

PREISISJON Del 6 OPPSUMMERING

Enkelhet og likhet.

Poenget med de første delene om presisjonsskyting har vært å peke på de grunnleggende og allmenne ting som i grunnen gjelder for all pistolskyting.

Det har også vært et poeng å forenkle tankegang og utførelse slik at vi kan utnytte samme logikk og samme teknikk i flere skytedisipliner.

Vi vil finne teknikker fra presisjonsskyting som gjelder like godt i hurtigskyting. Det er bare tidsbruken som varierer litt!!

Så gjelder det at vi oppfatter dette og trener inn så mange av teknikkene som mulig **likt** i alle disipliner. Når vi senere skal over i sikting og avtrekk og rekyl og etterhold og tilbakeføring, er det viktig at vi er åpne for dette og trekker de åpenbare fordelene av det.

Vi bør gå aktivt inn for å gjøre skytingen enkel, og vi bør søke etter likheter og må for all del unngå å skape unødige forskjeller i teknikkene vi bruker i de forskjellige typer skyting.

Et duellskudd er et raskt presisjonsskudd. En serie er et duellskudd fulgt opp med raske presisjonsskudd uten løft.

Et løft i presisjon, duell, serie, felt og silhuett, er så like som tiden tillater. Et løft i presisjon er et rolig duell-løft. Eller, – et duell-løft er et raskt presisjonsløft.

Enkle teknikker men vanskelige tanker.

Så kommer vi til holdningene våre og til tankene våre. Dette har vi vært innpå tidligere under avsnittene om å lære.

Å stille seg opp rett, ta rett grep, løfte rett og å trekke av, er alle lette og enkle teknikker. De er lette å lære og lette å øve inn.

Hvorfor er det da så vanskelig å skyte godt?

Fordi:

- Vi vil gjerne få dette til så presist som mulig.
- Men, vi har ikke øvd inn teknikkene så godt at vi får til tingene så presist som vi vil. Det flyter ikke av seg selv.
- Da begynner vi aktivt å styre forløpet av teknikkene med eget hode, selv om vi vet at presise teknikker bare skjer når vi lar dem skje automatisk slik vi har øvd dem inn, både i tempo og kraftbruk.
- Vi begynner å **prøve** å få det til så presist som mulig i stedet for å legge opp til at vi skal slippe løs de presise teknikkene vi har øvd inn. Vi **prøver** i stedet for å **gjøre**. Altså, feil og tafatt holdning. Du skal ikke PRØVE, du skal GJØRE!
- Vi begynner å bruke så mye tid, at tingene ikke kan bli presise. Vi jobber oss aktivt inn i en upresis måte å gjøre presise bevegelser på.

Hva skal vi så gjøre? :

- Øv inn teknikkene under innlæring og gjentatt **øving**. Alt korrekt, i riktig tempo og med rett både fysisk og mental innsats og kraftbruk. Ikke slurv, full innsats. Du **skal** bli sliten av å trene!! Krev at du gjør tingene rett hver gang!!

- **Gjør så** teknikkene på banen for å se hvor god du er. Ikke prøv dem.
- Øv deg på å være modig slik at du **tør og vil slippe til de innøvde teknikkene når du konkurrerer eller vil vise hva du kan.**
- **Du presterer opp mot det mulige for deg der og da dersom du tenker slik.** Og, du kan egentlig aldri prestere bedre enn det du har øvingsgrunnlag for. Slump og flaks teller ikke. **Jeg skal prøve, eller nå skal jeg ta i ekstra,** virker ikke.
- Bare det du presterer under konkurranse teller. **Bare da viser du at du både kan teknikkene og at du mestrer det å slippe teknikkene til uten frykt og presset fra konkurransen.**

Øv det, gjør det.

Det hele koker altså ned til å **øve på det rette til du kan det**, altså har øvd det inn slik at det gjøres automatisk, for så å mestre det og å slippe automatikken til når du vil sjekke hva du kan.

Da er vi tilbake til sammenligningen med en liten strofe eller melodi. Noen noter og toner.

Et skudd, fra du stiller deg opp klar, til kula er gjennom pappen, er en slik liten strofe eller melodi som du må la deg selv spille av mykt og rytmisk etter det bildet du har i hukommelsen, og som er øvd inn til automatikk.

Det er lett å lære teknikken dersom du øver nok, og har oppfattet og forstår hva rett teknikk er.

Det er vanskelig å ha mot til å stole på teknikken når nervene herjer med deg, og det er vanskelig å komme seg over fra å prøve til å gjøre.

Den gode nyheten er at dette kan du, ellers ville du ikke ha lært å gå. Du ville ikke kunne løpe eller jogge i ulendt terreng i god fart og ballanse dersom du ikke hadde slike egenskaper.

Bruk dem når du skyter. Få fram samme flyten og driven som når du løper i terrenget. Sett deg ned og tenk etter. Finn ut at det er slik og at dette gjelder også for et skudd i presisjon!

Bjørn B Svingen
Trener Pistol