

TREN MOT TOPPEN I PISTOLSKYTING

INNHOLDSFORTEGNELSE

	Side
1. INNLEDNING	1
1. <u>Organisasjon.</u>	1
2. <u>Sportslig.</u>	1
2. FORSKNING	1
3. HISTORISK	3
4. AVGRENSNINGER	4
5. STARTEN, VALG AV ”SKOLE”	5
1. <u>Det hele ..</u>	5
2. <u>Det finnes noe..</u>	6
6. ANALYSE	7
1. <u>Rammer og begrensninger.</u>	7
2. <u>Våpen og ammunisjon.</u>	8
Luftpistolen	9
For en silhuettpistol	9
Standardpistol/finpistol/sportspistol	9
Grovpistolen	10
Fripistolen	10
3. <u>Synet.</u>	10
4. <u>Konsekvenser.</u>	10
5. <u>Konsekvenser av hvordan en skytekonkurranse gjennomføres.</u>	11
6. <u>Men, det er et annet trekk ved pistolskyting..</u>	13

7. <u>Jeg</u> antar at en klar parallell er første tone..	13
8. <u>Vellykket</u> praksis..	13
9. <u>Sammenfatning.</u>	14
7. ELEMENTER ANALYSE	15
1. <u>Stillingen, stativet.</u>	15
2. <u>Grepet.</u>	16
3. <u>Løftet.</u>	16
4. <u>Pusteteknikk.</u>	17
5. <u>Sikting.</u>	18
6. <u>Skytebriller.</u>	20
7. <u>Avtrekk.</u>	22
8. <u>Etterhold.</u>	23
9. <u>Tilbakeføring.</u>	24
8. VIKTIGE FORHOLD	24
1. <u>Hva er viktig?</u>	24
2. <u>Elementer og helhet.</u>	26
3. <u>Tiden og roen.</u>	26
4. <u>Feedback.</u>	28
9. SØKING ETTER BEKREFTELSER OG SVAR	30
1. <u>Tilnærmelse.</u>	30
2. <u>Hva er hva, og hva kreves?</u>	31

3. <u>Skuddplanen.</u>	36
10.TRENING	41
1. <u>Trening</u> må være basert på..	41
2. <u>Det første</u> vi trenger svar på..	41
3. <u>Trening av teknikk.</u>	43
4. <u>Treningsmengde generelt.</u>	45
5. <u>Ferdighetsnivå.</u>	46
6. <u>Mix.</u>	47
7. <u>Treningsplan.</u>	47
8. <u>Mental trening, holdninger.</u>	47
i. Skytedagbok.	48
ii. Generell holdning.	48
9. <u>Mental trening, spenningsregulering.</u>	50
10. <u>Mental trening teknikk.</u>	50
11. <u>Treningsmengde.</u>	51
11.AVSLUTNING	52

Vedlegg:

1. **Løfting av arm og våpen i presisjon.**
2. **Presisjon Sikting Brillen etc.**
3. **Å stå rolig.**