põlvi ei suruta tagasisuunas. Võõrjoonest kõrgemal olev kehaosa ning käed koos relvaga moodustavad kindla terviku, mida ei või muuta märgi jälgimise kestel. Eriti tähtis on, et sihtmärgi jälgimiseks ei pöörataks püssi käte abil vaid keha pööramine toimub nii, et kogu ülakeha, käed ning püss säilitavad oma seisundi muutumatult ning käed ei või seda mõjutada. Üksnes väikesed täpsustused kõrguses ja suunas tehakse käte abil.

Püssikaba toetub õlalihase ja rinnalihase vahele ning põsk saab normaalselt toetuda püssilaele. Pea asendit muutmata peavad sihtimiseadmed olema selgesti ja normaalselt nähtavad, ilma varjuta optilises sihikus. Silm peab asuma otse sihiku telgjoonel, 6 – 8 cm. kaugusel. Sihiku tüübist sõltumata, hoitakse mõlemad silmad lahti. Eelarvamus, et teist silma kinni pigistades on parem sihtida, ei ole põhjendatud. Probleem võib tekkida ainult siis, kui paremakäelisel laskuril on juhtivaks silmaks vasak ja vastupidi. Siis võib tekkida olukord, kus mõlema silma lahtihoidmisega on raskusi. Sellisel juhul on õigem teine silm kinni katta ja mitte seda vägisi kinni hoida.

Liikuva märgi laskmisel on oluline, et vaade keskendub sihtpunkti. Märgi ilmunisel püüab silm kinni sihtpunkti ja püsib seal kogu märgi jooksu ajal. Kui püssi liikumine vastab märgi liikumisele ning sihik paikneb sihtimispiirkonnas õigesti, siis

ajukeskusest tuleb automaatselt käsk päästesõrmele lasu sooritamiseks. Selle impulsi realiseerimine ilma viivitusega on liikuva märgi laskmisel üks tähtsamaid asju. Kui lask on toimunud, siis jälgi sihtmärki kuni selle varjumiseni.

Selleks et sooritada täpne lask, peab sõrm päästikut hästi tunnetama. Sõrm ei või puudutada püssilaadi ega päästikukaitset ning on päästikul esimese liigesega. Juba veel jämeda sihtimise faasis saavutab sõrm surve päästikule vähemalt 50% ulatuses. Kui silm annab märku lasu sooritamiseks, peaks veel vajalik lisatav surve päästikule olema nii väike, kui võimalik. Siis väheneb halva lasu sooritamise risk märgatavalt. Märksa sagedamini, kui sihtimisvigade tõttu on halvad lasud halva päästmise tulemus. Ettevalmistusperioodi esimeses osas peab laskur arendama sooritustehnikat, eelkõige üksikelementide kaupa ning siis elemente paarikaupa ühendades. Laskuri reageerimisaeg märgi ilmumisele varje tagant peab harjutamise tulemusena kujunema stabiilseks piirides 0,2 – 0,3 sek olenemata laskude arvust. See avaldab otsest mõju kogu järgnevale tegevusele. Kui laskur "magab maha" märgi ilmumise, siis kogu järgnev tegevus muutub kiirustamiseks, et üldse jõuaks lasu sooritada. Liigutused muutuvad ebatäpseks ja tulemus sellele vastavaks. Püssi tõstmine tuleb tingimata seostada õlgavõtmisega ning põse asetamisega kohale. Nende kolme elemendi sooritamiseks on optimaalne ajakulu 0,5 – 0,6 sekundit. Arvestades ka reageerimisaega, on märk jõudnud kiire jooksu korral liikuda juba kolmandiku oma liikumistest. Kui võtta arvesse, et lasu peaks sooritama meetri võrra enne märgi varjumist, siis sihtimiseks ja päästmiseks jääb aega orienteeruvalt 1,5 sekundit. See näitab ilmekalt, et püssi tõstmine, palgessevõtmine ja kaasavedamine märgi kiireks leidmiseks on äärmiselt olulised elemendid, millest suuresti sõltub lasu kvaliteet. Algul harjutatakse palgessevõtmist ja kaasavedamist ilma päästmiseta, hiljem lisandub päästmine. Kui kaasavedamine muutub sujuvaks ning horisontaalseks, on aeg kaasavedamise pikkust vähendada. Mida lühem on kaasavedamine, seda vähem on laskuril võimalik eksida.

Sihtimine on soorituselementide reas oluline ning selle juurde tuleks asuda siis, kui esimesed elemendid - palgessevõtmine ja kaasavedamine on juba piisavalt läbi töötatud. Päästmist võib harjutada algul eraldi seisvale, seejärel koos püssi kaasavedamisega liikuvale märgile.

Kõigi soorituselementide harjutamist tervikuna võib teha nii kuiva treeninguna kui ka padruniga laskmisena. Soovitav on enamuse ajast harjutada ilma padrunita, padrun püssirauas avaldab laskurile siiski mõningat psühholoogilist mõju. Padruniga laskmise korral on soovitatav lasta tihedusele, st. ilma tabamuste väärtust ja suunda näitamata. See loob laskurile soodsama olukorra keskendumiseks tehniliselt õigele sooritusele.

Ettevalmistusperioodi esimesel poolel ei ole vaja seada eesmärgiks tulemuse saavutamist, kuid oskuste omandamise kontrollimiseks võib aeg-ajalt lasta mõne kontrollseeria. Suhe aeglase ning kiire seeria harjutamise vahel peaks olema sellel perioodil 2 : 1 aeglase kasuks. Käe seismise arendamiseks on otstarbekas harjutada relva hoidmist liikumatul sihtpunktil, aga ka laskmist seisvasse märki ilma aega arvestamata ja ka püssi palgessevõtmisega ning lasule kulutatud aja fikseerimisega. Ettevalmistusperioodi teine osa ei välista üksikelementide ja nende kombinatsioonide täiustamist, kuid peamiseks tegevussuunaks peab saama terviksoorituse arendamine aktsendiga korrektsel sooritustehnikale. Sealjuures on laskmisel soovitatav vahelduvalt kasutada tabamuste näitamist ning tihedusele laskmist. Aeglaselt liikuva märgi kuiva treeningu juures on vaja pöörata erilist tähelepanu sellele, et sooritus tuleks juba liikumisava esimesel poolel. Selleks on vaja :

1. Välja arendada kiire reaktsioon märgi väljumisele varje tagant.

2. Kiirendada püssi tõstmist ühes õlgavõtmise ja põse toetamisega püssilaele.
3. Lühendada kaasavedamise maad.
4. Lisada forsseeritud survet päästikule.
5. Luua tagavararuum juhaks, kui mingil põhjusel lask poolal liikumismaal ei ole veel tulnud.
6. Vältida psühholoogilist mõju märki lähenemisel varjele ning olla valmis lasuks ka siis, kui püss ei ole sihtimispiirkonnas.
7. Valmistuda kiire jooksu laskmiseks.

## Laskeasendid

Laskeasendis olev mees peab relvale moodustama võimalikult kindla ja liikumatu toe. Sellepärast asend peab olema selline, et tugi moodustub keha luustikust. Ainult lihaste abil tugevamgi mees ei suuda relva hoida liikumatuna. Meeste luustiku ja lihaste struktuur ei ole ühesugune ja seepärast ka ühesugune laskeasend ei sobi kõigile. Sellepärast on algharjutuste järel laskjatele lubatav ka vabamate laskeasendite kasutamine, kuid laskeasend peab olema põhimõtteliselt õige. Hea laskeasend on selline, kus lihased on lõdvad ning vereringe ja hingamine saavad võimalikult hästi töötada. Laskeasend peab olema tasakaalukas, et selle hoidmiseks tarvitatakse võimalikult vähe lihasjõudu.

### • Laskeasend lamades

Lamades laskeasend on laskeasenditest kõige kindlam, sest keha toetub kindlale pinnale ja küünarnukid saavad liikumatu toe maapinnast.

Lamades laskeasend on hea kui

1. relv püsib liikumatuna võimalikult väikesel lihaspingutusel
2. laskja keha püsib samas asendis kogu laskmise aja
3. laskja pea on sellises asendis, et silm näeb sihtmärki pingutuseta

Laskeasend peab olema suhteliselt kõrge, sest silmade nägemisvõime on normaalne ainult siis kui pea on püstises asendis.

Üldine viga kogenematul laskuril on liiga kõrge laskeasend. Sellisel juhul relva kaba ei asetu korralikult vastu õlga vaid jääb liiga alla, ning relvaasend muutub iga lasu ajal ja hajuvus suureneb. Kehale tuleb otsida võimalikult hea nurk laskesuunaga. Mõnele laskjale sobib asend kus keha on laskesuunaga otse. Iga laskja peab aga ise leidma endale võimalikult hea laskenurga. Paremat jalga kõverdades kergendatakse hingamist. Sellisel juhul keha raskus kandub ühele küljele ning väheneb pulsi segavus laskmisele. Lamades laskeasendil on parema jala säär tavaliselt relvaga ühel joonel. Vasak jalg on sirgelt taga ning jalalaba on sissepoole. Seejuures ei tohi kanda jõuga maha suruda. Vasak jalg, vasak külg ja vasakkäsi hoitakse ühel joonel. Kuigi laskjate asendid erinevad üksteisest ei tohi selgroog olla külg suunas kõver. Liiga suur nurk laskja ja relva vahel tekitab lihastes pinget ja raskendab relva toetamist vastu õlga. Küünarnukid pannakse nii laiade kui võimalik, kuid seejuures peab pea jääma otse. Mida laiemale küünarnukid saadakse seda kindlamaks muutub laskeasend. Laskeasend on sobival kõrgusel kui relva kaba toetub tervelt vastu õlga. Lamades laskeasendil vasak käsi surub relva vastu õlga, hoides kinni laesäärest. Parem käsi hoiab kinni püstolkäepidemest. Parem käsi hoiab kinni tugevasti kuid nimetissõrm peab jääma lõdvaks.

- **Laskeasendi kontroll:** sihtida märki seejärel sulgeda silmad, lasta relva kaba alla ning tõsta uuesti üles, kui optika rist on ära liikunud külg suunas tuleb laskeasendit parandada.

### • Laskeasend püsti (Sport laskurid)

See on kõige raskem laskeasend. Väikesest toetuspinnast ning kõrgelasuvast raskuskeskmest tulenevalt kõiguvad keha ning relv märgatavalt.

Arenenud päästmistehnika kõrval vajab püstiasend tasakaalustatud püssi- ning kehavalitsemist. Püssi kaalu tasakaalustamiseks kallutab laskur ülakeha pisut tahapoole ning koos sellega nihkub puus veidi ettepoole. Nii saadakse tugi vasakule küünarnukile. Laskuri keha ning jäsemete proportsioonidest sõltub, kui palju puus peab ette nihkuma ning kui palju ülakeha on vaja tagasi kallutada. Naiste luustiku ehitus (laiad puusad) soodustab püstiasendit.

Vasak küünarnukk surutakse tihedalt vastu puusa. Relva raskust kannab siis vasak jalg ning lihaste pingestamiseks ei ole vajadust. Püssi seismise seisukohalt on eriti tähtis, et vasaku käsivarre lihased oleksid täiesti pingestamata.

Jalad on asetatud maha ligikaudu õlgade laiuselt ehk veidi vähem. Laiem harkseis põhjustab reielihaste pingestumist, kitsas asend suurendab keha kõikumist ning raskendab tasakaalus püsimist. Keharaskus on jagatud võrdselt mõlemale jalale. Hüppeliigesed on kogu püstiasendi kõige ebapüsivam koht. Seetõttu toetatakse neid sobivate laskurisaabastega.

Pea asend on oluline tasakaalu kontrollimiseks, see on parim siis, kui pea on otse ja sisekõrvad on samal kõrgusel. Laskur ei või kallutada pead püssi järgi, vaid püss tuuakse pea juurde. Vajaduse korral kallutatakse selleks püssi, mida on vaja arvestada paranduste tegemisel. Eeldame, et kallutamine toimub alati ühtemoodi. Õlad on pingestamata.

Püstiasendis on samuti väga tähtis, et püss oleks korralikult õlas. Kuna õlgade joon on püssilaega peaaegu samasuunaline, siis on raske asetada püssikaba kindlalt õla ehk sellest algavate rinnalihaste vastu, sest tugipind ei ole piisavalt suur. Siin aitab vaid parema õla vähene kergitamine, et oleks võimalik leida sobiv koht püssikabale. Kui püss ei toetu korralikult õlga, siis võib hõlpsasti tulla kaugeid tabamusi, peamiselt vasakule üles. Paremat käsivart tõstetakse küünarvarrest sedavõrd, et püssi õlaraua kaar toetub tihedalt õlalihase vastu. Nii saavutatud püssi seismine on tähtsam, kui kergest lihaspingestusest tulenev kahju.

Parem käsi hoiab laekaelast kinni tihedalt ning ühetugevuselt iga lasu ajal. Sõrmed on loomulik, veidi kõverdunud asendis ümber püssilae kaela ning tõmbavad relva kaba vastu õlga. Pöial toetub täiesti vabalt püssilae vastu. Ranne on loomulikult viisil sirge, nimetissõrm ei puuduta püssilaadi.

Kogu püstiasendi õnnestumine sõltub eelkõige vasaku käe asendist. See mõjutab püssi seismist, laskeasendi kõrgust ning seega laskuri kogu keha asendit. Kätt ning sõrmi on võimalik hoida mitmel erineval viisil. Kindla laskeasendi kujundamisel on vaja arvesse võtta järgmised asjaolud:

1. küllaldane kõrgus:

- kõrguse määrab püssi toetumine käele. Valida on toetumine peapesale, sõrmenukkidele, sõrmede vahele ja sõrmeotstele.

2. parim võimalik püssi seismine käelihaseid pingestamata:

- laskeasendis saab püssi piisavalt hästi seisma vaid eeldusel, et püssi kaalu kannab luustik lihaseid ja sidemeid koormamata.

3. pingestamata käevarrelihased ja lihasepingevalude vältimine

39

- käsivarrelihased ei või hoida ega toetada relva, need peavad olema täiesti vabad. Seda on võimalik saavutada peopesa pööramisega laskmissuunda.

Keha suunas pööratud peopesa tähendab õlavarrelihaste pingestumist.

Püssilae toetamine käele kõõluseid koormates ei ole eesmärgiks, sest see põhjustab valu ning keskendumine nõrgeneb.

Kui kasutatakse käetuge (vabapüss), siis püss on kõrgemal, selgroog on sirgem ning kogu laskeasend on püstisem. Käetugi on vaja seada nii, et sellest on võimalik hoida kinni ilma lihaseid ning kõõluseid pingestamata. Ebaõige on hoida käetoest tugevasti

kinni. Nii pingestuvad vasaku käe lihased ning asendit ei saa kunagi täiesti stabiilseks. Käetoe variante on erinevaid ning laskur peaks valima nende hulgast endale sobiva.

Jahimeeste vanasõna kohaselt “vintraud tulistab ja püssilaad tabab”. See peab paika eriti püstiasendi korral. Otsustav on püssilae pikkus. Lae valimisel peab arvesse võtma järgmist:

1. Mida lühem on püssilaad, seda lähemal kehale on raskuskese ning seda lihtsam on tasakaalustamine. Püss püsib suhteliselt hästi paigal.

2. Kui püssilaad on pikem, siis parema käe abil saadakse hea õlgatõmme ning ehkki asend tervikuna ei ole nii stabiilne (raskuskeskme eespool paiknemise tõttu), siis tugevam asend korvab selle puuduse.

Lahendamist vajab keha ning jäsemete mõõtmetega sobiva kompromissi leidmine.

Seda tuleks alustada lühimast laepikkusest, mida saab püssile seada. Sellel baasil võetakse sisse laskeasend. Siis, kui ülakeha, pea, jalad, vasak käsi on saanud ühte süsteemi ning asend stabiilseks, tehakse peenemad reguleerimised. Parema käe sõrmed, mis haaravad ümber püssilae kaela, tõmbavad püssi kergelt tagasisuunas, st õlga. Käsivarre pikkusest sõltuvalt on piisav kabaraua nihutamine tagasisuunas 1-2 cm. Püssi raskuskese ei või minna ka liiga ette. Teadlik ning tugev püssi õlgatõmbamine põhjustab ebakindlust püssi seismisel ning lasu sooritamise hetkel. Püssilae kõrgusel ei ole erilist tähtsust. Põsk peab toetuma laele küljelt, ega koorma seda ülevalt. Lisaraskuse kasutamine on lubatud vabapüssil ja see parandab laskeasendi stabiilsust. Mida raskem on relva suudmepool, seda aeglasemad on selle liikumised. Siiski on vaja leida õige raskus ning sellele õige kinnituskoht. See ei ole kerge ning sõltub laskurist ning tema kehaehitusest. On vaja meeles pidada, et püssi raskuskeset ei või seada liiga kaugemale kehast, sest siis ei ole võimalik tasakaalustada kõikumisi.

Püstiasendi sissevõtmisel asetatakse kõigepealt püssikaba hoolikalt vastu õlga ning hoitakse parema käe abil tihedalt õlas, millega välditakse püssikaba kohalt ära liikumist. Seejärel asetatakse vasak küünarnukk tugevasti puusale ning tehakse vajalikud vähemad seaded. Asendi suunakontroll tehakse taas kinnisilmi, lõdvestatud lihastega. Silmade avamise järel toimuvad vajadusel suuremad parandused jalgade nihutamisega. Peenemaid muudatusi saab teha küünarnukiasendit puusal nihutades ehk paremat jalga veidi pöörates. Vertikaalsuunalisi muudatusi võimaldavad õlaraua reguleerimine, jalgade haara-asendi muutmine, vasaku käe ehk käetoe nihutamine, käetoe kõrguse reguleerimine ning vasaku käe asendi muutmine. Laskeasendi sissevõtmisel on vaja meeles pidada, et püss peab sihtimise alguses olema suunatud veidi märklehe mustast südamikust kõrgemale. Relva raskuse toimele keha veidi vajub ning kirp asetub südamiku suhtes õigesti.

Pingestamata püstiasendis väikekalibrilise püssi rauasuu viskub lasu ajal üles niivõrd, et sihtimisseadmed on suunatud märklehest kõrgemale. Laskuri jaoks on tähtis järgida seda sihtimisprotsessi lõpposana ning veenduda, et rauasuu tuleks tagasi endisse asendisse. Kui püss viskub kõrvale, siis on viga sageli selles, et parem käsi surub liigselt püssilaadi või et püssilaest hoitakse liiga kramplikult. Ka püstiasendis on väga tähtis kujundada välja harjumus jälgida relva liikumisi paari sekundi kestel pärast lasku.

- **Laskeasend püsti**

Püstine laskeasendis keha ja relva ühine raskuspunkt asetseb kõrgel jalgadega moodustuva toetuspunkti ülal. Keha raskus peab toetuma mõlemale jalale, kuid siiski vasakule jalale rohkem. Parem jalg tuleb hoida sirgelt, vasak jalg väheke kõverdatult. Tuleb jälgida, et keha ei kalduks liiga ette. Sellisel juhul kaldub raskuspunkt liiga ette ja lihased satuvad pinge alla, ning laskeasend ei ole enam kindel. Püsti laskeasendiks võetakse vasaku jalaga samm ette ja pööratakse keha paremale nii, et vasak külg jääb laskesuunaga 35-45 kraadi alla. Jalad hoitakse otse ning põlvi ei tohi painutada taha. Jalad on õlgade laiuselt. **Liiga lai asend tekitab pinget jalgades.** Vasaku käega hoitakse kinni laesäärest küünarnukk kehast eemal. Parema käega hoitakse tugevalt käepidemest, ning surutakse relva õlga. Parema käe tõstmisega saab tugevdada relva toetamist vastu õlga aga sellisel juhul võib käevarde tekkida laskmist raskendav lihaspinge. **Iga mees peab ise leidma endale võimalikult hea laskeasendi. Kuna see on aga väga väsitav asend ei tohi laskja kaua sihtida vaid peab vahepeal relva alla laskma ja puhkama.**