

Aftræk 1

Placering af fingeren:

Den midterste del af fingerblommen skal være placeret på aftrækket, da fingeren der har en god føling med aftrækkeren.

Aftræksfingerens første led skal være vinkelret på sigtelinjen.

Aftræksfingerens tredje led skal ligge parallelt med sigtelinjen og ikke have kontakt med grebet.

Det bløde aftræk:

Skytten har fingeren på aftrækket, løfter pistolen lige over skiven, begynder at bevæge sig ned på skiven og tager 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 pistolen 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:

Skytten har fingeren på aftrækket, løfter pistolen lige over skiven, begynder at bevæge sig ned på skiven og tager det bløde aftræk. Det bløde aftræk skal tages roligt og kontrolleret.

Det hårde aftræk:

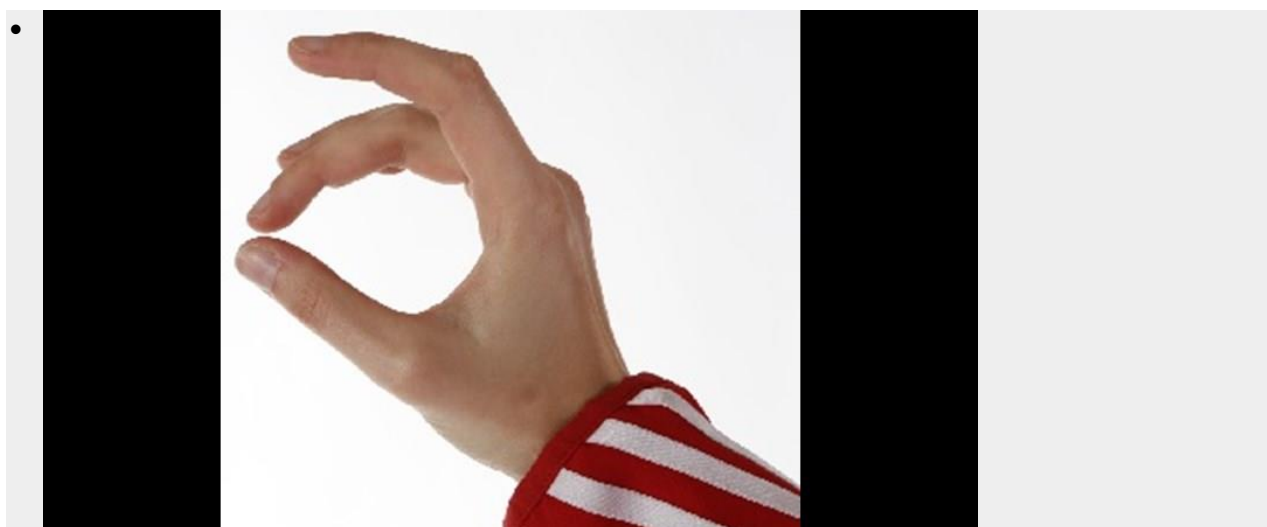
Når skytten har taget det bløde aftræk og centreret skiven i sigtemidlerne, klemmes der rolig og kontrolleret på aftrækkeren indtil skuddet går af.

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.

Aftræksøvelse

Er det kun aftrækkerfingeren der bevæger sig?



Før tommel og langefinger sammen så de næsten rører hinanden. Skytten skal nu bevæge pegefingern roligt frem og tilbage, som når skytten tager aftræk. Når pegefingern bevæges frem og tilbage, må afstanden mellem tommel og langefinger ikke ændres. Hvis de flytter sig, vil de være med til at påvirke skuddet.

Formål:

At skytten får rutinen i og forståelse for, at kun pegefingern arbejder, når der tages aftræk.

Hvordan:

Øvelsen kan introduceres, før man går på banen, hvor man bruger nogle minutter på at øve færdigheden. Derefter kan den gentages ved ventetid på banen eller i andre sammenhænge.

Variation:

Bevæg pegefingern i hurtige ryk, som hvis man kommer til at rykke aftrækket af.

Duel skydning 1

Når der givet kommandoen "Er skytterne klar" og skiverne vender væk, trækker skytten roligt vejret, mens han tæller, hvor mange vejrtrækninger han nå på de syv sekunder før skiverne vender. Når skiven har været fremme og vender væk igen, gentager skytten rytmen. På den måde bliver der en ens rytme i vejrtrækningen, der fortæller skytten at, nu vender skiverne, så fokus kan ligges på at forberede sig, fremfor at skulle tælle.

Gentag øvelsen fem gange uden at der bliver skudt, hvor der udelukkende er fokus på antallet af vejrtrækninger. Skriv gerne tallet ned fra gang til gang og tjek, at det er samme antal.

Når denne øvelse er indstuderet, går skytten videre til duel-skydning del 2. De fem øvelser om duel er oplagte at sætte sammen til en fortløbende træningssession, hvor man får alle dele af duel-skydningen indstuderet og lærer at koordinere tid og skydning uden at lade sig stresse.

Formål:

At skytten finder den rigtige rytme på vejrtrækningen, Så skytten ved, hvor lang tid pauserne er mellem skuddene.

Duel skydning 2

Skytten indtager skydestillingen, dog uden pistol i hånden. Skytten kigger henover V'et der er mellem tommel og pegefinger og "forstiller sig at pistolen er der". Skytten gør sig derefter klar til serien: når skiverne vender frem løfter skytten hånden op til sigteområdet, så skiven står i v'et og holder den til skydetiden udløber. Lige inden skivener vender bevæges pegefingeren, som hvis man tager aftrækket. Når skiverne vender væk, sænker skytten armen igen og tæller på vejrtrækningen, til skiverne vender frem igen

Formål:

At skytten får den rigtige fornemmelse af, hvor lang skydetiden er og rytmen mellem dem.

Duel skydning 3

Skytten tager nu pistolen i hånden, men den lades ikke, det handler kun om rytme og sigte. Skytten står i udgangsstillingen og er klar til at serien starter. Skytten finder grovsigtet. Når skiverne vender, løfter skytten pistolen op i sigteområdet og holder sigtet indtil skiverne vender væk.

Formål:

At skytten får koordineret løftet med sigtet.

Duel skydning 4

Skiven står fremme. Skytten skal nu ud fra sit åndedræt vurdere, hvornår de syv sekunder er gået.

Når tiden er gået fører skytten pistolen op i sigteområdet og skyder inden for de tre sekunder.

Skytten gentager dette, indtil der ikke er flere skud i magasinet. Træneren tager tid og holder øje med, om skytten holder sig inden for henholdsvis 7 sekunder pause og 3 sekunders skydetid.

Formål:

At skytten kan finde rytmen på automatik

Duel skydning 5

Skytten skal nu skyde duel, som den rigtig skal skydes. Skytten lader på ordre og gør sig klar. Skytten står i udgangsstillingen med armen i 45° og finder sigtet.

Når der bliver sagt "giv agt" og skiverne vender væk, styrer skytten tiden ved hjælp af vejrtrækningen.

Skiverne kommer frem og pistolen løftes op i sigteområdet og skuddet afgives. Skytten mærker hvordan rekylens går lige ind i kroppen.

Eftersigtet holdes, til skiven vender væk, hvorefter pistolen føres ned i udgangsstillingen igen

Formål:

At skytten får bygget rekylens og eftersigtet på duel-rutinen. Sidste øvelse i processen omkring duel-skydning.

Duel skydning 6

Vendeanlægget stilles til et forløb på 7 sekunder og en fremmetid på 3,1 sek.

Skytten gør sig klar på standpladsen og der lades med én patron. Når skiven vender frem, tager skytten sigte og skyder. Skuddet skal falde, lige inden skiven vender væk.

Øvelsen gentages indtil fornemmelsen for, hvornår det første skud er indøvet (afhænger af skyttens rutine, men start som minimum med tre gange).

Når skytten kan det, ændres til en fremmetid på 4,7 sekunder og der lades med to patroner. Her skal sidste skud igen falde, lige inden skiven vender væk. Igen gentages øvelsen til rutinen er indøvet.

Når skytten kan det, ændres fremmetiden til på 6,4 sekunder og der lades med 3 patroner.

Formål:

At skytten får fornemmelse af tiden til 10-sekunders serien, så den kan skydes uden tidsstress. Øvelsen bygges op, så man starter med blot at forholde sig til ét skud og bygger derefter rytmen og de øvrige skud på.

Succes:

Opnås, når skytten rutinemæssigt 27 p i 3-skudsserie på 6,4 sekunder.

Derefter kan man roligt gå videre til fire skud på 8 sekunder og fem skud på 9,6 sekunder. Med samme timing falder 4 skud efter 8 sekunder og 5 skud efter 9,6 sekunder.

Eftersigte

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:

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 liggende et hylster i den ene beholder, var det ikke et godt eftersigte liggende et hylster i den anden. Dette kan hjælpe skytter med at holde fokus på opgaven. Opgaven kan fx være løst når der er affyret 10 skud med godt eftersigte.

Eftersigte melding af skuddene

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 pistolens 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 pistol, 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 på skiven er end med det, som skytten har krydset af.

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.

Hvis der skydes på elektronisk anlæg kan man skrive tal på skiveteningen for skudrækkeføl-

gen, så man bagefter kan få et endnu mere præcist billede af, om fornemmelsen for hvor skuddet sidder, passer.

Indgang på skiven hurtigskydning

Når skiverne vender væk, står skytten med pistolen i 45 °. Skytten finder sigtet så korn og kærve passer i forhold til hinanden. Når skiverne vender frem løfter skytten hurtigt pistolen op de første 2/3 dele af vejen, i den sidste 1/3 sænkes farten og sigtet findes. Når skytten kommer til sigteområdet er skytten klar til at skyde inden for 1-1,5 sekund.

Formål:

Skytten får rutine i at få den rigtige indgang på skiven og sparer tid. Det sikrer en hurtig og mere præcis skudafgivelse.

Variation:

Øvelsen passer fint i forlængelse af øvelsen "Indgang på skiven, præcision"

Håndfatning

Skytten tager fat med den venstre hånd om undersiden af pistolens løb (for højrehåndet)hånd). Åbn højre hånd, så der dannes et V mellem tommel og pegefingre, før derefter hånden ind i skæftet fra venstre side. Drej hånden ind i skæftet, indtil pistolen bliver en forlængelse af skyttens arm. Derefter lukkes hånden rundt om skæftet.

Tegn evt. med en kuglepen på undersiden af hånden, der hvor den ligger op ad skæftet. På den måde kan man se, om skytte holder samme håndfatning hver gang skytten tager pistolen i hånden.

Hvis ikke håndfatningen er ens, vil stregens placering i forhold til skæftet og følelsen af at have pistolen i hånden, også være forskellig. Gentag øvelsen 5-10 gange eller indtil den samme håndfatning bliver ramt hver gang.

Formål:

At skytten får den rigtige fornemmelse af at have fat i skæftet, og forstår vigtigheden af en god og ens håndfatning.

Variation:

Tohåndsfatning. Læg den anden hånd rundt om den, der holder pistolen. Så tommelfingrene kommer til at ligge parallelle, og udfør ellers øvelsen på samme måde.

Indgang på skiven præcision

Skytten løfter pistolen op over skiven, hvor han fanger kornet i kærven. Når sigtemidlerne står rigtig, sænker skytten roligt pistolen ned igennem skiven indtil sigtet står i sigteområdet under skiven. 4-6 sekunder efter falder skuddet.

Lykkes det ikke at skuddet falder så hurtigt, startes øvelsen forfra.

Formål:

At skytten får den mest optimale indgang på skiven, der sikrer god og konsekvent skudafgivning.

Succes:

Når 10 skud i træk er faldet inden for 4-6 sekunder – og at de er afgivet kontrolleret.

Rekyl

Mens skytten kigger væk, lader makkeren våbnet. Skytten ved ikke, om der er ladet med skarpt eller om magasinet/kammeret er tomt. Skyttens opgave er nu at afgive skuddet, uden at blokere for rekyl. Som makker skal du følge med i, hvordan skuddet bliver afviklet. Bevæger skytten sig fremad, når skuddet går, specielt hvis der ikke er ladet med noget? Eller bevæger våbnet sig markant, når der ikke er noget i kammeret? Det afslører i så fald, at skytten forventer rekyl og selv er med til at forstærke den.

Formål:

At skytten lærer at rekyl 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.

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 flere væsentlige elementer i et godt sigte.

Skytten skal for at gennemføre et godt sigte fokusere på det forreste sigtemiddel og skiven

skal kun ses sløret.

Bredden på det forreste sigtemiddel skal være den samme som bredden på skiven når der sigtes.

Mellemrummet til højre og venstre for forreste sigtemiddel skal være lige så stort som afstanden fra forreste sigtemiddel til pletten.

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

Hvordan:

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

Giv skytten et af nedenstående fokuspunkter af gangen:

- Mellemrummet til højre og venstre for forreste sigtemiddel skal være lige så stort som afstanden fra forreste sigtemiddel til pletten.
- Fokus på eftersigtet

Sigte 2

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

Skytten skal fokusere på det forreste sigtemiddel og skiven skal kun ses sløret.

Bredden på det forreste sigtemiddel skal være den samme som bredden på skiven når der sigtes.

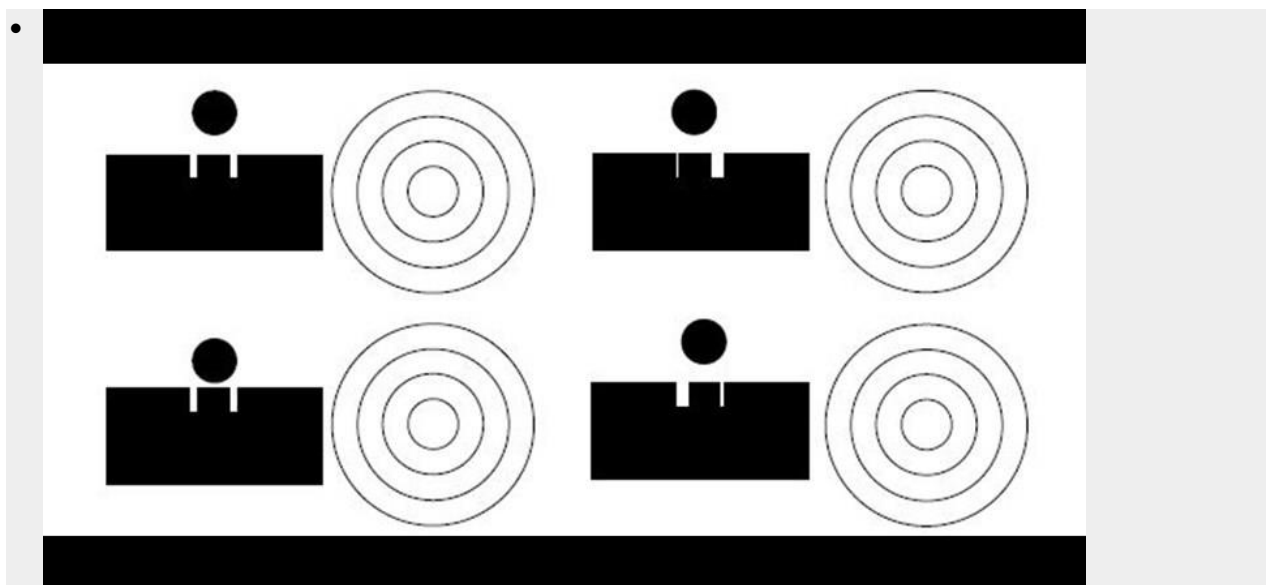
Mellemrummet til højre og venstre for forreste sigtemiddel skal være lige så stort som afstanden fra forreste sigtemiddel til pletten.

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

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, liggens et hylster i "ja æsken", hvis svaret er nej liggens 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 skal forsøge at lave provokerede sigtefejl. Når skytten er kommet i skydestillingen og har kontrolleret stillingen, nulpunktet og skudt ind, får han udleveret et skema.

Skemaet viser en række sigtebilleder på pistol, som skytten skal forsøge at efterligne. Skytten skyder 2-3 skud efter hvert sigtebillede. Når dette er gjort krydser skytten skuddets placering af på den fortrykte skive, der er ved siden af sigtebillede.

Formål:

At skytten lærer forskellen på et rigtigt og et forkert sigtebillede, og ud fra sit sigtebillede i eftersigtet kan se om sigtet var rigtigt eller forkert.

Succes:

Når skytten har skudt 2-3 skud efter alle skudbilleder og kan forstå forskellen på et rigtigt og et forkert sigtebillede.

Variation:

For nybegyndere kan det være en fordel at bruge en pude, da man på den måde, har nemmere ved at styre pistolen.

Stilling 1

Når skytten har fået en god fornemmelse for skydestilling 4, "Enhåndsfatning på pude" kan skytten begynde at øve løftet.

Pistolen løftes let an, til lige over skiven, og sænkes igen indtil det sigtes rigtigt på skiven. Løftet trænes sammen med SAV; Sigte, Aftræk og Vejtrækning.

Løftet tages med i træningen så hurtigt som muligt for at sikre at skyttens overgang fra at skyde med pude til at skyde fritstående bliver så let som mulig.

Stilling 2

Når skytten har fået en god fornemmelse for skydestilling 4, "Enhåndsfatning på pude" kan skytten begynde at øve løftet.

Pistolen løftes let an, til lige over skiven, og sænkes igen indtil det sigtes rigtigt på skiven. Løftet trænes sammen med SAV; Sigte, Aftræk og Vejrtrækning.

Løftet tages med i træningen så hurtigt som muligt for at sikre at skyttens overgang fra at skyde med pude til at skyde fritstående bliver så let som mulig.

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 en tur rundt i lokalet.

Efter et par minutter indtager skytten skydestillingen igen, kontrollerer 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 skuddene sidder nogenlunde samme sted 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 sikkerhedsplok 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).

Tryk i hånden

Skytten indtager skydestillingen og tager en god håndfatning om skæftet. Når skytten løfter pistolen, skal tommel og lillefinger være afslappet. Skytten skal være opmærksom på, at det kun er lange og ringefinger, der skal klemme skæftet ind i hånden. Til at lære dette, kan skytten slippe skæftet med tommel og lillefinger og lade dem stå ud i luften og øve sig i at sigte på denne måde.

Formål:

At skytten bliver opmærksom på, hvilke fingre der skal klemmes rundt om skæftet.

Succes:

Når skytten kan holde almindeligt på skæftet og mærke, at tommel og lillefinger udelukkende støtter, men at der ikke lægges kræfter i de to fingre.

Variation:

Skyd 5 skud med tommel- og lillefinger stående ud i luften, så der udelukkende klemmes med ringe og langefinger.

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

Når udøveren har pistolen på puden tager han en dyb indånding idet pistolen løftes let an, til lige over skiven. Der pustes ud igen og tages en normal indånding.

Skytten skal puste langsomt ud, ca. halvdelen af den indåndede luftmængde, imens der arbejdes med at bevæge pistolen ned på skiven.

Når kroppen er afslappet og skytten har fundet skiven i sigtemidlet kan skytten 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.