

# 0-punkt

Skytten indtager sin skydestilling og skal slappe af i kroppen.

0 punktet kan kontrolleres på flere måder:

- Skytten lukker øjnene og tænker på at slappe af i 5-10 sekunder. Herefter åbnes øjnene igen og der hvor skytten sigter hen er skyttens 0 punkt. Er 0 punktet ikke på skiven skal stillingen justeres.

- Skytten sigter på skiven og træneren holder sin hånd op foran sigtemidlet i mindst 5-10 sekunder, imens skytten tænker på at slappe af. Herefter flytter træneren hånden igen og der hvor skytten sigter hen er skyttens 0 punkt. Er 0 punktet ikke på skiven skal stillingen justeres.

Formål:

At kontrollere stillingen

Hvordan:

Fortæl skytten hvor det er vigtigt at slappe af imens hånden holdes op foran sigtemidlet.

Ben, nakke, skuldre, arme hænder. (Afhængigt af skydestillingen)

Succes:

Når stillingen er tilpasset således at skytten sigter på skiven når han slapper af i skydestillingen.

# Aftræk 1

Placering af fingeren:

Det optimale sted for placering af fingeren er så aftrækkeren er på blommen af fingeren, midt på det yderste led, da fingeren der har en god føling med aftrækkeren.

Det bløde aftræk:

Når skytten ser igennem sit sigtemiddel flyttes fingeren ind på aftrækkeren og der tages det bløde aftræk. Det bløde aftræk skal tages roligt og kontrolleret.

Det hårde aftræk:

Når skytten har taget det bløde aftræk og centreret skiven i sigtemidlerne, klemmes der roligt og kontrolleret på aftrækkeren indtil skuddet går af.

Efteraftræk:

Efter skuddet er gået af fortsætter skytten med at holde presset på aftrækket indtil der er gået tre sekunder og riflens rekyle har bevæget sig tilbage på skiven.

Hvordan:

Start ud med at sørge for at indstille riflen til skytten.

Giv skytten et af nedenstående fokuspunkter af gangen:

- Fokus på at ligge fingeren det samme sted på aftrækkeren.
- Fokus på at tage det bløde aftræk kontrolleret og klemme skuddet af.
- Fokus på efteraftrækket.

## Aftræk 2

Skytten skyder tre gange 5 minutter. I hver omgang skal skytten have fokus på en bestemt fase af aftrækket hhv. Det bløde aftræk, Det hårde aftræk og Efteraftrækket, som beskrevet nedenfor. Skytten skal så efter hvert skud vurdere om det gik godt med fx at klemme skuddet af hvis der er fokus på det hårde aftræk. Hvis svaret er ja, ligges et hylster i "ja æsken", hvis svaret er nej ligges et hylster i "nej æsken". Det gælder selvfølgelig om at få flest hylstre i "ja æsken".

Det bløde aftræk:

Når skytten ser igennem sit sigtemiddel flyttes fingeren ind på aftrækkeren og der tages det bløde aftræk. Det bløde aftræk skal tages roligt og kontrolleret.

Det hårde aftræk:

Når skytten har taget det bløde aftræk og centreret skiven i sigtemidlerne, klemmes der roligt og kontrolleret på aftrækkeren indtil skuddet går af.

Skytten skal ikke have fokus på skudresultatet, men på opgaven.

Efteraftræk:

Efter skuddet er gået af fortsætter skytten med at holde presset på aftrækket indtil der er gået tre sekunder og riflens rekyle har bevæget sig tilbage på skiven.

## Eftersigte 1

Eftersigte kan trænes ved at skytten tæller til tre, efter skuddet er afgivet. Først når tallet tre er talt, må våbnet tages ned.

Formål:

At skytten bliver ved med at sigte efter skuddet er afgivet, for på den måde at kunne evaluere skuddet.

Hvordan:

Hvis skytten flytter hovedet i det samme sekund, som skuddet bliver afgivet, for at se på skærmen eller i kikkerten, risikerer skytten at påvirke skuddet ved at påvirke riffel/pistol, inden projektilet er ude af løbet. Skytten skal derfor forklares, hvad eftersigte er.

Eftersigte betyder, at man fortsætter med at sigte efter skuddet er afgivet.

Hvis skytten sigter i tre sekunder efter skuddet er skudt, kan skytten se, hvilken retning våbnets rekyl går hen og derved få en ide om, i hvilken retning skuddet sidder.

Succes:

Når skytten 10 gange i træk gennemfører tre sekunders eftersigte.

Variation:

Skytter kan arbejde sammen to og to og tjekke, om den anden holder eftersigtet.

Hvis skytten arbejder alene, kan skytten kan have to beholdere til hylstre, og efter hvert skud selv vurdere om det var et godt eftersigte eller ej. Var det et godt eftersigte ligges et hylster i den ene beholder, var det ikke et godt eftersigte ligges et hylster i den anden. Dette kan hjælpe skytter med at holde fokus på opgaven. Opgaven kan fx være løst når der er affyret

# Eftersigte melding af skud

Når skytten afgiver et skud skal skytten tælle til tre, mens sigtet fastholdes. Skytten følger riflens bevægelse i rekylen under eftersigtet, altså hvilken vej riflen bevæger sig efter skuddet er afgivet.

Skytten indtager skydestillingen og har en skive liggende ved siden af sig. Det gælder nu om for skytten at komme med et kvalificeret bud på hvor skuddet er placeret, ud fra riflens bevægelse. Skytten sætter et kryds for hvert skudte skud på skiven han har liggende ved siden af sig.

Efter fem skud sammenlignes skudbilledet med skyttens placering af krydser på skiven.

Sidder skuddene ikke der, hvor det forventes, kan det være et udtryk for at eftersigtet ikke bliver holdt godt nok.

Formål:

At skytten bliver bedre til at holde eftersigtet samt lærer at bruge eftersigtet til at evaluere sine skud.

Hvordan:

Hvis skytten slipper sigtet i det samme sekund, som skuddet bliver afgivet, for at se på skærmen eller i kikkerten, risikerer skytten at påvirke skuddet ved at rykke i pistolgrebet, inden projektilet/ haglet er ude af løbet. Skytten skal derfor forklares, hvad eftersigte er og hvordan det kan bruges i skydningen. Eftersigte den tid der fortsat sigtes på skiven efter skuddet er afgivet. Når der sigtes i tre sekunder efter skuddet er skudt, kan skytten se hvordan rekylen bevæger sig. Derved kan skytten lære mere om hvordan riflen opfører sig og hvordan dette kan udnyttes til at blive en bedre skytte.

Succes:

Når skyttens skudbillede ligner det, som skytten har krydset af på skiven.

Variation:

Der kan lægges hylstre i to forskellige beholdere, en for rigtig gættet og en for forkert gættet, efter hvert skud, øvelsen er færdig når der er "gættet " rigtigt 10 gange.

# Rekyl

Mens skytten kigger væk, lader makkeren våbnet. Skytten ved ikke, om der er ladt med skarpt eller om magasinet/kammeret er tomt.

Skyttens opgave er nu at afgive skuddet, uden at blokere for rekylen. Som makker skal du følge med i, hvordan skuddet bliver afviklet. Bevæger skytten sig fremad, når skuddet går, specielt hvis der ikke er ladt med noget? Eller bevæger våbnet sig markant, når der ikke er noget i kammeret? Det afslører i så fald, at skytten forventer rekylen og selv er med til at forstærke den.

Formål:

At skytten lærer at rekylen skal kunne komme ind i kroppen, og ikke blokkere det.

Succes:

Når skytten ikke "reagerer" på, at der ikke er noget i kammeret.

Variation:

Har man mulighed for at anvende klikpatroner, kan de blandes med skarpe og sætte dem i magasinet, hvis våbnet er udstyret med sådan et.

# Rykme

Skytten skal skyde 5 skud på tid.  
Første skud har skytten 60 sekunder til.  
Andet skud har skytten 45 sekunder til.  
Tredje skud har skytten 30 sekunder til.  
Fjerde skud har skytten 20 sekunder til.  
Femte skud har skytten igen 60 sekunder til.

Læg mærke til hvor hurtige skytterne er i deres femte skud hvor de igen har masser af tid og snak med dem om hvordan de synes forskellen var på de forskellige skud.

Formål:

At skytten bliver bevidst om hvor hurtigt han skyder og at det skal være ens fra skud til skud.

## Sigte 1

Udstyr: For at kunne gennemføre sigtet uden unødvendige spændinger der kan påvirke skuddet, skal skytten undgå at lukke det ene øje. I stedet bør skytten benytte en klap til at afdække for det øje der ikke sigtes med. Det kan gøres vha. et pandebånd og en klap. Klappen må max være 30mm bred og skal helst være transparent eller lys for at udøveren får mest muligt lys til begge øjne.

Der er tre væsentlige elementer i et godt sigte. Skytten skal for at gennemføre et godt sigte kunne se lige igennem diopteret, centrere skiven i ringkornet og ringkornet i sigtemidlet samt have et eftersigte.

Et lige blik igennem diopteret:

Ansigtet må ikke berøre diopteret under sigtet. Kindpuden indstilles til skytten, er den for højt må skytten presse hovedet ned for at kunne sigte, er den for lav må skytten løfte hovedet for at kunne sigte. Hovedet skal placeres sammen sted på kindpuden hver gang for at skytten ser ens igennem sigtemidlerne i hvert skud. Der kan evt. sættes et stykke tape på riflen for at hjælpe skytten til at huske på at placere hovedet ens hver gang.

Centrering af skiven i ringkornet og ringkornet i sigtemidlet:

I det rigtige sigte centrerer skytten skiven i ringkornet og ringkornet i sigtemidlet. Hvis ikke ringkornet bliver centreret i sigtemidlet vil skuddene sidde i den side der er mindst luft.

Eftersigte:

Efter skuddet er afgivet skal skytten blive ved med at sigte til der er gået 3 sekunder.

Hvordan:

Start ud med at sørge for at indstille riflen til skytten og sørg for at skytten har et pandebånd og en klap.

Giv skytten et af nedenstående fokuspunkter af gangen:

- Fokus på at ligge hovedet det samme sted på kindpuden
- Fokus på at centrere skiven og ringkornet rigtigt i sigtemidlet
- Fokus på eftersigtet

## Sigte 2

Skytten skyder tre gange 5 minutter. I hver omgang skal skytten have fokus på en bestemt fase af sigtet hhv:

Hovedet skal placeres sammen med kindpuden hver gang og se lige igennem diopteret.

Centrering af skiven i ringkornet og ringkornet i sigtemidlet.

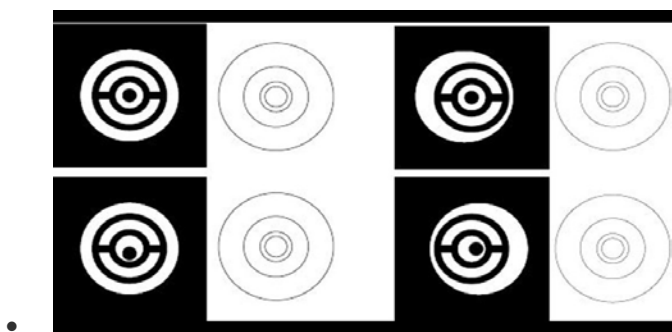
Eftersigtet skal holdes i 3 sekunder efter skuddet er afgivet.

Skytten skal så efter hvert skud vurdere om det gik godt med fx at holde eftersigtet hvis der er fokus på dette. Hvis svaret er ja, ligges et hylster i "ja æsken", hvis svaret er nej ligges et hylster i "nej æsken".

Det gælder selvfølgelig om at få flest hylstre i "ja æsken".

Skytten skal ikke have fokus på skudresultatet, men på opgaven.

## Sigtefejl



Skytten starter med at skyde prøveskud. Når skytten er klar får skytten udleveret et ark med fortrykte sigte billeder og skiver. Opgaven er nu at skyde to skud hvor man sigter som på sigtebillederne. Skuddenes placering krydses af på skiven ved siden af skudbilledet.

Formål:

At skytten bliver bevidst om hvordan et rigtigt sigte og et forkert sigte opfattes. Derudover at skytten kan komme med et bud på hvorfor et skud sidder som det sidder på skiven

## Fokus punkter 1

Skuduret er den cyklus, som skytten har fra våbnet bliver ladet og til skuddet er skudt.

I øvelsen skal skytten overveje præcis, hvad der sker, og skrive det ned.

Alt fra patronen kommer i kammeret, til skuddet er afgivet, (forberedelse, sigte, aftræk, eftersigte mm.), skrives ned i punktform.

Det kan være en hjælp for skytten at skrive det ned inde på banen så skytten kan gennemføre et skud i praksis for at finde ud af hvad han rent faktisk gør.

Når listen er lavet lægges den ved siden af skytten og skytten skal nu skyde en række skud hvor fokus er på at rækkefølgen jf. listen overholdes.

I punktet variation ses forskellige lister med punkter der kan bruges som hjælp til skyttens stillingskontrol, alt efter hvilken stilling der skydes i. Træneren kan også hjælpe skytterne med at udarbejde en individuel liste tilpasset den enkelte.

#### Formål:

At skytten bliver opmærksom på elementerne i forberedelsen af skuddet, så den bliver så ens som muligt ved hvert skud. Det vil sige alt det, der skal være på plads, inden hovedet bliver lagt på kindpuden, og skuddet kan falde.

Ydermere at skytten får en plan for, hvordan det enkelte skud gennemføres, og at vedkommende er konsekvent i forhold til planen.

#### Hvordan:

Træneren står med riflen i hånden og forklarer for skytten, hvad det er der skal ligges fokus på. I selve skydestillingen, kan han ligge hånden på den kropsdel han snakker om, for at illustrere det bedst muligt.

Skytten følger med og udarbejder derefter med hjælp fra træneren en personlig procedureliste som skytten kan tage med på banen. Listen der udarbejdes kan gemmes og bruges til fremtidige træning.

#### Succes:

Når skytten har fundet sin egen cyklus og er lykkedes med at følge den igennem en skudserie, eks. fem eller ti skud.

#### Variation:

Sørg for at tilpasse øvelsen til den aldersgruppe der arbejdes med. Hold det simpelt med få huskepunkter for unge skytter.

Det mest optimale er at den enkelte skytte, under vejledning, udarbejder en personlig liste med punkter der er mest relevante for skytten, dette kan gøres for hver skydestilling skytten skyder. Der kan tages udgangspunkt i nedenstående eksempler som kan tilpasses efter den enkelte skytte.

Listerne skal ikke opfattes som facit, men et værktøj som kan tilpasses efterhånden som skytten udvikler sig.

#### Eksempel på liste over skudprocedure for skydning med buk

- Kontrol af at albuerne placeres på samme sted
- Kontrol af at bagkappen kommer helt ind til skulderen
- Kontrol af at forreste hånd placeres på samme sted

#### Eksempel på liste over skudprocedure for knælende skydestilling

- Kontrol af at skytten sidder rigtigt på knælepuden
- Kontrol af at forreste fod er placeret og vinklet rigtigt
- Kontrol af at albuen er placeret rigtigt på knæet
- Kontrol af at kinden er placeret rigtigt på kindpuden

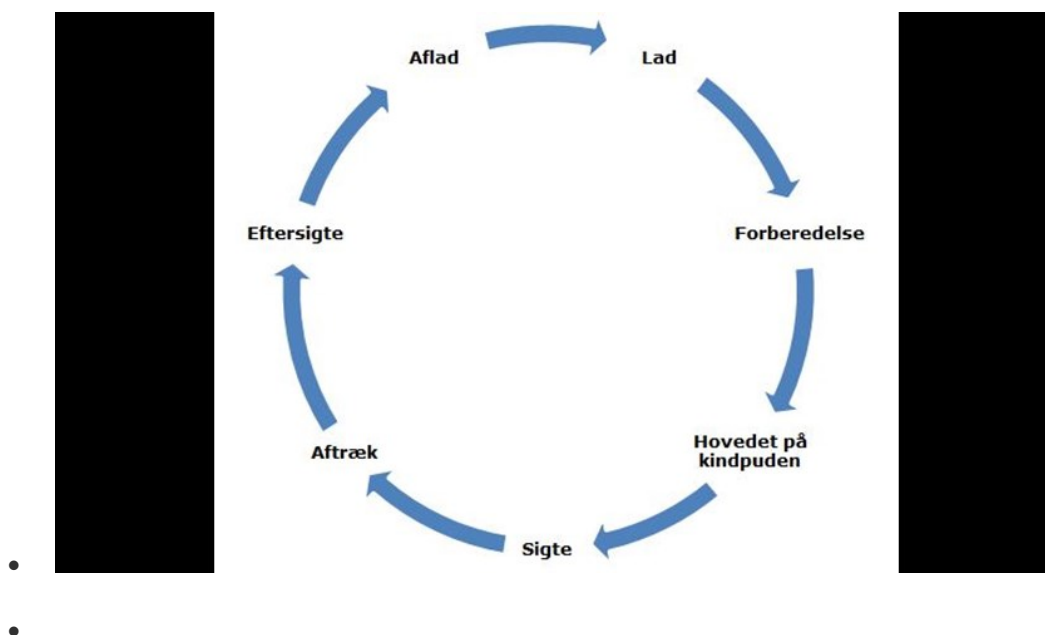
#### Eksempel på liste over skudprocedure for liggende skydestilling

- Kontrol af at benene ligger rigtigt
- Kontrol af placering af albuen på remarmen
- Kontrol af placering af bagkappen i skulderen
- Kontrol af placering af den anden albue
- Kontrol af placering af kind på kindpude

#### Eksempel på liste over skudprocedure for stående skydestilling

- Kontrol af fodstilling
- Kontrol af at hoften er skudt lige frem
- Kontrol af at albuen sidder rigtigt i hoften
- Kontrol af håndstilling på riflen er rigtig
- Kontrol af at kinden er placeret rigtigt på kindpuden

# Skud ur 2: Konsekvens



Skuduret er den cyklus, som skytten har fra våbnet bliver ladet og til skuddet er skudt.

Skytten tager udgangspunkt i den liste der blev udarbejdet i øvelsen Skudur 1.

Der skal nu sættes tid på elementerne.

For at gøre det simpelt kan man inddеле elementerne i kategorier, eksempelvis:

Skudforberedelse (Dækker fx over stillingsindtagelse, afslapning)

Sigte (Tiden fra der fokuseres på skiven til skuddet går)

Skudafvikling (Fra aftræk til riflen tages ned)

På den måde får man den ideelle tid for, hvor lang tid det tager at skyde et godt og gennemført skud. Opgaven er nu at finde de rigtige tider for, hvor lang tid de enkelte dele af skuddet skal tage og følge dette konsekvent.

Når skytterne har skrevet tider på deres skudur, kan de gå sammen to og to og tage tid på, om sekundintervallerne bliver holdt. Gør de ikke det, skal tallene enten justeres eller processen startes forfra.

Skytten skal herefter gennemføre en række skud hvor der er fokus på konsekvensen af tidsforbruget under skuddet.

Formål:

At skytten kun gennemfører gode skud og får en fornemmelse af, hvornår sigtet er blevet for gammelt.

Succes:

Når skytten overholder sin plan 10 skud i træk og begynder at mærke rytmen uden at tænke over det, samt selv tager ned, hvis der går for lang tid.

Variation:

Videreudvikling (Med hjælper): Når skytten gør klar til skuddet, startes stopuret. Ud fra skyttens skudur kan hjælperen se, hvor lang tid det bør tage, før skuddet går af. Hvis skytten overskrider tiden med mere end 5 sekunder, skal skuddets afbrydes og skytten starter forfra. Det er din opgave som hjælper at skære igennem, når tiden er gået og den optimale skudafgivelse er forpasset.

# Stående med anlæg

Skytten skal stå midt på standpladsen med riflen lige foran sig.

Skytten skal have en god afstand imellem benene og benene må ikke flytte sig under skydningen. (Tip: Hvis det er en urolig skytte kan man ligge patronæsker rundt om fødderne og det gælder så for skytten om at blive indenfor æskerne)

Højden på støtten justeres til skytten ser lige igennem sigtemidlet, og skytten kan slappe af i skuldre og nakke.

Skytten skal have begge albuer placeret stabilt på skydebordet. Forreste albue placeres så der er en 30-40 graders vinkel imellem underlaget og armen.

Bagkappen skal stå i midten eller oppe og riflen sættes godt ind i skulderen på skytten.

Fokuspunkter:

- Afstanden imellem benene
- Rigtig højde på støtten
- Hovedet bliver placeres samme sted på kindpuden
- Højre albue bliver placeret samme sted på bordet
- Venstre albue flytter sig ikke

Formål:

At skytten forberedes til at skyde med rem.

# Liggende med anlæg

Skytten skal ligge midt på standpladsen med riflen lige foran sig.

Skytten skal have en god afstand imellem benene og højre ben let bøjet. Der skal gå en lige linje fra skyttens venstre hæl, igennem hoften og ryggen op til skulderen.

Skytten skal have begge albuer placeret stabilt på måtten. Forreste albue placeres så der er en 30-40 graders vinkel imellem underlaget og armen.

Bagkappen skal stå helt oppe og riflen sættes godt ind i skulderen på skytten.

Støtten justeres til skytten ser lige igennem sigtemidlet, og skytten kan slappe af i skuldre og nakke.

Fokuspunkter:

- Højre albue sættes samme sted hver gang
- Riflen ligger midt i hånden
- Venstre albue er under riflen og flytter sig ikke
- Vinklen imellem venstre arm og underlaget skal mindst være 30 grader.
- Hovedet bliver placeres samme sted på kindpuden

Formål:

At skytten forberedes til at skyde liggende med rem.



# Stående med rem

Skytten skal stå midt på standpladsen med riflen lige foran sig. Skytten skal have en god afstand imellem benene. Bordet skal være i hoftehøjde.

Skytten skal have begge albuer placeret stabilt på skydebordet. Forreste albue placeres så der er en 30-40 graders vinkel imellem underlaget og armen.

Bagkappen skal stå i midten eller oppe og riflen sættes godt ind i skulderen på skytten.

Remmen justeres til skytten ser lige igennem sigtemidlet, og skytten kan slappe af i skuldre og nakke. Det er vigtigt at venstre arm kommer godt ind under riflen, så bliver det lettere for skytten at bære riflen.

Fokuspunkter:

- Højre albue sættes samme sted hver gang
- Riflen ligger midt i hånden
- Venstre albue er under riflen og ligger stille
- Bordet er i hoftehøjde
- Hovedet bliver placeres samme sted på kindpuden

Formål:

At skytten lærer at skyde med rem og forberedes til den liggende skydestilling.

# Liggende

Skytten skal ligge midt på standpladsen med riflen lige foran sig.

Skytten skal have en god afstand imellem benene og højre ben let bøjet. Der skal gå en lige linje fra skyttens venstre hæl, igennem hoften og ryggen op til skulderen.

Skytten skal have begge albuer placeret stabilt på måtten. Forreste albue placeres så der er en 30-40 graders vinkel imellem underlaget og armen.

Bagkappen skal stå helt oppe og riflen sættes godt ind i skulderen på skytten.

Remmen justeres til skytten ser lige igennem sigtemidlet, og skytten kan slappe af i skuldre og nakke. Det er vigtigt at venstre arm kommer godt ind under riflen, så bliver det lettere for skytten at bære riflen.

Fokuspunkter:

- Højre albue sættes samme sted hver gang
- Riflen ligger midt i hånden
- Venstre albue er under riflen og flytter sig ikke
- Vinklen imellem venstre arm og underlaget skal mindst være 30 grader.
- Hovedet bliver placeres samme sted på kindpuden

# Liggende vejtrækning

Skytten lægger sig til rette på standpladsen og indtager sin skydestilling. Skytten trækker vejret normalt under forberedelsen af skuddet. Når skytten har kontrolleret nulpunktet, altså at skiven står i midten af sigtet, når skytten slapper af i stillingen, tages den første af tre vejtrækninger.

På første udånding kommer sigtet op på skiven og skytten kontrollerer, at skiven passer sidevejs i sigtet.

På anden udånding kontrolleres det, at sigtet passer i højden.

Når der bliver åndet ud tredje gang og skiven står ordentligt i sigtet, skyder skytten efter få sekunder. Lykkes det ikke, tages riflen ned og der startes forfra.

Formål:

At skytten ikke holder sigtet for længe men lærer at afgive skuddet inden skytten begynder at spænde op.

I den liggende skydestilling er en tendens til, at man kommer til at sigte for længe, da sigtet står meget roligere end i de andre stillinger. Dette kan medføre at man bliver overperfektionistisk og kroppen begynder at spænde op.

Succes:

Når skytten kan skyde 10 skud i træk med samme rytme, og hvor skuddene sidder samlet

## Stående med støtte

Udøveren skal helst være trænet i de tidligere stillinger og af en vis fysisk størrelse inden man går i gang med at træne den stående skydestilling. Dette for at forhindre at skytten får en dårlig oplevelse og mister interessen.

Skytten skal stå med siden til, midt på standpladsen.

Skytten skal have en bredde imellem benene svarende til lidt mere end skyttens skulderbredder.

Fødderne skal være parallelle og vinkelret på banen.

Hoften skal skydes lige frem mod skiven og skytten skal have albuen placeret stabilt på hoften.

Bagkappen skal stå nede og riflen sættes godt ind i skulderen på skytten.

Højden på støtten justeres til skytten ser lige igennem sigtemidlet, og skytten kan slappe af i skuldre og nakke.

Forreste underarm skal være lodret for at sikre en god stabilitet fra riflen, ned igennem hånden, armen, hofte og ben.

Der er tre forskellige håndstillinger der kan bruges til den hånd der bærer riflen.

- 1: Riflen ligger i håndfladen og fingrene peger fremad mod skiven.
- 2: Riflen ligger i håndfladen med fingrene vinkelret på skiven.
- 3: Skytten knytter hånden og riflen ligger på skyttens knoer. Der må ikke knækkes i håndleddet.

Fokuspunkter:

- Afstanden imellem benene og fodstilling
- Albuen bliver placeret samme sted i hoften

- Hovedet bliver placeres samme sted på kindpuden
- Rigtig højde på støtten

Formål:

At skytten forberedes til at skyde fritstående.

Hvordan:

Start med korte træningspas i denne skydestilling. Fx 10-15 min indtil skytten har vænnet sig til stillingen.

Variation:

Start med en stor skivestørrelse som skytten kan træne på.

Start med en støtte der støtter riflen op ad siderne. Når skytten har vænnet sig til dette kan man gå over til en støtte der ikke støtter riflen op ad siderne.

Man kan som et yderligere mellemtrin frem mod den fritstående stilling lave et snorretræk på banen. Dette kan gøres ved at skrue en krog i øverst, midt på banen og en i et af banens øverste hjørner. Derefter kan man føre en snor igennem og binde en halvanden liters flaske i den ene ende og en støtte til riflen i den anden ende. Med sådan et system kan man stille og rolig fjerne mere og mere vægt fra støtten ved at hælde vand ud af flasken. Jo lettere flasken bliver, jo mere udfordret bliver skytten.

## Fritstående

Udøveren skal helst være trænet i de tidligere stillinger og af en vis fysisk størrelse inden man går i gang med at træne den stående skydestilling. Dette for at forhindre at skytten får en dårlig oplevelse og mister interessen.

Skytten skal stå med siden til, midt på standpladsen.

Skytten skal have en bredde imellem benene svarende til lidt mere end skyttens skulderbredder.

Fødderne skal være parallelle og vinkelret på banen.

Hofte skal skydes lige frem mod skiven og skytten skal have albuen placeret stabilt på hoften.

Bagkappen skal stå nede og riflen sættes godt ind i skulderen på skytten.

Skytten skal se lige igennem sigtemidlet så der kan slappes af i skuldre og nakke.

Forreste underarm skal være lodret for at sikre en god stabilitet fra riflen, ned igennem hånden, armen, hofte og ben.

Der er tre forskellige håndstillinger der kan bruges til den hånd der bærer riflen.

- 1: Riflen ligger i håndfladen og fingrene peger fremad mod skiven.
- 2: Riflen ligger i håndfladen med fingrene vinkelret på skiven.
- 3: Skytten knytter hånden og riflen ligger på skyttens knoer. Der må ikke knækkes i håndledet.

Fokuspunkter:

- Afstanden imellem benene og fodstilling
- Albuen bliver placeret samme sted i hoften
- Hovedet bliver placeres samme sted på kindpuden

# Knælende

Indtagelse af skydestilling:

Skytten laver et hak i sin knælepude med hånden hvor skyttens ankel skal ligge. Skytten ligger sin knælepude i en 45 graders vinkel lige udfør skiven, ca. en meter inde på banen.

Herefter stiller skytten sig normalt med den bageste fod lige bag knælepuden og træder et skridt frem med den forreste fod, således at der går en lige linje fra knælepuden igennem den forreste fod og ud til skiven. Skytten knæler nu ned og sikrer sig at knælepuden er placeret midt på anklen, og at skytten sidder midt på foden.

Forreste fod kan vinkles indad for at låse i benet.

Der skal være en vinkel imellem skyttens ben på mellem 40 og 90 grader.

Skytten skal have forreste albue placeret stabilt på forreste knæ. Forreste albue placeres så der ca. er en 45 graders vinkel på armen.

Bagkappen skal som udgangspunkt stå i midten men det er meget individuelt for skytter hvor den står bedst. Riflen sættes godt ind i skulderen på skytten.

Håndstoppet placeres inden skytten sætter en rem i. Det placeres på skæftet således at der går en lige linje fra skyttens forreste hånd, ned igennem armen, benet og ned i knælepuden.

Remmen sættes på og justeres til skytten ser lige igennem sigtemidlet, og skytten kan slappe af i skuldre og nakke. Det er vigtigt at venstre arm kommer godt ind under riflen, så bliver det lettere for skytten at bære riflen. Remmen skal strammes indtil vægten fra riflen bliver flyttet fra skyttens arm over i remmen. Trækket i remmen skal gå lige bagud, strammes remmen for meget kan man få et skævt træk i stillingen.

Fokuspunkter:

- Forreste albue sættes samme sted hver gang
- Riflen ligger midt i hånden
- Hovedet bliver placeret samme sted på kindpuden

Hvordan:

Der skal gå en lige linje fra knælepude, igennem skyttens forreste fod og ud til skiven. Riflen skal lige over knælepuden så riflen følger linjen fra knælepuden ud til skiven.

Der skal gå en lige linje fra knælepuden, op igennem skyttens ryg og op til hovedet.

Der skal gå en lige linje fra skyttens forreste hånd, ned igennem armen, benet og ned i knælepuden.

Der skal være en vinkel imellem skyttens ben på mellem 40 og 90 grader.

Ser man på skytten forfra skal der gå en lige linje fra skyttens forreste fod, op igennem benet, skyttens forreste arm og op til skytten forreste hånd.

# Stillings kontrol

Skytten indtager sin skydestilling, således at der sigtes ind i en væg, når skytten er i stillingen. Før hvert skud kontrolleres den ydre stilling og derefter den indre stilling. Når skytten føler at der er en ro i kroppen findes sigtet og aftrækket tages så skuddet gennemføres.

Formål:

At skytten bliver opmærksom på: hvordan kroppen arbejder, hvordan skytten tager sit aftræk. Når der ikke er nogen plet at sigte på kommer, man automatisk til at koncentrere sig om, hvad der sker i kroppen. Vær opmærksom på, at det kræver meget koncentration og disciplin af skytten at lave denne øvelse. Hvis skytten taber koncentrationen, må man tage en pause før han forsætter øvelsen.

Hvordan:

Vær opmærksom på at det kræver meget koncentration og disciplin af skytten at lave denne øvelse. Hvis skytten taber koncentrationen, må man tage en pause før han forsætter øvelsen.

# Stillings opbygning

Skytten indtager sin skydestilling og finder sit nulpunkt i forhold til banen.

Han/hun afgiver fem skud og forlader derefter standpladsen, og går/løber op og klapper bagvægen i lokalet.

Herefter indtager skytten skydestillingen igen, kontroller stillingen og nulpunktet og skyder fem nye skud.

Gentag øvelsen 4-5 gange.

Formål:

At skytten kan indtage den samme skydestilling, hver gang ved at kontrollere skydestilling og nulpunkt.

Succes:

Når skytten kan indtage sin skydestilling på samme måde fra gang til gang. Hvis ikke gennemgås de vigtigste fokuspunkter for skydestillingen igen og øvelsen gentages.

Variation:

Leg: Træneren kan lege stopleg med sine skytter. Der sættes musik på inde på banen, hver gang musikken stopper skal skytterne indtage skydestillingen og afgive et godt skud (Det gælder ikke om at skyde hurtigt, men at komme rigtigt ind i stillingen og skyde et godt skud). Skytterne skyder et par skud i stillingen hvorefter musikken starter igen, når musikken starter skal skytten sætte sikkerhedspløk i og gå ud af stillingen.

Man kan evt. ligge nogle styrkeøvelser ind som skytterne skal lave imens der er musik på)

Konkurrence: Skytterne bliver sat på hold af to mand. Én på standpladsen og en bagved. Når skytten på standpladsen har skudt en 10'er, bytter de og den anden kommer til. Sådan bliver de ved, til der er skudt 10 10'ere, (og hver skytte har skullet finde sin stilling fem gange).

# Indgang til skiven

Skytten indtager skydestillingen og skal i sin forberedelse af skuddet stå og sigte over skiven. Når skytten er klar, sænkes riflen langsomt ned over skiven, mens der klemmes op i aftrækket. Når sigtet er rigtigt, er der klemmt så langt op i aftrækket, at skuddet kan gå inden for få sekunder.

Lykkes det ikke at afgive skuddet inden for 4-5 sekunder efter at sigtet står rigtigt, tages riflen ned og øvelsen startes forfra.

Formål:

At indgangen på skiven er ens hver gang.

Succes:

Når skytten 10 skud i træk kan komme ind på skiven fra samme retning og afgive skuddet inden for få sekunder efter at sigtet står det rigtige sted på skiven.

Variation:

Hvis der ikke er et Scattanlæg til rådighed, kan træneren evt. stå med et stopur og holde øje med, hvornår piben ikke bevæger sig ned af, men kun pendler.

# Stående kropskontrol

Skytten indtager skydestilling uden noget som helst andet udstyr end riflen. Opgaven er at mærke, hvordan man står rigtigt, uden at skydetøjet hjælper med støtten – og samtidig mærke netop, hvilken forskel udstyret gør.

Skytten skyder ti skud uden udstyr og lægger mærke til, hvad der sker med skudbilledet.

Skytten afslutter øvelsen med at tage udstyret på igen og mærke efter støtten i udstyret.

Formål:

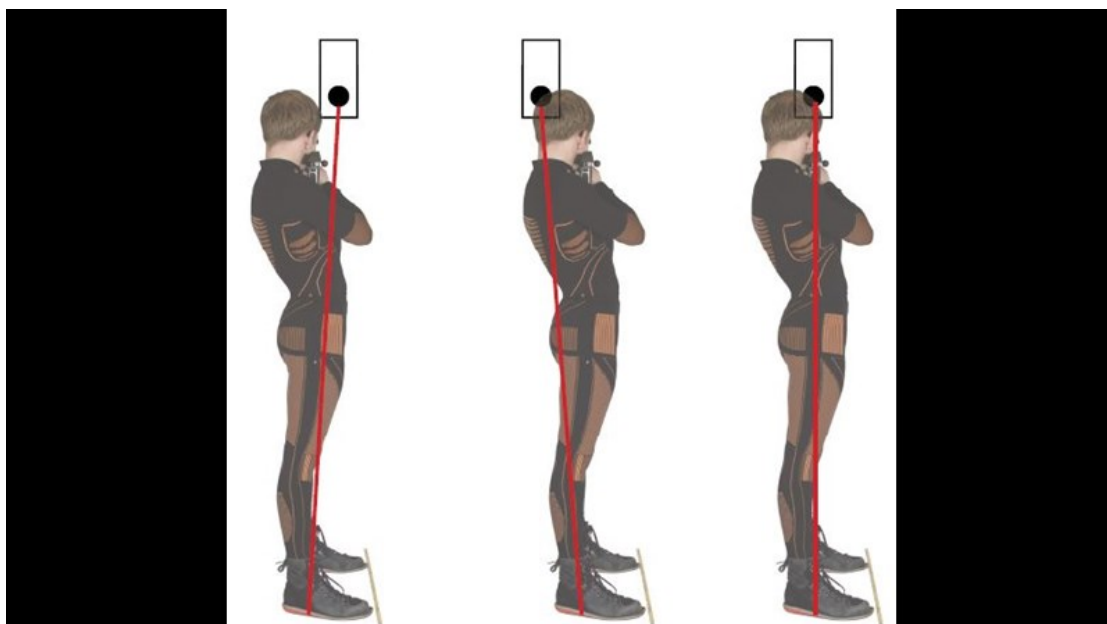
At skytten får en forståelse af, hvor meget udstyret har at sige for stillingen og balancen.

Variation:

Tag en enkelt del af udstyret på af gangen og læg mærke til, hvilken forskel hver enkelt del af udstyret gør.

Kan også laves som spil, hvor den bedste må stjæle et stykke udstyr fra en af de andre.

## Stående placering på banen



På billedet kan man se at linjen der går fra skyttens fødder, op igennem hofter, skuldre og riflen, påvirkes af skyttens placering på banen. For at få den bedst mulige balance i stillingen skal denne linje være så lige som muligt. Når linjen ikke er lige presser kroppens tyngdepunkt stillingen i den ene eller den anden retning, hvilket vil påvirke balancen negativt.

Øvelse: Skytten indtager skydestillingen og mærker efter hvordan følelsen i kroppen er. Herefter lægger skytten hovedet på kindpuden og kontrollerer at nulpunktet er på skiven. Nulpunktet er der hvor sigtet peger hen, når man slapper af i kroppen og kigger afslappet gennem sigtemidlet.

Herefter lukker skytten øjnene og mærker, hvordan kroppen arbejder. På et tidspunkt vil skytten føle at kroppen står stille. Når dette punkt rammes, åbner skytten øjnene og ser om han sigter i nærheden af skiven. Hvis ikke skytten sigter i nærheden af midten, skal skytten flytte skydestillingen enten frem eller tilbage på standpladsen.

Formål:

At skytten ved at holde sine øjne lukkede, bliver opmærksom på, hvordan kroppen bevæger sig under selve sigtet og skudafgivelsen.

Succes:

Øvelsen lykkes, når skytten kan ramme balancepunktet 10 gange i træk og kan se at sigtet står i nærheden af midten.

Variation:

Øvelsen kan bruges i alle stillinger.

Til rutinerede skytter: Når man kan mærke at man har balancen med lukkede øjne, trykker man på aftrækkeren. Øvelsen kan med fordel foretages på et Scattanlæg, således at skytten kan se riflens bevægelser efter et skud.

# Teknik træning

Der køres en skive ud, eller monitoren på standpladsen afdækkes.

Skytten får nogle specifikke elementer, som skytten skal træne. Der skal være fokus på én ting af gangen. Forud for hvert fokuspunkt forklares det for skytten hvad der er vigtigt at tænke på i netop det fokuspunkt.

Fokuspunkter: Sigte, aftræk og vejrtrækning.

Ved at vende skærmen, får skytten ikke lagt fokus over på resultatet, men gennemførelsen.

Formål:

At skytten ikke er resultatorienteret, men kan holde fokus på de tekniske elementer i træningen, sigte, aftræk og vejrtrækning.

Succes:

Når skytten kan fokusere på hvordan skuddet er skudt, frem for hvilket point skytten har skudt.

## Vejrtrækning 1

Der er tre grundlæggende fokuspunkter når man skal bruge sin vejrtrækning aktivt til at optimere sine skud.

Fokuspunkter

- Træk vejret med maven
- Hold ikke vejret i for lang tid af gangen
- Brug vejrtrækningen til afslapning

I denne øvelse skal udøveren lære at trække vejret med maven.

Alle udøverne stiller sig så de står afslappet og har en hånd på brystkassen. De skal nu prøve at trække vejret så det er brystkassen der bevæger sig op og ned. Når de har prøvet det skal de flytte deres hånd ned på maven og nu forsøge at trække vejret så det er maven der bevæger sig ind og ud.

Når en person trækker vejret dybt ned i maven bliver der skabt ro i kroppen og spændinger mindskes.

Skytterne skal nu gå på skydebanen og skyde nogle skud hvor de skal koncentrere sig om at trække vejret dybt ned i maven.

## Vejrtrækning 2

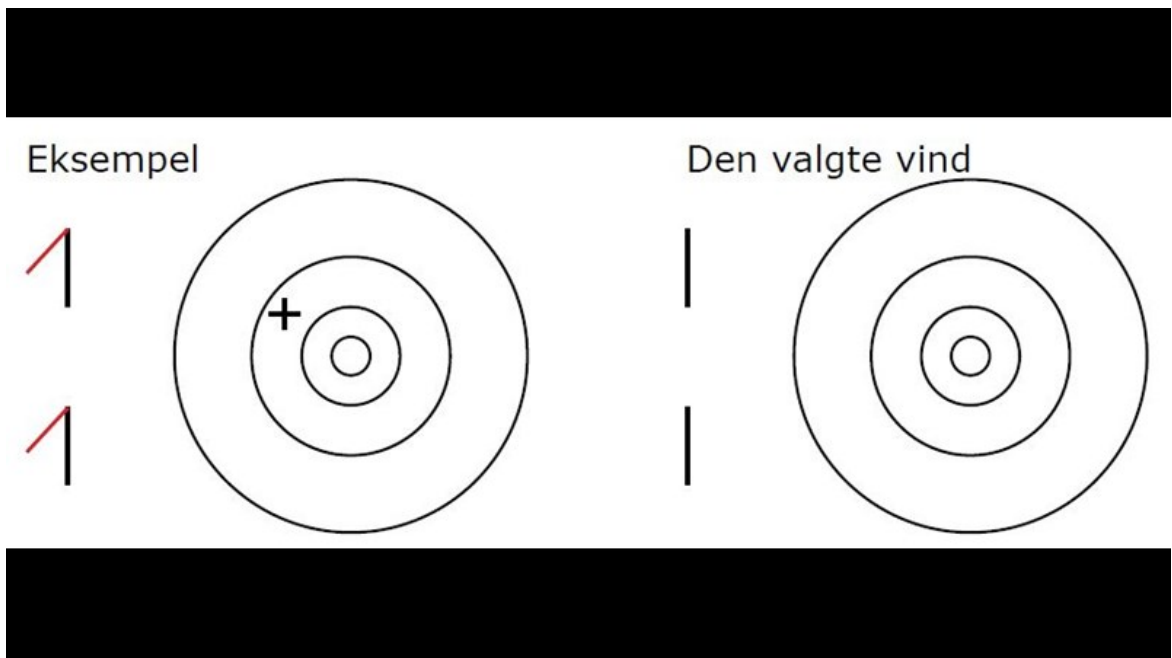
Skytten skal trække vejret normalt imens der sigtes.

Når kroppen er afslappet og skytten har fundet skiven i sigtemidlet åndes der halvt ud og skytten kan holde vejret indtil skuddet er skudt.

Skuddet skal gå hurtigt efter skytten er begyndt at holde vejret, gerne inden 8 sekunder. Herefter vil hjernen begynde at reagere på den manglende vejrtrækning og der vil opstå spændinger i kroppen.



# Vindtræning 1



Skytten indtager sin skydestilling og skyder ind. I indskydningen vælger skytten, hvilken vind, som skytten vil skyde på. Han forklarer valget til makkeren der indtegner det på skemaet.

Det er nu skyttens opgave kun at skyde indenfor den planlagte vind. Makkerens opgave er at sætte to streger på stregerne til venstre for skiven på arket. Stregerne skal hvide hvordan vinden er, i det øjeblik skytten skyder skuddet. Derudover sætter makkeren et kryds på skiven, der indikerer skuddets placering.

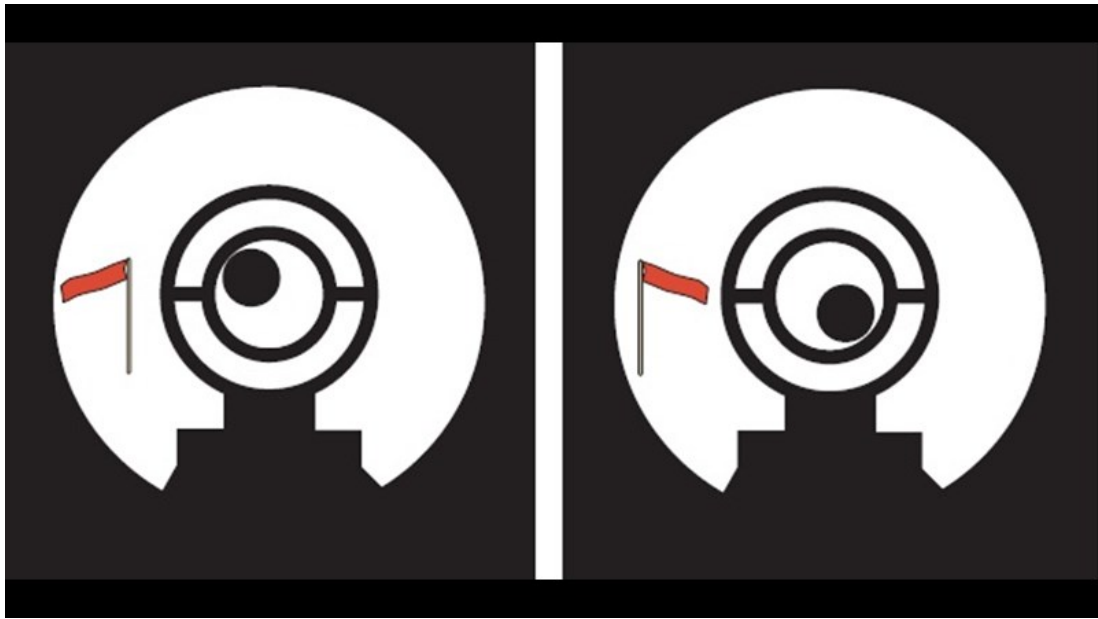
Formål:

At skytten lærer kun at skyde på den vind som skytten har valgt. Og at skytten bliver klar over vindes betydning

Succes:

Når skytten kun afgiver skyd der ligger inde for det valgte vindområde

## Vindtræning 2



- 
- 

Hvis det blæser kan man benytte forskellige strategier i sin skydning, en af dem er at holde for vinden. I praksis fungerer dette ved at man hvis der kommer en vind fra højre, skal sigte nede kl. 4. Kommer vinden fra venstre skal der sigtes oppe kl. 10. Der skal derfor trænes i at holde de to steder. Det er en fordel at starte træningen en dag, hvor det er stort set vindstille, så man kan se, hvor meget man flytter skuddet i forhold til sigtebilledet.

Skytten skal forsøge at skyde fire gange fem skud henholdsvis kl. 10 og kl. 4, skuddene skal sidde så samlet som muligt.

Næste gang der er vind, som kommer nogenlunde stabilt fra højre eller venstre, kan man træne videre. Så vil det være målet at skyde ind i nul vind og derefter samle skuddene i midten ved at holde for vinden. Når du skyder udendørs og man vil holde for vinden kræver det at man lærer hvor meget du skal holde for at få en 10'er på forskellige vindstyrker.

Formål:

At skytten kan skyde i vind, uden at det får nævneværdig indflydelse på træfningen, og får en fornemmelse af, hvad der skal til for at kompensere for vinden.

Variation:

Tag ud på forskellige skydebaner og træn, da vinden opfører sig forskelligt fra bane til bane

Riffelskydning

Opgaver