

Úvod.

Stejně jako každá jiná činnost, vyžaduje i střelba, pokud chcete dosáhnout nejvyššího stupně výkonnosti, soustředění na tuto oblast. Pokud se jí nebudete plně věnovat, přemýšlet o ní, zkoušet nové, prověřovat staré, v praxi ověřovat teoretické závěry a naopak teoreticky rozebírat vaše poznatky ze střelnice, nedojdete nikdy na samý vrchol vašich schopností. Mějte to při čtení této knihy vždy na paměti.

Střelba není jen zbraň, vybavení, střelivo a trénink, ale také další oblasti, které si možná do souvislosti se střelbou nedáváte. Vaše tělesné a duševní schopnosti umožňují provádění všech vašich činností, to znamená i střelby. Jistě víte sami, jaké jsou rozdíly ve vašich výkonech, jestliže jdete na střelnici odpočatí, svěží, fyzicky i duševně na vrcholu svých schopností, nebo když jdete střílet a v hlavě máte problémy ze zaměstnání nebo rodiny, či pokud jste to včera přehnali v posilovně nebo baru. Vaše fyzické i psychické schopnosti jsou pak značně sníženy, takže by jste se nejraději uložili do postele. Všechny tyto okolnosti se projeví i při tréninku a mohou mít negativní vliv na váš další střelecký vývoj třeba i tím, že špatně vyhodnotíte novou, právě zkoušenou střeleckou techniku, která by pro vás mohla být podstatným přínosem.

Praktická střelba je jednou z nejtěžších střeleckých disciplín právě proto, že vyžaduje naprosté a okamžité přizpůsobení se měnícím se okolnostem. Není zde čas na detailní promýšlení té či oné právě probíhající činnosti, střelec se musí naučit využívat svých dovedností a schopností jako reflexu tehdy, je-li to právě třeba.

Úspěch každého střelce je dán především tím, jak umí poznat sám sebe, vidět to, co jej omezuje, zjišťovat proč se tak děje a nacházet řešení, která mu umožní opět stoupat ve výkonnosti, to vše bez přestávky, po celou dobu jeho střelecké kariéry.

Váš rozvoj bude určen právě tím, jak dokážete nejprve začít o střelbě a všech problémech přemýšlet, rozebírat je a analyzovat a jak budete schopni realizovat závěry, které jste z toho vyvodili. Ne všichni si mohou dovolit přepych mít za sebou neustále někoho, kdo bude určovat, co a jak máte dělat a zkoušet. Právě těm je tato kniha určena především. Vždyť pokud najdete správnou cestu, jak sami sebe pozorovat, rozebírat a vyvozovat z toho správné závěry, tím rychleji a více poroste vaše výkonnost.

V knize vám ukáží střelecké techniky a popíší je do detailů, ukáží vám způsob, jak o nich uvažovat, a pomohu vám porozumět vašemu nitru tak, abyste dosáhli až na vrchol. Nezapomínejte však, že ten je právě tak vysoko, jak si jej sami stanovíte.

Knihy, i když je v ní probráno vše od samých začátků a základů, není určena jen začínajícím. I zkušení střelci si z ní mohou hodně odnést a ověřit si, zda jejich techniky a schopnosti jsou na maximu, či zda není možno někdy i razantním změnou vlastní techniky nebo podstatou vykonávání dospět k lepším výsledkům. Také se vám budu snažit dát několik rad (chcete-li možná triků), které vám mohou usnadnit vaši cestu k vrcholu. Nemyslím tím něco špatného, ale usnadnění některých postupů, kratší a lepší metody pro rychlejší cestu výš.

Co je praktická střelba ?

Tento druh sportovní střelby se střílí již v asi 50-ti zemích světa, má své mistrovství světa i Evropy. Kořeny této střelby jsou v USA v 70. letech. Jejím smyslem je co největší

napodobení reálně možné situace - střeleckého střetnutí. Dává maximální volnost střelci v tom, jak bude tuto situaci řešit, omezuje jej pouze tak, aby byla zajištěna maximální bezpečnost. Žádné stanoviště by se nemělo opakovat. Základními principy praktické střelby jsou **PŘESNOST - RYCHLOST - SÍLA**. Síla vyjadřuje účinek různých ráží na cíl. Na terči je toto řešeno tak, že středový zásah je pro všechny zbraně stejný, okrajové zóny však jsou pro výkonnější zbraně zvýhodněny větším počtem bodů. Přesnost a rychlost se projevují v samotném hodnocení jejich vzájemným poměrem, kdy dosažené body dělíme celkovým dosaženým časem, který je přesně měřen a tento podíl vyjadřuje celkový výsledek.

Terč má 4 zóny, jejichž hodnocení zásahu je spojeno zároveň s výkonem zbraně, který je nazýván faktor výkonu a počítá se podle vzorce

$$\frac{\text{váha střely (grain)} \times \text{rychlost střely (feet/sec)}}{1000}$$

Výpočtem se stanoví konkrétní faktor (hodnoty se měří přímo na střelnici), podle kterého se závodník zařadí do třídy faktoru **MINOR** nebo **MAJOR**. Faktory s menším číslem než 125 nejsou hodnoceny. Od 125 do 175 je hodnocení zásahů Minor, které stanoví pro zónu A - 5 bodů, B - 3 body, C - 3 body, D - 1 bod. Při faktoru nad 175 jsou závodníkovi zásahy hodnoceny jako Major, které stanoví pro zónu A - 5 bodů, B - 4 body, C - 4 body, D - 2 body na papírových IPSC terčích.

Dalšími terči jsou **kovové terče**, které se hodnotí 5-ti nebo 10-ti body, podle konkrétní situace. K tomu, aby kovový terč byl hodnocen jako zasažený, musí spadnout.

Výstroj musí být tvořena pouzdrem na zbraň, které zakrývá spoušť a je umístěno na opasku, zbraň musí v pouzdře pevně držet. Dále to jsou pouzdra na zásobníky, která se umísťují na opasku a také musí zásobník pevně držet.

Startovní pozice a postup střelby se upravují individuálně na každém stanovišti, střelci se nechávají maximální volnost v řešení situace.

V každém terči se hodnotí pouze předem určený počet nejlepších zásahů, obvykle dva nebo jeden.

Penalizace se uplatňuje při nezasažení terče uvedeným počtem zásahů, a to dvojnásobným počtem záporných bodů, než je možný počet bodů za nejlepší zásah. Dále za nesprávný postup při střelbě (např. překročení přešlapové linie) a to 10-ti zápornými body za každou takto vystřelenou ránu.

Penalizován je dále každý zásah v tzv. **NE-terči** (rukojmi či nezúčastněná osoba) a to 10-ti zápornými body za každý zásah.

Celkový počet výstřelů ani počet nábojů plněných do zásobníků není omezen.

K výpočtu **celkové výsledku** se sečtou všechny plus a minus body a tyto se dělí dosaženým časem. Čas začíná běžet od startovního povelu (většinou zvukový signál) a končí poslední ranou (přístroj zaznamenává každou vystřelenou ránu a pamatuje si posledních 60 ran).

Vítězem se stává ten, jehož hodnota podílu dosažených bodů a času je nejvyšší (zjednodušeně řečeno ten, kdo má nejvíce bodů a nejkratší čas).

K **měření času** se používá speciálního přístroje, který vydává startovní signál - pípnutí a dále již automaticky akusticky měří čas každé rány a to bez omezení jejich počtu a přitom si pamatuje posledních 60 ran. Je možno na něm nastavit ukončení střelby opět zvukovým signálem v rozsahu až do 3 min a to po desetínách sec. Průběžně na displeji ukazuje čas od poslední rány, celkový čas a celkový počet vypálených ran.

Každé **stanoviště** je postaveno těsně před závodem, trénink není povolen. Každé stanoviště se střílí pouze jedenkrát. Závada zbraně neopravňuje k opakování stanoviště.

Principy praktické střelby.

Bezpečnost

Nikdy při střelbě nezapomínejte, že zbraň je tak nebezpečná, jak je nebezpečný její majitel. Pokud se o ni budete dostatečně starat, bude bezpečná. Pokud budete dbát důsledně na dodržování bezpečnosti při střelbě, budete bezpeční i vy a vaše okolí. Dbejte na to, aby všichni jednali podle zásad bezpečnosti, protože jen tak si sami můžete být jisti nejen sami sebou, ale i svým okolím.

Bezpečnost.

- se zbraní zacházejte vždy jako s nabitou
- nikdy nemířte na to, na co nechcete vystřelit
- největší podíl na bezpečnosti musí mít váš prst, kterým spouštíte.
- díváte-li se přes mířidla na cíl, mějte prst na spoušti, díváte-li se mimo mířidla a cíl, mějte prst mimo spoušť
- po ukončení střelby vybijte zbraň a pohledem se přesvědčte, že zbraň má prázdnou nábojovou komoru a že je bez zásobníku
- nakonec dejte vždy ránu jistoty bezpečným směrem
- nikdy nemířte zbraní mimo vymezený prostor, a to ani do země ani do vzduchu
- zákaz jakékoliv manipulace se zbraní mimo palebnou čáru a bezpečnostní zónu (bezpečnostní zóna je přesně vymezený prostor, kde může střelec předepsaným směrem sám volně manipulovat se zbraní, sušit, ukládat zbraň do pouzdra, nebo ji vyndávat, opravovat, čistit, kategoricky je zde však zakázáno manipulovat se střelivem)
- během střeleckého cvičení při jakémkoliv přesunu, při kterém střelec nestřílí, musí být prst viditelně mimo spoušť a lučik
- přesně dbát všech pokynů rozhodčího, který běží zároveň se střelcem a dohlíží na jeho jednání

Přesnost

Není ani možné dostatečně zdůraznit, nakolik je přesnost v praktické střelbě důležitá. Je často opomíjená, mnohdy i samotnými střelci, ale pouze ten, kdo je schopen přesně zasáhnout terč, má šanci na úspěch. Je to logické - vždyť nejprve musíte svůj cíl (ať již reálného protivníka

ve skutečném životě, nebo terč v praktické střelbě) dostatečně přesně zasáhnout a poté teprve myslet na rychlost. Nejprve musíte mít dostatečný počet bodů, abyste je mohli dělit dosaženým časem. **Přesnost pro vás musí být prvořadá.**

Pokud někdo chce myslet nejprve na rychlost, ať si představí opačné případy, kdy sice vystřelí rychle, ale nepřesně a nezasáhne cíl. Co se stane ve skutečném střetnutí, pak závisí již jen na tom, zda protivník zasáhne vás. Ve sportovní střelbě pak prostě máte nezasažený terč - MISS (což je anglické označení nezasaženého terče, v překladu znamenající "postrádat"), nebo musíte vystřelit opět a přesněji, což je ztráta času. Proto ještě jednou opakuji, přesnost je na prvním místě.

Usilujte vždy střílet 90 % zásahů do zóny "A". To Vám vždy ukáže na jakém stupni výkonnosti právě jste. Pokud dosáhnete více než 90 % zásahů v "A" zóně, střílíte příliš pomalu a měli byste zrychlit. Pokud dosáhnete méně než 90 % zásahů v zóně "A", střílíte příliš rychle a musíte zpomalit. Používejte toto měřítko pro váš tréninkový proces, pro jeho vyhodnocení.

Nikdy neztrácejte čas kalkulacemi, zda se vám vyplatí zasáhnout zónu "D" namísto zóny "A", i když v kratším čase. Příliš byste se přiblížili k možnosti nemít v terči žádný zásah a s tím nesmíte kalkulovat. Každý chybějící zásah v závodě znamená prohraný závod. A pokud minete cíl v reálném životě, znamená to ohrožení vašeho života nebo zdraví, nehledě k možnosti ohrožení jiných osob.

K tomu, aby jste dostatečně přesně stříleli, musíte mít také dostatečně přesnou zbraň. Je nesmyslem argumentovat tím, že sami nestřílíte přesně, tak na co přesnou zbraň. Zkuste si to spočítat. Rozptyl daný schopností střelce bude 5 cm na 25 m. Rozptyl zbraně bude 10 cm na 25 m. Výsledný rozptyl je daný součtem obou hodnot, to znamená, že bude 15 cm, a to již rozhodně není akceptovatelné. Pokud však rozptyl zbraně bude poloviční, to jest 5 cm, bude výsledný rozptyl 10 cm a to je již minimální základ, se kterým se dá začít pracovat. Proto platí, ať jsou vaše schopnosti jakékoliv, vybírejte tu nejpřesnější zbraň jakou můžete mít a na jakou máte.

Jak vlastně zjistit **rozptyl vaší zbraně?** Pokud ji kupujete novou, většinou je u zbraně přiložen nástřelný terč, mnoha výrobci již pořízovaný na počítači, ze kterého můžete vyčíst rozptyl zbraně. Není zas tak podstatné, kde na terči je umístěný střední zásah, pokud není příliš daleko od středu. Většinou si zbraň stejně budete muset nastřelit sami. Důležité je, aby skupina zásahů byla co nejmenší. Její velikost udává hodnotu rozptylu zbraně.

Pokud nástřelný terč nemáte k dispozici, musíte zjistit rozptyl vaší zbraně sami. Potřebujete k tomu v lepším případě nastřelovací stolicí (zařízení, do kterého zbraň upnete a pak z ní vystřelíte stanovený počet ran a zbraň přitom nemění bod zamíření), ale tu také většinou k dispozici mít nebudete.

Můžete si sami vyrobit pomůcku k nastřelení. Vezmete jakoukoliv pevnou výsuvnou vidličku, jejíž vnitřek vyložíte něčím měkkým (filcem), upevníte ji do dřevěné podložky, na které je podobný měkký materiál. Vložíte hlaveň - závěr zbraně do vidličky. Rukojeť položíte na podložku, nastavíte výšku vidličky na terč a můžete začít střílet.

A nyní k vlastnímu nastřelování. Vystřelte pečlivě 10 ran mířených na stejné místo. Zkontrolujte nástřel a určete jeho střední bod. Určete vzdálenost tohoto bodu od bodu, na

který jste mířili a zkorigujte mířidla o polovinu této vzdálenosti. Pro vaši představu, pokud je vzdálenost mušky od hledí 200 mm, tak při vzdálenosti 25 m od terče je 1 mm odchylky hledí 12,5 cm odchylky na terči. Znovu vystřelte dalších 10 ran a celý postup opakujte tak dlouho, dokud nedosáhnete seskupení nástřelu okolo záměrného bodu. Tolik k nastřelení zbraně.

Přesnost jako celek je souhrnným výsledkem schopností střelce společně s působením vnějšího prostředí a možnostmi zbraně. Nikdy nebudete mít možnost posoudit vaše schopnosti odděleně od všech ostatních vlivů. Všechny tyto faktory působí vždy společně. Je možné je částečně za zvláštních okolností potlačit. Například podložení zbraně může potlačit odchylky přesnosti dané schopnostmi střelce. Zajištění dobrých světelných podmínek, bezvětrí a dalších vlivů okolí potlačí působení vnějšího prostředí na přesnost. Naopak pokud budete střílet se zbraní, u níž máte zaručenou vysokou přesnost, můžete zjistit vaši schopnost střílet přesně.

Je nutné neustále vidět zlepšení vaší schopnosti střílet přesně. Čím lépe budete umět střílet, tím menší bude toto zlepšení, avšak mělo by zde neustále být. Vaší filozofií musí být střílet stále přesněji a přesněji. Nikdy se nesmíte spokojit s konstatováním, že teď již střílíte dostatečně přesně a že vám to stačí.

Rychlost

Rychlost je snad nejvíce diskutovanou veličinou v praktické střelbě, ale i ve skutečném střetnutí. Kdo bude rychlejší? To je otázka, kterou si všichni kladou. Zapomíná se však, že rychlost sama o sobě nic neznamená. Je velice důležitým faktorem, ale pouze ve spojení s ostatními prvky.

Rychlost vychází především z nitra vaší vlastní osoby. Každému je dána jeho vlastní přirozená tělesná rychlost určená jeho genetikou, svalovou strukturou a psychikou. Je to rychlost, kterou vykonáváte běžné denní úkony jako je rozsvícení světla, zmáčknutí kliky nebo zvednutí telefonu. Někdo je od přírody rychlejší, jiný je pomalejší. Pokud se pokusíte vykonat cokoliv rychleji, než vaší přirozenou tělesnou rychlostí, nepovede se vám to. Klíčem k dosažení vaší maximální tělesné rychlosti je vědomě nevynakládat úsilí na zrychlení či zpomalení.

To však neznamená, že by rychlost nešlo cvičit, trénovat, je to však velice složitý proces, který je vrožený a proto se dá měnit jen velice zvolna. Má to však jednu výhodu. Nepotřebujete pro její trénink ani střelnici, ani zbraň, ani nic jiného. Vaši vlastní přirozenou rychlost můžete cvičit všude a neustále. Tím můžete získat důležitý základ, který má někdo od přírody vrožený a jiný jej získává jen velice těžko.

Nechejte střelbu, ať jde vlastní rychlostí. Toto heslo by vás mělo provázet neustále. Musíte střílet podle vašich schopností, nesnažit se střílet rychleji. Rychlost přijde pozvolna, sama a skoro nepozorovaně. Rychlost vaší střelby vám musí diktovat mířidla vaší zbraně, schopnost vašeho vnímání a vidění. Pokud to nebudete dodržovat, budete jistě střílet rychleji, ale bez výsledků. Vaše zásahy budou náhodné, vnímání střelby jako takové bude pryč, budete střílet pouze instinktem.

Rychlost ve střelbě je však také něco jiného. Je to **přesnost pohybů, jejich plynulá návaznost, šetření a minimalizování tzv. mrtvého času**, to jest času, který neustále běží a vy během něj nevykonáváte žádnou produktivní činnost. Je to i možnost, jak vykonávat více

činností souběžně. Tehdy můžete zjistit, že střelec, který na pohled střílí “ jako blesk”, má horší čas než střelec, jenž vypadá pomalý, ale jeho činnosti jsou promyšlené, navazují na sebe a jeho neproduktivní čas je minimální. Nedejte se proto svést a nechtějte uměle najednou zvyšovat vaši rychlost. Střílejte jen tak rychle, jak vám to vyhovuje. Snažte se ušetřit čas jinde. Všechny činnosti jdou poctivým tréninkem dovést až k dokonalosti(tažení, návaznost pohybů, běh, zaujímání poloh atd.)

Akceptabilita

Je něco mezi přesností a rychlostí, nad čím přemýšlí pouze málo střelců. Vlastně samo o sobě to není samotná veličina, ale pouze dovedení rychlosti až na samou krajní mez se současným zachováním minimální požadované přesnosti. Je to složitě řečeno, ale na jednoduchém příkladu vám ukáži, o co se jedná. Dejme tomu, že jste schopni zasáhnout za 2 sec přesně střed terče doprostřed “A”. Pokud čas snížíte na polovinu, na 1 sec, zasáhnete “C”.

Akceptability dosáhnete právě tehdy, jestliže upravíte čas mezi tyto dvě mezní hodnoty a stále ještě zasáhnete “A”, i když již jen na jeho kraji. Ale protože žádné zvláštní body za zasažení “A” přesně uprostřed nedostanete, je to postačující. A to platí u každého výstřelu.

Akceptabilitou se rozumí vzájemná vyváženost přesnosti a rychlosti.

Akceptabilita se také dá převést do taktické roviny rozhodování na stanovišti, odkud budete střílet. Pokud máte možnost výběru střílet terč z dálky nebo zblízka, je Akceptabilita právě tím, co určí konkrétní řešení. Položte si otázku, zda jste schopni v rozumném čase zasáhnout z největší vzdálenosti s jistotou terč. Pokud si odpovíte ne, musíte postoupit o kus dopředu a otázku si zopakovat. A tak to dělejte až do té doby, než dostanete odpověď ano. Vyžaduje to však jednu věc, znát své vlastní schopnosti (nepřeceňovat se, ale také se nepodceňovat) a odhadovat reálný čas na stanovišti při střelbě, k čemuž se však ještě vrátíme.

Akceptabilitu je nutno používat neustále. Máte-li střílet za pohybu, musíte si zhodnotit, jak bude vypadat váš výsledek a v závislosti podle toho regulovat rychlost pohybu, za kterého hodláte střílet. **Akceptabilita platí neustále** a je třeba na to pamatovat.

Základní střelecké dovednosti.

Nejprve něco obecně. Podíváte-li se na přední střelce, na jednoho po druhém, zjistíte, že všichni používají stejné základy. Co však dělá některé lepšími, je jejich schopnost tyto základy uplatnit v celé šíři, aplikovat je na střelbu pokročilejším způsobem.

Začnete-li se učit nové, lepší technice, zjistíte, že vaše výkonnost jde velice rychle nahoru. Po určitém čase však zjistíte, že se vaše výkonnost opět ustálila. Tehdy musíte začít hledat nový způsob aplikace té které střelecké techniky na vás. Je to jako s autem, jede-li na dvojku, nepojede rychleji než na dvojku jet může. Musíte přeradit a rychlost se podstatně zvýší. A to platí i u střelby. Musíte najít něco, co zvýší vaši výkonnost.

Sledování mušky.

Sledování mušky je základem přesné a rychlé střelby. Sledování mušky je jedním z neúčinnějších způsobů získávání poznatků o vaší střelbě.

Základem je naprosté soustředění a zaostření zraku na mušku. Musíte vidět mušku v těch nejmenších detailech jako je rýhování mušky, její přesné kontrastní hrany, barva. Dalším krokem je naučit se sledovat ji po celou dobu zpětného rázu ve stejných detailech. Nesmíte mrknout, nesmíte se při výstřelu leknout. Pak byste ji ztratili. V začátcích uvidíte mušku nejprve na počátku výstřelu, pak na jejím vrcholu a možná poté i opět na terči, tak jako na počátku. Postupem času ji začnete vidět jakoby stroboskopicky na cestě vzhůru a zpět dolů, pak již plynule při pohybu vzhůru a dolů.

Jestliže dokážete “číst” mušku těsně před samotným výstřelem, získáte obraz mířidel. Nikdy nebudete schopni udržet zbraň perfektně klidnou, budete s ní pohybovat okolo středu terče a to, co uvidíte těsně před výstřelem, bude obraz mířidel. Jestliže v okamžiku výstřelu uvidíte obraz mířidel ukazující 2 cm vlevo nahoru od středu a zásah bude na tomto místě, znamená to, že děláte vše dobře, zbraň byla pouze zamířena na špatné místo.

Obraz mířidel je velice důležitá věc. Pokud se jej naučíte používat, dokáže vám říci, zda jste zasáhli terč bez toho, abyste viděli samotný zásah a to je velice důležité, neboť minout terč, ať již ve skutečném životě nebo na soutěži se rovná prohře. A zjišťovat díváním se na terč, zda jste jej zasáhli či ne, znamená ztrácet čas. Navíc je terč mnohdy tak daleko, že zásahy nejsou vidět.

Sledováním mušky během zpětného rázu zjistíte, co dělá vaše zbraň během zpětného rázu, a z toho můžete vyvodit patřičné změny v konstrukci zbraně, ve vašem způsobu držení zbraně i v řízení zbraně. Zbraň musí jít po přímce nahoru a zase zpět dolů a skončit přesně v místě, kde byla, nebo kde ji chcete mít pro další výstřel. Pokud zbraň chodí po křivce, musíte hledat způsob, jak toto změnit. Dokud toto nebudete umět, nedokážete zbraň řídit během zpětného rázu.

V kapitole o rychlosti jsme si řekli, že rychlost není jen rychlost pohybů, ale i úspora času. Pokud vám zbraň bude běhat nahoru a dolů po křivce a ne přímo, prodlouží se tím čas mezi dvěma výstřely. Navíc nebudete mít po dobu zpětného rázu kontrolu nad zbraní. Pokud se toto naučíte zvládat, začnete se učit i zbraň během výstřelu, před ním i po něm, “řídit”. Znamená to, že budete schopni využít pohybu zbraně po výstřelu zpět tak, abyste pohyb skončili již na dalším terči a ne na místě, z kterého pohyb zbraně vyšel. Tím budete schopni okamžitě znovu vystřelit. **Řídit zbraň během zpětného rázu je váš další cíl.**

Sledování mušky před střelbou, během střelby, během pohybu vám pomůže zjemnit a doladit způsob tažení zbraně, zamíření, přenášení z terče na terč, pomůže vám najít nejlepší způsob střelby za pohybu a analyzovat mnoho dalších dějů během střelby. Sledování mušky má využití i při pohybu těla, kdy máte možnost pohyb těla vyrovnat protichůdným pohybem zbraně, a na jediný okamžik tak ustálit zbraň a vystřelit.

Sledování mušky během závodu je pak jedním z možných způsobů střelby, o kterých si povíme více v dalších kapitolách.

Držení zbraně.

Výstřel zbraně je záležitost velkého okamžitého hluku a otřesu zbraně. Každý takový úkaz vykazuje u člověka přirozenou reakci bránit se proti tomu a ovládnout předmět, který to způsobuje, v tomto případě tedy zbraň. Držení zbraně by však mělo být způsobem, jak co

nejlépe zbraň ovládat, řídit jí, zaměřovat, spouštět a celkově s ní manipulovat. A to není možné, pokud zbraň budete držet křečovitě.

Držení zbraně se dá přirovnat k **držení kladiva při zatloukání hřebíků**, kdy je potřeba nejen síly, ale také přesnosti pro zasažení hlavičky hřebíku. Intenzita sevření se může měnit případ od případu, podle druhu a ráže zbraně, tělesných dispozicí jednotlivce a dalších faktorů, jako je teplota zbraně a okolí, povrch zbraně, pocení rukou .

Zbraň se má držet co **nejvýše** ([OBRÁZEK 1](#)), ostruha na zadní části zbraně by se měla zatlačit do prohlubně mezi ukazovákem a palcem silné ruky. Čím více je osa hlavně bližší ose ruky, tím menší bude



zdvih zbraně ve zpětném rázu. Obě ruce by měly být na zbrani položeny ve **stejně výši**. Dlouho jsem zkoumal, jak drží nejlepší střelci zbraň. U všech, bez rozdílu, jsem zjistil, že ji drží abnormálně vysoko. Zdálo se mi, že to je způsobeno úpravami na zbrani, a proto i já jsem se snažil zbraň upravit tak, aby ji ruce drželi co nejvýše. Začíná to prohlubováním zadní části rukojeti zbraně tak, aby ruka byla stále výše vůči zbrani. Stejně je to s prostorem pod lučičkem, který se dá prohlubovat a tím posune ruku výše. Stejně však jsem zjistil, že největší změna se dá dosáhnout úpravou držení, hlavně u slabé ruky. Mojí snahou neustále je, abych zbraň držel co nejvýše. Ideální změnou by bylo, držet zbraň v ose hlavně. Zpětný ráz by v tom případě směřoval celý do těla, přes paže rukou a byla by zde daleko lepší kontrola zbraně.

Tady se právě u začínajících střelců dělají nejčastější chyby. Mezi vrcholem ruky a nosem na zadní části zbraně pak můžete vidět zřetelnou mezeru. Stejně tak je potom mezeru i mezi prostředníkem silné ruky a spodní částí lučíku. Dochází pak k enormnímu působení zpětného rázu, kdy má zbraň snahu z ruky vyskočit. Zbraň má veliký zdvih, střelec ztrácí nad zbraní kontrolu.

Obě ruce musí zbraň držet stejně intenzívně. Masa rukou na obou stranách zbraně musí být rovnoměrná. [\(OBRAZEK 2\)](#)



Pokud by tomu tak nebylo, docházelo by k nestejnému působení zpětného rázu a zbraň by cestovala ve zpětném rázu ne přímo nahoru a dolů, ale šikmo. U mnoha střelců převládá držení zbraně silnou rukou, 60% intenzity držení má silná ruka a 40% má slabá ruka. To je špatné. Obě ruce musí mít intenzitu úchopu 50%. Jsou však případy, kdy se dá tohoto

využívat, ale to je již velice pokročilý způsob střelby a vyžaduje individuální zkoušení a trénink.

Ruce by se měly zbraně dotýkat na co největší ploše. **Silná ruka by měla být v ose s osou hlavně.** Dlaň silné ruky by se měla po celé délce dotýkat hřbetu rukojeti. Mnoha střelcům dělá problémy právě umístění osy hlavně souhlasně s osou silné ruky. Vytvořil jsem si postup, který mně toto srovnání zajistí, stejně jako celé dobré držení zbraně. Uchopte zbraň slabou rukou shora za závěr, tak aby závěr byl v dlani slabé ruky. Malíková část ruky směřuje k ústí zbraně, palec je u rukojeti zbraně. Silnou ruku spusťte podél těla a ohněte ji v lokti tak, aby předloktí směřovalo vpřed a bylo rovnoběžně se zemí. Natáhněte prsty silné ruky stejným směrem jako předloktí. Palec mírně odtáhněte od ostatních prstů, takže dlaň vám nyní tvoří písmeno “U”.

Do dlaně nyní směrem shora dolů zasuňte zbraň, přitom dbejte, aby závěr zbraně byl v ose s předloktím vaší silné ruky. Zatlačte zbraň co nejvíce do prohlubně mezi palcem a ukazovákem silné ruky. Pak již jen prsty silné ruky dokončete sevření. Zpočátku se vám to, stejně jako mně, bude zdát nepřirozené. Zkoušejte to. Zkuste toto držení prověřit střelbou. Sami uvidíte výsledek.

Palce obou rukou by měly směřovat natažené k terči, aby vám pomáhaly v co nejrychlejším zamíření zbraně na terč. **Palec silné** ruky by měl být na zbrani pouze položený. Na držení zbraně by se neměl vůbec podílet. **Palec slabé** ruky by se neměl vůbec zbraně dotýkat. Jeho dotyk by mohl způsobit brždění závěru nebo tlačení zbraně vpravo. **Ukazovák silné** ruky by se neměl zbraně nikde dotýkat, pouze by měl být v kontaktu se spouští. **Prostředník silné** ruky by měl být co nejvýše, aby se dotýkal spodní části lučíku. Ostatní prsty by měly být těsně u sebe a pevně svírat zbraň.

Slabá ruka by měla palcovou částí dlaně zapadat do mezery na slabé straně zbraně ([OBRÁZEK 3](#))



a tuto mezeru by měla vyplnit. Palec by měl být volně položen vedle nebo pod palcem silné ruky a stejně jako ten by měl být rovněž natažen k terči. I zde dochází k velice častým chybám, kdy palcová část slabé ruky není zasunuta do volného místa na rukojeti zbraně. Uchopte zbraň pouze silnou rukou a na slabé straně rukojeti opravdu vidíte mezeru. Právě tam vložíte palcovou část slabé ruky a to co **nejvýše**.

Pozor na velice časté chyby, kdy při **přílišném sevření** nebo přitisknutí palců na zbraň dochází k **nevědomému uvolnění zásobníku** nebo **nadzdvihnutí záchyty závěru**.

Prsty slabé ruky by měly být položeny do prohlubně mezi prsty silné ruky a to tak, že pro ukazovák slabé ruky zůstane pod lučičkem pouze poloviční mezera. Zasunutím ukazováku slabé ruky do této mezery se zde vytvoří jakýsi **klín**, který celé sevření zpevní a uzavře [\(OBRÁZEK 4\)](#).



Celé sevření by mělo být po celou dobu střelby neměnné a pevné, ne však křečovitě.

I na držení však platí stejně jako pro všechny činnosti, že musí být pohodlné a přirozené a každý si je musí ještě přizpůsobit v rámci základních požadavků své osoby.

Co se týká dalších způsobů držení, jako je pokládání ukazováku slabé ruky na přední část lučíku, který je k tomuto účelu často přizpůsoben zdrsňením či jakousi ostruhou, nezavrhují je, ale vyzkoušejte si sami, jakou sílu potřebujete na otevření dlaně, která je sevřena v pěst bez palce, a jakou sílu potřebujete na otevření dlaně sevřené v pěst bez palce a ukazováku.

Všechny prsty drží pohromadě mnohem větší silou než prsty oslabené o ukazovák. Dalším negativem tohoto držení je, že ukazovák přes všechny způsoby, jak jej na přední části lučíku udržet, z něj často po výstřelu při zpětném rázu spadne. Držení by mělo zbraň pomáhat řídit během zpětného rázu, a ne proti němu bojovat. Zdá se to jako špatné tvrzení, ale znovu opakují, ne vše, co se jeví jako rychlé, rychlé skutečně je. Protože pokud budete proti zpětnému rázu bojovat, potlačovat jej, určitě docílíte menšího zdvihu, ale ztratíte základní výhodu - nebudete totiž moci zbraň během zpětného rázu řídit a využít tak jeho čas pro jinou činnost, jako je např. přenesení zbraně na další terč. A to je opravdu podstatné.

Tažení

Nejprve si musíte uvědomit, co to tažení je. Je to ten **nejrychlejší způsob, jak ze zbraně, která je v pouzdře, zamířit a vystřelit**. Ne vždy znamená rychlé vytažení zbraně a její zvednutí na terč zároveň ten nejrychlejší způsob jak vystřelit.

Můžete velice často tuto chybu vidět u některých střelců, kteří sice velice rychle zbraň vytáhnou, zvednou ji k terči, ale potom je zřetelná časová mezera, kdy střelec hledá mušku a mířidla a srovnává je s terčem a poté teprve vystřelí.

Proto s nácvikem tažení začněte od konce. Může se to zdát nelogické, ale praxe mi tento způsob plně potvrdila. Zamířte zbraň na terč a začněte zbraň pomalu stahovat k hrudi, ale tak, abyste neustále mířili na terč. Snažte se vydržet co nejdéle s udržení mušky v mířidlech a na terči. V bodě, kdy již pro vás není možné fyzicky pokračovat zastavte. Z tohoto místa musí vycházet zamíření vaší zbraně a srovnání mířidel s terčem. Je to místo, do kterého se musíte snažit dostat po vytažení zbraně z pouzdra a srovnání držení zbraně. Při cvičení se v tomto bodě zastavte a vryjte si ho do paměti. Pak znovu vystrkujte zbraň tak jako při skutečném tažení. To opakujte neustále tak dlouho, dokud se vám tento pohyb a výchozí bod nedostanou do krve.

Důležité pro tuto fázi je, aby zbraň nikdy nebyla výše než je terč a aby po celou dobu tohoto pohybu mířila na terč a vy jste viděli obraz mířidel na terči. Zároveň se v této fázi učte již namačkávat spoušť a to tak, abyste ve chvíli, kdy máte ruce natažené ve střelecké poloze, měli spoušť namáčknutou a jen maličké zesílení tlaku prstu znamená výstřel. Pro první fázi - vytažení zbraně z pouzdra, si musíme nejprve říci něco o poloze pouzdra. Ideálně by měla být zbraň zasunutá v pouzdře hlavní co nejvíce **kolmo** k zemi a přitom by měla svou **vertikální osou směřovat přímo na terč** ([OBRÁZEK 7](#)).



To však platí pouze obecně a snad ještě více než kde jinde platí u umístění pouzdra osobní preference střelce. V každém případě by se však rukojeť zbraně měla nalézat co nejbližší k dráze, kterou ruce překonávají při tažení.

Ted' se můžete přesunout k **první fázi** tažení. Předpokládejme, že startovní pozice je s rukama volně podél těla. Pro tuto startovní pozici platí, že zbraň by měla být co **nejníže**. Fázi uchopení zbraně je možné vykonávat dvěma způsoby, přitom však je nutné projít nejprve prvním a poté teprve přejít k druhému způsobu, který je mnohem náročnější.

Mohu to popsat jako hru, ve které jde o to ze stolu sebrat protivníkovi jeho kus či kousek. Mělo by to být co nejrychlejší, hadí kmitnutí ruky, která se sevře okolo předmětu a bez zastavení jej sebere a vrátí se zpět. Stejně tak pohyb ruky pro zbraň musí být co nejrychlejší, bez otálení. V této fázi neexistuje nic pomalého. Pohyb musí být bleskurychlý. Každé zpomalení v této fázi tažení znamená pouze ztrátu času.

Jakmile ruka dopadne na zbraň, musí ji rychle a správně uchopit. K tomu si můžete dopomoci tím, že zbraň jakoby zatlačíte zpět do pouzdra, čímž získáte pevné a spolehlivé sevření. V tuto chvíli již zbraň opět co nejrychleji zvedáte do bodu před břichem, kde se ke zbrani připojí slabá ruka.

Důležité je, aby ve chvíli, kdy uchopíte silnou rukou zbraň, slabá ruka byla již před středem těla, kde čeká na to, aby se ke zbrani připojila ([OBRÁZEK 8](#)).



Ve chvíli, kdy zbraň začíná hlavní mířit směrem k terčům, odjišťujete zbraň. Nikdy neodjišťujte dříve! Při vytahování zbraně z pouzdra opět nesmí být nic pomalého. Zase tady platí, že každé zpomalení znamená pouze ztrátu času.

Zbraň v obou rukou zvednete do bodu, ze kterého začnete se zamiřováním zbraně na terč. Je to místo, kam až jste byli schopni stáhnout zaměřenou zbraň co nejbliže k tělu v prvním cvičení.

Zbraň po již známé dráze zaměřujete, namačkáváte spoušť a zároveň s plynulým bržděním pohybu rukou vpřed zaměřujete a namačkáváte spoušť. Ve chvíli, kdy jsou ruce natažené, můžete vystřelit.

Rychlost tažení ve velké míře závisí na rychlosti vašich pohybů a na tom, jak rychle dokážete srovnat vaši zbraň mířidly s terčem. Srovnání mířidel na terči je záležitostí vašeho vidění a

ovládání těla. Rychlost vašich pohybů je opravdu jen fyzická rychlost a jejich minimalizace. V první řadě je nutno vyladit vaše tažení tak, abyste z něho **odstranili všechny zbytečné pohyby a co nejvíce zkrátili jeho dráhu.**

V druhé řadě je však nutno se soustředit na **vlastní rychlost všech pohybů.** Pokud si tažení rozdělíme na zrychlování a zpomalování, mělo by tažení být ze dvou třetin zrychlující, a to v pohybu ruky pro zbraň a při zvedání zbraně do výše očí. Tam by měla přijít poslední třetina, zpomalující, kdy je cílem při zpomalování srovnat mířidla zbraně s terčem a zbraň ustálit. Přitom již musíte namačkávat spoušť a v okamžiku zastavení zbraně spustit spoušť.

Pro tažení vám mohu nabídnout několik malých pomocníků. V první řadě trénujte vaši reakční schopnost. Uvědomte si totiž, že průměrná reakční doba je okolo 0,3 sec, a to je poměrně velká oblast, na které se dá pracovat. Před tažením se uvolněte. Soustřeďte se na vlastní tažení. Startovní signál vnímejte jen tak mimochodem, nečekejte na konec pípnutí, vaše podvědomí bude reagovat za vás. Před vlastním tažením zaujměte startovní postoj. Uchopte rukojeť zbraně jako při tažení, potom ruku ze zbraně uvolněte a několikrát si toto zopakujte. Přitom dbejte na to aby váš postoj již byl neměnný, pohybovat by se měly pouze vaše ruce v loktech a ramenou. Do paměti si vryjte přesnou polohu rukou před tažením vzájemně s polohou zbraně. Snažte se, abyste cítili zbraň v ruce již předtím, než se jí dotknete.

Důkladné sušení je základem dobrého tažení. I při sušení dbejte na to, abyste vždy **získali zbraň přesně zaměřenou na terč a spustili spoušť bez strhávání.**

I při sušení využívejte Pro-Timer. Musíte použít ten, na kterém je možné nastavit začátek a konec pomocí pípnutí. Nastavte si nejprve takový čas, který jistě zvládnete, a na něm trénujte tak dlouho, dokud nezískáte úplnou jistotu při tažení zbraně. Teprve pak snižujte čas, a to po co nejmenších částech. Nebudu zde uvádět časy konkrétní, na konci knihy naleznete přibližné časy a výsledky na různých stupních výkonnosti. Ještě poslední připomínky. Nikdy neodjíždějte dříve, dokud hlaveň nemíří k terčům. Tažení provádějte pomalu a důkladně, rychlost se dostaví sama. **Nikdy nedávejte prst na spoušť, dokud nevidíte přes obraz mířidel terč.**

Pro správné tažení má velký vliv i výběr pouzdra. Vybírejte si vždy jen pouzdro spolehlivé, pohodlné a hlavně bezpečné, a to ať už pro vaši sebeobranu, či pro sport. Správné pouzdro by mělo vždy zakrývat spoušť, musí spolehlivě držet zbraň i pokud uděláte kotrmelec, či poběžíte se zbraní v pouzdře. Vybírejte pouzdro z co nejlepšího materiálu a co nejpevnější a přizpůsobte je vlastní zbraní a vlastním potřebám. V každém případě by do pouzdra měla patřit pouze zbraň, pro kterou bylo vyrobeno.

Spouštění

Bez správného spouštění nikdy nedosáhnete přesného zásahu. Můžete mít správně zaměřeno a přesto, když špatně spustíte, škubnete spouští nebo strhnete zbraň do strany, zásah bude úplně jinde, než jste chtěli. Je třeba si uvědomit, že správně zamířit a správně spustit je základem každého úspěšného zásahu. Spuštění je završení celého procesu přípravy zbraně k výstřelu.

Spuštění má **dvě fáze.** Spoušť je třeba nejprve namáčknot. Znamená to vyvinout na spoušť prstem určitou úroveň tlaku tak aby ještě nedošlo ke spuštění, a držet ji na tzv. mrtvém bodu.

Vlastní spuštění pak provedete již jen z tohoto mrtvého bodu. Nepředstavujte si však, že držet spoušť na mrtvém bodu je třeba nějak mimořádně dlouho. Namáčknutí a vlastní spuštění je jedním plynulým, akcelerujícím pohybem, který je dokonale spojen v jeden, i když se může stát, že spoušť na mrtvém bodu můžete držet déle. Ale to jen ve výjimečných případech.

U každé spouště naleznete několik fází odporu spouště. Nejprve překonáváte pouze tlak vratného pera spoušťového táhla, který je často velice malý. Pak dojdete k místu, kde táhlo spouště začne působit na záchyť kohoutu, a ten se začne posouvat po spoušťovém ozubu. V tu chvíli odpor značně vzroste. Pokud jsou spoušťové ozuby dokonale hladké, odpor je stejnoměrný, což je velice důležité. Ve chvíli, kdy spoušťové ozuby přejdou přes své styčné plochy, záchyť spouště uvolní kohout. V ten okamžik se odpor spouště opět změní na původní, pouhý tlak vratného pera spoušťového táhla a prst na spoušti má tendenci prudce propadnout. **Největší chyby** ve spuštění se dělají právě ve fázi, kdy prst narazí na silný odpor a překonává tlak spoušťových ozubů, které na sebe navzájem působí. V tuto chvíli se může stát, že ve snaze o rychlý výstřel trhnete spoušti, abyste tento tlak překonali. Díky tomu celou zbraň pohnete. Znamená to stržení zbraně, nejčastěji vpravo dolů, ale to nemusí být pravidlem.

Mnoho střelců si myslí, že strhává právě ve chvíli uvolnění a propadnutí spouště po uvolnění spoušťových ozubů, a proto si myslí, že toto odstraní tím, že nastaví **doraz spouště**, který omezuje propad spouště, až na samou krajní mez. To je špatné. Doraz spouště by měl být nastaven tak, aby nejprve došlo k dopadu kohoutu na úderník, a pak teprve aby se spoušť zastavila o doraz spouště. Doraz spouště má za funkci **maximálně zkrátit dráhu prstu** pro další výstřel. Jeho vliv na samotné strhnutí spouště je minimální.

Pokud si to představíte, například u dvojstřelu, kde se časy mezi ranami pohybují okolo 0,15 sec, dojde po prvním výstřelu k tomu, že zbraň ve zpětném rázu jde nahoru, prst na spoušti se zastaví o doraz, povolí spoušť a ještě, **když jde zbraň dolů, již začíná namačkávat spoušť** pro další výstřel. Ve chvíli, kdy jsou mířidla opět na terči, prst na spoušti již jen opět dokončí spuštění.

Nepředstavujte si, že fáze jsou časově oddělené. Celý proces je plynulý. Představte si kouli valící se z kopce. Neustále plynule zrychluje. To samé by se mělo dít s prstem na spoušti. Závisí na obtížnosti výstřelu, časové náročnosti, zda tato akcelerace bude rychlá či pomalá, ale vždy by zde měl být onen zrychlující prvek. Stejně tak pohyb, kterým budete spoušť uvolňovat, by měl být naopak zpomalující se. **Spuštění by mělo být z jedné poloviny zrychlující a z jedné poloviny zpomalující.**

Spouštění v praktické střelbě však není samostatným prvkem. Je nutno jej spojit s ostatními činnostmi. Učte se, jakmile zamíříte, abyste zároveň automaticky začali namačkávat spoušť.

Sušení je velice důležitou částí výcviku správného spuštění. Při ostré střelbě dochází k tomu, že výstřel a následné pohnutí zbraně ve zpětném rázu zakryje chyby, kterých se při spuštění dopustíte. Velice dobrou pomůckou pro získání základů spuštění je mince položená na vrchol mířidel či závěru, která při správném spuštění nesmí spadnout. Mince vlastně nahrazuje kontrolu pohledem přes mířidla, která se nesmějí při výstřelu pohnout.

Spouštění je završením celého procesu zbraně před výstřelem. Právě proto je třeba mu věnovat mimořádnou pozornost. Správné spuštění se musí stát jedním ze základů, na kterých

budete neustále pracovat, zlepšovat je. Před každým výstřelem musíte mít na paměti správně spustit, dokud se **správné spuštění nestane vašim podmíněným reflexem.**

Správné spuštění je dáno nejen jeho správným provedením, ale také **správným držením zbraně a umístěním prstu na spoušti.** Prst by se měl dotýkat spouště v ideálním případě v úhlu 90° a dotýkat se spouště prostředkem bříška prstu posledního článku prstu. Dalším důležitým faktorem správného spuštění je **neustálý kontakt prstu se spouští.** Nikdy nesmí dojít k rozpojení kontaktu mezi spouští a prstem. To je zvláště důležité při rychlém opakování výstřelů, kdy je tendence k co nejrychlejšímu výstřelu a následnému uvolnění spouště. Tehdy právě dochází k tomu, že prst přestane být v kontaktu se spouští. Při opětovném položení prstu na spoušť pak často dochází ke strhávání.

Oči

Pro všechny bez rozdílu platí, že oči jsou jedním z nejdůležitějších faktorů při střelbě. Schopnost vašich očí určuje vaši rychlost, vaši přesnost, určuje váš stupeň pozornosti.

Prvním, pro mnoho lidí možná nepodstatným problémem je určení řídicího oka. Ne všichni totiž mají řídicí oko stejné jako převládající ruku. Pro vysvětlení pojmů, podle řídicího oka se řídí práce očí. Převládající rukou se myslí u praváka pravá a u leváka levá ruka. Neškodí si proto vyzkoušet, které oko je vaše řídicí. Je to jednoduché. Otevřete obě oči a natáhněte dopředu ruku se vztyčeným prstem. Zavřete jedno oko a pokud se vám prst v pohledu pohne - přeskočí, právě ono zavřené oko je vaše řídicí.

Pro střelbu je toto určení velice důležité. Může se totiž stát, že pokud nebudete vědět o skutečnosti, že vaše řídicí oko je levé a vy jste pravák, budete mít problémy s mířením, zaostřením a nebudete vědět proč.

Dalším problémem, který musíte vyřešit, je, zda střílet s oběma očima otevřenými, či ne. Rozhodně je přínosem pro praktickou střelbu střílet s oběma očima otevřenými. Oči jsou jako pracovní tým, a pokud jedno zavřete, tým přestane existovat. Obě oči podporují rovnováhu. Obě oči otevřené znamenají daleko širší periferní vidění. Pokud však nedokážete držet obě oči otevřené nebo by to pro vás znamenalo obrovský problém, je lepší střílet jen s jedním okem otevřeným. U lidí, kteří mají rozdílnou převládající ruku a řídicí oko, však zcela zásadně doporučuji střílet s oběma očima otevřenými. U lidí, kteří mají řídicí oko a převládající ruku stejnou, není tak výrazný rozdíl, jestli střílejí s oběma očima, nebo jen s jedním otevřeným. Ale i u nich platí všechny výhody používání obou očí, o kterých jsem se zmínil. Zrak se může a musí cvičit, je třeba na něm pracovat stejně jako na jiných dovednostech. Cvičení vašeho zraku je možné provádět neustále a některá cvičení najdete v části o tréninku.

Postoj

Praktická střelba jako vlastně jediná z mnoha střeleckých disciplín svým charakterem upřednostňuje střelbu za pohybu. Přesto je však střelecký postoj základem střelecké techniky. Jeho změna může výrazným způsobem ovlivnit vaše výsledky, stejně jako používání špatného postoje vás může zastavit na cestě za lepšími výsledky. V začátcích praktické střelby v naší republice všichni střelci stříleli z tzv. **Weaverova postoje**, který je definován zjednodušeně jako slabá noha vpředu, tělo je k terči asi v 45° úhlu. Slabá ruka tahá zbraň vzad, zatímco silná ji tlačí od těla. Loket slabé ruky je co nejvíce tisknut ke středu těla.

Tento způsob je velice vhodný pro sebeobranou střelbu, neboť potlačuje zpětný ráz, ruce chrání důležité části těla, tělo vystavuje protivníkovi poměrně malou zásahovou plochu. Pro sportovní účely je však méně vhodný, protože poskytuje poměrně malou pohyblivost, je složitý na zapamatování a na správné vykonávání a je málo univerzální.

Proto se začal používat tzv. **čelní, neboli "A" postoj**, kde je trup kolmo k terči a ruce tvoří trojúhelník neboli "A". Nohy sledují polohu těla a jsou kolmo k terči. Zde je však základní nedostatek tohoto postoje. Je to jeho pohotovost. Zkuste si totiž postavit se kolmo k terči, nohy vedle sebe a potom se rychle rozeběhnout a zase se zastavit a zaujmout opět výchozí postoj. Vždy, ať už k rozeběhnutí nebo zastavení, potřebujete udělat nejprve poloviční krok a pak teprve dostanete nohy vedle sebe. Z tohoto důvodu se nejvíce ujala kombinace obou postojů, tzv. **Isoscelles**, kdy trup je kolmo k terči, ruce tvoří písmeno "A". Nohy jsou na rozdíl od předchozí polohy šikmo k terči. Slabá noha je vpředu, silná noha vzadu ([OBRAZEK 5](#)).



Vzdálenost nohou je proměnlivá, nejvíce se však užívá vzdálenosti, kdy špička silné nohy je na úrovni paty slabé nohy. Slabá noha přitom směřuje přímo vpřed k terči a silná je odkloněna vně od osy těla.

Postoj je značně proměnlivý, závisí na tom, zda se tělo bude či nebude pohybovat, na charakteru povrchu a hlavně na individuálních preferencích střelce. Zkoušel jsem různé postoje nohou a došel jsem k závěru, že lze akceptovat i negativní úhel nohou, to znamená, že i silná noha může být vpředu.

K vlastnímu postoji. Tělo by mělo být uvolněné, **těžiště těla musí směřovat vpřed** ([OBRÁZEK 6](#)) tak, aby zachytávalo zpětný ráz a vyrovnávalo jej pouze vahou těla. To je důležité si uvědomit. Můžete



přemýšlet jinak, ale uvědomte si, že pokud chcete střílet rychlostí několika ran za vteřinu, energie zpětného rázu se hromadí a poslední rána vás již může vychýlit z rovnováhy. Viděl jsem snímky z pravděpodobně nejskvělejší střelecké exhibice na světě, kdy ve 30. letech americký střelec Ed McGivern z revolveru Smith & Wesson .38 Special nastřílel (ne, to není omyl!) 5 ran během 0,4 sec na vzdálenost 5 m do velikosti hrací karty. Snímky jej zachycují během střelby a po ní a je na nich vidět vynikající cit tohoto střelce pro vyvážení zpětného rázu tělem. Po dostřelení totiž udělal krok **dopředu**. Představte si tělo jako jazýček na váze, kdy jej vlastní vahou převážíte dopředu a zpětný ráz vás vrátí do rovnováhy, a tak to pokračuje neustále.

Pokud se podíváte na střelce z boku, měli byste ve správném případě vidět něco jako písmeno "S". **Hlava** by měla být vzpřímená, neměla by být zastrčena mezi ramena. **Lokty a kolena** by měly být mírně pokrčené, skoro neznatelně. Pokud by totiž byly natažené, nejsou schopné absorbovat zpětný ráz. Můžete si sami vyzkoušet rozdíl mezi napnutým a uvolněným loktem. Postavte se zpříma, natáhněte ruce před sebe, jako kdybyste drželi zbraň, ruce mějte v loktech uvolněné. Potom požádejte kamaráda, manželku, kohokoliv, aby do vašich rukou strčil. Potom zkuste to samé s lokty vypnutými do maxima. Sami uvidíte rozdíl.

Pokud máte lokty uvolněné, náraz absorbujete a na vaší rovnováze se to neprojeví. V druhém případě se celý náraz projeví na rovnováze celého těla. Stejný případ nastává i u kolen. **Účinek zpětného rázu by se měl ztratit v horní polovině těla**, na spodní by již neměl být znát. **Paty** by měly být neustále v kontaktu se zemí. V lýtkových svalech byste měli cítit napětí.

Postoj se může stejně jako ostatní prvky měnit podle individuálních požadavků střelce, měl by být co nejpřirozenější a nejpohodlnější. Bude se postupem času měnit a vyvíjet zároveň s vámi. Věnujte mu dostatečnou pozornost a nenechtejte se ošálit tvrzením, že již máte dokonalý postoj.

Střelecké polohy

Praktická střelba je rozmanitá a zajímavá i díky faktu, že se střílí ze všech možných poloh, to znamená i z lehu a kleku.

Na těchto polohách je především důležité, abyste je neopomíjeli jen kvůli faktu, že se jich nevyužívá tak často, jako polohy vstojie. Je potom škoda kvůli jednomu nebo dvěma stanovištím vleže nebo vkleče prohrát celý závod. Především je třeba trénovat zaujímání těchto poloh tak, aby nedocházelo ke zbytečným časovým ztrátám. Dále je třeba trénovat střelbu z těchto poloh, aby všechny rány zasáhly terč a bez časové prodlevy.

U polohy **vkleče** je především důležitým faktorem skutečnost, zda bude následovat pohyb nebo ne. Pokud stanoviště vyžaduje, abyste se z polohy vkleče pohybovali dál, je třeba zaujímat **polohu vkleče pouze na jednom kolenu**. ([OBRÁZEK 15](#))



Co se týká samotné polohy vkleče na jednom kolenu, měla by zobrazovat rovnoramenný trojúhelník, kdy slabá noha je vpředu a chodidlo směřuje k terči položené celé na zemi. Silná noha na níž klečíte je vytočena ven min 45° , max. však 90° od terče a je špičkou nohy na zemi. Nikdy nepokládejte na zem nárt nohy. Znemožníte či značně omezíte jedinou výhodu této polohy a tou je její připravenost k dalšímu pohybu. Pro déle trvající střelbu z této polohy je možné si na patu silné nohy sednout.

Ruce a horní část těla jsou umístěné stejně jako u normálního střeleckého postoje. Pokud si chcete pomoci pro dosažení přesnějšího zásahu, slabou ruku opřete o koleno slabé ruky, ale nepokládejte nikdy loket přímo na koleno. Tak by se totiž dostala do styku kost s kostí a všechny záchvěvy a otřesy by se přenášely na střílející ruku. Položte ruku na koleno tak, aby loket byl před kolenem, a tím dojde k utlumení otřesů a chvění, které by se jinak přenesly na střílející ruku. Prakticky to znamená, že váš loket nebude ve styku s kolenem, ale na kolenu bude ležet měkká část paže za loktem.

Při zaujímání této polohy přímo po startu je především důležité zároveň se startovním signálem tahat zbraň a zároveň klesat do této polohy tak, abyste ve chvíli, kdy máte koleno na zemi, mohli již střílet. Tato poloha není tak stabilní a přesná, lze ji však zaujímat velice rychle a lze z ní také velice rychle vycházet do dalšího pohybu.

Druhá poloha je s oběma koleny na zemi, kdy jsou od sebe kolena mírně, asi na šíři ramen, roztažena ([OBRAZEK 16](#)). Tato poloha je velice stabilní a přesná. Při větším roztažení kolen od sebe, je



možné hýžděmi dosednout až na zem a tak lze získat i nižší polohu zbraně, což může být důležité zejména při střelbě z nízkých oken či otvorů.

Pro zaujímání této polohy platí stejné pravidlo jako u předchozí polohy. Se startovním signálem tahat zbraň a zároveň klesat na obě kolena. Je nutné odhadnout, či vyzkoušet tvrdost terénu pod kolena, aby nedošlo ke zranění, ale zároveň je potřeba se nebát a klesat s dostatečnou rychlostí se současným bržděním pohybu. V případě přílišného nárazu dojde k otřesu celého těla a rozhození zbraně, takže bude nemožné ihned po dopadnutí přesně zamířit a vystřelit. Tomu je nutné zamezit.

Pro polohu **vleže** je nutné rozeznávat různé vzdálenosti střelby. Ač se to zdá nepravděpodobné, při enormně blízkých vzdálenostech se stává tato poloha velice obtížnou, protože úhel zdvihu zbraně od země zároveň se zkracující se vzdáleností roste. Proto rozlišují dvě polohy vleže vzhledem k terči a to ve směru střelby a kolmo na směr střelby.

Poloha **vleže ve směru střelby** se používá v klasických případech na větší vzdálenosti ([OBRAZEK 17](#)). Nikdy však tělo neleží přímo ve směru střelby, vždy je odkloněno a to na slabou stranu těla. Úhel



odklonění je asi od 10° do 30° . Hlava je položena tváří na rameno silné ruky, co nejnižší k zemi.

Pokud je to vzhledem k výšce umístění terče a vzdálenosti možné, je ideální položit celou silnou ruku se zbraní na zem. Slabá ruka je pokrčena v lokti a je rovněž na zemi. Celé tělo musí být co nejvíce přitisknuto k zemi. Nohy jsou roztažené, nebo je slabá noha pokrčena v koleni a překřížena přes silnou nohu. Koleno je přitom na zemi. Tělo leží na silném boku, obě kyčle jsou co nejvíce přitisknuty k zemi.

Druhý způsob se používá při střelbě na krátké vzdálenosti, případně pokud je terč vysoko nad zemí. Tělo je potom prakticky ve stejné poloze, ale je skoro, nebo úplně **kolmo ke směru střelby**, natočené na jednu stranu ([OBRAZEK 18](#)).



Hlava je co nejvíce u země, ruce jsou však maximálně zdvihnuté. Tento způsob se používá převážně při střelbě skrz nízko položená okna či otvory a na velice blízké nebo vysoké terče.

Způsob zaujmutí polohy vleže, ať už jedné či druhé, musí být co **nejrychlejší**, musí probíhat **současně** s tažením zbraně a musí vám **umožnit co nejdříve přesnou střelbu**. Jsou dva způsoby, jak toho dosáhnout. Každý vyžaduje jiný stupeň fyzické obratnosti.

U **prvního**, který je fyzicky méně náročný, jde o postupné skládání těla dolů a vpřed, zatímco slabá ruka jde před tělem, tlumí jeho dopad na zem tím, že po zemi **klouže vpřed** a poskytuje tělu prozatímní oporu, dokud není větší částí v dotyku se zemí. V konečné fázi dochází k **vykopnutí nohou vzad** a tím i urychlení dokončení zaujímání této polohy. Jakmile je převážná část těla na zemi, slabá ruka jde ke zbrani, která je od počátku zaujímání polohy vleže v silné ruce před tělem a spojí se s ní. Je to pomalejší, ale méně bolestivý způsob zaujmutí polohy vleže.

Druhý způsob využívá **vykopnutí nohou vzad**. Tělo se skoro dostává do vodorovné polohy a padá na slabou ruku, která utlumí náraz. Po dotyku těla se zemí jde opět slabá ruka ke zbrani, která je již se silnou rukou před tělem. U tohoto způsobu dochází k většímu nárazu těla o zem, který způsobuje větší otřes zbraně a tím i delší dobu jejího ustalování.

Je nutné si vybrat pro vás ten nejlepší a nejrychlejší způsob. Musíte si uvědomit, že opět ne vše, co vypadá rychle, rychlé je. Je nutné strávit nějaký čas cvičením obou poloh. Na střelnici

pak jejich vzájemným porovnáním rozhodnout, která z nich je výhodnější, nebo používat obě. Je dobré zjistit, která z obou je pro vás rychlejší. Měřítkem pro to je čas prvního výstřelu.

Pokročilé techniky

Musíte stále hledat nové techniky a jejich nové aplikace. Musíte si také uvědomit, že nestačí jen kopírovat. Musíte hledat vlastní cestu pro vykonávání té které techniky a její aplikace a přizpůsobit je vlastní osobě - k obrazu svému. Pak teprve jste na správné cestě. Nesmíte však nikdy přestat hledat a zkoušet, protože pak byste se zastavili. Budete-li se ptát některých střelců, jak dělají to či ono a co jim pomáhá střílet tak úspěšně, může se také stát, že vám sdělí nějaký trik či pomůcku, která jim pomáhá dělat cosi lépe. Nenechte se však mýlit. To co dělá střelce úspěšným, **není trik, ale jeho schopnost v dané době a nejlepším způsobem aplikovat techniky provádění střelby** na danou situaci, zároveň s nalezením nejlepšího způsobu duševního vcítění se do střelby.

Iluze double-tapu

Slovní obrat double-tap (dvojstřel) se rozšířil a vryl do podvědomí všech střelců v počátcích praktické střelby u nás. Označuje dva výstřely jdoucí bezprostředně po sobě, kdy se pro druhý výstřel nepoužívá zamíření zbraně. Druhý výstřel následuje bezprostředně po prvním výstřelu, přitom jeho zamíření je pouze automatické a je prováděno pouze srovnáním rukou do původní polohy.

V praktické střelbě je však použití double-tapu jako základu střelby naprostou iluzí. Pro dobrý výsledek potřebujete především nezasáhnout žádný NE-terč(rukojmí), nemít žádné chybějící zásahy v terčích (MISS) a každým výstřelem zasáhnout, neboť každé opakování výstřelu přináší časovou ztrátu. Proto také potřebujete vidět mířidla na terči, ať už je to muška, či červený bod optického zaměřovače. To však neznamená, že nemůžete dosáhnout časů mezi výstřely, kterých se dosahuje u double-tapu. **Nenechte se zmást iluzí o double-tapu !**

Naopak, pokud se soustředíte na mířidla - na mušku a budete ji po celou dobu výstřelu sledovat, uvidíte a poznáte přesně okamžik, kdy je muška opět na terči. Tehdy můžete znovu vystřelit. Je pouze na vás, zda dokážete sledovat mušku po celou dobu a tím i můžete dosáhnout času okolo 0,10 sec mezi dvěma výstřely. Tento čas opravdu záleží pouze na tom, kdy se zbraň fyzicky objeví opět na terči, to znamená na velikosti jejího zpětného rázu a na tom, zda váš ukazovák je schopen tak rychlé činnosti, jako je dvojitý zmáčknutí spouště během desetin vteřiny. Pak už jen musíte dobře sledovat mušku - bod, abyste poznali okamžik, kdy má vyjít druhý výstřel.

Ujišťuji vás, opravdu v praktické střelbě **není nic takového jako je double-tap, jsou jen výstřely, které následují bezprostředně po sobě**, ať je čas mezi nimi 0,10 nebo 0,80 sec. Pokud se této iluze nezbavíte, možná budete schopni zasáhnout terč dvěma ranami na vzdálenosti do 8-10 m, ale jakmile se dostanete na větší vzdálenost, nebo způsob střelby bude odlišný, např. střelba v bočním náklonu, zpoza překážky či jinak bude porušena souhra těla, která je pro double-tap především důležitá, minete terč.

Na Mistrovství světa jsem měl možnost vidět rozdíl mezi střelci z USA a z Evropy a opravdu je mezi nimi propastný rozdíl. Nejen v umístění, kdy první místa patří již tradičně USA, ale hlavně ve způsobu střelby. Rozdíl byl patrný již podle sluchu. Tam, kde jste jsem slyšel bum-bum, nic a zase bum-bum, stříleli Evropané. A tam, kde jsem slyšel bum, bum, bum, bum, to byli střelci jako Leatham, McLearn, Barnhart a další.

Dalším důležitým faktorem je, že nebudete schopni říci (pokud nevidíte přímo očima zásahy v terči), **zda jste terč zasáhli druhou ranou** či ne. A v tom případě se vystavujete riziku, že na skoro každém terči může být chybějící zásah znamenající penalizaci.

Můžete se oprávněně a nevěřičně ptát, zda opravdu vidím mušku na terči při každém výstřelu. Vidím, skutečně ano, je to právě to, co mi umožňuje střílet rychle a přesně. Když jsem s touto střelbou začínal, měl jsem, a nejen já, velké množství chybějících zásahů. Dnes jsou 3 na tak velkém závodě, jako je například mistrovství Evropy se 400 ranami, normální, a to je důkazem pravdivosti o iluzi double-tapu.

Vícenásobné terče

Převážná část situací praktické střelby je tvořena více než dvěma terči a proto střelba na více terčů vyžaduje zvláštní pozornost.

Nejprve je třeba si uvědomit, jak velký bude rozsah střelby mezi krajními terči. Čím větší bude rozsah krajních bodů střelby, tím širší by měl být postoj, což umožní větší stranovou pohyblivost těla, stejně jako flexibilita kolen a kyčlí. Čím více jsou kolena a kyčle uvolněné, tím více se může tělo otáčet. Horní polovina těla by měla být beze změny ([OBRAZEK 14](#)) .



Ideální možností pro zaujmutí postoje při střelbě na více terčů je směrování těla na prostřední terč. To vám umožní stejný poloměr otáčení na obě strany. Ne vždy je to však možné.

Tělo by se mělo hýbat pouze v jeho dolní polovině. Ať je poloměr otáčení jakýkoliv, je důležité zachovat horní část v neutrálním, stabilním postoji, ve stejném, jako střílíte normálně na jeden terč. Musíte mít při střelbě vždy pocit tohoto pro vás jednoznačného vyváženého střeleckého postoje, na který jste zvyklí a který vám umožní dosahovat těch nejlepších výsledků.

Je důležité toto neustále sušit. Zaujměte váš střelecký postoj, zkontrolujte mířidla a zavřete oči. Otočte se na pomyslný terč napravo či nalevo, otevřete oči a opět zkontrolujte mířidla a opravte je. Toto neustále cvičte, dokud nebudete mít mířidla vždy srovnaná s pomyslným terčem v otočení. Opakujte cvičení a neustále rozšiřujte pomyslný poloměr otáčení.

Pokud je velikost otočení mezi dvěma terči malá (až do 90°), využijte pro přechod z terče na terč zpětného rázu zbraně - jeho zdvihu. V něm již můžete **zbraň nasměřovat a řídit na další terč, a tak využít dobu zdvihu zbraně pro přenesení mířidel na další terč**. Je to jedna z nejobtížnějších dovedností, která však přináší velký zisk.

Nejprve je totiž nutné být si naprosto jist zásahem, protože bezprostředně po výstřelu, ještě když jde zbraň vzhůru ve zpětném rázu, ji již musí ruce a tělo směřovat na další terč tak, aby ve chvíli, kdy budou mířidla srovnána pro další výstřel, byla již zbraň zamířena na další terč. Dosáhnete to podle toho, kam chcete zbraň směřovat, rozdílným tlakem rukou na zbraň, rozdílným napětím ve svalech rukou a ramen a horní poloviny těla.

Pokud je poloměr otáčení větší (většinou o hodně větší než 90°), došlo by při pouhém otáčení velice pravděpodobně k překmitnutí zbraní přes terč. Zbraň by terč přejela, nezastavila by se na něm. Proto je výhodnější zbraň stáhnout mírně k hrudi, otočit tělo a zbraň opět zamířit na terč.

Podle toho, zda bude následovat další pohyb, nebo zda bude novým směrem vystřelen větší počet ran, bude se tělo otáčet pouze v bocích nebo i s nohama - přešlápnutím. Pokud v novém směru bude stačit vystřelit jen jednu nebo dvě rány bez dalšího pohybu, stačí se otočit v bocích.

Pokud však budete tímto směrem střílet více ran nebo nový směr střelby bude i novým směrem pohybu, je lepší přešlápnout a upravit celé tělo do ideálního střeleckého postoje, z něhož můžete i rychle začít startovat další pohyb.

Důležitým faktorem střelby na více terčů je **pohyb hlavy nebo očí**. Pokud jsou terče blízko sebe, přechod z terče na terč bude vypadat tak, že ve chvíli výstřelu, kdy jsou oči zaostřené na mušku, přečtou obraz mířidel ve chvíli výstřelu. Pak oči opustí mířidla a najdou další terč. Tělo, to znamená ruce a svaly řídí zbraň automaticky ve směru, kde oči vidí nový terč. V tuto chvíli již máte v paměti místo, kde je nový terč, a oči se vracejí zpět na mířidla a po jejich nalezení ještě za pohybu zbraně zaměřují zbraň již na nový terč.

Zkráceně lze pohyb očí vyjádřit takto : mířidla na starém terči s následným výstřelem - přechod očí na nový terč - mířidla na zbrani ve chvíli jejího přechodu na nový terč - mířidla na novém terči s následným výstřelem. V tomto případě se pohybují pouze oči, hlava sleduje pohyb těla.

Pokud je však vzdálenost terčů větší, převádí se pohyb očí na **pohyb hlavy**, a tak se hlava pohybuje mezi dvěma terči a mířidly stejně, jako se předtím pohybovaly oči.

Zprava - zleva, zezadu - zepředu ?

Většina stanovišť sestává z řady několika terčů, které jsou různě vzdálené a v různém stranovém rozestupu. Před vámi potom stojí zásadní otázka, v jakém směru střílet? Zepředu dozadu či obráceně, a jak to zkombinovat se stranovým přesunem? Nebo naopak zleva doprava, snad obráceně, nebo jak vlastně ?? Jsou to důležité otázky a je ještě důležitější znát na ně odpovědi.

Pokud se pokusím obejít tento problém, mělo by toto rozhodnutí být zcela nezávislé na schopnostech střelce. Měli byste totiž být schopni střílet stejně dobře zprava doleva a

obráceně jako zepředu dozadu nebo naopak. Jenže všichni jsme jen lidé, a jak takoví máme i své slabosti a i s nimi je nutné počítat.

V tréninku se opravdu snažte co nejvíce eliminovat vaše slabosti, trénujte především způsob, který vám nevyhovuje. Pokud se vám dobře střílí zleva doprava, trénujte opačně, pokud se vám dobře střílí odpředu dozadu, trénujte opačně. I zde však existuje určitá hranice. Nesmíte zanedbávat ani jeden ze způsobů, protože tak by se vám mohlo stát, že se vaše slabost stane vaší předností a vaše přednost vaší slabostí. Vše musí být vyvážené.

Ale k vlastnímu způsobu střelby. Zdá se logičtější střílet nejprve odpředu dozadu a přitom to zkombinovat tak, aby to šlo od jedné strany ke druhé. Co se týká volby bližší terč x vzdálenější terč. Ve chvílích stressu, kterému jste většinou po startu vystaveni, je mysl v určitém stavu psychického napětí, hladina adrenalinu v krvi stoupá a tělo začíná produkovat více energie. Reakce jsou rychlejší a tomu odpovídá i skutečnost, že v těchto chvílích je daleko těžší zpomalit než zrychlit.

Další faktickou skutečností je, že na vzdálenější terč potřebujeme dokonaleji srovnaná mířidla než na terč bližší. S mířidly srovnanými můžete již velice rychle přecházet z terče na terč a čím jsou terče blíže, tím jsou snazší a můžete postupně zrychlovat. Zkuste sami někdy udělat pokus, kdy si dáte teče postupně na 7, 10, 15 a 20 m a budete je střílet nejprve od blízkého k dalekému a pak opačně. Udělejte to několikrát, abyste získali opravdu seriózní výsledek, a uvidíte sami rozdíl. Neposuzujte přitom jen celkový čas, ale i časy mezi jednotlivými ranami.

Co se týká střelby zprava doleva a naopak, mělo by opravdu pro vás platit, že musíte ovládat oba dva způsoby stejně. I tak však budete mít pocit, že střílíte jedním směrem rychleji, či lépe, ale nemělo by vás to ovlivnit ve vašem rozhodnutí, jak střílet. Co se týká zpětného rázu zbraně, samotná zbraň produkuje jen nepatrnou stranovou úchylku ve chvíli zdvihu, zbytek je dán funkcí těla, svalovým napětím, a proto se někomu zdá, že zbraň jde ve zpětném rázu doprava, nebo naopak doleva. Tady pak nastává ona osobní preference střelby zprava doleva, či naopak. Skutečností však musí být schopnost střílet oběma směry stejně.

Přebití

Přebití je nahrazení jednoho zdroje munice jiným, což umožňuje pokračovat ve střelbě. Nejlepším přebitím je nejrychlejší, bez ohledu na to jak vypadá a jak se provádí.

O tom, že chcete v příští chvíli přebíjet, musíte **vědět, ještě než začnete přebíjet**. Pro rychlé přebití platí opět maximální produktivita ve využití času. Okamžitě po výstřelu, po kterém chcete přebíjet, nejprve dejte prst ze spouště a ještě ve zpětném rázu zmáčkněte záchyty zásobníku, zároveň se současným stahováním zbraně zpět a s pohybem slabé ruky pro nový zásobník.

Musíte se opravdu naučit všechny tyto úkony dělat **okamžitě** po výstřelu. Nesmíte čekat, až zbraň dokončí zpětný ráz. Stejně tak musíte dělat všechny úkony **současně**. Nesmíte nechat ležet slabou ruku na zbraní a přitom mačkat záchyty zásobníku a teprve potom jít se slabou rukou pro nový zásobník. Jakmile vystřelíte, uvolněte slabou ruku ze zbraně a jděte s ní pro nový zásobník. Současně mačkejte záchyty zásobníku pro jeho uvolnění ([OBRAZEK 9](#)).



Silnou ruku se zbraní stáhnete před střed těla, loket přitom tiskněte k tělu v oblasti žeber. **Zapamatujte si přesně bod dotyku** - vytvořte si na něj návyk. Pak totiž budete přesně vědět, kde zbraň je. Zbraň mírně **nakloňte zásobníkovým otvorem** směrem k místu, kde máte rezervní zásobníky a odkud také bude slabá ruka nový zásobník do zbraně zasouvat. Zároveň však musíte velice striktně dbát, aby zbraň po celou dobu směřovala ústím k terčům. To je činnost silné ruky. Časově se vrátíme o kousek zpět, protože slabá ruka současně s činností silné ruky provádí pohyb pro nový zásobník. Slabá ruka se bezprostředně po výstřelu, ještě ve zpětném rázu, odpojuje od zbraně a jde pro nový zásobník. Nezáleží přitom na tom, kde se nový zásobník nachází. **Důležitý je co nejrychlejší pohyb ruky pro nový zásobník**. Slabá ruka jej musí uchopit tak, jak jej bude později zasouvat do zbraně.

Nejlepší uchopení zásobníku a tím i směr jeho uložení je dán fyziologií člověka. Vždy, když potřebujete něco udělat poslepu a co nejpřesněji, je třeba využívat přirozených návyků člověka. Prst - ukazovák, již podle názvu, je určen pro ukazování. Proto toho využijte i pro přebití. Uchopte nový zásobník tak, abyste měli konec **ukazováku těsně pod střelou, vyčnívající ze zásobníku**. **Ukazovák** musí ležet v podélné ose zásobníku, na jeho čelní (přední) straně. Palec přitom leží na jedné boční straně a ostatní prsty na druhé boční straně zásobníku ([OBRÁZEK 10](#)).



Takto, v tomto uchopení, vyndáte zásobník z jeho pouzdra a jdete s ním přímo ke zbrani. Ta je v tuto chvíli již na přesně určeném místě, které jste si definovali právě pomocí místa dotyku lokte silné ruky s tělem, a je nakloněna ve směru, odkud přináší slabá ruka nový zásobník. Pomocí **nasměrování ukazováku** ([OBRÁZEK 11](#)) zavedete nový zásobník do zbraně a začnete ji vystrkovat na terč stejným



způsobem, jako v poslední fázi tažení zbraně. Po částečném zavedení nového zásobníku do zbraně jej **dorazíte** dlaní slabé ruky a slabou ruku okamžitě pokládáte na zbraň.

Pokud jste přebíjeli se závěrem v zadní poloze, což by však mělo být pouze výjimečně, slabá ruka svým palcem uvolní záchyť závěru a spustí jej, čímž se zasune nový náboj do nábojové komory. V tuto chvíli již dokončujete zamíření, pokládáte prst na spoušť a namačkáváte ji pro další výstřel.

Pohyb slabé ruky pro nový zásobník nemusí nutně být přímočarý, může být i částí **elipsy**, kdy její spodní vrchol leží v místě, kde je zásobník, její počátek v místě, kde byla zbraň po posledním výstřelu a její konec v místě, kde zasunete nový zásobník do těla zbraně.

Oči po posledním výstřelu opouští terč, zabývají se zbraní a ve chvíli, kdy je zásobník zaveden do těla zbraně, zaměřují se zpět na terč. Vlastní doražení zásobníku již probíhá bez kontroly očí.

Umístění zásobníků je opět dáno jednak pravidly a jednak osobními preferencemi. Důležité je dodržovat dostatečné vzdálenosti mezi nimi, abyste mohli uchopit každý **jednotlivě**. Platí při tom, že směry jednotlivých zásobníků tvoří jakýsi vějíř, jehož soustředný bod leží někde nad ramenem slabé ruky a je rozevřený směrem dolů. Přibližně na boku těla by tedy měl být zásobník ve svislé poloze, vpředu budou směřovat od středu těla ke slabé ruce, na zádech rovněž od středu zad ke slabé ruce.

Trénink přebití spočívá stejně jako tažení nejprve v **dokonalém zvládnutí a plynulém sladění všech pohybů**, rychlost musí přijít sama. Trénujte přebití vždy s tím, že vycházíte ze zamířené zbraně po výstřelu, přebijete a opět zamíříte a spustíte. Na střelnici trénujte přebití vždy s výstřelem před a s výstřelem po přebití. Při sušení používejte **slepé náboje**, abyste si navykli na **váhu zásobníku a jeho odpor při dorážení**, neboť tam se dělají nejčastější chyby. Nikdy se nestarejte o zásobník, který vyhazujete z pistole. Před další střelbou jej však vždy a důkladně zkontrolujte, zda je čistý a funkční. Trénujte přebití ve všech polohách (vstoje, vkleče, vleže) a ze všech zásobníkových pouzder. Při přebíjení vleže si předem dejte zásobník na zem, netahejte jej z pouzdra vleže, stojí vás to čas.

Slabá a silná ruka

I v praktické střelbě jsou situace, kde budete muset střílet jen slabou, nebo jen silnou rukou. Imitují se zde situace, kdy je jedna ruka zraněna či zaneprázdněna jinou činností, jako je např. držení nějakého předmětu, kontakt s chráněnou osobou, řízení vozidla atd.

Především platí, že největší slabinou střelby jednoruč je spouštění. Proto je třeba jak při tréninku, tak i při střelbě samotné, pokud střílíte jednoruč, myslet především na správné spouštění. Stržení zbraně, které se může jen velice málo projevit při držení zbraně obouruč, může mít při střelbě jednoruč dalekosáhlejší následky. Je třeba **daleko více dbát na všechny správné činnosti při spouštění**, jako je nedotýkat se ukazovákem těla zbraně, neustále mít ukazovák v kontaktu se spouští, namačkávat spoušť a dbát o plynulost spouštění.

Sevření zbraně oproti držení zbraně obouruč bude o trochu **silnější**. U držení budou platit všechny zásady jako pro držení zbraně obouruč, to znamená držet zbraň co nejvýše, držet ji v ose ruky, palec a ukazovák by se neměly na držení samotném podílet. Je zde však již poněkud jiný způsob umístění zbraně na terči. Obvykle platí, že zbraň je přesně ve svislé rovině, při střelbě jednoruč však velice efektivním způsobem, jak alespoň částečně omezit stržení zbraně, **je naklonění zbraně asi o 5-10° do středu těla (OBŘÁZEK 12)**. Pro nestřílející ruku platí, že když už nemůže střílet, nesmí při střelbě rušit. Proto je



ruka pevně sevřena v pěst a položena na rameni střelce a zpevňuje tak celý postoj.

Postoj při střelbě jednoruč by měl být agresivnější, směřovat více k absorbování zpětného rázu vahou těla. Pro postoj nohou jsou dvě varianty. Obě dvě jsou efektivní a účinné a záleží pouze na osobní volbě a na tom, jaký je způsob pohybu před a po střelbě a na ostatních detailech stanoviště.

První způsob spočívá v tom, že předkročíte stejnou nohou, kterou rukou střílíte, druhá noha je vzadu a přímka nohou je asi 45° od terče. Nohy jsou přitom stejně jako při normálním postoji na šíři ramen od sebe. Horní část těla je agresivněji nakloněna vpřed v očekávání zpětného rázu. Pokud se mění střelce, mění se zrcadlově i postavení nohou. Tento způsob je především výhodný pro větší utlumení zpětného rázu, má však velkou nevýhodu, pokud se musí v běžícím čase měnit střelce - silná za slabou a obráceně. Potom je totiž třeba vyměnit i postavení nohou a to stojí nejen čas, ale znamená to i celkové rozhození těla, které je nutno opět před další střelbou zkoordinovat.

Druhý způsob je podstatně jednodušší. Znamená stejné postavení nohou jako při střelbě obouruč, horní část těla je kolmo k terči, nestřelce ruka je opět pevně sevřena v pěst a přitisknuta přes střed těla na rameno střelce. Tento způsob je vlastně polovinou vlastního střelceho postojem při střelbě obouruč. V tom je jeho obrovská výhoda, neboť tělo je navyklé tomuto postoji, zaujímá jej prakticky automaticky a rovněž tak svaly, jejich napětí

a ostatní prvky postoje jsou v mysli zafixovány a pomáhají tak i při střelbě jednoruč. Jeho další výhodou je neměnnost postavení nohou na tom, kterou rukou střílíte.

Pokud je požadováno tou či onou situací tažení zbraně z pouzdra jednoruč, v případě silné ruky, je to bez problémů. Avšak v případě střelby slabou rukou je zde nutnost přesunutí zbraně do slabé ruky po jejím vytažení z pouzdra silnou rukou, neboť tažení zbraně slabou rukou se ve sportu z bezpečnostních důvodů nedoporučuje. Pokud tedy střelbě slabou rukou bezprostředně předchází tažení zbraně, je nutno při zaujetí startovní pozice již zaujmout pozici, postoj a vše tak, jak budete střílet. Silná ruka po startovním signálu jde úplně stejně pro zbraň jako při normálním tažení.

Zbraň však uchopí pouze za spodní část pažby tak, aby nejvyšší bod ruky na pažbě byl někde mírně pod spodním koncem lučičku ([OBRÁZEK 13](#)). **Tím zde vznikne místo pro slabou ruku**, která později



bez problémů bude moci převzít zbraň. Silná ruka se zbraní jde před střed těla, kde se již setkává se slabou rukou. Slabá ruka uchopí již v normálním držení zbraň, silná ruka potom zbraň opustí a svírá se v pěst, jde na rameno slabé ruky, zatímco slabá ruka odjišťuje zbraň a jde stejným způsobem jako v poslední fázi tažení na terč, namačká spoušť a zaměřuje mířidla na terč.

Pokud však bezprostředně před střelbou slabou rukou je střelba silnou rukou, je třeba přendat zbraň z ruky do ruky jiným způsobem, neboť zde nemáte možnost vytvoření onoho volného místa na zbrani, které by umožnilo současné držení obou rukou. Vycházejme z pozice, kdy máte zbraň v obou nebo v silné ruce, vystřelili jste poslední výstřel tímto způsobem a musíte další střelbu provádět pouze ze slabé ruky. Pro celou manipulaci však především dbejte na bezpečnost a jistotu provádění, neboť je to jedna z mála situací, kdy zbraň není pevně sevřena jednou nebo druhou rukou.

Tak, máte silnou ruku v sevření na zbrani, v případě držení obouruč prostě jen uvolníte slabou ruku ze zbraně a opět již máte zbraň pouze v silné ruce. Odkloňte palec silné ruky z rukojeti a na slabou stranu rukojeti zbraně položte slabou ruku tak, jak bude položena při střelbě. Oběma rukama tlačte do středu, a tak udržíte zbraň v rukou i bez sevření prstů. Uvolněte prsty silné ruky a zároveň přesuňte dlaň slabé ruky na hřbet rukojeti místo dlaně silné ruky. Prsty slabé ruky sevřete zbraň. Tím je dokončeno celé přesunutí. Po celou dobu je nutno přísně dbát na to, aby ani jeden z ukazováků nebyl na spoušti zbraně.

Stůl a židle

Je mnoho situací, kde budete nuceni zasednout ke stolu s imaginárními přáteli, či nepřáteli a střílet. Co se týká skutečného života, mohu vám jen přát, aby se vám to nikdy nepříhodilo, ale to do této knihy nepatří. Co se týká praktické střelby jako sportu, tak vám teď poskytnu několik rad o způsobu střelby od stolu a ze židle.

Prvním, ale velikým pomocníkem se pro vás může stát můj návod, jak zvedat zbraň ze stolu, kde je položena. Zbraň položte její slabou stranou na stůl tak, aby směřovala ústím k terčům a nebo v bezpečném směru. Pokud máte tu možnost, dbejte na to, aby zbraň byla natočena pro přirozené uchopení, to znamená, aby byla ve stejném směru, v jakém je osa ruky, která zbraň zvedne.

Nyní musíte rozlišit dva druhy zbraní. Jsou zbraně, které pokud leží na boku, mají pod sebou mezeru, do které je možno zasunout palec. Je to způsobeno tím, že zbraň má výstupek na straně, o který se opře. U tohoto druhu toho můžete využít. Palec zasunete do této mezery a zbraň uchopíte, jako když ji normálně taháte z pouzdra.

U druhého druhu však nastává problém, neboť leží celou plochou na stole. Tady musíte použít vašeho palce a prstů, kromě ukazováku. Palec se opře o hřbet zbraně, prsty jí shora uchopí pod lučikem a takto se zbraň zvedne ze stolu ([OBRÁZEK 19](#)).



Pak se zbraň musí přetočit v dlani tak, aby se dosáhlo správného držení.

Dalším způsobem, jak zvednout položenou zbraň ze stolu a eliminovat přitom chybu při uchopení zbraně, je její přizvednutí slabou rukou. Prsty slabé ruky vjedou pod zbraň a zvednou ji nad stůl tak, že dno zásobníku nebo rukojeti se stále opírá o stůl, ale závěr je již nad stolem. Pak již můžete zbraň normálně pohodlně a jistě uchopit ([OBRÁZEK 20](#)). Slabá ruka se poté pouze přesmykne a dokončí celé



uchopení zbraně.

Další otázkou může být zda si stoupnout, nebo zda střílet vsedě. **Střílet vstoje vám dává větší možnost pohybu, větší agresivitu a často i přesnost střelby.** Proto pokud budete moci, střílejte vstoje. Je důležité sladit vstávání s tažením či zvednutím zbraně a se zamířením. Zbraň vytahujte ihned po startovním signálu. Zároveň s tím vstávejte. Nemusíte ještě stát ve správném postoji, ale zbraň již můžete mít zamířenou a první rány na blízký a velký terč vystřelit z ještě neúplně zaujatého postoje. Tím ušetříte spoustu času.

Střelba za překážkou

Na mnoha stanovištích se setkáte s překážkou. Budete nuceni střílet zprava, zleva, skrze okno, skrze dveře, nebo přes různé překážky jako jsou zamřížovaná okna, sítě atd. U všech těchto překážek platí, že **nijak nesmějí omezit vaši výkonnost.** Je třeba dodržovat několik zásad. U střelby zpoza barikády je většinou vymezen prostor pro vaše nohy, který nesmíte při střelbě opustit a jste proto nuceni se vyklánět. Dané omezení vás nutí využívat barikádu jako kryt před pomyslným protivníkem. Při tomto způsobu střelby opět v závislosti na vzdálenosti, rozmístění terčů a obtížnosti střelby si můžete vybrat z několika způsobů střelby.

Pokud jsou terče jen **nepatrně, či jen velmi málo schované** za barikádou a to po obou jejích stranách, buďte vzdáleni od barikády na **vzdálenost natažené ruky** se zbraní tak, abyste se barikády nedotýkali. To vám umožní **plynulý přechod beze ztráty času z jedné strany**

barikády na druhou, bez nutnosti stahování zbraně k hrudi a umožní vám to **okamžitou střelbu, jakmile vidíte terč**. Pokud byste byli příliš blízko, museli byste zbraň stáhnout zpět a při spatření dalšího terče ji opět vystrčit na terč, což již je časová ztráta.

Čím blíže jste k barikádě, tím více vás to nutí dotýkat se jí nebo se o ní dokonce opírat. Pokud opravdu nemusíte, nedělejte to. Podstatně vás to omezí v rychlosti střelby, v pohybu mezi jednotlivými terči. Pokud byste se ještě navíc dotýkali barikády zbraní nebo její částí, případně rukou, která zbraň drží, budete omezeni stejně, možná i více. Je zde i nebezpečí nechtěné závady způsobené přílišným tlakem rukou na zbraň, dotykem zbraně o barikádu i poškození zbraně, nebo zranění ruky ve zpětném rázu.

Pokud budou terče **více schované za barikádou**, budete se muset tím více vyklánět za barikádu a tady již musíte jít blíže k barikádě. Jestliže terče budou velice blízko k barikádě, takže úhel střelby se bude blížit k barikádě, budete možná i nuceni přejít ke střelbě jednoruč (z pravé strany pravou rukou a opačně) a druhou rukou se budete barikády držet, protože to bude nutné k zachování rovnováhy. V těchto případech plně využívejte barikády jako opory těla. Pokud to však není nutné, střílejte, jako by tam barikáda nebyla.

Postoj za barikádou je dán vaší vzdáleností od barikády. Pokud budete střílet dostatečně vzdáleni od barikády, bude váš postoj stejný jako je normálně, pokud však budete bezprostředně u barikády a budete se jí i držet, možná budete dokonce i stát jen na jedné noze.

Střelba ze slabé strany barikády je dána obtížností střelby, ale také tím, zda budete po dostřelení barikády pokračovat v pohybu, nebo zda tady pro vás stanoviště končí. Musíte sami rozhodnout na místě, zda je lepší střílet silnou rukou či slabou. Je zde také možnost střílet silnou rukou a přitom do velkého úhlu. Nebudete se dotýkat barikády ramenem, ale horní část těla v ostrém úhlu ohnete ve směru vně od barikády a obě ruce i se zbraní dáte přes její okraj, jako byste stříleli přes hořejšek barikády. Horní část vašeho těla bude potom skoro rovnoběžně se zemí, kolmo na kraj barikády, spojnice rukou bude kolmo k zemi. Toto se dá velice úspěšně použít pro obě strany barikády bez rozdílu. Jediný problém je zde, že zbraň nebude svisle jak je obvyklé, ale bude rovnoběžně se zemí a budete tak mít nezvyklý obraz mířidel.

Střelba okny, různými otvory a dírami má stejné zákonitosti . **Nestrkejte zbraň**, pokud nemusíte, do okna či otvoru, stojí vás to čas a to dvojnásobně. Jednou, když jdete do okna, a podruhé, když z něj odcházíte. Pokud budete střílet se zbraní mimo okno a pouze střely z vaší zbraně projdou oknem, ušetřili jste čas. Nenechejte se zmást výhodou jednoho metru, není to výhoda, pouze se tak jeví. Jen v případech, kdy do okna či otvoru musíte, to udělejte a potom dbejte opět na to, aby se vaše zbraň ani ruce nedotýkaly okrajů. U velmi malých oken nebo otvorů si dávejte pozor, aby vaše **zbraň ve zpětném rázu nenarážela o horní okraj**. Opět opakují, může to způsobit nepříjemnou závadu, poškození zbraně, či dokonce vaše zranění.

U všech terčů, které jsou za jakoukoliv zástěnou či krytem a nejsou vidět platí, že je nutné mít v paměti jejich umístění, představovat si je za zástěnou a mířit na ně již při příchodu k zástěně, ač ještě nejsou vidět.

Pohyb se zbraní

Všude, kde musíte udělat více než jeden krok, dochází ke spojení střelby a pohybu. Pohyb se zbraní není jen střelba za chůze, za běhu. Někdy je efektivnější zastavit se a vystřelit, než

střílet za pohybu. Vše je dáno obtížností střelby, dovednostmi střelce a scénářem stanoviště. Nejprve si uvědomte, co musíte udělat k tomu, abyste vykonali jeden krok. Mozek musí dát signál tělu - svalům, že je potřeba se rozejít, svaly musí zareagovat, vyvinout sílu potřebnou pro tuto akci, přenést tuto sílu do pohybu nohou. Nohy se musí nejprve odrazit a pak teprve vykonáte první krok.

U pohybu v praktické střelbě je nejdůležitější sladit pohyb se střelbou.

Uvědomte si, kolik času stojí všechny tyto akce, a časem, tím je třeba šetřit všude, kde to jen jde. Proto musíte dosáhnout sladění střelby s pohybem samotným. Podívejte se někdy na průměrného střelce, jak vystřelí a pak dělá krok. Nahrajte si ho na kameru a pak se jej zeptejte, jak dlouho mu v mysli trvalo, než se rozešel. Řekne vám, že okamžitě. A pak, pokud mu ukážete váš záznam, se bude divit, proč tam tak dlouho stál.

Pro to, abyste však mohli sladit vaši střelbu s pohybem, nutně potřebujete zvládnout veškeré dovednosti, o kterých jsem již mluvil v základech střelby. Musíte totiž bezpodmínečně vědět, že jste zasáhli terč a to ještě dříve, než k němu možná střela doletí. To znamená bezchybné čtení obrazu mířidel, správné spouštění a ostatní základy. Pokud to víte, dáte tělu pokyn, aby udělalo první krok a obrazně řečeno, začnete jít, ještě než vystřelíte poslední výstřel. Důležité je, aby výstřel vyšel ještě těsně před tím, než skutečně tělo udělá první pohyb. Je to však opravdu velice náročné.

Viděl jsem na mistrovství světa, jak jeden z nejlepších amerických střelců zanedbal na stanovišti, kde bylo nutno před prvním pohybem sestřelit kovový terč na vzdálenost asi 25m, základy, o kterých jsem mluvil, terč minul a musel se vracet zpět na původní pozici. Stálo jej to okolo 3 sec časové ztráty na stanovišti, které dohromady obnášelo okolo 15 sec.

To samé platí o zastavování a následné střelbě. Pokud začnete mířit příliš brzy, zbraň se po zastavení těla zhoupne, pohne se a vy minete terč. Pokud zamíříte až po zastavení těla, ztratíte zbytečně čas. Obě činnosti - pohyb a střelbu musíte dokonale sladit.

Sladění pohybů je důležité nejen pro střelbu, ale také pro stabilitu postoje. Pokud nezačnete včas váš pohyb brzdit a zastavovat, na místě, odkud budete chtít střílet, bude tělo ještě v pohybu a budete mít proto nestabilní postoj. Je nutno opravdu dokonale sladit co nejrychlejší přesun se zastavením nebo rozeběhnutím a střelbou.

Pokud se přemísťujete beze střelby mezi dvěma pozicemi, stáhněte zbraň k tělu, poběžíte rychleji. Dělejte dlouhé kroky a soustřeďte se jen na běh. Dva až tři kroky před doběhnutím k další pozici již začnete vystrkovat zbraň na terč tak, aby ve chvíli, kdy bude tělo stát, jste zbraň již měli zamířenou.

Samotný **pohyb spojený se střelbou** je již velice náročná dovednost a dokonale ji zvládnout je nesmírně obtížné. Je nutno začít od chůze a postupně po zvládnutí menší rychlosti přecházet k rychlostem vyšším. Je nutné udržovat zbraň ve stále stejné výšce. Pohyb těla by měl být jakoby plíživý, těžiště je nutné snížit a dělat malé, drobné krůčky. Takto je možné střílet po celou dobu pohybu. Je nutno si uvědomit, že po dopadu nohy na zem a odpoutávání druhé nohy od země dochází k otřesům těla a tím i k otřesům zbraně, což ovlivní negativně přesnost střelby.

Často stanoviště vyžaduje střelbu z různých otvorů, vzdálených od sebe jeden nebo dva kroky a potom přichází v úvahu boční pohyb nohou a těla se zaměřenou zbraní. Zde je nutné dbát na stejné zásady jako při zastavování a rozbíhání a záleží na obtížnosti střelby, zda a na jak dlouho se budete muset zastavit pro střelbu z toho, či onoho místa.

Psychologie

Psychologie je ve střelbě nedoceňovaná a přitom je neustále přítomna. Měli by jste pochopit a naučit se, jak přizpůsobit střelbu Vaším schopnostem a možnostem, měli by jste se naučit jak se učit (krkolomný slovní obrat, že), měli by jste se naučit soustředit se na každou ránu, jako by byla tou nejdůležitější, a ona opravdu je nejdůležitější! Měli by jste se naučit a to nejen ve střelbě promlouvat sami k sobě pozitivním způsobem, měli by jste pochopit co znamená slovo přítomnost (ono vlastně samo o sobě lže, neboť když se řekne **ted'** už je to minulost. Měli by jste se naučit zdravě riskovat, nebýt jak se říká pouze při zdi, ale také se nehnat nikam hlava nehlava. (to nemá nic společného s Tomášem).

Psychické stupně ve střelbě.

Jsou tři stupně psychického stavu střelce při střelbě. Tato psychická stránka však je součástí celého vývoje osobnosti střelce, protože není možné bez potřebných základů přejít k vyššímu stupni. Jako každý psychický stav, i tyto stupně činnosti při střelbě jsou úzce spjaté s podvědomím, s podmíněnými reflexy, které nejprve musí vzniknout, s okolním prostředím a konečně i s psychologickým typem osobnosti střelce.

1. První stupeň, ve kterém jsme vlastně všichni střelbu začínali, je stupněm uvědomování si a osvojování. Je naprosto nutné jím projít při každé změně základní techniky, při novém způsobu střelby. Spočívá nejprve v postupném uvědomování si toho, co budete vykonávat, v pochopení základů a principů nového způsobu a v postupném osvojení si této novinky. Jeho důležitost spočívá v tom, že vytváří podmíněný reflex, který se pak využívá na dalších stupních. Nejprve si musíte určit, co vlastně chcete dosáhnout, jaký cíl sledujete. Pak si musíte určit cestu, nebo způsob, kterým se budete ubírat. A pak začne proces postupného přebírání nového způsobu, nové techniky. Po celou dobu si musíte uvědomovat velice přesně a detailně, čeho se snažíte dosáhnout. Učit se a zkoušet musíte pomalu, pečlivě, vše analyzovat, ověřovat, experimentovat tak, abyste byli jednoznačně přesvědčeni o správnosti nového způsobu. Pak vám postupně přejde do krve, stane se vaší součástí a tehdy jste právě došli na vrchol stupně jedna. Tento stupeň je nutný i při závodech, musíte novou techniku nechat projít zkouškou, jako je závod, ať už je to závod malý či velký. Ale pozor, nikdy byste neměli dělat změny před velkým závodem. O tom ale později.

2. Na druhém stupni již máte všechny techniky potřebné k vykonávání ve svém podvědomí, staly se vaší součástí. Ve druhém stupni jste soustředěni na myšlenkové postupy, rozhodnutí děláte přímo a po přesné kalkulaci. Vaše mysl je upřena na strategická rozhodnutí. Přímo během stanoviště váš mozek pracuje, zvažuje, vyhodnocuje a pak vydává rozhodnutí. Tento stupeň je charakteristický svým soustředěním, koncentrací. Na tomto stupni střelec přímo upírá svou pozornost na to, co dělá. Nic se neděje uvolněně, nic se neděje samo. Tento stupeň z vašeho vnitřního pohledu znamená naprosté odpoutání od okolí, vaše periferní vidění se zúží do úzkého pole, přestanete slyšet okolí, pokud na vás někdo bude mluvit, neuslyšíte jej a nebo jen jakoby z velké dálky. Je to úplná koncentrace a využívá se jí, nebo přichází ve

chvilích naprostého soustředění jako je rozstřel, terčová střelba či jiná činnost, která vyžaduje upřenou pozornost.

3. Třetí stupeň je stupeň charakterizovaný uvolněním mysli. Všechna rozhodnutí, dokonce i pozorování, přicházejí jakoby od někoho, kdo je nad celou věcí, nad vámi. Vaše mysl se uvolněně vznáší nad celým problémem a podle toho, jak problémy přicházejí, tak je bezprostředně, ale přitom jen jako nevědomky, řešíte. Je to stupeň, který by měl být vaším cílem. Je však velice těžké jej přivolat, musíte se nejprve na něco soustředit a teprve toto vám pomůže k dosažení žádaného stupně. Lze ho však dosáhnout pouze za té podmínky, že skutečně všechny dovednosti se staly vaším podmíněným reflexem. Musíte mít dostatek zkušeností, znalostí problému, to však vše platí i o stupni 2. Stupeň 3 je vlastně jakýmsi vyšším pokračováním stupně 2. Nemůžete vykonávat stupeň 3 a přitom se vědomě zabývat nějakým problémem. Proto pokud nejste schopni nikdy přestat myslet na to, co vykonáváte, je pro vás stupeň 3 uzavřen.

Způsoby střelby

Zjistil jsem, že je dána jasná závislost mezi obtížností střelby a jejím způsobem. Tento způsob střelby se může měnit během stanoviště a dokonce i mezi dvěma terči a to dokonce velmi radikálně. Existuje mnoho častých polemik a debat řešících, na co zaostřit pohled, zda na mušku, na terč, zda je možné střílet bez zamíření atd.

Právě tím se totiž jednotlivé způsoby střelby liší a tyto způsoby střelby jsou závislé právě na obtížnosti střelby, to jest na velikosti terčů, jejich vzdálenosti, poloze střelby, světelných podmínkách atd. Bude se vám možná zdát, že některé způsoby střelby se vůbec neliší a nebo jsou si velice podobné, ale přitom je nelze zaměnit. Pokud to uděláte, dáváte přednost náhodnému zásahu před jistotou, případně zbytečně ztrácíte čas.

Rozlišuji čtyři způsoby střelby :

1. Extrémně velká rychlost střelby, používá se na extrémně malé vzdálenosti na jeden jediný terč. Pozornost není přímo zaostřena ani na terč, ani na mířidla. Vše vidíte jakoby periferním pohledem. Dá se říci, že střelíte citem. Základem pro tento způsob střelby je vynikající cit pro tělesné poměry, dokonalé zvládnutí přesného nastavení těla do stále stejné střelecké polohy, dokonalé zvládnutí zamíření zbraně do stále stejného bodu. Terč, jeho místo je ve vaší paměti, vidíte ho, i kdybyste zavřeli oči. Vlastně, je to střelba skoro poslepu. Celá vaše bytost je soustředěna na bleskové reakce a pohyby, na jejich zvládnutí v tak vysokých rychlostech, které se v tomto způsobu střelby dosahují. Okamžik výstřelu neurčují vaše oči, ale vaše tělo, cit pro chvíli, kdy zbraň míří na terč. Tento způsob střelby se dá používat jen velice omezeně, ale přináší veliké výhody.

2. Více terčů na velmi malou vzdálenost při velmi vysoké rychlosti střelby. Pozornost zde není přímo zaměřena ani na terč, ani na mířidla, ale přitom nesmí chybět. Oči jsou zde dokonale spojeny s tělem a přímo řídí střelbu, bez mezistupně vědomí, který je obvykle při střelbě přítomen. Vaše pozornost je někde mezi terčem a mířidly, spíše se dá říci, že se **diváte skrze mířidla na terč**. Tento způsob se nedá přivolat, nedá se nařídit. Musíte do něj přijít, vstoupit do něj přes střelbu. Budete-li dostatečně dlouho střílet a dostanete-li se na úroveň, která je individuálně pro vás nezbytně nutná k dosažení tohoto stavu, najednou se vám při střelbě přihodí nejprve poprvé zvláštní pocit, že vidíte letět střely vzduchem a dopadat na terč, a najednou s úžasem zjistíte, a to bez toho, že byste to přímo chtěli, že střely opravdu dopadají

přímo na místo, na které se díváte. Když přejdete na další místo, zjistíte, že tím i řídíte zbraň a zásah bude opět tam, kam se díváte. Možná, že si při prvním zážitku z tohoto způsobu střelby řeknete, že to byla náhoda a že jste vlastně udělali chybu, protože jste se měli soustředit na mušku. Ale přihodí-li se vám to několikrát, poznáte, že to je právě to, co vám pomůže k lepšímu výkonu. Cesta k najetí tohoto způsobu je právě ve sledování mušky, která vás, pokud se na ni opravdu důkladně soustředíte, jakoby zhyponotizuje, vy ji přestanete sledovat přímo, zachováte ji však v periferním vidění a najednou zažijete to, o čem jsem již mluvil.

3. Třetí způsob střelby je nejstandardnějším způsobem pro celou praktickou střelbu. Jedná se o klasické sledování mušky tak, jak jsem o tom již hodně mluvil. Očima **sledujete mušku**, střídáte zaostření mezi muškou a terčí, část vaší mysli kontroluje i správné spouštění, spolu s ostatními okolnostmi, ale hlavní část pozornosti je opravdu na mušce. Opravdu je velice důležité vidět ji jasně, sledovat ji ve zpětném rázu a podle jejích pohybů řídit i pohyb zbraně. **Terče vidíte rozmazaně**, jen jako pozadí. Důležité je vidět mušku vylétnout ve zpětném rázu z mířidel a to právě z místa, které jste chtěli zasáhnout. Pak ani nemusíte vidět zásah na terči a víte, že tam bude.

4. Vysoká obtížnost střelby, velice často na velké vzdálenosti, při které je přesnost daleko více důležitá než rychlost. Zde se velká část pozornosti přenáší na spouštění, držení zbraně, uvolněnost postoje a pohyb mířidel na terči. Dá se říci, že **pozornost je zaostřena na vzájemný poměr všech těchto základů** nutných pro přesný výstřel. Výstřel je dán nikoliv přímým pokynem mysli, ale vychází sám, právě tak, jak je normální a nezbytné v terčové střelbě. Obraz mířidel vám jasně musí ukázat místo zásahu.

Umění učit se

Největší překážkou pro každého, kdo se chce něco naučit a není ve škole, je, že musí být zároveň učitelem i žákem. Musíte se umět sami rozhodnout, co se učit. Pak musíte najít nejlepší způsob, jak se to naučit. A nakonec musíte celý proces sami vyhodnotit a vyvodit další závěry.

Pokud se tedy vrátím k začátku, musíte nejprve najít, co se máte učit. Nejdůležitější je učit se správnou věc. Můžete se učit dobře, důkladně a pečlivě, ale pokud se budete učit špatnou věc, bude veškeré úsilí k ničemu. Proto proces zvažování, analýzy, vyhodnocování vašich výsledků, odhad dalšího postupu je na počátku tak důležitý. Nemůžete vidět novou techniku a říci si, to chci, tak budu střílet. Musíte si nejprve stanovit, co od ní očekáváte, zda bude vyhovovat vám osobně, protože ne všem vyhovují všechny techniky stejně. Pak si musíte určit dobu, po kterou se budete učit a po které vyhodnotíte, jak se nová technika osvědčila. Musíte dokonale poznat základy nové techniky, poznat veškerá proč a proto. Bez toho nebudete schopni najít její skutečný vrchol, individuální pro každého jinak.

Pak bude následovat samotný proces výuky. Musíte najít způsob, jak se co nejrychleji, ale přitom důkladně a dokonale naučit to, o čem jste se rozhodli, že se naučit chcete. Musíte postupovat krok za krokem, zvládat jednotlivá úskalí nové techniky postupně a důkladně si je osvojovat. Novou techniku si musíte rozkouskovat, rozdělit na více částí. Ty se učit postupně a pak je spojit dohromady. Po určité době, kterou jste si předem stanovili, musíte nový způsob vyzkoušet a zhodnotit, jak jeho osvojení postupuje.

Nemůžete totiž rovnou na jednom tréninku vyzkoušet, jak nová technika funguje, a zjistit, že je horší, než to co ovládáte teď. Je pochopitelné, že to co jste dělali roky, nemůže být

okamžitě nahrazeno něčím novým s okamžitým výsledkem. Takovým postupem byste se nikdy nedostali k vyššímu stupni výkonnosti. Musíte přímo počítat s tím, že ze začátku budete dosahovat s novou technikou horších výsledků. Důležité je stanovit si čas, po který to budete akceptovat, ale po jeho uplynutí musí přijít zlepšení. Pokud se tak nestane, musíte si vše vyhodnotit a zjistit, proč se zlepšení nedostavilo. Je opravdu důležité zjistit, proč se nezlepšujete. Nemusí to totiž nutně být novou technikou, může to být její špatnou aplikací pro vaši osobu, která může potřebovat jen malou úpravu a bude vynikající. Stanovte si řadu malých cílů místo jednoho velkého.

Po dokončení celého procesu vaše práce nekončí, musíte si z celého procesu učení vzít ponaučení, stanovit další opatření do budoucna.

Koncentrace

Vše, co se naučíte v tréninku musíte prodat v závodu. Musíte se naučit absolutní koncentraci - teď anebo nikdy. Každý má jako osobnost jiný psychologický profil. Někteří mají nejlepší výsledky v klidu, ve stavu soustředění a nesmí je v tom nic rušit. Jiní jsou nejlepší ve chvílích stressu. Každý musí poznat, co platí pro něj a uplatnit to ve chvíli, kdy to nejvíce potřebuje - na startu stanoviště.

Promlouvání sám k sobě

Všichni, ať chceme, či ne, během střelby i jakékoliv jiné činnosti mluvíme sami k sobě. Není to nic, co by bylo společné s ústy, mluví náš mozek. Říkáte si, teď musíš udělat to, teď zase ono. Musíš tohle nebo tady to. Sami sebe se ptáte:” Kolik jsem asi tak vystřelil ran?”

Používejte vždy **pozitivní** samomluvu. Mnoho z vás si říká, nesmíš minout terč, nesmíš strčit ruce tam a tam a podobně. To je negativní samomluva. Nepoužívejte jí. **Používejte vždy jen pozitivní samomluvu.** Musíte si říkat :”Zasáhni terč! Sleduj mušku!”. Vaše podvědomí totiž může v některých okamžicích, v rychlosti, ve stressu zcela pominout rozdíl mezi minout a neminout.

Je to jako s hrou na “nemyšlení”. Řeknu vám, na co nesmíte myslet. Nemyslete na Empire State Building, nemyslete na tu krásnou blondýnu, kterou jste včera potkali. Přiznejte se, jak dlouho vám to trvalo, než jste na to či ono přestali myslet? Nemyslete na citrón. Jak dlouho ještě budete mít jeho chuť v ústech ? To vše je velká překážka pro střelbu. Proto to otočte a mluvíte pozitivně. Říkejte sami sobě, co chcete udělat a ne co nechcete. Říkejte sami sobě:” Dělej to správně, dělej to, či ono a dělej to tak a tak!

Druhým faktorem promlouvání sama k sobě je způsob dialogu mezi skutečností a vaším myšlením. Radši místo mluvení komunikujte pomocí obrázků. I počítače přecházejí na grafiku. Nedělejte průběžný slovní komentář k vlastní střelbě. Opravdu se najdou lidé, kteří během celého parkúru mluví sami k sobě. Říkají si, teď udělám krok, zamířím, vystřelím a tak dále. Pokud rozdělíte podvědomí na dva tábory, z nichž jeden bude vykonávat a druhý k tomu mluvit, je to na škodu. Pokud necháte podvědomí, aby celé vykonávalo, zvětšíte tím potenciál reakcí, vjemů, pocitů a tím se přiblížíte vlastní střelbě. K tomu, abyste udrželi pozornost mimo všech rušivých vjemů, zaměřte se na samotné základy střelby, zamíření, sledování mušky, namáčknutí spouště a spuštění. Nechejte střelbu, ať probíhá sama o sobě, bez vás, nechejte jí, ať se může udát, a pak se probudíte na konci stanoviště z transu, do kterého jste se dostali. Uvidíte sami rozdíl.

Přítomný čas

Naučte se střílet v přítomném čase. Pokud se budete zabývat ranou, kterou jste již vypálili, nebudete mít čas a vaše vědomí dostatek kapacity na zpracování všech údajů a povelů nutných k tomu, abyste to, co právě teď děláte, udělali na 100 % . Potřebujete napnout všechny smysly a veškerou kapacitu vašeho vědomí na to co právě **ted'** děláte, ne na to, co jste již udělali nebo teprve dělat budete. Střílet v přítomnosti znamená nevracet se nikam, ale také nepředbíhat. **Střílet v přítomnosti znamená zabývat se jen tím, co se děje právě teď.**

Již teď, když čtete tato písmena a myslíte na ně, znamená to, že jste již v minulosti, ať je jak chce blízko, a znamená to, že jste opustili přítomnost. Přítomnost znamená slyšet lidi kolem vás, ale nevnímat je, znamená vidět mířidla, jak právě vylétají ve zpětném rázu vzhůru. Znamená to vidět střelu v letu, jak dopadá na terč, cítit spálený střelný prach, náraz zpětného rázu zbraně do vaší ruky, cítit pohyb závěru vaší zbraně. Nesmíte začít myslet na něco z toho zvlášť. Znamená to nemyslet na nic konkrétního, jen monitorovat to co se právě děje. Pokud se budete zabývat muškou, jak jde vzhůru ve zpětném rázu, a pomyslíte si: "Neviděl jsem mušku na terči.", tak jste právě ztratili kontakt s přítomností. To, co právě vidíte, to je to, co se děje, to je přítomnost.

Risk a zisk

Velikost risku by měla odpovídat velikosti kýžené odměny. To znamená, že pokud musíte hodně riskovat pro málo, je to neadekvátní, a proto v tuto chvíli risk nepoužívejte. Pokud se vám však slibuje vidina velkého zisku s malým rizikem, musíte si stanovit, zda jde opravdu o dobře kalkulovaný risk s odpovídající odměnou.

Tréninkový proces

Trénink je nezbytně nutný pro vzestup vaší výkonnosti. Pokud nebudete trénovat, nemůžete chtít vyhrávat. O tréninku platí stejné zásady jako pro učení. Musíte chtít trénovat, musíte vědět, co trénovat, musíte najít správný postup pro trénink a musíte jej správně vyhodnocovat. Proces tréninku je možné rozdělit do tří částí. V jedné části se budete zabývat celkovým rozvojem vašich schopností, jako je zrak, vaše fyzické schopnosti, duševní schopnosti, reakce, pohyblivost a další obecné schopnosti, které se přímo i nepřímo projevují do střelby. Další částí je suchý trénink, kde se musíte nejprve naučit dokonale zvládnout jednotlivé střelecké prvky. Poslední částí je střelba na střelnici.

Zaveďte si v každém případě tréninkový deník. Do něj si napište všechna cvičení, která se vám zdají pro vás potřebná a zajímavá. Je dobré mít je všechny pohromadě pro jejich srovnání. Při tréninku pak navíc třeba nebudete mít možnost hledat, kde jste to či ono cvičení viděli a vzpomínat, jak vypadá. Všechny výsledky z tréninku zapisujte a doma si najdete vždy chvíli času na vyhodnocení tréninku a vyhodnocení také zapište. Do sešitu si stejně tak napište cíl, kterého chcete dosáhnout, a to jak konkrétní, tak i cíle dlouhodobé. Konkrétní cíl musí mít každý trénink, naopak dlouhodobý cíl musíte mít neustále ve vašem zorném poli, abyste se neuchýlili na jinou cestu.

Sešit by měl být takový, aby z něj nebylo možné vytrhávat stránky. Uvědomte si, že všechny výsledky, i ty špatné, jsou důležité a můžete se k nim, třeba i po nějaké době vracet a činit z nich závěry.

Rozvoj obecných schopností

Mezi nejdůležitější schopnosti, které budete potřebovat pro úspěšnou střelbu, je zrak. Nechci zde uvádět speciální zraková cvičení pro všeobecný rozvoj zraku, to je záležitostí očních specialistů, ale je několik cvičení, která vám pomohou v přípravě vašeho zraku pro praktickou střelbu.

Pro praktickou střelbu potřebujete vidět terč, na který jste přešli očima z jiného terče, okamžitě ostrý a potřebujete jej najít co nejdříve. Nejprve jej totiž vidíte v periferním vidění a pak na něj zaostřujete. Pokud se vám nepovede terč umístit okamžitě do vašeho zaostřeného pohledu, budete ztrácet drahocenné vteřiny.

Prvním z dobrých a jednoduchých cvičení je vybrat si v místnosti, kde zrovna sedíte, několik objektů. Zprvu, pokud se vám cvičení nebude dařit, by měly být větší a zřetelné, později můžete vybírat menší a méně jasné objekty. Jakmile je máte vybrané, umístěte je do své paměti a přesunujte mezi nimi zrak. Ne příliš rychle, to není důležité. Důležité je objekt najít co nejdříve a okamžitě mít zaostřený pohled na jeho střed. Můžete toto cvičení kombinovat s prstem přenášeným mezi těmito objekty, který vám bude nahrazovat mušku. Postupně zkoušejte při přecházení mezi terči - objekty přenášet zaostření mezi prstem-muškou a terči-objekty, stejně jako jsem popsal v kapitole o vícenásobných terčích.

Dalším cvičením je cvičení na zrychlení pohybu vašeho ukazováku. Určitě máte hodinky se stopkami. Zkuste je uchopit, jako byste mačkali spoušť vaší zbraně a ukazovákem, dvakrát zmáčkněte tlačítko pro spouštění a zastavování (musí být pochopitelně stejné). Sledujte časy, kterých se vám podaří dosáhnout. Rychlost střelby může jít až na 0,10 sec u těch nejlepších, proto se snažte, aby zrovna váš prst neomezoval vaši rychlost střelby.

Stabilita zbraně, její dráha během zpětného rázu, strhávání, to vše je ovlivněno **silou svalů dlaní, zápěstí, předloktí a svalů paží a ramen**. To vše se dá cvičit velice jednoduchým způsobem doma. Jedno cvičení je jednoduché posilovací cvičení s činkami o malé váze 2-3 kg. Střídejte rozpažování rukou s vystrkováním rukou dopředu jako při tažení zbraně. Důležité při tomto cvičení je, abyste měli ruce v loktech mírně pokrčené, nikdy ne napnuté.

Pro další cvičení si musíte vyrobit malou pomůcku. Vezměte krátký, min 30 cm dlouhý kus násady od koštěte nebo jiný podobný kus dřeva o přibližně stejném průměru. Pak si najděte kus závaží 2-3 kg těžký a přivažte jej na provaz asi 1m dlouhý. Druhý konec provazu přivažte tak, aby se neprotáčel, doprostřed dřeva. Potom již jen natáhněte ruce dopředu s lehce pokrčenými lokty a natáčejte závaží na dřevo, pak je opět spouštějte dolů.

Všechna cvičení se snažte provádět raději vícekrát, než zvyšovat váhu.

Suchý trénink

Objem suchého tréninku by měl být asi **dvojnásobný** oproti tréninku na střelnici. Jeho důležitost je velká. Často nemůžete zjistit chyby, které děláte na střelnici, protože jsou přehlušovány signály a vjemy z ostré střelby. Každá nová technika musí projít intenzivním suchým tréninkem, než vám vejde do krve. Suchý trénink je nutné provádět nejprve pomalu, důkladně provádět veškeré prvky a zvládnout je nejprve pomalu a pak postupně spojovat všechny prvky do celku. Pro dokonalé zvládnutí nové techniky a dosažení rychlosti je třeba desítek tisíc opakování. A to mějte na paměti.

Tréninková cvičení - suchý trénink

Suchým tréninkem musí projít každá technika, kterou budete provádět. Přesto však je několik zvláštních cvičení, která můžete v suchém tréninku uplatnit. Následující sestava cvičení je spíše rázu obecného a má více co dělat s cítěním vašeho těla. Právě to vás však může odlišit od ostatních střelců, protože zatímco oni budou trénovat konkrétní postupy, vy budete tělo učit získávat návyky velice důležité pro střelbu. Zpočátku se vám bude zdát, že zaostáváte, ale později, a věřte mi, je to tak, přijde chvíle, kdy poznáte, že dokážete díky této sestavě cvičení a jejímu obměňování ve všech situacích zbraň cítit tělem, a to vám dá neuvěřitelné výhody ve všech situacích, které přijdou neočekávaně. Pro všechny části následujícího cvičení platí, a to zdůrazňuji, poslušnost všech částí. Nemůžete některou přeskočit, musíte jít krok za krokem.

Při suchém tréninku se dá velice užitečným způsobem využívat i zrcadla. Ukáže vám chyby v postoji, chyby při tažení, může vám dát rychlost pohybů. Používejte ho.

Slepé cvičení

Část I. Zamiřte se zbraní ve vaší normální střelecké pozici na neurčitý bod v prostoru. Zavřete oči a snižte zbraň dolů. Udržujte přitom vaším cítěním zbraň stále srovnanou v mířidlech. Nyní zvedněte zbraň do původního postavení. Otevřete oči a zkontrolujte, zda jsou mířidla srovnaná. V této první části se soustřeďte pouze na srovnaná mířidla. Cvičte to tak dlouho, dokud nebudete schopni toto několikrát bezchybně po sobě opakovat. Tuto část začněte nejprve s pouhým snižováním zbraně. Po jejím zvládnutí začněte zbraň stahovat k hrudi a přesvědčete se, zda dokážete i takto udržet mířidla srovnaná.

Část II. Začněte stejně jako v první části. Zamiřte opět na neurčitý bod, zavřete oči a stáhněte zbraň zpět k hrudi. Uvolněte slabou ruku ze zbraně. Obnovte stále se zavřenýma očima držení zbraně a zamiřte zbraň. Otevřete oči a zkontrolujte srovnání mířidel. Tuto část prodlužujte postupně až ke svěšení obou rukou podél těla, kdy však je zbraň stále uchopena silnou rukou beze změny.

Část III. Jakmile všechny předchozí cvičení dokážete provádět plynule a bezchybně, můžete začít s tažením zbraně z pouzdra. Stále se soustřeďte pouze na neurčitý bod v prostoru s tím, že pouze srovnáváte mířidla. Zamiřte na bod, zavřete oči, uložte zbraň do pouzdra a opět ji vytáhněte a zamiřte. Po otevření očí musíte opět mít srovnaná mířidla na zbraní.

Část IV. Nyní, po zvládnutí všech předchozích částí, můžete začít pohybovat vaším tělem. Opět zamiřte na neurčitý bod v prostoru, zavřete oči a otočte se zbraní asi o 20° na jednu stranu. Pak otevřete oči a zkontrolujte, zda máte srovnaná mířidla. Po zvládnutí tohoto kroku cvičte stejně na opačnou stranu. Pokud jste již zvládli obě části, můžete je začít kombinovat, to znamená otočte se nejprve na jednu stranu a pak na druhou se stále zavřenýma očima. Teprve tehdy otevřete oči a zkontrolujte srovnání mířidel. Postupně úhel otočení zvětšujte až

na hranici vašich možností. Také můžete začít kombinovat tažení se současnou otočkou a pak kontrolou srovnání mířidel.

Část V. Jakmile již dokážete mít neustále srovnaná mířidla, teprve nyní můžete přejít k zamíření na jeden konkrétní bod. Všechna cvičení opakujte znovu ve stejném pořadí a postupu, ale s mířidly srovnanými na ten konkrétní bod. Je velice důležité stanovení velikosti tohoto bodu. Ideální je vytvořit si věrnou, ale zmenšenou maketu terče se zvýrazněnou "A" zónou. Měřítka zmenšení si musíte přizpůsobit vašim možnostem. Nejprve v začátcích uvažujte jako průměrnou vzdálenost v praktické střelbě 10 m, postupně ji prodlužujte na 15 a na 20 m .

Účelem tohoto cvičení není jen naučit se vždy zamířit na cíl se srovnanými mířidly, ale zároveň naučit se cítit vlastní tělo. Během všech částí si dělejte poznámky o pocitech vašeho těla, všimněte si, jak se změní mířidla při jiné intenzitě úchopu obou rukou, slabé nebo silné ruky. Všimněte si ostatních částí těla jako jsou svaly a klouby loktů, ramen, jak se změna v jejich postavení či působení projeví na zbrani. K poznámkám se vracejte, oživujte si je, nacházejte nové a vše se pak zpětně promítne i do vaší střelby.

Toto cvičení můžete nechat vyvrcholit na střelnici, kde je můžete aplikovat při střelbě. Skutečným vrcholem tohoto cvičení je zasažení terče naslepo a s jistotou o velikosti 25 cm na 15 m. Cesta k němu je však trnitá a dlouhá a pokud to zkusíte hned, a povede se vám to v deseti případech pětkrát, znamená to pouze to, že nejste ještě ani na poloviční cestě ke skutečnému cíli tohoto cvičení.

Vedle tohoto cvičení jsou další druhy konkrétních cvičení a záleží jen na vás, jak budete všechna tato cvičení kombinovat.

Přirozený bod zamíření.

Souhrn vašich tělesných schopností, způsobu držení zbraně a postoje vám dá váš přirozený bod zamíření. Není to nic, co můžete měnit jako celek. Můžete však úpravou jednotlivých prvků změnit celek. Jak zjistíte přirozený bod zamíření? Uchopte zbraň tak, jak si myslíte, že ji máte držet, postavte se do vašeho postoje. To vše udělejte se zavřenými očima. Zdvihněte zbraň k pomyslnému terči, nejlépe proti čisté bílé stěně. Jakmile cítíte, že váš postoj, držení, napětí svalů a pocity v těle jsou přirozené a pohodlné a jakoby se vám zdálo, že míříte přímo na pomyslný terč, otevřete oči. Zapamatujte si bod, na který jste v tu chvíli mířili. **Tento bod určuje váš přirozený bod zamíření.** Zapamatujte si vzájemnou polohu tohoto bodu s polohou vašeho těla, stejně jako si zapamatujte polohu zbraně a její zamíření.

Opakujte to několikrát, abyste opravdu dosáhli pravdivosti vašeho pokusu. Teď máte příležitost ověřit si správnost držení, postoje, svalového napětí a vašeho cítění. Srovnajte si vzájemnou polohu místa, kam jste si mysleli, že míříte, s místem, na které jste skutečně mířili. Stejně tak si porovnejte zamíření zbraně s tím, jak jste si mysleli, že máte zamířeno. Trénujte zaujímání a kontrolu vašeho přirozeného bodu zamíření tak dlouho, dokud se nebudou shodovat.

Musíte být schopni i se zavřenými očima zamířit na terč. Používejte tohoto způsobu i na střelnici, přímo na stanovišti, abyste dosáhli ideálního srovnání vašeho postoje se zamířením na terč. Podle toho, zda je stanoviště širší, nebo podle toho, na který terč budete začínat střílet, volte také určení vašeho přirozeného bodu zamíření. Pokud se nebudete během stanoviště

pohybovat, je několik variant, kam umístit váš přirozený bod zamíření. Jedním ze způsobů je jeho umístění do středu stanoviště. Další možností je zvolit přirozený bod zamíření na terč v pořadí první, další je zvolit jej na nejbližší či nejobtížnější terč. Je třeba vždy zvážit, jak vám ten či onen způsob pomůže a jak bude vyhovovat vašim střeleckým dovednostem.

Střelba jednoruč.

U obou rukou začněte nejprve se střelbou skupiny zásahů. Zaměřte se především na postoj, držení a spouštění, které je nejslabším článkem zvláště u slabé ruky. Spoušť musí jít přímo vzad, bez strhávání. U střelby slabou rukou navíc kombinujte cvičení na střelbu skupiny zásahů s přendáním zbraně ze silné ruky. Není zvláštní cvičení na střelbu jednoruč, střílejte všechny předchozí cvičení, avšak pouze jednou rukou.

Přebití.

Postavte čtyři terče vedle sebe. Na první terč s tažením vystřelte jednu ránu, přebijte a opět vystřelte jednu ránu. Na druhý terč s tažením vystřelte dvě rány, přebijte a opět vystřelte dvě rány. Na poslední dva terče vystřelte s tažením jednu ránu na první terč, přebijte a vystřelte druhou ránu na druhý terč. Opět platí pravidlo společné pro všechna cvičení - 90 % všech zásahů v "A".

Pohyb.

Postavte dva terče vedle sebe. Vytvořte si asi 2 m za sebou ve směru střelby dva střelecké boxy. Postavte se do prvního, vystřelte jednu ránu na první terč. Přesuňte se do druhého boxu a opět vystřelte jednu ránu na druhý terč. Cvičení opakujte několikrát po sobě. Vyhodnocením skupiny zásahů zjistíte, v jaké fázi pohybu děláte chyby a můžete začít pracovat na jejich odstranění. Měňte vzdálenosti od nejbližších po vzdálené a podle nich pracujte na tom, v jaké fázi výstřelu se bude tělo nacházet při opouštění či vstupování do boxu. Schématem cvičení je pohyb, zastavení, střelba, pohyb, atd. Důležité je, jak rychle dokážete vystřelit po zastavení a jak rychle se dokážete pohybovat po výstřelu.

Stejnou důležitost však věnujte také střelbě a ostatním činnostem za pohybu. Všechna popsaná cvičení můžete provádět za pohybu. Ověřte si tak, zda jste opravdu schopni beze změny rychlosti běhu během něj přebít zbraň, přecházet z polohy do polohy atd.

Během tréninku budete jistě chtít vědět, zda vaše výkonnost opravdu stoupá. Předložím vám orientační dosažené výsledky pro mistrovskou třídu. Ne zdaleka to však může sloužit jako jediné měřítko. Vaše radost ze střelby, pocity, kterých se vám při ní dostává, a v první řadě výsledky na závodech musí být vašimi měřítky pro úspěch.

Všechny výsledky jsou uváděné s tažením z pouzdra ze standardní startovní pozice (ruce podél těla v přirozeném postoji, zbraň nabitá, zajištěná).

terč C 25 cm v průměru na 6 m - do 1 sec terč C 20 cm na 15 m - do 1,2 sec

terč C 25 cm v průměru na 25 m - do 1,4 sec

2x "A" na IPSC terči na 10 m - 1,0 sec 2x "A" na IPSC terči na 15 m - 1,2 sec

Trénink na střelnici

K tréninku na střelnici přistupujte ze dvou pohledů. Jedním je, že chcete **nechat novou techniku pracovat na střelnici, zažít ji**. Tehdy se musíte soustředit na vaše vcítění do střelby, musíte se stát součástí střelby, jakýmsi jejím analyzátozem, který bude pečlivě zkoumat každý aspekt nové techniky pro vaši osobu. Musíte zakoušet všechny pocity a vjemy, které můžete ze střelby získat, a pomocí těch musíte vyhodnotit, zda a v čem je nová technika pro vás přínosem, kde ji máte rozvíjet a kde měnit. Základem k tomu se pro vás musí stát zkušenosti a návyky, které jste získali suchým tréninkem.

Novou techniku musíte podrobit důkladnému zkoumání a ověření. Nejprve pomalu a postupně zrychlovat a neustále analyzovat. Pro každý trénink musíte mít jeden konkrétní cíl, jako je např. nejprve vyzkoušení nové techniky na střelnici, v dalším tréninku pak její rozvoj a osvojení si a v následujícím potom teprve její prověření a rozhodnutí, zda je pro vás přínosem, či ne a zdůvodnění tohoto rozhodnutí. Tréninkem se přitom nemyslí jen jedna lekce na střelnici, může to být i více lekcí za sebou.

Druhým pohledem bude **trénink na závod**. Tehdy musíte začít k tréninku přistupovat stejně jako k závodům. To znamená používat stejná pravidla a vytvořit co nejpodobnější podmínky. Znamená to střílet s maximální koncentrací, každé stanoviště musí pro vás znamenat teď a nikdy jindy. Neznamená to, že nesmíte stanoviště opakovat, ale to, že opravdu každý výstřel musí být s maximálním soustředěním. V tomto druhu tréninku je velice dobré vytvořit nějaké stimulující faktory. Současně to také znamená naučit se střílet za studena, ne teprve až jste rozstřílení.

Střelba je náročná na finance a ty musíte brát z vašeho rodinného rozpočtu. Stanovte si proto cílem něco do něj vrátit zpět. Za každý chybějící zásah si stanovte vyšší pokuty, stejně tak za špatné vyřešení situace, či závadu na zbrani, nebo jiné selhání, které by vás stálo na závodě dobré umístění. Určitě si teď myslíte, že jsem se mírně řečeno zbláznil, ale je to velice účinný stimulant tréninku. Vybrané peníze poctivě odevzdejte dětem, manželce. Nesmíte je použít pro sebe, pak by se tento "trestající" efekt ztratil. Dalším stresujícím faktorem však může být účast dalších střelců, kdy každé stanoviště bude malým závodem. Nestřílejte však jakoby celý závod. Potom totiž po vaší chybě může dojít k tomu, že si řeknete: "Na dalším stanovišti to zase získám zpět!" Není to pravda. To co jste ztratili, již nikdy nezískáte zpět, protože již jen vyrovnáváte něčí náskok a jinak jste mohli mít náskok vy. Zkoušejte získávat i jiné publikum na tréninku, vytvoří pro vás atmosféru, kdy o něco jde, a to je důležité. Často škodolibé poznámky kolegů, přítelkyň i ostatních dovedou dodat patřičnou atmosféru tréninku, který se pak pro vás stává opravdovým závodem.

Jednou ze zvláštních částí tréninku jsou závady. Jejich odstraňování zkoušejte mimo trénink, zvlášť. Pokud se vám však stane během tréninku závada, neodstraňujte ji. Nejprve musíte stanovit její původ. Je to nesmírně důležité, protože každá závada, která se stane při tréninku, je výhrou. Pokud totiž najdete její zdroj, odstraníte jej a tato závada již nepřijde během závodu. A závada během závodu, to je ztracený závod.

Další důležitou kapitolou je používání zásobníků. Zásobníky si označte čísly, stačí rýsovací jehla či jiný velice tvrdý a ostrý předmět a na zadní stranu zásobníků vyryjte čísla. Zásobníky

střídejte a kontrolujte, zda některé závady nejsou způsobeny právě zásobníky. Všechny zásobníky zkoušejte plnit na plný počet nábojů k ověření, zda fungují na 100 % .

Střelec, který chce opravdu zvýšit svou výkonnost, by měl trénovat na střelnici minimálně **dvakrát týdně**. Objem tréninku by se měl rovnat počtu ran, které vystřelíte na největším závodě v roce, jehož se chcete zúčastnit. Trénujte za každého počasí, vždyť závod se střílí i v dešti, větru, za slunce, vždy. Trénujte v každé denní době, ve které se střílí závod. Jestli se vám totiž špatně vstává, a vy budete chodit na trénink pouze odpoledne, či večer, vaše tělo bude v jiném rozpoložení než na závodě, který začíná v 09,00 hod na střelnici 100 km od vašeho domu. Pro trénink používejte stejnou předzávodní rutinu, jako když jedete na závod. Stejně tak střílejte i pokud nemáte na střelbu náladu, ne vždy totiž budete na závodě v optimálním rozpoložení.

Každý trénink by měl obsahovat základní střelecké prvky, určitou sestavu cvičení. V této sestavě užívejte stejnou sadu terčů po co nejdelší dobu. Každý terč, bez jeho bližšího zkoumání, vám musí říci, jak na tom v tréninku jste. Není rozdílu v tom, co právě trénujete. Vždy by jste měli usilovat střílet 90 % zásahů v "A" . V tréninku by vás nikdy nemělo uspokojit "D". Vzdálenosti na které budete střílet, průběžně měňte a to od 3 až do 50 m. Centrum vaší pozornosti by však mělo ležet na vzdálenostech od 6 do 15 m. Následující tréninková cvičení jsem pojmenoval podle druhu střelby, pro snazší orientaci, ale také proto, abyste vždy měli na paměti, co je cílem cvičení.

Přesnost A

Toto cvičení slouží k tomu, abyste si uvědomili, kde je vlastně "A" zóna na terči. Vezměte dva terče, na jeden přesně doprostřed zóny "A" udělejte černou barvou kolečko 5 cm v průměru. Druhý nechte bez zvýraznění. Postavte oba terče na stejnou vzdálenost, od 15 do 50m v závislosti na vašich schopnostech. Pak vystřelte pečlivě nejprve 10 ran na terč bez označení a poté opět 10 ran na terč se zvýrazněním. Zkontrolujte zásahy a jejich uskupení by se nemělo lišit. Pokud ano, používejte na všechna cvičení střídavě terče s a bez označení, abyste se naučili vždy rozeznat, kde je střed terče.

Často totiž můžete vidět střelce, kteří na závodech mají dobrý soustředěný zásahů, ale protože mají špatný bod zamíření, mají zásahy posunuté na hranici zóny "A", či dokonce mimo ni. Je zažitým zvykem, že nejvýše hodnocená oblast terče je v geometrickém středu terče. Terč IPSC však vychází z praxe, a proto u něj tato zvyklost platí omezeně. Pokud budete terč IPSC brát tak, jak se vám opticky jeví, to jest jen jeho spodní, větší část, je zóna "A" na vodorovné ose, která je vedena ve 2/3 výšky terče a to v horní části. Pokud však budete uvažovat terč IPSC i s jeho horní částí ("hlavou"), kde jsou umístěny zóny "A" a "B", tak opravdu zóna "A" leží v geometrickém středu terče. Nezapomínejte tedy na trénování vaší schopnosti umisťovat zásahy do skutečné, nikoliv pomyslné zóny "A".

Přesnost B

Tímto cvičením se přesvědčíte, zda má vaše tažení nějaký vliv na vaši přesnost střelby. Vezměte dva terče, postavte je na stejnou vzdálenost podle vašich schopností a vystřelte 10 ran na první terč. Pak vystřelte opět 10 ran na druhý terč, ale všechny rány s tažením z pouzdra. Skupiny zásahů na obou terčích by měly být bez rozdílu. Cvičte tak dlouho, dokud toho nedosáhnete. Cílem tohoto cvičení je nalezení akceptabilního tažení a jeho rychlosti pro vaši přesnost.

Přesnost C

Účelem tohoto cvičení je ověřit, zda a jak umíte opravdu číst váš obraz mířidel. Vezměte jeden terč na odpovídající vzdálenost podle vašich schopností, ale tak, abyste nebyli schopni vidět zásahy na terči. Druhý, stejný terč si vezměte k sobě na palebnou čáru a s ním i několik napínáčků, nejlépe umělohmotných, které jdou snadno zapichovat a vytahovat. Vystřelte postupně 5 mířených ran na terč a po každé ráně zapíchněte napínáček do terče, který máte u sebe, do místa, kam si myslíte, že střela dopadla. Pokud bude souhlasit obraz na kontrolním terči se skutečným nástřelem, dobře čtete mířidla. Pokud ne, musíte této oblasti věnovat pozornost a zlepšit odezírání z mířidel při výstřelu.

Více ran

Toto cvičení se nazývá ve střeleckém světě Billovo cvičení. Spočívá v tažení zbraně a sérii šesti ran co nejrychleji po sobě. Není to plýtvání municí. Cílem tohoto cvičení je naučit se kontrole zpětného rázu vaší zbraně, naučit se sledovat mušku zbraně a spouštět, jakmile muška dopadá zpět na terč. Začněte toto cvičení na 6 m. Střílí se pouze na jeden terč. Není jiného zásahu v tomto cvičení než "A". Pokud nemáte všechny zásahy v "A", musíte zpomalit, jinak se toto cvičení nepočítá. Zjistíte, že největším nepřítelem během tohoto cvičení není nutnost zasáhnout každou ranou "A", ale rychlost, během níž to dokážete vykonat. Jakmile se naučíte sledovat mušku, kontrolovat (ovládat - nikoliv potlačovat) zpětný ráz vaší zbraně, správně spouštět touto rychlostí, uvědomíte si, jak rychlé mohou být vaši oči. Postupně budete vidět mušku nejprve ve chvíli výstřelu, možná pak na vrcholu zpětného rázu a při dalším výstřelu, ale postupem času najednou zjistíte, že ji vidíte čím dál tím častěji, jako stroboskopicky. Pak ji najednou začnete sledovat po celou dobu zpětného rázu. A to je právě cílem tohoto cvičení. Hranice času pro toto cvičení je pro mistrovskou třídu následující :

6 m - 2 sec 13 m - 2,5 sec 25 m - 4 sec 50 m - 6 sec

Dalším důležitým faktorem tohoto cvičení je zároveň kontrola vašeho postoje. Většinou totiž během jedné či dvou ran nedokážete postřehnout, nakolik tlumí vaše tělo opravdu efektivně zpětný ráz zbraně. Při jedné nebo dvou ranách totiž většinu zpětného rázu utlumí samotná hmotnost těla, avšak při šesti ranách, pokud budete mít špatný postoj, při poslední ráně zjistíte, že vaše rovnováha je pryč a vy se nakláníte vzad. Tady je obrovský prostor, kde musíte pracovat a dosáhnou toho, aby vaše tělo po skončení tohoto cvičení bylo minimálně ve stejně stabilním postoji jako na jeho začátku.

Více terčů.

Postavte si 3 terče těsně vedle sebe. Nejprve na bližší vzdálenost (do 10 m), postupně můžete vzdálenost prodlužovat až do 50 m. Začněte se zbraní zamířenou na první terč a soustřed'te se na sledování mušky a podle ní i řízení zbraně během zpětného rázu na druhý terč. Vaším cílem by postupně mělo být dosažení toho, aby vaše zbraň využila dráhu zpětného rázu pro přechod na druhý terč. To musí být vaším prvotním cílem během celého cvičení. Nesmíte se spokojit s tím, že vaše zbraň vyletí vzhůru a zpět dolů na prvním terči a pak přejde rovnou cestou na další terč. Muška musí cestovat v oblouku, jehož konce jsou ve středech obou terčů a jeho vrchol je uprostřed mezi oběma terči. Na druhém terči nesmíte zůstat stát. Musíte se však na něm zastavit a to přesně na dobu, kterou potřebujete k dosažení akceptabilního zásahu.

Nemůžete přes terč přejet, musíte se na něm zastavit. I když se vám u špičkových střelců bude zdát, že přes terče přejíždějí, není to pravda. Potřebují jen pro akceptabilní zásah méně času než ostatní. Velkou pozornost věnujte při vyhodnocování zásahů tomu, kam se uchylují skupiny zásahů. Často totiž dochází k tzv. přejetí terče. Tehdy se vám skupina zásahů objeví ve směru pohybu zbraně za středem terče. Nezapomínejte na to strávit při uvedeném cvičení polovinu času střelbou zprava doleva a polovinu času opačným směrem. Je to důležité, protože by vás volba směru, ve kterém budete střílet, neměla nijak omezovat.

Střelba jednoruč.

U obou rukou začněte nejprve se střelbou skupiny zásahů. Zaměřte se především na postoj, držení a spouštění, které je nejslabším článkem zvláště u slabé ruky. Spoušť musí jít přímo vzad, bez strhávání. U střelby slabou rukou navíc kombinujte cvičení na střelbu skupiny zásahů s přendáním zbraně ze silné ruky. Není zvláštní cvičení na střelbu jednoruč, střílejte všechny předchozí cvičení, avšak pouze jednou rukou.

Přebítí.

Postavte čtyři terče vedle sebe. Na první terč s tažením vystřelte jednu ránu, přebijte a opět vystřelte jednu ránu. Na druhý terč s tažením vystřelte dvě rány, přebijte a opět vystřelte dvě rány. Na poslední dva terče vystřelte s tažením jednu ránu na první terč, přebijte a vystřelte druhou ránu na druhý terč. Opět platí pravidlo společné pro všechna cvičení - 90 % všech zásahů v "A".

Pohyb.

Postavte dva terče vedle sebe. Vytvořte si asi 2 m za sebou ve směru střelby dva střelecké boxy. Postavte se do prvního, vystřelte jednu ránu na první terč. Přesuňte se do druhého boxu a opět vystřelte jednu ránu na druhý terč. Cvičení opakujte několikrát po sobě. Vyhodnocením skupiny zásahů zjistíte, v jaké fázi pohybu děláte chyby a můžete začít pracovat na jejich odstranění. Měňte vzdálenosti od nejbližších po vzdálené a podle nich pracujte na tom, v jaké fázi výstřelu se bude tělo nacházet při opouštění či vstupování do boxu. Schématem cvičení je pohyb, zastavení, střelba, pohyb, atd. Důležité je, jak rychle dokážete vystřelit po zastavení a jak rychle se dokážete pohybovat po výstřelu.

Stejnou důležitost však věnujte také střelbě a ostatním činnostem za pohybu. Všechna popsaná cvičení můžete provádět za pohybu. Ověřte si tak, zda jste opravdu schopni beze změny rychlosti běhu během něj přebít zbraň, přecházet z polohy do polohy atd.

Během tréninku budete jistě chtít vědět, zda vaše výkonnost opravdu stoupá. Předložíme vám orientační dosažené výsledky pro mistrovskou třídu. Ne zdaleka to však může sloužit jako jediné měřítko. Vaše radost ze střelby, pocity, kterých se vám při ní dostává, a v první řadě výsledky na závodech musí být vašimi měřítky pro úspěch.

Všechny výsledky jsou uváděné s tažením z pouzdra ze standardní startovní pozice (ruce podél těla v přirozeném postoji, zbraň nabitá, zajištěná).

terč Ć 25 cm v průměru na 6 m - do 1 sec terč Ć 20 cm na 15 m - do 1,2 sec

terč Ć 25 cm v průměru na 25 m - do 1,4 sec

2x "A" na IPSC terči na 10 m - 1,0 sec 2x "A" na IPSC terči na 15 m - 1,2 sec

Používání přístrojů při tréninku

Nebojte se během tréninku využívat všech dostupných moderních přístrojů, pokud vám mohou pomoci ve zlepšení vaší výkonnosti nebo pokud mohou urychlit růst vašich střeleckých schopností. Dvěma nejdůležitějšími přístroji používanými během tréninku jsou Pro-timer a videokamera.

Pro-timer.

Tento přístroj by se měl stát součástí výbavy každého střelce. Nechci jeho význam přeceňovat, ale nedovedu si dnes určité části tréninku bez něj představit. V první řadě však poznamenávám - nepřeceňujte jej! Mnoho cvičení musíte dělat bez něj a nebo jej využívat pouze jako vedlejší ukazatel. V první řadě se musíte během tréninku soustředit na to, co vám říká terč, vaše zbraň, vaše tělo a myšlení. Teprve další v řadě je však Pro-timer. Pokud si budete pořizovat tento přístroj, v každém případě byste si měli pořídit (pro zjednodušení práce na střílnici) ten, který přímo zobrazuje mezičasy. Ty jsou totiž především v tréninku důležité. Nehraje zde roli ani tak celkový čas, jako čas od poslední rány, protože tady je obrovský prostor pro práci sama na sobě. Můžete analyzovat a rozdělit vaše činnosti při střelbě na jednotlivé prvky a na nich pracovat. Možná se vám to zdá příliš obecné a mlhavé, ale zkuste se jednou místo na celkový čas podívat na čas mezi tím, než přejdete z boxu do boxu, nebo, než přenesete zbraň z terče na terč či čas mezi dvěma ranami na terči. A tady právě najdete to, o čem mluvím. Nepokoušejte se zrychlit, či uspěchat střelbu jako celek, ale pracujte vždy na jedné její části a na spojení mezi nimi a najednou se vámlepší i celkový čas.

Videokamera.

Dnešní videokamery již jsou skoro všechny vybaveny režimem pro snímání velmi rychlého pohybu a lepší videopřístroje mají možnost zastavení obrazu, jeho zpomalení a krokování se zachovanou čistotou obrazu. To je právě to, co potřebujete. Další předností mnoha kamer je vybavení počítadlem času, které vám ukazuje aktuální čas. Nevěřili byste, jak vypadá váš pohyb (podle vás ve chvíli, kdy jej vykonáváte velice rychlý) pomalu a trhaně v zorném poli kamery a to i při reálné rychlosti. Budete moci sledovat, jak pomalu jdou vaše ruce pro zbraň, jak špatná je dráha vašeho tažení. Zjistíte, kolik času uběhlo od chvíle, kdy jste se zastavili, až do chvíle výstřelu a od chvíle výstřelu do první známky vašeho pohybu.

Nelítujte proto času ani námahy spojené s natočením vaší střelby a zároveň věnujte důkladnou péči analýze snímaného materiálu a jeho zhodnocení v klidu domova.

Vybavení

O všem vybavení včetně zbraně a střeliva platí, že je omezené vaší peněženkou. Může se stát však opačný případ, kdy pro vás peníze nic neznamenají a přesto, že jich spoustu utratíte, nebudete mít zbraň ani vybavení odpovídající tomu, co požadujete.

V první řadě se tedy musíte rozhodnout, co vlastně od vybavení a zbraně požadujete. Zda úzkou specializací, která je také poměrně dražší, či univerzálnější, ale tím i méně výkonné, což bývá občas levnější, ale také občas i dražší, nebo jen to obyčejné, na spodní hranici výkonnosti. I s tím se však dá dosáhnout špičkových výsledků.

Nebudu zde uvádět ceny. Jsou poplatné času, nabídce a poptávce. Důležité pro vás však bude, zda jste schopni sami si zbraň či vybavení upravovat, či dokonce postavit z jednotlivých součástí. Takových lidí je však velice málo, a proto předpokládám, že nemáte ani možnosti ani znalosti, jak a co upravovat. Proto pro vás bude především důležité, aby vaše zbraň i vybavení byly maximálně možně spolehlivé, zajištěné servisně. Pokud si zbraň necháváte postavit, požadujte servis a to servis okamžitý, protože co vám bude platná zbraň nebo vybavení, ležící v opravě třeba i několik měsíců.

Zbraň

Co se týká výběru zbraně. Pokud opravdu nemusíte, nedělejte kompromisy. Je hezké si říci, chci to a to, a pak si říci, ale co, to nemusím, to nemusím, a tak nakonec zjistíte, že co jste mohli mít na začátku za poměrně příznivou cenu, musíte draze dokupovat, odborně upravovat. To vše stojí peníze a hlavně čas.

K vlastnímu výběru. Hlavními kritérii pro výběr zbraně musí především být **ráže**. Její volba závisí i na tom, jak drahý bude provoz zbraně, protože s tím je spojeno i střelivo. V dnešní době, kdy je povoleno přebíjení, je to již poněkud snazší, ale i tak potřebujete komponenty pro vlastní výrobu nábojů, jako jsou nábojnice, zápalky, střely, střelný prach a jejich ceny mohou být pro různé ráže dost odlišné.

Dalším je její vhodnost pro to, co od ní chcete, a tím i daná osobní preference. Pokud totiž začnete za nějakou dobu střílet odlišnou disciplínu, nebude vám velice pravděpodobně zbraň již vyhovovat. A pokud se vám zbraň nebude líbit, nebudete s ní spokojeni, je vám úplně k ničemu. Neustále totiž budete svalovat vinu za své střelecké neúspěchy na zbraň a nedokážete se soustředit sami na sebe. Se zbraní se musíte ztotožnit, musí se stát vaší součástí, jinak nemůžete dosáhnout na samý vrchol vašich schopností.

Pro praktickou střelbu je minimální povolená ráže 9 Para (Luger). Maximální velikost ráže omezena není, je však zcela zbytečné chtít praktickou střelbu střílet s ráží .44 Magnum nebo .50 Action Express, či jinou podobně výkonnou ráží. V současné době je na našem stále se rozvíjejícím trhu dostatek kvalitních zbraní pro všechny ráže od 9 Luger až do .45 ACP. V první řadě je to nejpoužívanější zbraň vůbec u nás a to ČZ 75/85, ať již v ráži 9 Para či .40 S&W v provedení Standard či Open. Dále to jsou zbraně Para-Ordinance, Glock, Tanfoglio, Beretta, Taurus, Sig-Sauer a další ve všech možných rážích. Co se týká zbraně samotné.

Rukojeť zbraně by měla být vybavena pro snazší a rychlejší uchopení ostruhou na zadní části zbraně, která dovolí vaší ruce rychle vklouznout na zbraň a dlaň na ni přímo navede. Povrch rukojeti zbraně by měl být minimálně na přední a zadní části zdrsňený, ať už rýhováním či použitím drsného papíru, podobného smirkovému plátnu. Pro ty, kteří používají držení ukazováku slabé ruky na přední části lučiku, by měl být lučík vybavený ozubem případně zdrsňením na místě, kde se jej ukazovák dotýká.

Není důležité, jaký typ kohoutu nebo spouště by měla zbraň mít, ale důležité je, aby vám konkrétní provedení plně vyhovovalo. Fakticky pro **spoušťové a bicí ústrojí** platí, že mezi zmáčknutím spouště a dopadnutím úderníku na zápalku náboje by měl být co nejkratší časový úsek. Zde hraje každá tisícina vteřiny svou roli. Proto se používají materiály jako je titan, kohouty se odlehčují a provádějí se další úpravy, které však doporučuji svěřit pouze zkušeným puškařům, kde máte záruku správné funkce a spolehlivosti chodu.

Chod spouště by měl být plynulý, hladký a co nejkratší jak pro chod vzad tak i pro chod dopředný. Omezení chodu v obou směrech by mělo být stavitelné. Odpor spouště bych v žádném případě nedoporučoval menší jak 0.7 kg, odpor okolo 1 -1,5 kg je naprosto dostačující a pro začínající střelce je odpor okolo 1,5-2 kg adekvátní.

Pojistky, stejně jako všechny další ovládací prvky zbraně musí být dobře dostupné, pohodlné, s lehkým chodem, ale naprosto spolehlivé. Zvláštní pozornost věnujte tomu, abyste sami při střelbě náhodně nezachytávali záchyt závěru, či si nevypouštěli zásobník ze zbraně, např. při položení na stůl, nebo vlastní rukou při střelbě.

V oblasti **mířidel** jde svět neustále kupředu. Dnes již jsou i ve standardní třídě k vidění napolo dioptrická mířidla s poloprůsvitnými muškami, v oblasti elektronických mířidel je pokrok ještě větší. Zatím však převládají klasická hranolová mířidla s hranolovou muškou. Je výhodnější mít stavitelná mířidla, avšak jen málo typů zaručuje opravdu neměnné nastřelení zbraně. Patří mezi ně například mířidla zn. Bo-Mar či jejich kopie Super Sight. U většiny ostatních mířidel dochází k přetáčení stavících šroubů během střelby, nebo dokonce k rozpadnutí celých mířidel.

Muška by měla být hranolová, vyšší, s jasnými obrysy. Její čelo by mělo mít záporný úhel, aby se zamezilo odleskům na přední hraně mušky při prudkém světle. Zda mušku či celá mířidla se zvýrazňujícími body je osobní preferencí každého zvláště, jejich význam je však zcela zřejmý za zhoršených světelných podmínek, či dokonce ve tmě. Já osobně dávám přednost klasickým černým mířidlům i mušce. Zkoušel jsem několik typů mušek a jako nejvíce vyhovující dnes používám mušku o šířce 3 mm a výšce 4,7 mm. Hledí má žlábek pravoúhlý o šířce 3 mm a výšce 3 mm. Zadní strana hledí je rýhovaná pro zabránění odleskům světla.

Výhozní okénko by mělo být mírně zvětšené pro spolehlivější vyhazování prázdných nábojnic. Vyhazovač i vytahovač musí zajišťovat spolehlivé vyhození prázdných, ale i plných nábojů. Dbejte na správný výběr velikosti a druhu vyhazovače i vytahovače, jejich výběr i jen malá změna mohou podstatně ovlivnit spolehlivost i funkci zbraně. Stejně tak jejich znečištění. Nespouštějte závěr na hlaveň, ve které je byt' i jen prázdná nábojnice. Vytahovač je konstruován tak, aby nový náboj při podávání ze zásobníku pod vytahovač zajížděl. Pokud tedy budete spouštět závěr na hlaveň ve které již je náboj, dojde k extrémnímu namáhání vytahovače, což může vést k jeho poškození případně zničení.

Zásobníkový otvor by měl být vybaven trychtýřem pro snazší zavedení zásobníku do zbraně při přebíjení. Dobrý trychtýř příliš nezvětšuje velikost a váhu zbraně a přitom zvětšuje činnou plochu zásobníkového otvoru o min. 70 %. [\(OBRÁZEK 21\)](#)



Mnoho se dnes hovoří o různých systémech pro tlumení zpětného rázu zbraně, jako jsou různé dodatečné pružiny, hydraulické tlumení uložené ve vodící tyčince vratného pera. Pro tato zařízení většinou platí, že zpětný ráz tlumí velice málo. Jejich velkým kladem je šetření zbraně při zpětném rázu a to je také důležité.

Elektronická mířidla

V posledních šesti letech snad žádná součástka nezaznamenala tak prudký rozvoj v praktické střelbě jako elektrooptická mířidla. Na počátku se objevovaly hlasy i tak zkušených střelců, jako je R. Leatham, že je ochoten dát 1 000,-USD tomu, kdo mu dá montáž s elektrooptickým zaměřovačem, který spolehlivě vydrží celý závod. Dnes není závodu, kde by tyto zaměřovače nebyly k vidění, a špičkové střelce ve třídě Open si nikdo bez nich nedovede představit.

Elektrooptické zaměřovače, stejně jako ostatní součástky mají své výhody i nevýhody. Jejich nespornou a obrovskou výhodou je jednodušší srovnání mířidel s terčem, protože srovnáváte jen dva body - červený světelný bod a terč. [\(OBRÁZEK 22\)](#)



K tomu abyste si udělali představu, co to je elektrooptický zaměřovač. "V IPSC dosud používané zaměřovače jsou dvojího druhu: kolimátorové nebo holografické. Shodným a podstatným rozdílem při použití těchto zaměřovačů je fakt, že střelec pozoruje cíl mířícím okem přes nezvětšující optický prvek či soustavu a současně vidí na cíli záměrnou značku, nejčastěji červený bod. Tento červený bod ale ve skutečnosti není tvořen odrazem červeného zdroje světla na cíli (jako v případě laserových zaměřovačů) ale na optickém průhledném prvku zaměřovače. Proto také (na rozdíl od laserových zaměřovačů) je záměrná značka (červený bod) téměř stále stejně dobře viditelná jak při přenášení záměrné tak i při míření do cílové plochy z různých materiálů. Pro optimální využití zaměřovače je pouze před střelbou nutné vhodně nastavit intenzitu jasu záměrné značky. Tedy tak, by byla ještě dobře patrná na nejvíce jasných plochách (bílé terčové desky, případně sníh) ale aby příliš neoslňovala a neomezovala tak výhled na terče (zvláště za šera). Rozhodně to ale neznamená, že by střelec musel snad v průběhu střelby na jednom stanovišti měnit nastavení intenzity záměrné značky. Aby záměrnou značku v zapnutém zaměřovači střelec vůbec viděl, musí být zornička jeho oka

v pomyslném tubusu, prodlužujícím rovnoběžně s optickou osou tvar optického prvku či soustavy. Vzdálenost oka od zaměřovače je přitom libovolná a nemá vliv na přesnost zamíření. Tento fakt může být v některých střeleckých polohách velká výhoda oproti mechanickým mířidlům."(upravil p. Marcel Heydušek, firma SGB - v současné době se tato firma zabývá vývojem a výrobou kolimátorového zaměřovače OKO, se kterým dosahuje velkých úspěchů)

Nevýhodou všech elektrooptických zaměřovačů je jejich váha, kterou musíte přičíst ke zbraní, a tím i nárůst setrvačné váhy při přenášení zbraně z terče na terč. Další nevýhodou je poruchovost těchto zaměřovačů, která v poslední době již není tak velká, ale stále je. Musíte brát v úvahu i zdroj elektřiny - baterie. Stačí během závodu zapomenout vypnout zaměřovač a na dalším stanovišti musíte baterii měnit a pokud ji nemáte, máte problémy. Problém, který se nedařilo dlouho vyřešit, byla montáž, která spojuje zbraň se zaměřovačem, ale i to je dnes většinou vyřešeno.

Světelný bod je většinou regulovatelný v jeho intenzitě, nikdy však ne v jeho velikosti. Zároveň se však vyrábějí zaměřovače s různou velikostí bodu, takže si můžete vybrat. Jaká jsou kritéria pro výběr vhodného zaměřovače. Pro rychlou střelbu na krátkou vzdálenost, kde přesnost zásahu je dána především velice krátkou vzdáleností a poměrně velkou zónou pro zásah, je vhodnější větší velikost bodu. Pro přesnou střelbu se naopak lépe hodí bod malý. Intenzita obou se nastavuje podle konkrétních světelných podmínek přímo na střelnici. Pro špatné světelné podmínky volte menší intenzitu bodu, aby vás při střelbě neoslňoval, na slunci, zvláště proti němu budete potřebovat co nejintenzivnější bod. Dalším kritériem při výběru se pro vás může stát průměr zrcadla. Větší průměr přináší lepší periferní vidění, v zrcadle vidíte i jiné terče, než právě ten, na který míříte. Máte však nevýhodu ve větší celkové váze zbraně a větší průměr zrcadla s sebou nese také větší průměr neprůhledného materiálu, který zrcadlo obepíná a brání vám ve výhledu. Obvyklá velikost je okolo 30 mm. Nezapomeňte také na váhu zaměřovače a na jeho spotřebu elektrického proudu, tedy životnost baterií.

Co se týká střelby samotné, pokud si dosadíte všude místo slova muška slovo bod, principy i postupy jsou stejné. Pouze při srovnávání zbraně po tažení můžete mít potíže s nalezením bodu v zrcadle. Jako pomůcku přitom můžete použít obrysu zaměřovače pro celkové srovnání zbraně a pak teprve hledat bod v zrcadle. Stejným způsobem se dá použít i ovládacích prvků umístěných na těle zaměřovače ke srovnání zbraně na terč a poté teprve najít bod v zrcadle. Zbraň je těžší a s tím je také nutno počítat jak při tažení, tak při přenášení zbraně z terče na terč. Její setrvačnost bude větší, a proto budete mít větší potíže se zastavením zbraně přesně na terči, bez přejetí. Osobně vidím hlavní použití těchto zaměřovačů ve spojení s kompenzátorem, protože toto spojení vám zaručí udržení bodu i při zpětném rázu uvnitř zrcadla. To je pro rychlost střelby rozhodující. Výhodou se ovšem tento typ zaměřovačů může stát pro střelce, kteří mají velké potíže s mířením klasickými mířidly - muškou a hledím.

Kompenzátory

Kompenzátor je vlastně zařízení umístěné na hlavni, které tlumí účinek zpětného rázu a zdvihu zbraně. K působení proti směru zpětného rázu dochází nárazem plynů unikajících po výstřelu z hlavě do přepážek kompenzátoru. Unikající plyny táhnou kompenzátor ve směru letící střely, tedy proti směru zpětného rázu. Tím dochází k jeho výraznému omezení. Druhá část funkce - potlačení zdvihu zbraně - je způsobena pomocí plynů, které se po nárazu na přepážku přesměrují a unikají horními otvory kompenzátoru, čímž působí proti zdvihu zbraně.

V poslední době se rovněž začalo využívat i otvorů do stran, kdy unikající plyny stabilizují kompenzátor i stranově. Obecně platí, že čím rychlejší jsou plyny unikající z kompenzátoru, tím větší je jeho účinnost. Další účinnost kompenzátoru závisí na velikosti otvoru pro střelu a na velikosti ploch přepážek, stejně jako na jejich tvaru a sklonu, stejně jako na velikosti únikových otvorů. I dnes, ve světě počítačů však pro vývoj dobrého kompenzátoru platí zkoušet, experimentovat a zase zkoušet. Váha kompenzátoru sama o sobě tlumí účinek zdvihu, ale zároveň přináší značné zvýšení hmotnosti na konci hlavně a tím i značné zvýšení setrvačného momentu zbraně. Dobrý kompenzátor by měl být co **nejlehčí** a v ideálním případě by měl **udržet mušku, či bod zaměřovače na stejném místě** a přitom **zaručit spolehlivou funkci zbraně**. Další důležitou vlastností dobrého kompenzátoru je, zda dokáže, aby muška chodila opravdu jen vzhůru a zpět dolů po stejné dráze. Muška nesmí opisovat dráhu číslice 8 ani se jinak kroutit, jen jít přímo vzhůru a dolů. Dobrý kompenzátor vám nezaručí nikdo a nic, pouze přímé vyzkoušení na vaší zbrani a hlavně s vaším střelivem. Kompenzátory jsou většinou navrhované pro vysoké rychlosti střely a pokud budete chtít, aby vám kompenzátor i zbraň spolehlivě fungovaly, musíte dbát i na to, abyste stříleli odpovídajícím střelivem. Pokud vám někdo bude tvrdit, že některý kompenzátor funguje na všechny druhy střeliva, jsou dvě možnosti. Buď zbraň při nižších rychlostech střely nebude spolehlivá, anebo kompenzátor není příliš účinný. Opakuji, dobrý kompenzátor musí být naladěn pouze na jednu zbraň a jeden druh střeliva. Je více druhů kompenzátorů. Dnes se používají klasické kompenzátory na konci hlavně, ale začínají se také rozšiřovat i hybridní kompenzátory, což jsou otvory zvláštní konstrukce v hlavni a závěru, které usměřují unikající plyny vzhůru a potlačují tím zdvih zbraně, údajně podle některých výrobců až o 70%. Je možné také oba druhy kombinovat. Jsou dnes používány i otvory na konci hlavně směrem vzhůru, či šikmo vzhůru, nazývané “porting” ([Obrázek 23](#)).



které se však nevyznačují tak velkou účinností, ale i jejich vývoj může projít významnými změnami a změnit tak jejich účinnost k lepšímu.

Střelivo

Kdo chce úspěšně střílet, a to nejen v praktické střelbě, musí také vystřílet odpovídající počet nábojů. Poslední odhady říkají, že kdo se chce dostat na špičku, řekněme mezi 10 nejlepších např. v takové zemi jako je Německo, musí vystřílet minimálně 30 000 nábojů za rok. Pochopitelně svou úlohu zde určitě hraje fakt, s jakým soustředěním bude trénovat, kolik bude sušit, ale podíl ostrého střeliva vždy bude značný. S dnešními cenami střeliva okolo 4,- Kč za jeden náboj by to znamenalo utratit statisíce ročně za střelivo. Nový zbrojní zákon konečně umožňuje střelcům přebíjet střelivo pro vlastní potřebu. Není to jen otázka finanční. Výrobci střeliva často nedokáží nabídnout to pravé střelivo, které chcete, či potřebujete. Bohužel však zde neexistuje ani literatura o přebíjení či hlubší znalosti širší střelecké veřejnosti, které jsou pro přebíjení naprosto nezbytné. Díky spolupráci s firmou Prema Praha vám nyní chci předložit pár rad pro přebíjení. Ještě dříve, než však začnu s technickými podrobnostmi, pár slov o přebíjení obecně. Prvním důležitým rozhodnutím je, zda vůbec se pro vás osobně vyplatí přebíjet. Jedna stránka je finanční a pokud vám tedy nezáleží na penězích, máte málo času a nejste technický typ, raději nepřebíjejte. Druhá stránka je vyrobít střelivo, které jinak nebudete moci koupit, a pokud platí stejné podmínky, jako jsem je v minulé větě uvedl,

najděte raději někoho, kdo vám bude přebíjet. No a konečně pokud chcete něco ušetřit, nějaký ten čas také máte a nejste zrovna technický antitalent, můžete začít s rozhodováním, co koupit.

Náboj je tvořen nábojnicí, většinou mosaznou nebo poniklovanou, v některých případech hliníkovou. Z vnější, spodní strany nábojnice je do jejího dna zasunuta zápalka, která může být typu **Berdan** (nehodí se pro přebíjení, neboť otvor pro výšleh plamene zápalky - zátravka, není v ose nábojnice a zápalka se proto velice špatně ze staré nábojnice odstraňuje) nebo typu **Boxer**, kde je zátravka v ose nábojnice. Zápalky se vyrábějí ve dvou průměrech - malé a velké. V nábojnici je určité množství bezdýmého střelného prachu. V otevřeném konci nábojnice je zasunuta střela, olověná, či plášťová, která je držena v nábojnici zaškrcením.

Nábojnice se musí nejprve před začátkem přebití očistit od mechanických nebo chemických nečistot a to praním v mechanickém vibrátoru, ve kterém se nábojnice pere ve zvláštním druhu písku či jiného materiálu. Krajní možností je také vyprání nábojnic ve vodě se saponátem ve staré pračce a následné důkladné vysušení, nejlépe v troubě asi při 80 ° C. Dalším krokem, který se již dělá v přebíjecím lisu, je odstranění staré zápalky a zkalibrování nábojnice na požadovaný rozměr, což se provádí v jednom kroku. Zkalibrování se provádí pomocí úplného zasunutí nábojnice do matrice, nejlépe tvrdokovové, aby ji nebylo třeba mazat. Nábojnice je přitom držena držákem nábojnice, pomocí kterého se opět z matrice vytáhne. Ve středu matrice je vypichovací trn, který vypíchne starou zápalku. Ta propadne prázdným středem držáku nábojnice ven.

Zápalka, její zasunutí a roztažení okraje nábojnice pro snazší zasunutí střely jsou další operace, které se většinou provádějí během jednoho kroku. Zasunutí nové zápalky do dna nábojnice je nutno provádět opatrně, avšak zápalka musí být dostatečně zasunuta. Pokud nebude zasunuta až do dna nábojnice, může dojít při dopadu úderníku na zápalku k jejímu dodatečnému posunutí a tím i ke zmenšení úderu a nemusí tak dojít k iniciaci zápalky. Zápalky jsou v zásadě rozdělené podle průměru na velké a malé, dále na pistolové a puškové a na typy pro náboje Magnum. Roztažení okraje nábojnice se provádí opět zasunutím do matrice, v jejímž středu je stavitelný trn, který se zasune do nábojnice a roztáhne její okraj. Roztažení musí být dostatečné, ne však přehnané, protože pak je materiál nábojnice namáhán a bude docházet častěji k jeho prasknutí.

Střelný prach se do nábojnice sype po zvážení na vahách nebo z objemového dávkovače prachu, který podle nabídky výrobce buď je nebo není součástí lisu. Při jeho použití je třeba jej nejprve nastavit na potřebné množství prachu, ověřit toto množství na vahách a pak dbát na to, aby ve střelném prachu nevznikly hrudky, které by dávkovač ucpaly. Dávkovač se nesmí mazat na místech, kde přichází do styku se střelným prachem!

Množství prachu pro tu kterou ráži je uvedeno v manuálu dodávaném výrobcem ke každému střelnému prachu. Je zde také uveden typ a materiál použité střely a její váha. Nic z toho se nesmí měnit. Při prvním náboji většina výrobců doporučuje použít o 10% menší množství prachu, změřit hodnoty takto vyrobeného náboje a poté teprve použít celou doporučenou dávku. Stejně nebezpečné jako výrazné zvýšení prachové náplně může být i její výrazné snížení. V obou případech může dojít k roztržení zbraně.

Střela se zasouvá do nábojnice pomocí matrice, která je vybavena stavitelným dorazem střely, aby bylo možné měnit podle potřeby délku náboje. Dorazy jsou ve dvou provedeních, pro ogivální střely a pro střely typu wadcutter - to jest s plochou čelní stranou. Tuto operaci je

možné provádět současně s další operací. **Důrazně ji však doporučuji provádět zvlášť - odděleně od škrcení.**

Osobně dnes používám střely vyráběné firmou Prema Praha s teflonovým povlakem. Zjistil jsem, že jsou dostatečně přesné, při mnoha nástřelech ukázaly menší rozptyl než střelivo jiných firem. Jejich nejdůležitější vlastností však je šetření hlavně. Osobně čistím hlavěň nejdříve po asi 10 000 ranách a ani tehdy na ní nejsou znát stopy olova či jiných zbytků. Její opotřebení je minimální. Střílím již třetí rok se stejnou hlavní, když ročně vystřílím okolo 20 000 ran. Pokud použiji olovené střely, musím hlavěň čistit pravidelně po 1-2 000 ranách, abych odstranil zbytky olova. Zdá se to neuvěřitelné, ale střela s tímto povlakem snáší i rychlosti okolo 500 m/s, kde již všichni ostatní střelci používají pouze plášťové střelivo. I při těchto rychlostech je přesnost střely zachovaná.

Škrcení střely je dvojího typu - kuželové nebo kroužkem. Kuželové škrcení se většinou používá u pistolových nábojů a škrcení kroužkem se používá nejčastěji u revolverových nábojů. Jejich princip je stejný. Vždy dojde k přitažení konce nábojnice ke střele. Jiný je však použitý nástroj, což vyplývá již z jejich názvů. Nedostatečné zaškrcení může vést k uvolnění střely z náboje, nebo dochází k závadám při zasouvání náboje do hlavně. Přílišné zaškrcení může výrazně zvýšit tlaky v nábojové komoře zbraně při výstřelu a může vést i ke zmenšení průměru střely a tím k jejímu nedokonalému vedení v hlavní zbraně, což se projeví na přesnosti.

Každý vyrobený náboj by měl projít kontrolou minimální nábojovou komorou nebo hlavní vaší zbraně. Dále byste ho měli vizuálně zkontrolovat, jak jsem popsal v části o přípravě na závod.

Měření rychlosti střel je hlavní částí kontroly střeliva. Pro zjištění faktoru IPSC, který vás zařadí do faktoru Minor nebo Major je nutné zjistit hmotnost střely v grainech a rychlost střely ve feet/sec. Faktor střely se pak zjistí výpočtem

Hmotnost střely se zjistí jejím zvážením na váhách. Je lepší zvážit 10 ks střel a počítat dále s jejich průměrnou hmotností, protože při výrobě. a to obzvlášť u litých střel může docházet k velkým rozdílům v hmotnosti střely.

Rychlost střely se zjistí na přístroji, který se jmenuje Chronograf. Jeho principem jsou dvě na světlo citlivé diody, které při průletu střely zaznamenají rozdíl v čase mezi průletem nad první diodou a druhou diodou. Následným výpočtem pak přístroj zjistí rychlost střely a zobrazí ji na displeji. Problémem chronografu je citlivost na světlo. Pokud je málo světla, měří nespolehlivě nebo dokonce neměří vůbec. Při ověřování stanovení faktoru vašeho střeliva také počítejte s tím, že k měření rychlosti při závodě může docházet za jiné teplotních podmínek. Se snižující se teplotou klesá rychlost střely a tím i faktor. Osobně nastřeluji střelivo tak, aby jeho výsledný faktor byl 180.

Ostatní vybavení

Brýle byste měli vybírat takové, aby vám dobře a pohodlně seděly a nepadaly. Brýle by měly mít vyměnitelná skla - čirá, tmavá a žlutá nebo červená pro mlhavé počasí. Záleží na vaší osobní preferenci, která použijete, ale na závod si musíte vozit všechna skla. Pozornost při jejich nákupu věnujte také schránce, ve které je budete i s náhradními skly převážet. Skla

musí být nepoškrábaná a součástí brýlí by měl být i antistatický hadřík pro otírání a čištění skel.

Chrániče sluchu jsou další důležitou částí. Jen ty, které vám osobně vyhovují, jsou pro vás dobré. Dbejte však, aby co nejvíce tlumily hluk výstřelu nejen pro vlastní ochranu vašeho sluchu, ale také pro zabránění rušivému vlivu výstřelu na vaši pozornost jako je leknutí, mrknutí oka či trhnutí svaly, které se mohou projevit jako reakce na hluk výstřelu. Dnes jsou již na trhu velice kvalitní modely s elektronickým mikrofonom, který vám umožní sledovat veškeré dění okolo vás, pozorně sledovat startovní signál a přitom dostatečně utlumí hluk výstřelu. V těch se však skrývá jedno velké nebezpečí. Víte jistě sami, kolikrát se podaří nabít náboj pouze se zápalkou, bez prachové náplně, či jen s velice malým množstvím střelného prachu. V některých případech se může stát, že zápalka, nebo malé množství prachu vystrčí střelu z přechodového kužele zbraně a zbraň přebije. Střela však zůstane v hlavni. Ve sluchátkách se vám přitom jeví stejný efekt jako při normální střelbě a pokud znovu zmáčknete spoušť, může dojít k roztržení zbraně.

Opasek by měl být vyroben z pevné kůže, nejlépe z vnitřní umělohmotnou vložkou. Používám dnes dvoudílný opasek, kdy do poutek kalhot se upevní slabý pás ze suchého zipu. Druhá strana suchého zipu je na vnitřní straně silného koženého opasku, který se i s vybavením přiloží na spodní část a přilepí se na ni. Umožní mi to mít vybavení stále na stejném místě a pokud odcházím ze střelnice nebo přicházím, je sundání či nandání opasku s vybavením otázkou několika vteřin. Nemusím tak pracně vše sundávat a zase nandávat, nebo chodit celý den po střelnici s veškerým vybavením. **Pouzdra na zásobníky** by měla pevně držet všechny zásobníky, dále umožňovat rychlé tažení a nejlépe aby byla stavitelná.

Pouzdro na zbraň by mělo plně vyhovovat pravidlům, to jest držet pevně zbraň tak, aby hlaveň mířila do kruhu 1 m okolo těla. Musí umožňovat rychlé vytažení zbraně a uchopení zbraně v pouzdře již správným způsobem.

Co se týká ostatního vybavení, důležitá je taška, lépe krabice na všechno vybavení, na kterou se můžete posadit a během dlouhého dne na střelnici nechat odpočinout nohy. Oblečení musí být volné a lehké, osobně dávám přednost normálním jeansům před šušťákovou soupravou. Protože jsem citlivý na chlad, mám raději teplejší oblečení a nezbytný je i ohříváček na ruce nebo rukavice. Zvláštní kapitolou by mohla být čepice, nebo klobouk, který zastíní oči před sluncem. Nepoužívám nic kromě klobouku v nejprudších vedrech, ale nikoliv při střelbě. Pokud ano, nezapomeňte na jednu věc. Pokud budete střílet vleže, budete muset pravděpodobně hodně zaklonit hlavu a kšilt čepice, či okraj klobouku vám budou vadit, takže včas odhodit, nebo je na takovéto situace nebrat vůbec!

Závod

Závod je to, pro co tu všechnu dřinu a vyhazování peněz provádíte. Takže se na něj důkladně připravte, promyslete si stanoviště a vsugerujte ostatním, že to vaše kouzlo je to vítězné.

Předstartovní rutina

Závod pro vás začíná již **několik dní před odjezdem** do jeho dějiště. Musíte připravit vaše vybavení - zbraň, střelivo a to tak, abyste měli s sebou opravdu vše, co potřebujete. **Zbraň** vyčistěte a namažte, potom byste však ještě měli krátce zajít na střelnici a vypálit několik ran k ujištění, že zbraň opravdu funguje tak, jak má. Není nic nepříjemnějšího, než zjištění po první ráně v závodě, že je ve zbrani nějaká závada či maličkost, která vám znemožní střílet a prohraje pro vás tak celý závod. Stejnou pozornost věnujte i všem zásobníkům. Pokud máte elektronický zaměřovač, nezapomeňte si náhradní baterie.

Velkou pozornost věnuji **střelivu**. Všechny náboje, které chci použít v závodě, nechám projít minimální komorou (je to váleček o rozměrech minimální velikosti nábojové komory pro tu kterou ráži). Minimální nábojová komora vám pomůže odhalit i závady, na které byste nemuseli přijít při pouhém vkládání náboje přímo do skutečné nábojové komory hlavně vaší zbraně. Jako příklad mohu uvést nestejnomyšlnost okraje nábojnice. Pokud bude dno nábojnice namísto kruhu oválné, může se stát, že při kontrole vložení náboje do nábojové komory vám vyčnívající část nábojnice vyjde do prázdného prostoru, ale při závodě do prostoru výčnělku hlavně a pak vám nepůjde náboj zcela zasunout. Minimální nábojová komora vám tuto závadu odhalí.

Pro další kontrolu nabiji všechny náboje do zásobníku a nasucho ručním natahováním závěru jeden po druhém nechám projít zbraní. Současně s tím sleduji, zda všechny náboje mají zápalku dostatečně hluboko zasunutou, a kontroluji pohledem i citem okraje střel rukou, zda nemají ořepy či jiné chyby. Tím jsem střelivo překontroloval .

To samé platí o dalším **vybavení**. Opasek, pouzdro na zbraň a zásobníky, vše pečlivě překontrolujte, stejně jako brýle a chrániče sluchu. Nezapomeňte na všechny potřebné doklady a peníze a můžete vyrazit.

Na střelnici samotné se koná **druhá část** vaší předstřelecké rutiny. Po zaregistrování a ostatních formalitách si v klidu v bezpečnostní zóně připravte vše potřebné, procvičte si nasucho tažení, zamíření zbraně, umístění pouzdra na zbraň i na zásobníky. Pak již jen zbývá přejít na stanoviště.

Na samotném stanovišti začíná **poslední část**. Nejprve uklidnění, či vybuzení podle charakteru osobnosti. Někdo se musí pro dobrý výkon uklidnit, někdo potřebuje naopak vybuzení. Musíte se začít odpoutávat od okolí, začít se soustřeďovat na vlastní střelbu. Nesmíte myslet na to, co budete dělat na stanovišti. To již musíte mít zažité v paměti. Musíte přeřadit vědomí na pouhé provádění přítomnosti. Povel a signály musí přicházet bez vědomého úsilí. Pokud se soustředíte na čekání na startovní signál, často se stane, že naopak zaspíte. Vaše vědomí je totiž zatíženo vědomím, že musí něco okamžitě provést, a tak se stane, že pro samé soustředění na myšlenku, že to něco musíte rychle udělat, nemáte již v mysli kapacitu a prostor na samotné vykonání akce.

Je dobré mysl odpoutat od vědomého myšlení podvědomým prováděním skutečné předstartovní rutiny. Zaujetí postoje, nabití zbraně, dobítí náboje do zásobníku na plnou kapacitu. Nabiji zbraň, vypustím zásobník, uložím zbraň do pouzdra, dobiji zásobník na plnou kapacitu, vyjmu zbraň z pouzdra, dorazím zásobník, zkontroluji jej, zkontroluji zapnutí elektronických mířidel a jasnost bodu, uložím zbraň do pouzdra, zaujmu postoj a pak již jen sundám ruku ze zbraně a čekám na startovní signál. Několik, 2-3 hluboké nádechy a výdech, uvolnění. Pak už je vše na vás.

Stanoviště

Každé stanoviště je v praktické střelbě individuální, a proto také k němu tak musíte přistupovat.

Obecně o stanovištích platí, že pokud jejich faktor je nižší než 5, jsou orientovaná více na přesnost. Pokud je jejich faktor vyšší než 5, jedná se o stanoviště orientované více na rychlost. Faktor stanoviště, tedy poměr bodů a času udává, kolik bodů odpovídá jedné vteřině. Pokud před vámi střílel již někdo s přibližně vaší výkonností, můžete z toho vyvodit, kam máte zaměřit více pozornosti, a podle toho určit vaši strategii. Může vám to pomoci toto stanoviště vyhrát, nemůže to však vyhrát za vás, to si musíte uvědomit.

Může vám to však pomoci k lepší představě o daném stanovišti. Faktor, jak jsem již řekl, uvádí, kolik bodů odpovídá jedné vteřině. Můžete si tudíž říci, např. u stanoviště s faktorem 5, že 5 bodů odpovídá jedné vteřině. Budete-li tedy o jednu vteřinu rychlejší, můžete si dovolit střelit dvakrát "C" ve třídě Minor, což je celkem o 4 body méně než jejich maximální počet a stále budete mít lepší výsledek. A tyto počty jdou provádět i opačně. Na stejném stanovišti, pokud váš soupeř střelil dvakrát "D" ve třídě Major, to jest má o 6 bodů méně, než je maximum, můžete si dovolit být o jednu vteřinu pomalejší, pokud budete mít všechny zásahy v "A".

Znáte své slabosti a své přednosti a podle nich musíte upravit vaši strategii. Není pouze jeden způsob, jak vítězně střílet to které stanoviště, je však pouze jeden způsob, nejvýhodnější pro toto stanoviště a pro vás. A ten musíte nalézt. Není důležité, jak střelí ostatní. Přesto je však všechny dobře pozorujte. Můžete se z jejich střelby poučit. Nesmíte své schopnosti ani přeceňovat, ani podceňovat. Pokud však již máte svou strategii na tomto stanovišti a poslední závodník před vámi bude střílet jinak a dobře, neměňte svou strategii, pokud si opravdu nejste jisti o tom, že opravdu dokážete novou strategii plně přijmout a přenést ji za tak malou chvíli do vaší mysli. Je velká pravděpodobnost, že pokud to uděláte, selžete a výsledek bude ještě horší, než kdybyste střelili podle původního plánu.

Velkou pozornost věnujte časům, které jsou mimo střelbu. Tam jsou vždy velké mezery a velký prostor pro zlepšení výkonu. Všechny činnosti musí na sebe plynule navazovat, pohyby co nejpřímější a nejkratší. Pokud se jedná o zaujímání různých poloh, nejlepší je vždy končit polohou, která je co nejnižší, a ne s ní začínat, pokud je to možné. Jsou však stanoviště, kde to platit nebude. Snažte se najít místo, ze kterého budete moci odstřílet co nejvíce terčů bez pohybu z jednoho místa, o to i pokud vás to bude stát 1 nebo 2m vzdálenosti k terči. Na druhou stranu však musíte zvažovat, kolik času stojí jeden výstřel na dlouhou vzdálenost oproti pohybu těla a kratšímu času potřebnému pro výstřel. Ještě markantnější je to u více ran. Proto dobře zvažujte, pohyb + rychlá střelba nebo žádný pohyb + pomalá střelba? Odpověď musíte najít vždy sami pro sebe na konkrétním stanovišti.

Součástí stanoviště je také rozhodčí. Známe rozhodčí, kteří dávají povely ke střelbě a zní to jako jedna rychlá věta. Jiní si zase dávají s každým povelům načas. Pozorujte je, abyste nebyli překvapeni tím, jakým způsobem dávají signály. I rozhodčí jsou jen lidé, ale jsou prostě na jiné straně barikády než vy. Jsou na stanovišti pro korektní a spravedlivé posouzení všech závodníků a pro zachování bezpečnosti. Nebojte se jich.

Pro rozhodování o strategii na stanovišti se musíte naučit přemýšlet v reálném čase. Můžete stokrát projít stanoviště a vymyslet, jak je budete střílet, ale pokud to nebude pro vás reálné,

výsledek bude naprosto jiný. Musíte naučit vaši představivost pracovat stejnou rychlostí, jakou skutečně střílíte. Stejně časy mezi ranami jako při skutečné střelbě, stejně dlouhé kroky, stejná rychlost pohybu, přebíjení i všech ostatních činností.

Počítání ran během stanoviště je další činností, která je velice důležitá. V dnešní době moderních velkokapacitních zbraní byste museli být géniem, abyste dokázali zároveň střílet na špičkové úrovni a zároveň počítat každý váš výstřel. Ale i tak by to pouze znamenalo, že můžete být ještě lepší a tu část vědomí, kterou jste věnovali počítání ran, jste mohli věnovat samotné střelbě. Naskytá se proto otázka, jak tedy počítat rány? Obráceně.

Zjistěte kolik ran máte k dispozici, kolik ran potřebujete a kolik mezi nimi je rozdíl. A ten počítejte. Počítejte každou ránu navíc. Například na stanovišti potřebujete celkem 12 ran. Máte k dispozici 16 ran ve zbrani. Znamená to, že máte 4 rány navíc. V začátku stanoviště jste dvakrát nezasáhli terč, a tedy jste na něj opakovali střelbu dvěma náboji. Znamená to, že již máte k dispozici pouze 2 rány navíc. Pokud na další kovový terč vystřelíte dvakrát, aby rychleji padl, bude to znamenat, že máte již jen jednu ránu navíc. A tak počítejte neustále dál. Snažte se nikdy nevystřílet všechny náboje do posledního, to platí jak pro skutečný život, tak na střelnici. Přebíjejte dříve. Pro přebití využijte pohybu. Měli byste být schopni přebít během jednoho a půl kroku, nebo změny střelecké polohy.

Rady a triky

Pokud se zeptáte několika špičkových střelců, jaké techniky používají, velice pravděpodobně dostanete prakticky stejnou odpověď. Pokud se jich však zeptáte na klíč jejich úspěchu, dostanete tolik rozdílných odpovědí, kolik je střelců.

Ani rady, ani triky však nenahradí základní techniky. Nebezpečí triků a rad je veliké, neboť vám nabízejí změnu a slibují vám okamžité zvýšení výkonnosti. Je to však mylné, neboť tyto triky a rady pocházejí většinou od střelců s vyšší výkonností a vy si budete slibovat okamžitý skok na jejich výkonnost a zapomínáte, že i oni museli projít tvrdým tréninkem a pak teprve si vytvořili nějakou zásobárnu triků či rad. Stejně tak i vy musíte nejprve zvládnout všechny základy a triky a rady si vytvoříte postupně sami.

Druhým jejich nebezpečím je, že jsou vytvořeny, ušity na míru pro jejich majitele, a proto je jejich přebírání velice ošemetné. Může se dokonce i stát, že jsou samotným majitelem špatně interpretovány, a proto vás mohou lehce svést opačným směrem než potřebujete.

Opravdovými triky a radami jsou některé způsoby tréninku, které jsem vám nabídl v části o tréninku. Ušetří vám složitou cestu poznání a vlastního vývoje a další rady, které vám pomohou se orientovat v praktické střelbě tak, abyste ji sami začali chápat a rozumět jí.

Jiné závody

Nejen praktickou střelbou je střelec živ. Nemluvme teď o mířené střelbě, ale o odnožích střelby sebeobrané - praktické. Je to především IDPA, dále existují ve světě další závody jako je Bianchi, Steel Cup. střelecké souboje, parkur FBI, závody GSSF (příznivci Glocků), střelba na kuželky atd.

Bianchi Cup

Jako další závod se ve světě ujal závod na papírové a kovové terče, zvaný **Bianchi Cup** - u nás pod názvem Bushnell Cup.

Jedná se o střelbu z pevně stanovených vzdáleností v pevných časech. Zbraně se mohou rozdělovat na standardní a libovolné / prakticky stejné rozdělení jako IPSC /, výkonnostní faktor pro připuštění do závodu je min. 120, min ráže je 9. Pro pouzdra a ostatní vybavení stejné podmínky jako v IPSC.

Terče jsou pro venkovní střelnice dvoje - papírové a kovové. Papírový viz náčrt. Kovové jsou o průměru 203 mm. Pokud není uvedeno jinak, jedná se o střelbu z libovolných pozic a poloh. Celý závod se stává ze 4 částí.

1/ Praktické cvičení

48 ran, dva papírové terče asi 0.9 m od sebe a vršky jsou 1.8 m nad zemí. Startovní pozice ruce u ramen, zbraň nabitá v pouzdře zajištěná či sklopený kohout.

Postup : 9.14 m - a/ 1 rána na každý terč ve 3 sec

b/ 2 rány na každý terč ve 4 sec

c/ 3 rány na každý terč slabou rukou v 8 sec

13.7 m - a/ 1 rána na každý terč ve 4 sec

b/ 2 rány na každý terč v 5 sec

c/ 3 rány na každý terč v 6 sec

22.8 m - a/ 1 rána na každý terč v 5 sec

b/ 2 rány na každý terč v 6 sec

c/ 3 rány na každý terč v 7 sec

45.7 m - a/ 1 rána na každý terč v 7 sec

b/ 2 rány na každý terč v 10 sec

c/ 3 rány na každý terč v 15 sec

2/ Barikáda

48 ran, dva papírové terče 1.8 m od sebe, barikáda 0.6 x 1.8 m. dozadu prostor pro střelbu 0.9 m dlouhý na šířku barikády.

Barikáda se může použít jako opora jak zbraně tak rukou, startovní pozice obě ruce na barikádě ve výšce ramen, zbraň nabitá zajištěná nebo sklopený kohout v pouzdře

Postup : 9.14 m - a/ 6 ran na kterýkoliv terč z libovolné strany v 5 sec

b/ 6 ran na kterýkoliv terč z libovolné strany v 5 sec

13.7 m - a/ 6 ran na kterýkoliv terč z libovolné strany v 6 sec

b/ 6 ran na kterýkoliv terč z libovolné strany v 6 sec

22.8 m - a/ 6 ran na kterýkoliv terč z libovolné strany v 7 sec

b/ 6 ran na kterýkoliv terč z libovolné strany v 7 sec

32 m - a/ 6 ran na kterýkoliv terč z libovolné strany v 8 sec

b/ 6 ran na kterýkoliv terč z libovolné strany v 8 sec

3/ Pohyblivý terč

1 pohyblivý papírový terč pohybující se na dráze 18.3 m za dobu 6 sec, na každé vzdálenosti je střelecký box 0.9 x 0.9 m. Startovní pozice je zbraň nabitá zajištěná nebo sklopený kohout v pouzdře, ruce ve výšce ramen. Startovní povel je objevení terče.

Postup :

9.14 m - a/ 6 ran při pohybu terče zprava doleva

b/ 6 ran při pohybu terče zprava doleva

13.7 m - a/ 6 ran při pohybu terče zprava doleva
b/ 6 ran při pohybu terče zprava doleva
18.3 m - a/ 3 rány při pohybu terče zprava doleva
b/ 3 rány při pohybu terče zprava doleva
c/ 3 rány při pohybu terče zprava doleva
d/ 3 rány při pohybu terče zprava doleva
22.8 m - a/ 3 rány při pohybu terče zprava doleva
b/ 3 rány při pohybu terče zprava doleva
c/ 3 rány při pohybu terče zprava doleva
d/ 3 rány při pohybu terče zprava doleva

4/ **Kovové terče**

vždy řada 6-ti kovových terčů o průměru 203 mm, 0.3 m od sebe, 1.2 m nad zemí. Startovní pozice zbraň nabitá v pouzdře, zajištěná či sklopený kohout, ruce ve výši ramen

Postup :

9.14 m - a/ 6 ran v 6 sec b/ opakovat

13.7 m - a/ 6 ran v 7 sec b/ opakovat

18.3 m - a/ 6 ran v 8 sec b/ opakovat

22.8 m - a/ 6 ran v 8 sec b/ opakovat

Pro všechna cvičení platí procedurální chyby - 10 bodů a - 1 "X" za předčasný start, procedurální chybu, ránu navíc a ránu přesčas. Maximální počet bodů je 1920 a 192 "X". O pořadí rozhodují body a poté " X " .

Závody na kovové terče

Závody v praktické střelbě nejsou jen závody pořádané ČAPS. Jednotlivé kluby pořádají další závody, např. závody pouze na kovové terče jako plzeňský Steel Cup či Challenge Cup, jehož první ročník se koná v Berouně.

Steel Cup pořádaný plzeňským klubem je vlastně soutěž podle pravidel IPSC, stanoviště jsou pokaždé jinak postavená, ale střílí se zde výhradně na kovové terče podle pravidel IPSC.

Challenge Cup je závod poněkud odlišný. Střílí se v USA a jedná se pravděpodobně o nejrychlejší střelecký závod, jaký se ve světě střílí. Steel Challenge je název závodu, který se na ranči v Kalifornii, USA ujal jako neoficiální mistrovství světa v rychlopalbě na kovové terče.

Celý závod je složen ze sedmi stanovišť, jejichž jména jsou do češtiny jen těžko přeložitelná (Roundabout, Five to Go, Speed Option, Outer Limits atd.). V celém závodě jsou používány jen tři druhy terčů - kulaté o průměru 25 nebo 30 cm a obdélník 45 x 60 cm. Každé stanoviště je složeno vždy z pěti terčů, různých kombinací a různých vzdáleností od 6 do 30 m . Každé stanoviště se střílí pětkrát, nejhorší čas se nepočítá. Terče nejsou padací, jsou pevné a každému střelci se vždy čerstvě natírají. Úder střely o kov jasně oznámí každý zásah.

Startovní pozice je se zbraní v pouzdře, náboj v nábojové komoře, zbraň zajištěná nebo spuštěný kohout. Ruce jsou vzpaženy ve výši ramen.

Hodnocení je jednoduché. Dosažený čas a + 5 sec za každý nezasažený terč, + 5 sec za předčasný start, časy se sčítají. Kdo dosáhl nejmenšího času, vyhrál.

Nejmenší povolená ráže je 9 Luger (.38 Special) nejvyšší není omezena. Rozdělení kategorií podle zbraní jsou dvě - Open, kde je možné použít jakýchkoliv úprav na zbraní včetně mířidel, a Standard - kde je možno používat zbraně vyrobené minimálně v počtu 500 ks bez kompenzátorů a s mechanickými mířidly. Revolvery jsou v tomto závodě plně srovnatelné s pistolemi, neboť kapacita 6 ran revolveru dává možnost jednou netrefit. Celkový počet ran není omezen.

Musí být fantastické sledovat mistry tohoto druhu střelby, jako jsou Jerry Barnhart, Rob Leatham, Brian Enos - pistole, Jerry Miculek - revolver, jak potřebují k zasažení 5-ti terčů okolo 3 sec .