

2018-02-19 07:30 CET

Ny bok lär ut hagelskytte genom pekmetoden

Lagom till skyttesäsongen drar igång kommer en enkel och pedagogisk instruktionsbok i hagelskytte. Boken är skriven av instruktören Alexandra Rudbeck och fysioterapeuten Kerstin Janson.

Toppa ditt hagelskytte lär läsaren hur koordinationen av öga och hand fungerar vid skytte. I grunden handlar det om att följa det man gör naturligt när man pekar på något.

– Ja, jag brukar säga att kan du peka kan du skjuta hagel, säger Alexandra. När du skapar känslan av att hagelbössan är en del av din kropp blir skyttet både enkelt och naturligt.

Boken vänder sig både till nybörjare och erfarna skyttar. Den går bland annat igenom de olika grundskotten, ögonens placering och korrekt hand- och fingerposition.

Fysioterapeuten Kerstin Janson har tagit fram styrkeövningar som avslutar boken. Dessa övningar stärker just de muskler man använder vid skytte.

Om författarna

Alexandra Rudbeck har arbetat med viltvård och jakt i nästan trettio år. Hon har gått ett flertal jakt- och instruktörsutbildningar och driver sedan 2000 West Stockholm Shooting School på Thoresta Gård utanför Stockholm.

Kerstin Janson är legitimerad sjukgymnast och fysioterapeut med trettio års erfarenhet. Hon har ett specialintresse för axlar och skuldror.

Bilder och kontakt

För mer information och recensionsexemplar, kontakta författaren Alexandra

Rudbeck på 070–600 93 03 eller förlagschef Helene Engström, 0708–12 91 81. Högupplösta bilder på boken och författarna, och även ett smakprov ur boken, finns på fantasifakta.se/bocker/toppa-ditt-hagelskytte/.

Om Fantasi & Fakta

Fantasi & Fakta är ett bokförlag som ger ut både skönlitteratur och faktaböcker. Förlaget är ett imprint under Eget Förlag Sverige AB som grundades 2011, finns i Norrköping och har gett ut ett fyrtiotal böcker.