

Procedure.

En god, stabil og ens procedure har flere fordele, men den vigtigste er at man har rytme i sin skydning, en rytme man altid kan falde tilbage på i stressede eller dårlige perioder.

En god procedure har også en anden fordel, og denne fordel består i at man under træning kan koncentrere sig om de væsentlige ting, nemlig at forbedre og forfine ens egen teknik i skudafgivelsen.

Hermed menes:

1. At kunne træne afslapning i skydestillingen.
2. At kunne træne balance i skydestilling.
2. At kunne skyde straks efter åndedrætspause.
3. At kunne træne perfekt aftræk.
4. At kunne afgive skuddet på det rigtige tidspunkt.

Et skud skal deles op i 3 dele.

Uanset om skuddet tager 15 sec. eller 45 sec. er der 3 dele at være opmærksom på.

1/. = 1/4 del af skudproceduren.

Ydre stilling, indtagelse af skydestilling, herunder placering af kolbekappen, placering af venstre albue, se over sigtet, og grovindstil retning, normal vejtrækning.

2/. = 2 X 1/4 del af skudproceduren.

Indre stilling, kontrollerer balance, afslapning, se på skiven og grovindstil retning uden at sigte, blødt aftræk.

3./ = 1/4 del af skudproceduren.

Fin indstil sigtet og afgiv skuddet ved at presse aftrækket af.