

# Hvordan lærer vi å skyte pistol?

Det blir ofte til at man prøver seg fram uten egentlig å vite hva man skal gjøre og hvordan. For mange er dette selve moroa. Studere noen som holder på. Prøve selv, se hva en får til.

For noen er skyting en konkurranseidrett som de raskt og effektivt ønsker å lære mer om.

Måten du velger å angripe det hele på når du starter med skyting, er selvfølgelig avhengig av din målsetning og hva skyting er for deg.

Men jeg tror at alle, uansett målsetning, ønsker å vite en god del om teknikk og trening. Det er gøy å vite, det er gøy å treffe godt - om så bare en gang imellom.

Dersom dette skal bli idretten din, **må** du snarest mulig komme i kontakt med en trener som kan hjelpe deg. Da gjelder det at du allerede fra starten av forstår hvordan du bør legge opp læring og trening i skyting slik at du unngår villspor og bakevjer.



---

## VILETER

Vi har svært lite litteratur fra faglig hold (psykologi) om det å **lære** å skyte.

Jeg tror at det vil være nyttig for alle trenere hvis de kunne skaffe seg kontakt og støtte fra en fagperson som kan mye om læring.

Skyting er litt spesiell. Rask og effektiv læring krever at treneren har noe mer enn vanlig kunnskap om hvordan vi lærer.

Hver enkelt nybegynner bør slippe å prøve dette helt for seg selv, i alle fall i starten.

## NOE OM Å LÆRE, SOM VI SKAL TENKE PÅ FØR VI STARTER

Da vi startet på skolen, lærte vi å skrive på noe som jeg tror var en naturlig og fornuftig måte.

Vi lærte oss bokstavene, en etter en, og øvde på å **tegne** dem. Bokstavene kan vi sammenligne med elementene i teknikkene vi bruker i skyting.

Jeg var ganske flink til å skrive bokstavene pent og likt, linje for linje.

Læreren viste oss det på tavlen, og vi apet etter.

Til slutt kunne vi **alle** bokstavene.

Så begynte vi å **stable sammen ord**, korte og lange. Vi skrev dem, **bokstav for bokstav**, og **tegnet** mer enn vi skrev. **En bokstav om gangen. Vi stavet oss fram.**

Vi øvde og øvde, og etter noe tid kunne vi **skrive**, ikke bare tegne bokstaver en for en. Til slutt kunne vi **skrive og lese flytende.**

Håndskriften vår ble riktig nok av variabel kvalitet. Noen fikk en pen og lett leselig skrift som var **likedan hele tiden**, og vi kunne kjenne den igjen, vi visste hvem som hadde skrevet.

Andre bare stablet sammen noe og var sikkert heller ikke flinke til å øve.

Etter noen år på skolen var håndskriften nesten perfekt innøvd.

Det var allikevel ikke så lett å få til en glidende og sammenhengende rytmisk og automatisk skriving, det ble til en slags rask tegning. Det måtte så forferdelig mye øving til, og det ble lite fart.

Enkelte var tøffere enn andre, og kopierte ikke andres bokstaver. De fant andre og smarte løsninger som passet veldig godt til seg, og til sin måte å tenke og være på.

Jeg husker ei jente, hun greide å bryte med konvensjonene og tilpasset sin måte å skrive på med en litt mer avrundet litt lutende og personlig stil, og fikk en håndskrift som var helt utrolig fin. Kanskje veldig naturlig for henne. Det var ikke lenger vanlig skoleskrift. Bare ”innertiere”, ikke en særlig rask skrift. Jeg tror hun kunne ha blitt en god presisjonsskytter.

Etter det har jeg øvd og øvd, det vil si jeg har antakelig skrevet noe hver eneste dag i mitt liv. Men, skriften har ikke blitt **penere** av den grunn. Men, den har kanskje blitt **mer og mer lik** fra gang til gang?

### **SLÅENDE LIKHET MELLOM DETTE OG DET Å LÆRE Å SKYTE ?**

**Hva har denne læremåten med skyting å gjøre?**

**Svært så mye tror jeg**, for jeg tror det er slik vi også må lære å skyte. Og det er slik vi må tenke.

**Hva har dette om naturlig flytende rask skrift med skyting å gjøre?**

**Svært så mye det også tror jeg**, for hvis vi skal være både presise og hurtige, så må bevegelsene være naturlige, og lett å gjøre om igjen - akkurat likedan. Jeg tror vi derfor, og for all del, må unngå å konstruere opp bevegelser og tanker og ting å gjøre som vi ikke er helt sikre på at bidrar til at det vi skal gjøre blir så presist som det er mulig.

Vi må heller ikke legge inn unødig bevegelse eller gjøremål som hindrer oss i å få til rask handling.

**Enklest mulig, presisest mulig, mulig å gjøre raskt.** Slik må det være.

Bjørn B Svingen  
Trener pistol