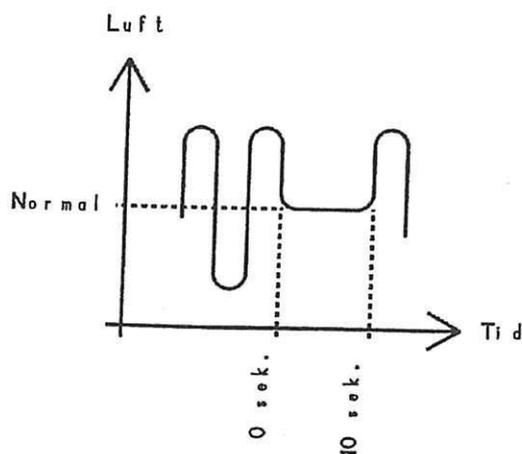


## Sikkerhedsregler

Når du tager et våben, undersøg om låsen er åben og at der ikke sidder en patron i kammeret. Når våbnet transporteres skal våben pege opad og låsen være åbent. På banen lægges våbnet således at munden peger ud mod skiverne. Låsen må kun være lukket når du skal afgive et skud og skal åbnes umiddelbart efter skuddet er afgivet. Våbnet må kun pege ud mod skiverne når våbnet er ladt. Når sidste skud er afgivet se efter at låsen er åben. Sigt aldrig på nogen. Er der personer mellem dig og skiverne skal dit våben være afladt og du må ikke røre det.

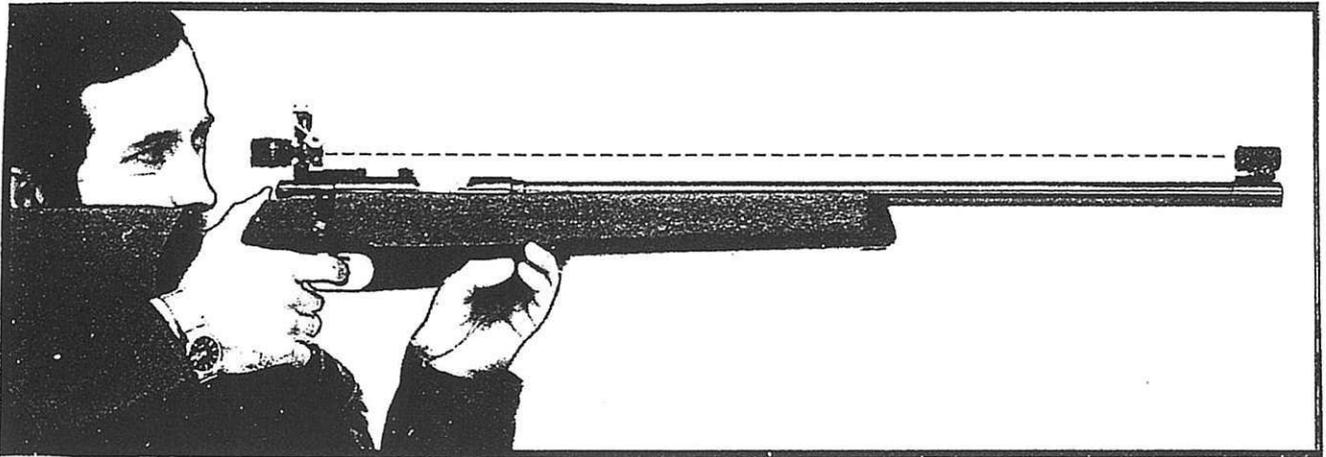
## Åndedræt

Våbnet tages op i stillingen hvorefter der åndes dybt ind og ud et par gange med normal udånding. Skytten har så ca. 8-10 sek. til at afgive skuddet. Efter 10 sek. bør våbnet lægges ned. Hvis skytten trækker vejret under Skudafgangen fås skud for højt og lavt.

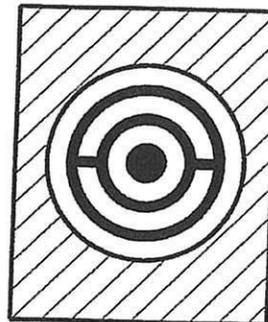


## Sigte

Skytte skal se lige gennem det bagerste sigte ud gennem forsigtet med det sorte lige i midten. Skytte skal fokuserer på skiven. Husk eftersigte efter skuddet er afgivet.



**Rigtigt:**  
Hovedet er opret,  
øjet ser lige frem.

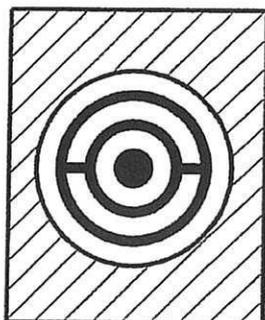


## Valg af sigte

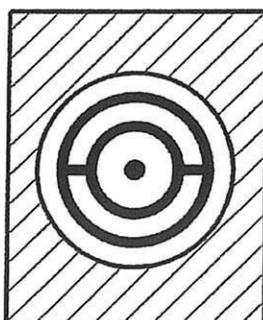
Da skytten skal fokusere på skiven er det vigtig med det rigtige

Forsigte.

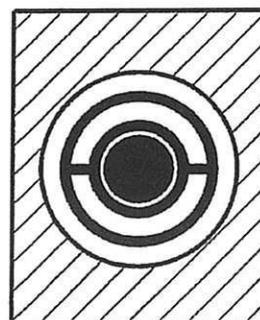
OK



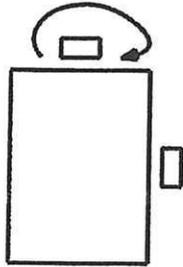
For stort



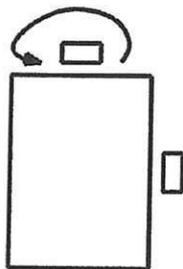
For lille



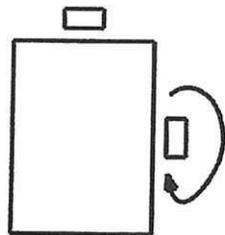
# INDSTILLING AF SIGTE



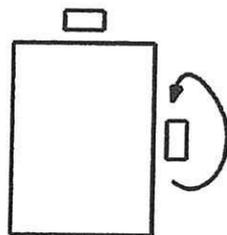
Når skuddene skal ned drejes højre om (med uret)



Når skuddene skal op drejes venstre om (mod uret)



Når skuddene skal til venstre drejes højre om (med uret)

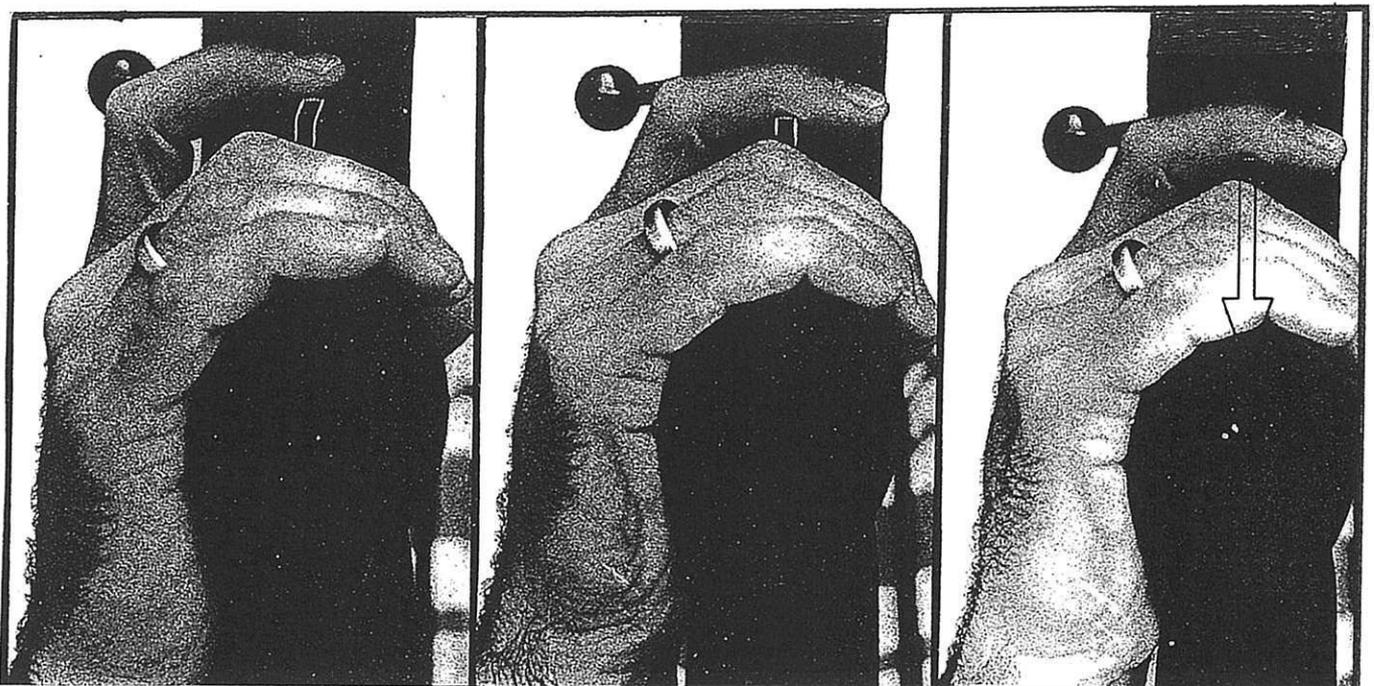
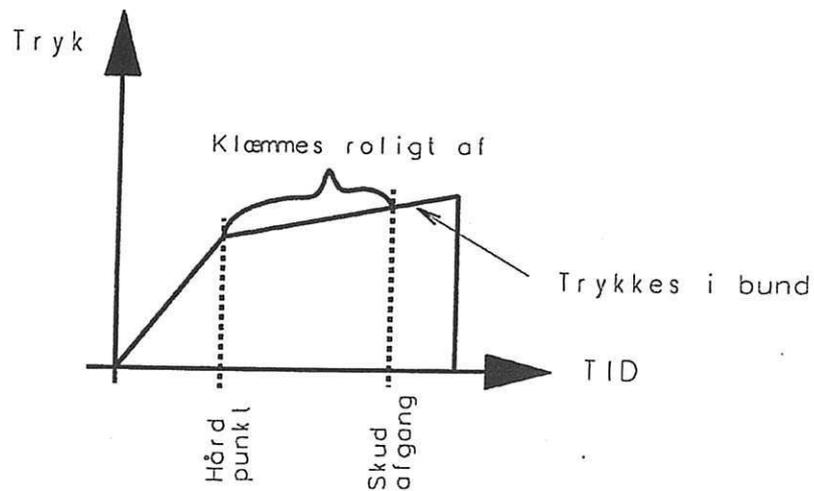


Når skuddene skal til højre drejes venstre om (mod uret)



## Aftræk

Aftrækket består af et let fortryk hvorefter skytten når til det hårde punkt. Skytten finder sigtet, tager ind til det hårde punkt, øger trykket til skuddet afgives. Der trykkes lige tilbage på aftrækket. Skytten trykker af med spidsen af fingeren eller i ledet.



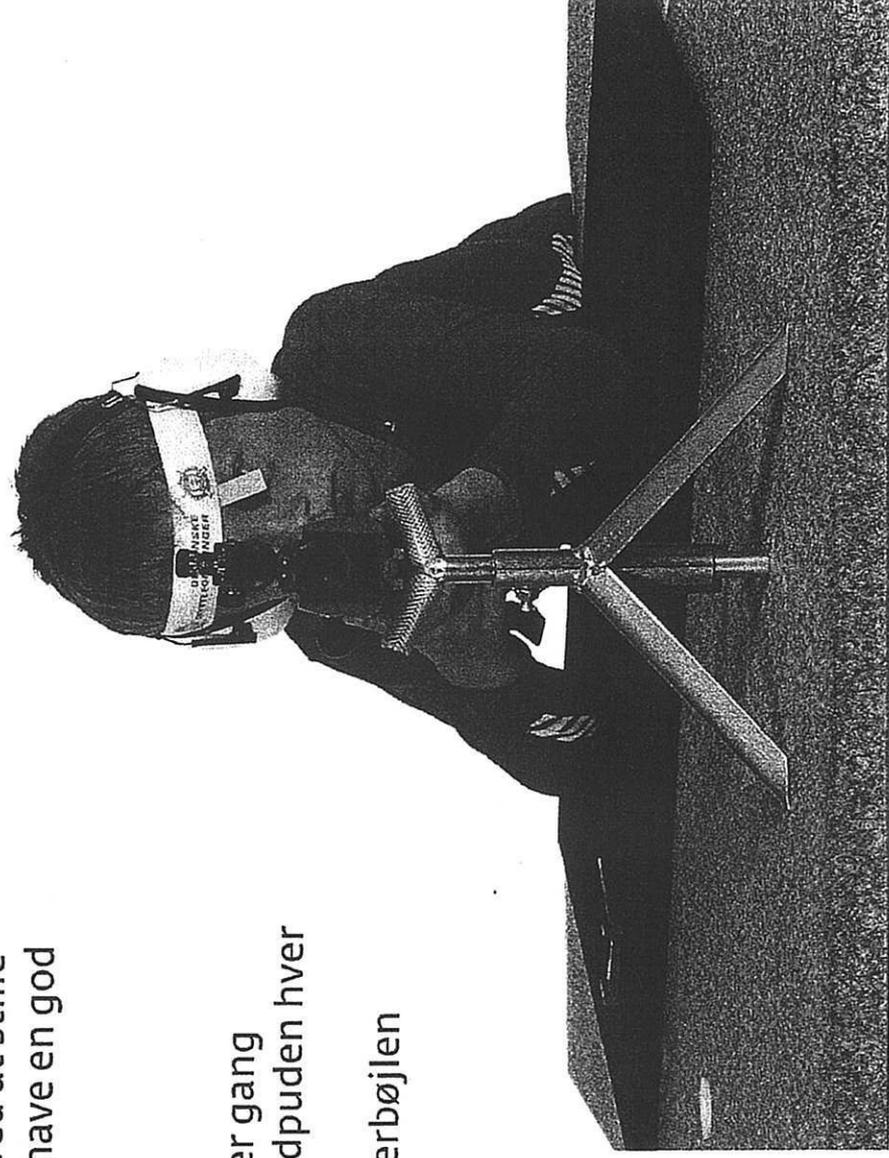
## **Fokuspunkter i skydestillinger**

BK med støtte

Det er vigtigt, at du slapper ordentlig af i stillingen. Undgå at spænde op i skulderne og nakken. Du kan undgå det ved at stille støtten i den rigtige højde og have en god afstand mellem albuerne.

Hold fokus på:

- Højre albue samme sted hver gang
- Hovedet samme sted på kindpuden hver gang
- Venstre hånd foran aftrækkerbøjlen



**DDS • idræt & fællesskab**

[www.skytten.dk](http://www.skytten.dk)

## **Fokuspunkter i skydestillinger**

BK med støtte

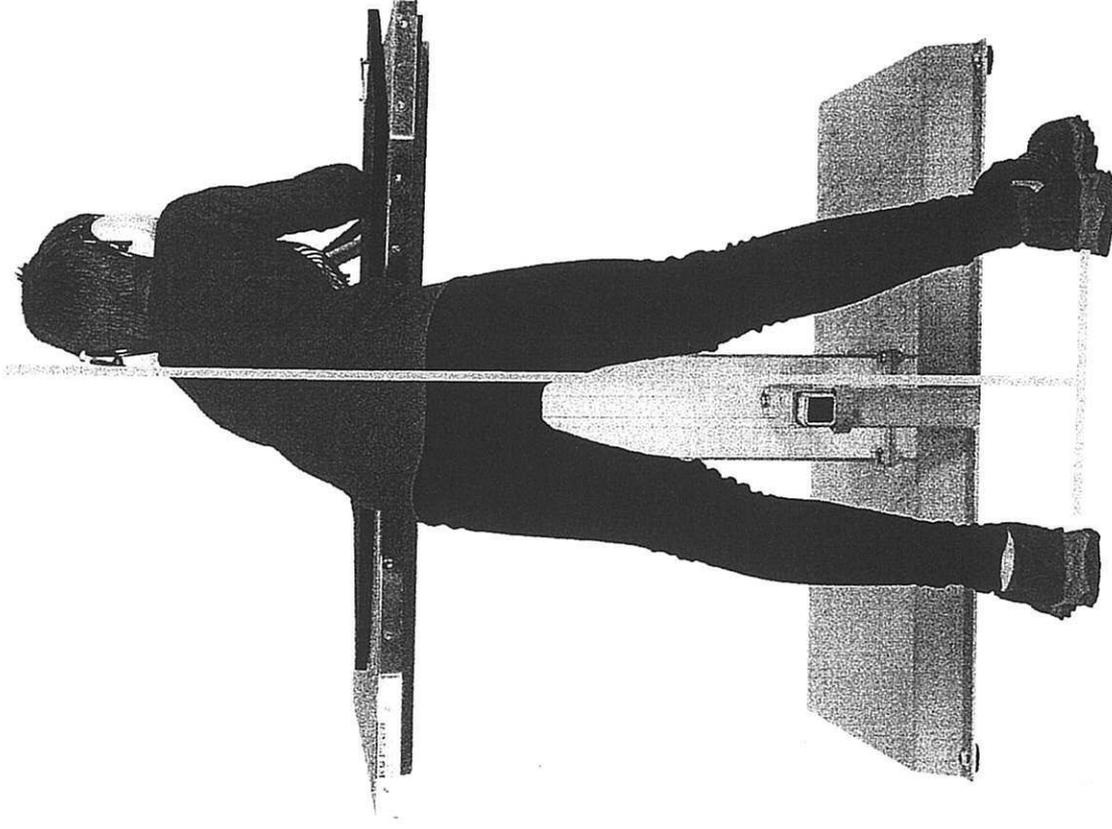
Sørg for at du har en god afstand mellem benene.

Forsøg at holde benene samme sted igenem hele skydningen. Flytter du på dem ændre du højden på stillingen.

Hold fokus på:

- Afstand mellem benene

Tyngde punkt



**DDS • idræt & fællesskab**

[www.skytten.dk](http://www.skytten.dk)

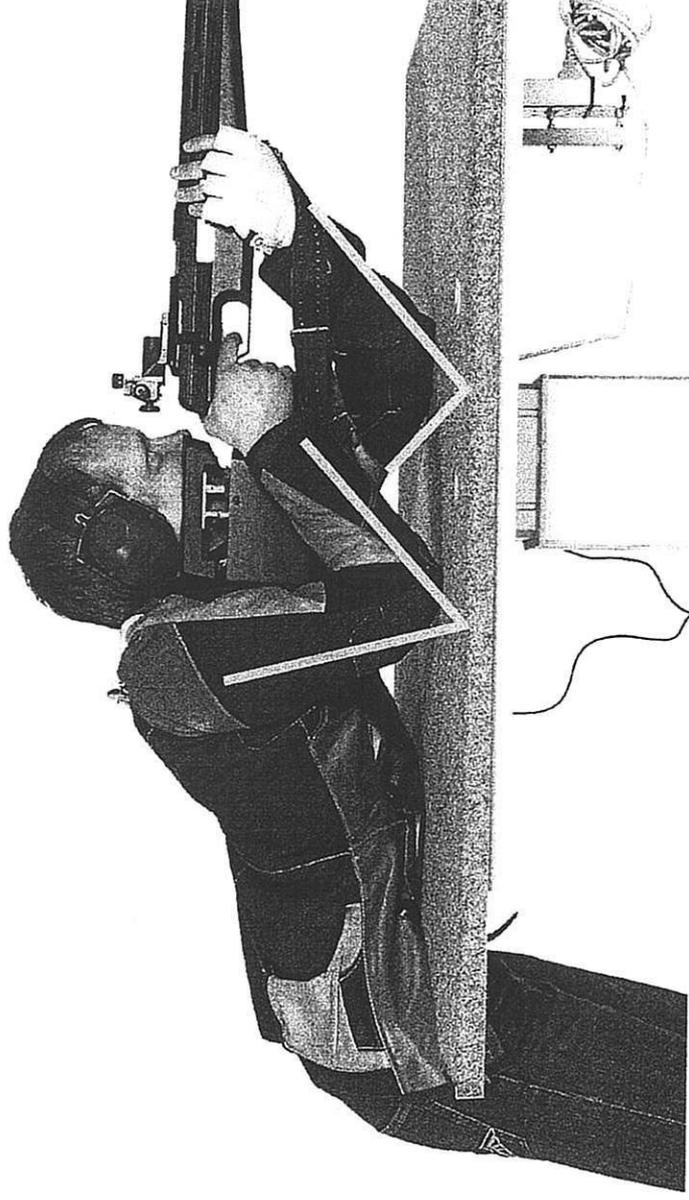
## **Fokuspunkter i skydestillinger**

Stående på albuer med rem

Vær opmærksom på at bordet ikke går højere op end til hoften. På den måde kan du komme længere indover bordet og får nemmere ved at trække vejret.

Hold fokus på:

- Bordet i hoftehøjde
- Hovedet skal ligge samme sted på kindpuden hver gang



**DDS • idræt & fællesskab**

[www.skytten.dk](http://www.skytten.dk)

## **Fokuspunkter i skydestillinger**

Stående på albuer med rem

Det er vigtigt venstre arm kommer godt ind under riflen, på den måde bliver riflen nemmer at holde. Få stillet kindpuden i den rigtige højde, så nakken slapper af.

Hold fokus på:

- Højre albue samme sted hver gang
- Riflen midt i hånden
- Venstre albue ind under riflen



**DDS • idræt & fællesskab**

[www.skytten.dk](http://www.skytten.dk)