

Mejorando La Posición Tendido

written by cgamboa | Diciembre 9, 2021



Publicado por [Revista-AireLibre.com](https://www.revista-airelibre.com), Por NRA Staff – Traducción y edición [Carlos Nesci](#)

Dominar la posición tendido con rifle, no tiene por qué resultar difícil. Aquí les damos 5 tips para mejorar su rendimiento. Esto es válido tanto para quienes se inician como para quienes ya comienzan a participar en torneos sociales. Lo conveniente es ir probando con estos consejos de uno a la vez.

Revisión de la Posición

El primer paso para mejorar es comparar la actual la posición con la ideal, para asegurarnos que sea la correcta. Es importante que alguien nos vea y por qué no – ahora que todo el mundo anda con su smartphone – fotografiarnos y grabarnos, para comparar así la posición adoptada con la que aquí describimos.

Los principales aspectos se enumeran a continuación, las instrucciones son para tiradores diestros, los zurdos -como bien lo saben- deben utilizar la lateralidad opuesta:

1. Ubicación del brazo izquierdo.
2. La mano izquierda y el pie izquierdo, deben estar en línea recta.
3. Posición del pie.

4. Posición de la cabeza.

El punto natural a apuntar

La perfecta alineación es un requisito indispensable en la posición tendido. Incluso aún en el caso de tener una buena alineación porque, si nos dedicamos cuidadosamente a perfeccionarla, los resultados mejorarán ostensiblemente. En cada posición donde se use una correa de sujeción, **se producirá un punto natural a apuntar que debe estar perfectamente alineado con el blanco.** Una vez adquirida la posición si fuese necesario apuntar a otro blanco -como en el caso de los blancos múltiples- no debemos hacer movimientos parciales, sino rotar todo el cuerpo en la dirección deseada para no perder la alineación.



Presión en la culata: debe ser pareja y constante, las correcciones de elevación sobre el eje vertical se hacen con los pies, empujando el cuerpo hacia adelante para bajar el punto natural a apuntar y hacia atrás para subirlo. El codo izquierdo no debe moverse. Los movimientos laterales deben hacerse pivotando – el cuerpo y el fusil – sobre el codo izquierdo.

Relajar el brazo izquierdo

Los puntajes alcanzados en la posición tendido, pueden mejorarse significativamente prestándole mucha atención al brazo izquierdo y asegurándose que el mismo está totalmente relajado. Si es necesario, se debe ajustar la correa del rifle para que la misma lo sostenga, sin ayuda de los músculos del brazo izquierdo. El guardamanos del rifle debe reposar sobre la palma de la mano con sus dedos separados y relajados.

La presión que le aplicamos a la culata con nuestro hombro y con la mano que dispara, tendrá un impacto directo en el retroceso del rifle, ya que el proyectil todavía no habrá abandonado el cañón del arma. Si variamos la presión, el retroceso cambiará y el proyectil impactará en otra zona del blanco. Por eso es necesario ser absolutamente consistentes con la posición de nuestro cuerpo y las presiones que el mismo ejerce sobre el arma. La presión aplicada debe ser moderada, comfortable y fundamentalmente, invariable.

Apuntar más cuidadosamente

Un buen disparo en la posición tendido, requiere de un alto grado de precisión en todos los aspectos de su ejecución, particularmente en el registro de la puntería. Antes de presionar el gatillo la imagen ideal, conformada por miras y blanco debe ser lo más perfecta posible. Si tenemos dudas, si la imagen no es la que esperamos, debemos exhalar y recomenzar el ciclo de puntería.

Ajuste preciso de las miras

Para obtener el mejor puntaje posible, los grupos de impacto deben estar correctamente centrados. Esto no es muy sencillo cuando se dispara a múltiples blancos. Para ello hay que decidir

si el centro de los grupos estará en el centro del blanco y hacer ligeros ajustes en el sistema de puntería. Los tiradores expertos tratan de asegurarse que sus tiros vayan exactamente a donde los cantan. Si vi un 10 a la derecha en el momento del disparo el impacto se debe producir allí y si no debe hacerse una micro corrección para que coincidan. Un blanco de 10 targets requiere varios pequeños ajustes.



La recarga de un rifle calibre .22LR puede hacerse sin abandonar el apoyo de la culata en el hombro. Esto no sólo permite completar la acción más rápidamente, sino también mantener la posición durante una serie completa de disparos. Se hace abriendo el cerrojo con la mano derecha, una vez completado el ciclo y apretado el cerrojo. El codo y la mano derecha deben volver a la posición original. El movimiento debe ser coreográficamente mecanizado para que la memoria muscular vuelva a ejercer el mismo nivel de presión en el siguiente disparo.

La posición del cuerpo: cambiar la posición del cuerpo, inclinándolo algo más sobre el lado izquierdo o ejerciendo mayor presión con el hombro sobre la culata pueden a veces mejorar la

performance. Se sugiere hacerlo doblando la rodilla derecha y moviéndola en dirección ascendente.

Hay que asegurarse que estas modificaciones nos brinden una posición más estable, antes de adoptarlas definitivamente.

Si bien los tips aquí mencionados fueron suministrados para esta posición, resultan también buenas sugerencias para aplicar a las otras posiciones de tiro, porque en definitiva se trata de trabajar sobre la estabilidad y el confort con el fin de alcanzar la consistencia.