

TRÆNINGSEMNER.

STÅENDE.

Træningsopgaver der kan anvendes til at træne specielle teknikker.

1. Se væk under indtagelse af skydestilling

Kontrol af stilling, afslapning, 3 - 4 vejrtrækninger, først herefter flyttes øjet til sigtet for kontrol af retning.

Formål:

Træne i at kunne indtage skydestilling og have den rigtige retning til skiven **første gang**.

2. Skyde på hvid skive (uden skivetegning), og se væk under skud.

Kontrol af stilling, afslapning, 3 - 4 vejrtrækninger, lave perfekt aftræk, da øjet ikke kan styre efter skiven har vi en kontrol af stabilitet i stilling.

Formål:

Kontrollere afslapning i stilling og øve perfekt aftræk.

3. Skyde på rigtig skive, og se væk under skud.

Formål:

Samme som 2, men her kan der rettes ind efter en plet.

4. Skyde 1. skud, men blive i skydestilling til der er gået 4 minutter.

Lave kontrol på den måde stillingen er, lave ændringer så stillingen føles bedre.

Formål:

Træne i at stå i den skydestilling, der føles mest rigtig (behagelig).

5. Focuser på fødderne balancepunkt under indtagelse af skydestilling.

Vælg den vægtfordeling på h.h.v. tær og hæl, mens riflen løftes og skydestillingen indtages.

Først dertil slippes koncentrationen på fødderne.

Formål:

At bibeholde det rigtige balancepunkt indtil finjustering af sigtet begynder.

6. Balancetræning på 1 ben.

Træne balance ved at stå på 1 ben 5 min. ad gangen 2 gange om dagen.

Formål:

At træne/udvikle ankelmuskulaturen med henblik på bedre balance i stående.

7. Sætte mål i point.

Hver enkelt skytte bestemmer inden start det point der skal opnås i 10 skud

Formål:

At lære at skyde under pres der er givet af en selv.

8. Trænerbestemt point.

Træneren bestemmer de point der skal skydes i 10 skud, efter skyttens niveau.

Formål:

At træne under pres.

9. Tennisskydning.

2 skytter sammen, skyder 1 skud samtidig, bedste skud giver 1 point, først til 6 er vinder.

Formål:

Øvelse i at skyde under pres fra andre.

10. Koncentration.

Skytten sætter % på hvor god koncentrationen er for hvert skud, og noterer det ned.

Formål:

Træne koncentration.

11. Udførelse af skud.

Opmærksomheden lægges på udførelse, hvordan gør jeg, hvad gør jeg, og ikke på resultat.

Formål:

Focusere mere på egen udførelse end på resultat.

12. Afslapning.

Gennemgå alle dele af kroppen i skydestilling, kontroller om alt er mest mulig afslappet.

Formål:

At kunne opnå den optimale afslapning under udførelse af skud.

13. Trappeskydning.

Trappen består af :

For eksempel:

I 3 skud kræves 29 point

I 2 skud kræves 20 point

I 5 skud kræves 48 point

I 6 skud kræves 57 point

I 4 skud kræves 40 point

I 2 skud kræves 19 point

I 1 skud kræves 10 point

I 2 skud kræves 20 point