

## **DUELL og SERIE**

### INNLEDNING

Det er viktig at alle teknikker vi skal øve inn og lære er studert og analysert, samt at de er en naturlig konsekvens av en analyse av hva utfordringen vi står overfor egentlig er.

*Teknikkene må være det enkleste - men fremfor alt - det naturligste svaret på utfordringen.*

*Det kreves derfor at vi studerer "verktøyet" (verktøyet er oss selv), slik at vi lager teknikker som er naturlige for verktøyet, og at verktøyet brukes slik at det gir beste resultat.*

*Vi må derfor kunne noe om kroppen (verktøyet), slik at vi ikke prøver å øve inn bevegelser som er vanskeligere enn de behøver å være, og slik at bevegelser og teknikker er i henhold til måten kroppen fungerer.*

*Slik analyse er nødvendig for at resultatet skal bli best mulig, og det gjelder i all skyting.*

### ANALYSEN

Duell og serieskyting foregår på kort tid, og fra en utgangsstilling med armen og våpenet senket minst 45 grader fra horisontalen.

Tiden er så kort, at løftet ikke kan skje tilfeldig. Det kan heller ikke skje sakte.

Best blir det når en oppfatter løftet som en **automatisert** del av både duellskuddet og det første serieskuddet.

For å få dette til må grunnlaget være godt.

**Stilling, posisjon og grep (også skjefitet)**, må være innøvd/tilpasset slik at alt kan gjentas på samme måte hver gang.

At skytteren får **det** til, er **eneste** garanti for at våpenet kommer raskt opp i sikteområdet **hver** gang, og med **siktene på plass** – klar for avtrekk.

Vi sier at skytteren skal stå korrekt og at han skal ta et korrekt grep og gjøre et korrekt løft som **er naturlig for kroppen sin**.

Det er mulig å øve disse tingene inn med alle mulige rare stillinger og det er mulig å løfte hånden med mange rare krumspring.

Men, da blir tingene unødig kompliserte. **Derfor vil skytteren oftere gjøre feil** og unøyaktigheter som fører til dårlige skudd, **dersom han velger en komplisert metode**.

Det blir flest gode skudd dersom skytteren **gjør dette på enkleste måte**, og gjør enkle og naturlige bevegelser **slik at et perfekt løft kan skje på kortest mulig tid**.

**Men, fortsatt er kravet at løftet er en kontrollert bevegelse, ikke et ustyrt rykk.**

### Hvordan er så det enkleste og riktigste løftet?

Som sagt, slik det er naturlig for kroppen.

Still deg i din gode skytestilling.

Ta grep og løft med øyne lukket, og se etter at våpenet peker rett. Juster plassen for bakre bein til våpenet peker rett når skulder og arm er i naturlig pekeleie når den er løftet.

***Merk deg dette:***

*Så lenge våpen og arm er senket mer enn 45 grader i klarstillingen, spiller det i praksis ingen rolle hvor våpenet peker. Det som betyr noe, er at armen fra slik den peker kan løftes på en måte som er naturlig for armen og skulderen, og at våpenet ender opp der det skal.*

*Dette betyr at alle skyttere løfter armen på litt forskjellig måte, og våpenet løftes langs en kurve som bestemmes av ledd og muskulatur.*

**Det verste du kan gjøre er å forsøke å løfte våpenet etter en bestemt kurve, eller aller verst, i strak vertikal linje.**

*Så, lær kroppen hvor du vil at våpenet skal ende, og la kroppen gjøre dette på den måten som er enklest for kroppen å gjøre likt hver gang uten at du behøver å ”hjelp” den.*

*Løsningen er derfor en grundig innøving av løftet slik at du kan gjøre ditt perfekte løft uten å tenke på selve gjennomføringen. Løftet må være automatisert!! Dette kreves det mange løft for å oppnå, og mange løft for å vedlikeholde.*

Det rent elementære ved stilling, grep og løft kan læres ganske raskt. Det gjelder å finne en måte å tenke og gjøre tingene på som gir **umiddelbar og positiv feedback** slik at du **VET** at alt er OK.

### **Men hvordan?**

Svaret er:

Masse tørrtrening hjemme, og en kontrollmetode som gir feedback hjemme og på banen.

***Kontrollen gjøres ved at du ofte tørrtrener og tar stilling og grep mens du har lukkede øyne.***

***Så løfter du med lukkede øyne.***

***Deretter åpner du øynene og ser om våpenet peker rett!!***

***Tren og øv slik ofte, hjemme i stua. Gjør det samme noen ganger som tørrtrening også på banen.***

***Hver gang du forbereder en serie MÅ du prøveløfte slik for å kontrollere at stilling, posisjon, grep og løft er rett!***

***Legg dette inn som en fast kontrollrutine før hver eneste serie.***

***Når du har trent dette inn, og kan dette godt nok, vil våpenet komme på rett plass av seg selv, og din feedback hver gang du løfter i blinde for å teste, eller på tørrtrening eller i match, blir at du ser korn og skur perfekt innrettet i sikteområdet.***

Dette gir ro og sikkerhet.

Men først, masse tørrtrening, og etterpå, fortsatt tørrtrening for å holde ferdigheten ved like.

Hensikten med denne treningen er blant annet å være helt sikker på at du ikke aktivt og bevisst ser på våpenet under løftet, og at du med dette også finner at du ikke trenger å følge våpenet bevisst med blikket.

### **Hvorfor er dette så viktig?**

Jo, for vi vet at for at en bevegelse raskt skal bli automatisk, så må den gjentas likt under trening.

Men, hvor mange ganger?

En del, men kanskje færre enn du tror.

Husk at målet er å kunne gjøre løftet uten å tenke bevegelsen i selve løftet. Da må du ganske tidlig vise mot til å la bevegelsen skje uten bevisst oppsyn. En viktig del av øvingen blir derfor å slippe seg løs og virkelig la kroppen gå automatisk.

**Dersom vi ser ned på våpenet vil vi alt for lett fristes til bevisst å justere og korrigere under løftet. Da forsøker vi å se og tenke bevisst i takt med raske reflekser, og det går galt. Å øve slik er det samme som å sikre seg at automatisering ikke oppnås.**

### **Hvorfor har da dette med å følge våpenet med synet blitt en måte å gjøre det på og som undervises til mange skyttere?**

Jeg har to svar:

- Før brukte vi pistoler som de var. Det gjør mange fortsatt. Derfor passer ikke grepet og skjeftet, og et naturlig hold og grep får ikke våpenet til å peke rett. Derfor måtte vi se, for å korrigere. Derfor måtte vi trene slik.
- Vi gjorde ikke den analysen vi nå gjør, og som ganske klart konkluderer med at vi må tilpasse skjeftet slik at våpenet peker rett helt naturlig når vi gjør vårt eget naturlige løft.

Når du følger våpenet med synet skjer det enda en uønsket ting. Du **justerer ubevisst løftet ditt underveis**. Dette er en naturlig måte å korrigere på, som kroppen automatisk gjør.

Problemet er bare at det kan hende at det er samme korreksjon som gjøres på hvert eneste løft. Det betyr at du nok kommer opp ganske bra, men du **”kamouflerer”** feilen, og oppdager derfor kanskje ikke årsaken til at du må justere.

Du korrigerer under løftet, og kompenserer for:

- et ikke helt korrekt tilpasset skjeft,
- en ikke helt naturlig løfteteknikk,
- eller en liten feil i stilling eller posisjon.

Det som gjelder er derfor å finne det rette løftet som du kan gjøre i blinde og allikevel komme opp rett.

Så øver du inn det.

Kroppens evne til å justere automatisk ut fra synsinntrykk under løftet skjer nå ikke fordi det alltid er en og samme feil å korrigere hver gang, men fordi det kan oppstå små og forskjellige variasjoner som bør korrigeres på denne måten. Dette ønsker du å utnytte, og nå gjør du tingene på beste måte.

Tren derfor logisk, for du er sikkert enig i at dette er logisk, og du kjenner når det blir rett.

Når du kan ta grep og løfte og finner siktene i sikteområdet hver gang, så forsvinner usikkerheten, for du **vet** nå at dette sitter, uten justering, **og du føler at du får masser av tid**.

## NÅR DU STARTER

Ut fra det vi finner hvis vi tenker litt etter, er det lurt for den som skal lære duell å forsøke å stable sammen teknikkene og rytmen i et duellskudd med svingende skiver og 3 sekunder?

*Nei!*

*Den første tiden er det svært viktig at du gjør tingene teknisk, mekanisk og mentalt rett, og i rett rekkefølge.*

*3 sekunder er så kort tid at du ender bare opp med å øve svært få riktige ting på rett måte dersom du starter den tidlige innlæringen i dette tempoet.*

*Vanlig vis blir det hele et kaos. Holder du på slik lenge, kommer du til å gjenta mange feil mange ganger, og du kan "lykkes" i å øve inn et teknisk håpløst skudd og du øver inn feil teknikk.*

*Start derfor på en fast skive, og bruk den tiden du trenger for å stable sammen tingene rett.*

*Etter hvert kan du øke tempoet, og på kort tid skyter du et godt duellskudd.*

Det samme gjelder når du skyter serie. Lær deg først å skyte et duellskudd. Så følger du opp duellskuddet med et skudd nr. 2 og bruker den tiden du trenger. Så skyter du flere og flere skudd til du kan skyte 5. I starten på dette betyr tiden ingen ting. Det som betyr noe er rekkefølge og rytme.

Dette var første bolken om duell og serie. Bare en innledning, ingen teknikker. Les denne starten på rett duellskyting og serieskyting et par ganger, slik at du er sikker på at du starter ut med rett forståelse.

Bjørn B Svingen  
Diplomtrener

---

## DUELL

Det finnes egentlig bare **en** måte å skyte duell på, slik jeg ser det. Metoden er fysisk krevende fordi det trengs styrke i arm og rygg. Det er derfor stor sannsynlighet for at du må drive regulær styrketrening over noe tid, kanskje lang tid, før du makter å skyte duell på enkleste og beste måte.

I denne artikkelen berører jeg bare noen sentrale problemstillinger i duellskyting. Mer dyptgående diskusjon bør skje med en trener, og under instruksjon.

### Bygge opp duellskuddet.

Duellskyting har i seg de samme standard hovedelementer som all annen skyting, og som er beskrevet i andre artikler.

På grunn av tempoet i gjennomføringen, er det **enkelte** ting innen de enkelte **elementer** som blir mer kritisk når du skal ha beste resultat, og som må gis spesiell oppmerksomhet.

*Følgende fire punkter er viktige og må være grunnlaget som det bygges videre på:*

- *Det er best for ballansen i kroppen under skuddet om du ikke flytter på hodet eller øynene under løftet. Du skal altså ikke følge våpnet med øynene eller løfte og senke hodet i takt med våpnet og løftet. Dette gir uballanse. Dessuten trengs det ikke, det er en unødvendig arbeidsoppgave.*
- *Du ønsker fokus på kornet umiddelbart, når løftet stopper i sikteområdet.*
- *Du ønsker et rent jevnt avtrekk.*
- *Du ønsker ro og sikkerhet.*

**Tar du hensyn til det som er nevnt ovenfor og setter det hele sammen, får du det ideelle skuddet slik:**

- Lag et tempo i gjennomføringen av forberedelsene før første skudd, som er "timet" til skytelederens tidsbruk og kommandoer slik de skal være "etter boka". Det gjelder å finne et tempo som gjør at du unngår å føle at du bli drevet fram av en skyteleder med en gjennomføring som er raskere enn du er vant med, og du ønsker også å unngå å bli stående å vente. **Det er viktig at våre lokale skyteledere også tar hensyn til dette, og gjennomfører startkommandoene korrekt!!**  
**LADING, 1minutt-deretter KLAR!**
- Legg opp dette slik at du står med **fokuserte sikter i sikteområdet, og med avtrekket på trykkpunkt** når skytelederen sier "KLAR" ("ATTENTION").
- Senk så våpnet raskt til 45 grader, og vær klar til løft.

*Denne metoden gjør at du får første skuddet til å ligne mest mulig på skudd nr 2 og 3 osv. Tankegangen må være at alle duellskudd starter med innrettede sikter i sikteområdet og avtrekket på "trykkpunkt".*

*Du simulerer altså at det går et skudd før første virkelige skudd, og på den måten blir alle duellskudd like i innhold og tempo.*

**Justering av stilling og posisjon.**

Justeringen av **posisjonen** hvis du kommer opp skjevt i **side**, består først og fremst i å flytte beina (bakerste bein) til du kommer opp rett.

Du må sikkert også justere **stillingen** og måten å holde våpenet på hvis det også viser seg at det er nødvendig å korrigere **vertikalt** for et for høyt eller for lavt løft.

Du må også passe på at grepet er rett og at håndleddet ikke er bøyd.

**Dette sjekkes og justeres før hver serie.**

Dersom alt dette er OK, men at du fortsatt opplever at pistolen peker skjevt, ja da **må** selve skjefftet justeres.

**Justering av skjefte og våpen.**

Skjefftet og våpenet må passe deg.

**Du** kan ikke endres på for å passe til et våpen eller skjefte.

Dersom skjefftet ikke kan justeres eller spikkes til slik at det passer deg, **skift skjefte**, eller i verste fall, **skift våpen!!**

***Dette med at våpenet passer, er en så viktig sak, at det avgjør hvilket våpen du skal bruke, og hvor godt du vil komme til å skyte.***

Skaff deg kyndig hjelp ved første våpenkjøp!

**Pusting.**

Samme grunnleggende forhold gjelder i duell som ellers.

Men nå er pusting i seg selv **mer** en del av hele rytmen, **ja faktisk kan/skal du bruke pusten som metronom**. Som taktholder og tidsmaskin.

Nå gjelder det å puste og forberede løft og avtrekk, slik at duellskuddet blir mest mulig "likt" et presisjonsskudd.

***Det er mulig å forestille seg at duellskuddet er et presisjonsskudd som er lett komprimert i tid, og hvor løftet er en del av avfyringssekvensen.***

Rytmen og tidsfølelsen oppnås gjennom pusten.

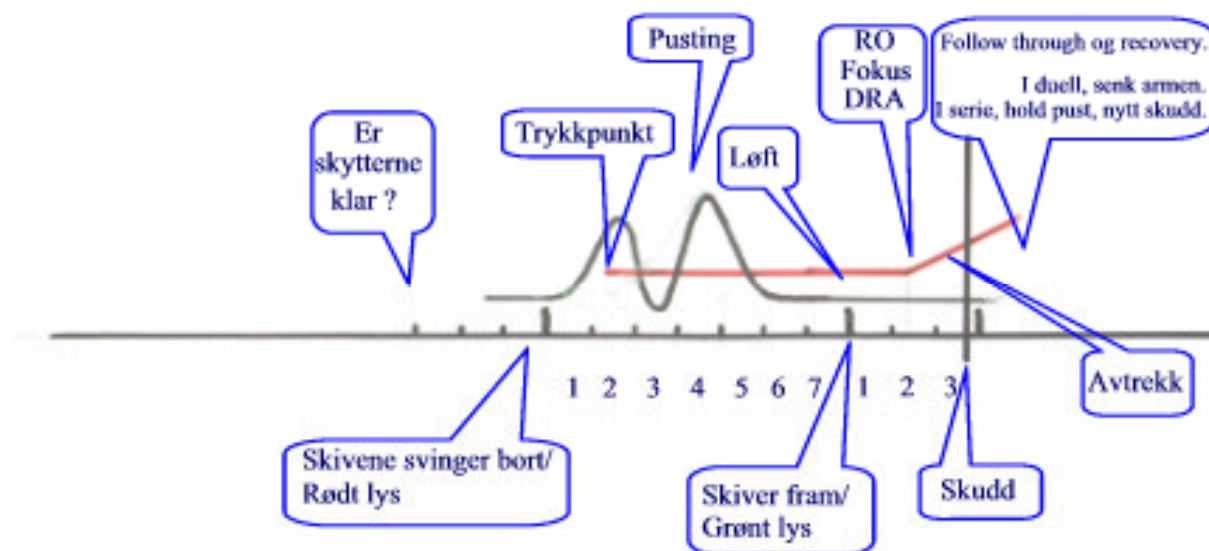
Forbered deg slik at du går mot en forlenget pustepause, og kommer dit, like før løftet starter. Pust inn igjen like etter "Recovery" ( etter at våpenet er tilbake til sikteområdet og etter at du har tatt trykkpunkt på nytt ), altså like før du senker våpenet.

Pust så raskt ut igjen.

Pust så inn og ut en til to ganger til, og gå så mot en **ny forlenget pustepause**.

Se figur 1, her er de velkjente kurvene tilpasset duell. Noen puster ut i god tid før løftet slik figuren viser, noen puster ut - og kommer til pausen sin mindre enn 1 sekund før løftet. Disse variasjonene er OK, det hele er et spørsmål om kondisjon og tempo.

# Duell og Serie



Figur 1.

Dette er en to-pust metode, noen bruker en tre-pust metode. Noen bruker kanskje en fire-pust metode.

Det dreier seg vanlig vis om to eller tre ganger inn og ut etter "Recovery" og før nytt løft.

**Du blir det rene kronometeret, og får nok surstoff, og får en betryggende tidsfølelse.**

## Løftet.

Løftet raskt, og rett inn i sikteområdet. Du har tryktpunkt (+litt til), allerede i 45 grader.

Fortsett avtrekket når våpenet stopper/har stoppet i sikteområdet.

## **Kommentarer:**

Løftet skal være raskt, men ikke for raskt.

Tren inn et raskt løft som bremses ned og stopper i løpet av noen få centimeter, som om en støtdemper stoppet løftet, til full ro!

*Hvordan våpenet beveger seg fra 45 grader til sikteområdet, og hvordan kurven det følger ser ut, er uinteressant, så lenge løftet er anatomisk naturlig for deg.*

Din muskulatur og dine ledd avgjør hvordan kurven er. La kroppen selv finne løftet slik den sier det er naturlig.

*Det er akkurat dette løftet du gjør mest presist, og som det er lettest å gjøre likt hver gang .*

Løftet vil over tid endre seg i takt med endring i muskulatur, vekst og alder, - men hva så? Ikke bry deg, det er OK, øv naturlig løft!! Dersom du lot deg overtale til å gjøre et lineært vertikalt løft, ville det i utgangspunktet være på kant med muskulaturen din, kanskje også skulderleddet.

Senere ville du kontinuerlig måtte kompensere endringen i muskulaturen din for å få til et lineært løft.

**Dette er vanskelig og tidkrevende det!! Så hvorfor gjøre ting vanskeligere enn de er??**

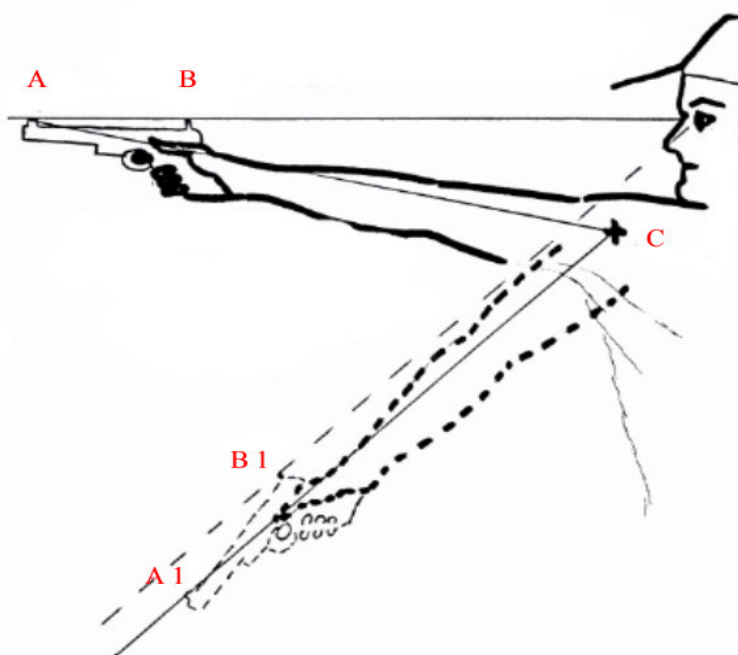
Før du er klar til å gjøre løftet for å skyte, har du hatt våpenet oppe i sikteområdet som en del av kontrollen og forberedelsen **før** første skudd, **for å sjekke at alt er OK.**

Så senker du våpenet til 45 grader.

Nå skal du fortsatt å **beholde fokus der kornet var** når våpenet pekte i sikteområdet.

**Ikke** flytt blikket, **ikke** se ned på kornet.

Se på figur 2.



Her ser du våpenet fra siden i både sikteområdet og i 45 grader.

**Du ser at linjene mellom øyet og kornet viser at du ikke kan se kornet når våpenet er i 45 grader.**

Geometrien er rimelig entydig. Her er svaret **gitt**. Hvis du innretter kornet i skuret - nede i 45 grader, vil du måtte vri håndleddet **før, under, eller etter løftet** for å få dette rett i sikteområdet.

Du vil måtte vri ned og til side.

Dette er kompliserte bevegelser, og de er vanskelig å øve inn, og du ville måtte senke og løfte blikket like før sikting, noe som påvirker balansen.

***Unngå derfor alt dette. Disse tingene er unødvendige, og unødvendige ting gjør duell og serie vanskeligere for deg enn de behøver å være.***

***Øv heller inn en hånd som ikke endrer håndleddsvinkelen i 45 grader - stillingen, og la være å se ned!***

***Studer figur 4, se på geometrien. Velg denne enkleste og eneste fornuftige løsning, og tren den inn.***



### **Avtrekket, skuddet.**

- Våpenet kommer opp. Du har trykkpunkt +.
- Våpenet stopper i sentrum med innrettede sikter.  
**Samtidig med det tenker du FOKUS. At du ser siktene klart er signalet som ”fyrer” av refleksen: Hold rolig og dra avtrekk.**  
 Det **eneste** du **tenker** og som **svirrer** i hodet er tanken **FOKUS!**
- La det automatiserte avtrekket skje på signal. Signalet er av at du ser korn i fokus og sikter innrettet i sikteområdet.
- Smellet kommer, og du tar imot rekylen og beholder fokus på kornet under rekylen. ”Follow Through” ( etterhold ). Det gjelder å ”fortsette” skuddet og holde fokus på kornet under rekylen for å se hva som skjer med våpenet under rekylen og til ”lenge” **etter** at kula er gjennom pappen. **Viktig! Viktig!**  
 Med litt trening forteller dette deg hvor kula traff og hvorfor, og **det** gjelder for alle typer skyting. Spør også noen som driver med noe annet. Spør golfspilleren om han vet hva du snakker om.
- Etter rekyl, fører du våpenet tilbake til sikteområdet, **og tar trykkpunkt under veis til sikteområdet. Bli raskt klar** for nytt skudd. Jeg sier **raskt**, og mener **svært raskt!** ”Recovery” kaller engelsktalende dette, og jeg vet ikke hva vi sier på norsk.
- Dette gir deg omtrent samme utgangspunkt som før første skudd.  
 (Dette gjelder også for all annen skyting, **men er helt nødvendig for duell og serie.** Men, **du** skal også gjøre dette i **presisjon**, slik at et skudd blir et skudd, uavhengig av program. Her ser vi ett av mange elementer som er like i forskjellige programmer. La derfor trening og skyting i ett program bety noe for de samme sekvenser i et annet program.  
 Større total repetisjonsfrekvens av ting som er like, færrest mulige variasjoner, lettere å lære, lettere å gjennomføre.  
 (Smart, dette forstår vi!)
- Senk så våpenet til 45 grader på samme måte som før første skudd. Ikke se ned, hold trykkpunkt, se fremover i sikteområdet til der kornet var før du senket våpenet, og der det vil dukke opp igjen med innrettede sikter etter nytt løft.

### **Kommentarer:**

I duell er det viktig med tidsfølelse og rytme.  
 Gjør ting som tar kjent tid.

Tidsfølelse og pusting henger nært sammen som tidligere presisert.

**Tren inn tidsfølelse så grundig at du kunne ha startet løftet automatisk på egen tidsfølelse, og kunne ha gjennomført løftet og gjort avtrekket uten å løfte for tidlig eller å bomme skiven, selv med lukkede øyne.**

Prøv dette på tørrtrening, med uladd våpenet. Hjemme blir det hull i stueveggen, og på banen vil venner og skytekolleger føle seg en smule ukomfortable.

**Tenk hvor enkelt det er å skyte duell og serie når du omtrent har følelsen av at det er du som bestemmer når skivene svinger eller lysene skifter.**

**Til sist.**

Problemet med denne teknikken er at den krever **mye** styrke.  
 Det finnes imidlertid, etter min mening, ingen annen perfekt måte.  
 Konklusjonen må bli at duell simpelt hen krever styrke.

Sekvensen blir da:

- Stilling
- Posisjon
- Grep
- Justering
- Fokus på kornet oppe, senk våpen
- Klar, trykkpunkt +, pusterytmen OK, inn i pustepause
- Løft
- Demp løftet og stopp, fokus og automatisk avtrekk, RO - DRA
- Follow through
- Recovery, pust inn, fokus på kornet oppe, senk våpen
- Klar,.....
- .....

Alle andre teknikker må oppfattes som midlertidige tilpasninger på grunn av mangel på styrke.

Da blir det et spørsmålet om hva som **kan** tilpasses mens du trener styrke.

**Den eneste** tilpasning jeg vil **anbefale** er å senke våpnet til lavere enn 45 grader (større vinkel å løfte).

Det gir mindre muskelbelastning i skulder og rygg mellom skuddene, og krever derfor mindre muskelstyrke og utholdenhet.

Du får et lengre løft som tar litt mer tid, og som **oftere** krever justering i sikteområdet, men de mest fundamentale ting ivaretas fortsatt på beste måte.

Andre tilpasninger er verre!

**Men, når det gjelder alle tilpasninger og teknikker, så må reglementet følges!**

**Lær reglementet!**

**Forsøk ikke teknikker og tilpasninger som vekker juryens oppmerksomhet.**

**Det vil du og laget tape på.**

**Treneren din hjelper deg.**

Bjørn B Svingen  
 Diplomtrenter

## SERIE

Serieskyting er:

***Ett duellskudd trukket sammen med og etterfulgt av en automatisert sammenheng av andre raske komprimerte eller lett komprimerte presisjonsskudd uten å senke våpenet.***

***Alle skuddene er en helhet og sammenheng. Som bokstaver trukket sammen slik du gjør det med god håndskrift.***

**Serie er aldri fem eller seks enkeltskudd.**

**Avhengig av hvor mye tid du har tilgjengelig, så er første skudd helt likt et duellskudd. Har du lite tid er det første skuddet et komprimert duellskudd.**

For alle praktiske formål **gjelder** alt som er sagt om duellskyting til og med første duellskudd **også for serieskyting.**

Men det er en stor utfordringen i serie:

***Alle skudd fyres i en forlenget pustepause.***

**Ett duellskudd fulgt av fire skudd med jevne intervaller, det er det hele.**

Dette setter store krav til kondisjon og koordinasjon, og evne til presisjon under oksygenmangel.

I stedet for å puste inn og senke til 45 grader etter første recovery, slik det gjøres i duell, begynner du altså et nytt avtrekk på basis av **forutgående follow through og recovery.**

**Du bruker samme logikk som i duell når det gjelder avtrekket.**

**Perfekte sikter i sentrum etter recovery, er det synsinntrykket og signalet som automatisk gir RO, og som setter i gang nytt automatisk avtrekk som en refleks.**

Nå merker du også fort hvordan presisjonsskytingen og duellskytingen du har lært, har basert seg på de allmenngyldige fundamentale elementer i skyting, og som utnyttes med svært få tilpasninger i alle de tre fundamentale disipliner.

Du ser ofte en veltrenet skytter utnytte dette i tøffe konkurranser, og sender av gårde et perfekt skudd nr 2 etter et presist recovery, uten å puste eller å senke våpenet, selv i presisjon i grov og fin eller standard.

Han tør, fordi han vet at et perfekt recovery er et meget godt grunnlag for et perfekt neste skudd.

Nå er det klart at en serie på 5 skudd er tøffe saker, konsentrasjonen skal holdes oppe, og fokus må holdes skarp.

Men, med godt og riktig grunnlag lagt gjennom grunntreningen i presisjon og duell, og med spesiell fokus på follow through og recovery, så går det rimelig lett å øve inn teknikken.

***Jeg vil allikevel råde skyttere som skal lære og trene inn serieskyting - til å starte med 2 skudd på egen tid, slik at teknikken kan innlæres på rett måte uten å være presset av tiden. Så utvides serien når teknikken er innøvd.***

Mange nok ukontrollerte skudd er avfyrt på trening i serie og felt fordi man har prøvd å gå uten å ha lært å krype.

Det er ikke pedagogisk smart, og det er dyrt!

*Hemmeligheten bak god serieskyting er timing, rytme, follow through og recovery, og å kunne skyte duell.*

*Serieskyting er en glidende kontinuerlig rytmisk helhet.*

*Serie, felt og silhuett består ikke av en rekke med enkeltepisoder.*

Du må sammenligne med alpint og jogging i terrenget, glidende og konsentrert, perfekt utført i øyeblikket og under full konsentrasjon, men samtidig med "blikket" lenger fremme for å kunne ta vare på det som kommer.

**Dette er serieskytingens utfordring til deg, og som forklarer hvorfor så mange liker denne type skyting.**

Men, serieskyting uten grunnprinsippene og grunnelementene vel innøvd, er det ikke mening i.

Er det ikke slik at de beste i de klassiske sportsdisiplinene har en tendens til å skyte irritabelt godt også i felt med forbausende lite trening på mose og blåbærlyng?

### **20 – sekunderen.**

Men, hva er så 20 - sekunderen i standardpistol?

Hva er egentlig en serie på 20 sekunder?

**Etter min oppfatning en snedig utfordring!**

20 - sekunderen er for lang til å skytes som serie dersom du skal bruke alle 20 sekunder.

Den er for kort til å skytes som enkeltskudd, men den er ikke for kort til å deles i to serier.

*Det riktige er å skyte 20 – sekunderen som serie over 12 til 15 sekunder. Altså i et tempo som komfortabelt kan understøttes i en pustepause.*

Et alternativ kan være å løfte og skyt tre skudd i serie, puste ut og inn to ganger mens du holder våpenet, og så skyter du to skudd til i en ny pustepause.

Denne problemstillingen er utfordringen med 20 - sekunderen.

*Svaret må bli, tatt alle faktorer i betraktning, at målet er at 20 - sekunderen kan skytes som serie over det tidsrom kondisjonen tillater. Dette betyr kanskje max 12 til 15 sekunder?*

Bjørn B Svingen  
Diplomtrener