

Sigte og aftræksteknik.

1. Afgivelse af skud i en bevægelse.
2. Kendskab til egne bevægelser.
3. Mental træning i aftræk.

Sigteteknik hænger nøje sammen med aftræksteknik.

Er skytten i stand til at holde meget rolig er det vældig let at tage aftræk.

Omvendt er det for skytten der ikke kan det, en hel anden teknik der må anvendes.

Skytten må øve sig i at kende sine bevægelser.

-1. Afgivelse af skud i en bevægelse.

Den ideelle aftræksteknik er at aftrækkeren påvirkes med et konstant tryk indtil skuddet går som en overraskelse. Denne teknik er bare ikke altid gennemførlig, så derfor må man improvisere eller finde den aftræksteknik der passer til den enkeltes skyttes formåen eller den enkelte skyttes pendling, evnen til at holde stille.

Der må trænes meget i at observere den pendling den enkelte skytte har, det der sker når man kender sine egne bevægelser er følgende:

Skytten vil blive i stand til at kunne afgive sit skud i den bevægelse der om lidt vil resultere i perfekt sigte.

Denne træningsform kan vi kalde holde stille.

-2. Kendskab til egne bevægelser.

Den bedste måde at træne dette på, er at gøre alle de ting der hører til at afgive et skud, lige bortset fra at man ikke skyder og heller ikke tager aftræk.

Stille og roligt at observere og koncentrere sig om at slappe af, lade riflen lave de bevægelser der altid er, så man senere kan gendkende dem og få afgivet skuddet på dette tidspunkt.

Få, hvis overhovedet nogen, kan holde helt stille og samtidig afgive skuddet.

Til gengæld vil bevægelserne være kendte og underbevidstheden eller rygmarven vil tage over og afgive skuddet på det rigtige tidspunkt.

Dette er mental træning i aftræk.

Det betyder selvfølgelig ikke at der ikke er en viden om hvornår skuddet afgives. Det betyder bare at reaktionen er meget hurtige når aftrækket udløses på rygmarven