

# SKUDDRYTMEN/SKUDDPLANEN

## INNLEDNING

Vi har nå tatt for oss det grunnleggende tekniske, og kan begynne å snakke om hvordan vi legger opp en plan for å skyte et skudd presisjon.

Her er det igjen greit å sammenligne med noe annet enn skyting. Ta skihopping denne gangen. Et hopp består av det en **gjør og tenker** når hoppet pågår. Bortsett fra den mentale jobben med forberedelsene og å være fokusert på det en skal gjøre i noe tid før hoppet, er det kanskje fra det øyeblikk hopperen bestemmer seg for å forlate planken at selve hoppet begynner. Derfra er det ingen annen logikk som hersker enn å gjennomføre det som blir til et hopp, for så å tone ned innsatsen **etter** fallgrensa. Eller noe slikt.

**Skuddplanen** beskriver pistolskuddet på samme måte.

*Skuddet er satt sammen av mange ting, og det starter ett sted og slutter et annet sted.*

*Når vi skal legge på plass de elementene som skuddet består av, og deretter skal pugge og øve inn et skudd, må vi bestemme oss for hva skuddplanen skal inneholde, og når den starter og når den slutter.*

En ting er sikkert, det slutter ikke før kula er gjennom pappen.

Skuddet går ut av forberedelsesfasen og over i gjennomføringsfasen når du har bestemt deg for å innta posisjon og stilling.

Da har skuddet begynt. Det begynner der fordi du allerede da gjør ting som påvirker skuddet sterkt.

Vi har tidligere snakket om at avtrekket må få skuddet til å gå når roen er størst, og mens siktene er klare i sikteområdet.

**Det er det vi skal forsikre at vi får til.**

*Vi leter derfor etter et tempo i gjennomføringen som gjør dette mulig.*

Dersom vi er enige om at det er mulig å holde rolig våpen bare i kort tid. Og, dersom vi tar hensyn til vår begrensede evne til å holde rede på mange ting samtidig, og vår begrensede evne til å konsentrere oss om en ting i særlig lang tid, da er det tre ting som bestemmer:

- Den uthvilte armen **må gis mulighet** til å komme raskt i god ro etter løftet. En sliten arm kommer ikke i god ro. **Lær derfor å forberede deg uten å belaste armen, og når du er klar, løft rett inn i sikteområdet og start sikting og avtrekk UMIDDELBART.**
- Pass på at alle ting øves inn slik at du gjør dem automatisk. Du skal føle at den lille "strofen" eller "ordet" som består av å løfte, holde, trekke av og ta imot rekyl, er noe som sitter like godt som motorisk ferdighet som å skrive navnet ditt. Du skal ikke tenke på bokstavene, men på ordet. Det betyr at du skal øve dette inn slik at du gjør det automatisk og bare overvåker at det skjer. Presisjonen ligger i å øve det inn nøyaktig, og så slipper du ferdigheten løs. Når du knytter skolissene dine tenker du ikke på den enkelte håndbevegelse, men du har lært et bevegelsesmønster som du slipper løs. **Du tenkte hver**

**eneste bevegelse mens du lærte inn mønsteret, men senere, da dette ble til automatikk, da slipper du automatikken løs og bare overvåker og ”kvalitetskontrollerer” det som skjer.**

Svært mange skyttere fortsetter å oppføre seg som om det er umulig for dem å lære seg skuddet automatisert, og fortsetter å skyte i en tilstand av grunnleggende innlæring hvor de fortsatt aktivt tenker på alle enkelte detaljer, og de har laget seg en skuddplan full av om og men og avgjørelser, og de mister sammenhengen og konsentrasjonen, og så snart de hører ordet stevne, så sprekker det. Dette er et helt grunnleggende problem, og her må det legges ned arbeid på analyse.

Egentlig er svaret veldig enkelt, lær og forstå at skuddet må øves inn til automatikk slik du må alle motoriske ferdigheter dersom du vil ha presisjon, og dersom du vil skaffe deg et grunnlag **for å kunne begynne å arbeide med håp om prestasjoner under press.**

Det siste får vi komme tilbake til senere.

- Lag en enkel skuddplan som inneholder **en aktiv tanke, FOKUS.** Fokus på kornet. Resten er automatikk.

## PLANEN

Nå skal vi lage en handlingsplan som tar kanskje mindre enn 30 sekunder og som får til dette.

*Planen er individuell, vi sier i alle fall det. Det vi mener er at skuddplanen egentlig er ganske bestemt og ensartet sett ut fra et grunnleggende synspunkt.*

*Men, planen er individuell fordi de grunnleggende teknikkene må tilpasses din anatomi. Men, vi snakker om små individuelle tilpasninger der dette er fornuftig og nødvendig for å få beste resultat.*

*Det er altså svært få store forskjeller fra skytter til skytter når det gjelder de fundamentale ting, men det kan være mange små tilpasninger som kreves før den enkelte gjør de fundamentale teknikkene helt rett for sin kropp.*

Det hele starter med at skytelederen gir den startkommando som passer med programmet og våpenet. På det tidspunktet er du i både mental og teknisk forberedelse, og har allerede reist deg i stående.

Du fyller nå magasin og setter det i våpenet, eller lader luftpistolen/fripistolen.

Du går i stilling og å tar grep. (Så tar du ladegrep.)

Det er klokka og pusten som skal styre deg og forberedelsene dine.

*Selve skuddplanen starter når du er mentalt forberedt på å skyte. Du har funnet og sjekket stilling og grep og løft, og våpenet er ladet.*

*Du har sjekket at alt er OK, og at du slapper av i kroppen.*

*Du har startet pusting som ender i pustepausen.*

*Det er like før løftet.*

**Men før vi går videre, la oss analysere pusting.**

*Det er ganske klart at vi ønsker å utnytte pusterytmen både som metronom og tidsmåler/føler, og vi ønsker selvsagt å ha alle muskler i ro når vi trekker*

*av. Vi ønsker også at muskler som ikke har noe å gjøre med det å stå, å holde våpenet og trekke av, virkelig slapper av.*

**Det betyr at vi må slutte å puste på et tidspunkt slik at vi er i ro før skuddet går.**

Slapp av i skuldrene og brystet og magen. Kjenn hvordan du puster. Legg en hånd på magen og kjenn, og lytt til pusten.

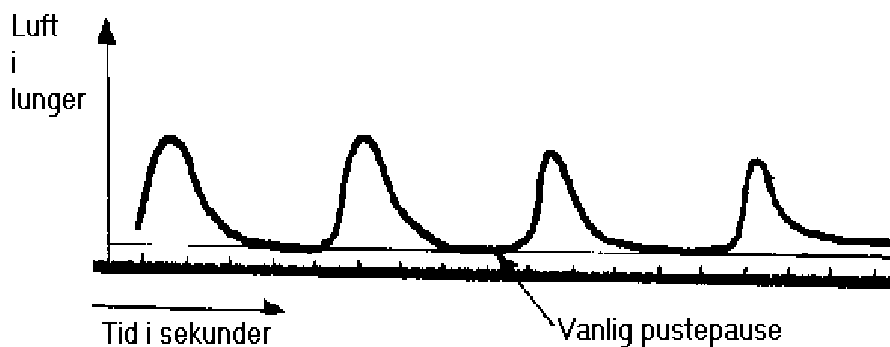
Hvordan du puster har noe med tilstanden din å gjøre. Pusterytmen er avhengig av kondisjonen din, og om du er uthvilt eller sliten, om du er avslappet eller anspent. Når du er ganske uthvilt og avslappet vil du legge merke til at lungene fylles på mindre enn 1 ½ sekund og tømmes på mindre enn 1 ½ sekund. Det er ingen pause på fulle lunger.

**Men, når lungene er akkurat så tomme som de naturlig ønsker å være etter utpust, da forsøker pustingens å stoppe en kort stund, da hviler du kanskje i flere sekunder. Dette er pustepausen, du hviler.**

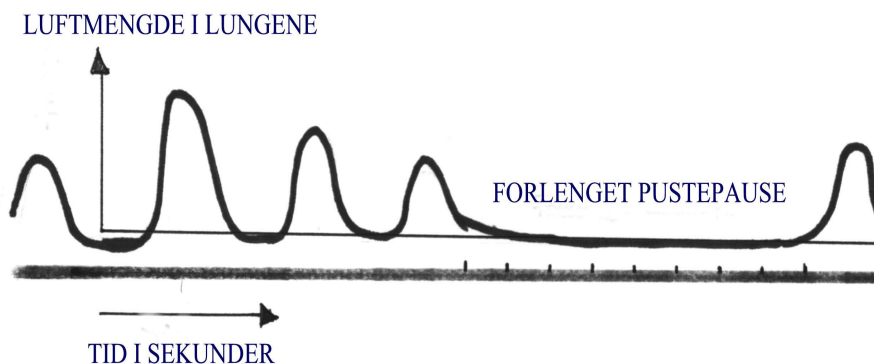
*Dersom du ønsker avtrekk når kroppen er i størst mulig ro, så er dette tidsrommet. Jo bedre form du er i, dess bedre føler du ro i pustepausen, og er i stand til å forlenge den ganske mye, særlig hvis du overpuster lett de siste to ganger før du går i pause.*

*Få litt hjelp fra noen. Bruk klokka, og få noen til å tegne ned pusterytmen din når du står.*

Bruk X og Y-akser hvor tiden er x-aksen og luftmengden i lungene er y-aksen. Da får du et pusteforløp som kan tegnes slik. Se figur 1.



Dersom du forlenger pustepausen litt, etter lett overpusting, ser dette slik ut. Se fig 2.

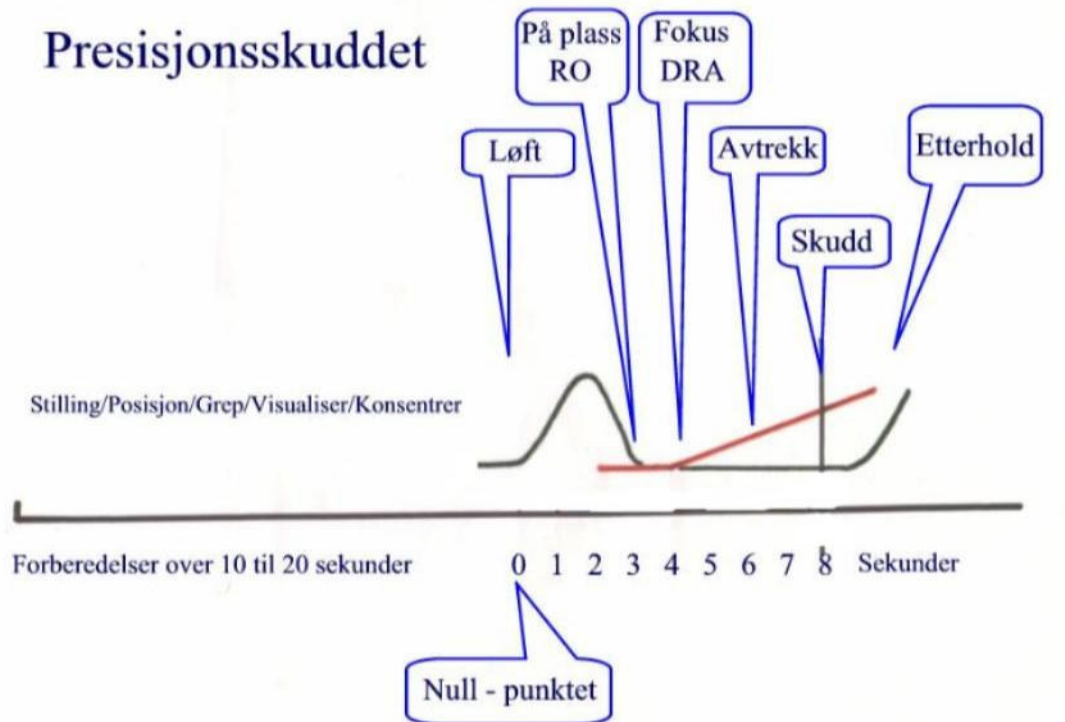


Setter du sammen dette og det andre vi har snakket om, og tegner det inn på figuren, så får du noe som ligner dette. Se figur 3. Dette er et skudd hvor avtrekket tar mye tid. Illustrasjonen viser kanskje et tungt avtrekk.

Figuren viser ca. tidspunkter når ting skjer. Se pilene fra tekstboblene.

I presisjonsskyting, start løftet når du puster inn siste gang, slipp ut luften til naturlig nivå i det våpenet kommer opp i holdeområdet/sikteområdet.

Etter "Skudd" ser du at pusten fortsatt holdes og avtrekket fortsetter trykket. Dette er "etterholdet" og "tilbakeføringen" av våpenet.



Figur 3 viser at **før** siste pusting inn, i de 10 – 20 forberedende sekundene, så gjør du unna stilling, posisjon og grep. Du visualiserer skuddet, det vil si at du "spiller" av "filmen" av skuddet etter hukommelsen, du tester flyten, og kjenner etter at alt er rett. Så, i de fem siste sekundene før siste innpust, spiller du igjen "filmen" av perfekte sikter slik de skal se ut når det smeller. Du nekter hjernen å ha andre tanker, og du holder dette bildet i tankene mens du puster jevnt og normalt dypt. Du kjenner på rytmen, og føler at dette er OK, du er bestemt på å la kroppen gjøre skuddet slik du kan så inderlig godt. Du er klar til å løfte og skyte.

### Her har du det hele.

Start Forberedelse:

- Sjekk skyteutstyret.
- Sett i magasin.
- Lad
- Finn stilling og posisjon og grep, ladegrep, "Spill filmen".
- Løft og sjekk, slapp av.
- Visualiser. "Spill filmen".

- Ta inn slakken i avtrekket.

Start Skuddplan:

- *Overpust siste gang. Løft, du er nå mentalt og fysisk klar til å skyte. Gå mot pustepause.*
- *Du tenker nå bare på kornet.*  
**JEG VIL HA KORNET I FOKUS.**  
*(Hvis det så mye som dukker opp en fremmed tanke som for eksempel sier: Jeg får prøve og se om dette blir til noe, eller noe annet. Ja da legger du ned og begynner igjen. En viktig del av treningen din går ut på å ikke fortsette hvis du ikke er klar, eller tankene er opptatt med annet enn kornet).*
- *På veg opp passerer du "Nullpunktet", nå er det ingen vei tilbake. Løft rett inn i sikteområdet og fall inn i pustepausen.*
- *Start resten av avtrekket så snart du har et "grovt" siktebilde som er i ferd med å bli perfekt.*
- *Synet av sikter som blir fokusert i sikteområdet blir til et automatisk signal om hardere trykk på avtrekker og roligere våpen. Her er utfordringen, møt roen med avtrekket slik at det smeller når våpenet er roligst og siktene klarest. Ikke gjør og tenk dette aktivt, men lær inn denne mekanismen slik at den blir automatisk!!*
- *Konsentrasjonen om siktene er nå maksimal, og du holder siktene i fokus under rekyl. Du holder ved like stilling og grep, og lar våpenet ditt dytte armen mot kroppen, i skulderen, uten å yte aktiv motstand. Dette kalles å etterholde, eller "Follow Through". Det går ut på å la rekylen gå kraften av seg og bevegelser gå hele sin bane og dø hen av seg selv mot deg som stativ, uten at du yter en aktiv reaktiv motkraft. Du lar kraft dempes av masse og lar rekylbevegelsen gå sin naturlige bane. Du skal være en "død masse" som absorberer dette til kula er gjennom pappen.*
- *Så fører du våpenet raskt tilbake i sikteområdet og tar trykkpunkt. Finn siktene og plasser dem i sikteområdet. Dette kalles gjerne Tilbakeføring eller "Recovery".*

Den kursive og uthevede teksten ovenfor er SKUDDPLANEN, eller "Filmen" eller "Strofen" eller "Ordet". Dette er den sammensmeltede automatiserte helheten som skuddet består av, og som du MÅ kunne utenat.

(Disse elementene som utgjør skuddplanen må du diskutere videre med en trener eller erfaren og god skytter.)

Etter skuddet senker du våpenet, slapper av, puster ut, og kontrollerer forberedelsene, lader om nødvendig, og starter skuddplanen om igjen for neste skudd.

**Forberedelsene og skuddplanen, "filmen", har du pugget utenat. Dette må pugges så intenst inn, og øves og repeteres slik at det sitter i marginen, og gjøres automatisk.**

Skuddplanen er som et musikkstrofe som spilles automatisk uten noter. Tonene går rett i fingrene, og hender og fingre gjør akkurat det de skal til akkurat rett tid. Dette "skjer bare av seg selv" når du oppfatter "notene" med tankene. Du leser ikke "notene" enkeltvis og bevisst, og du tyder og tolker dem ikke, du bare reagerer automatisk slik du har øvd inn.

*Du slipper altså løs en innøvd ferdighet.*

Dette er ikke noe nytt og mystisk, slik er det med alle ferdigheter du har øvd inn så godt.

**Da du drev og stablet sammen ”strofen” eller ”filmen”, slik at det ble en strofe som du hadde et bilde av i hodet, da leste du ”notene” (=elementene som skuddet består av), og tydet og tolket i sakte tempo for å få ”strofen” på plass.**

**Men, etter kort tid kunne du den så godt at en begynnende grov automatisering var oppnådd.**

**Så ble oppgaven å øve og øve til dette ble fin musikk med tempo og rytme. Slik er det hvis du for eksempel lærer å spille en strofe uten noter på et instrument, eller lærer en melodi som du nynner eller synger.**

**Slik er også skuddet!!**

**Den mentale filmen i hodet og siktene, er dine noter.**

**Du må passe på at du virkelig lærer ”notene” slik at du raskest mulig kan bry deg mindre med å sette tingene sammen, og kan begynne å perfeksjonere en grov og begynnende automatikk.**

**Det er viktig at du tør å tro på at du kan notene, at du faktisk har øvd det inn. Det er viktig at du samarbeider med noen som kan fortelle deg når tempo og rytme er stabil, for da kan du sakene godt nok til å tenke GJØRE i stedet for å tenke PRØVE.**

**Skjønner hvor jeg vil?**

**Når du enda tenker PRØVE, da er du enda usikker. Når du kan tenke GJØRE, da er du sikker, da dreier det seg ikke lenger om ”kanskje jeg får det til”, da er du kommet dit at det bare er spørsmål om hvor godt.**

**For å vite at ting er riktig eller kanskje galt, må skytteren tenke etter, analysere skuddet, etter avfyring.**

**Beholdt jeg konsentrasjonen om oppgaven, hadde jeg siktene i fokus, fulgte jeg skuddplanen, så jeg hvor skuddet gikk?**

**Så må inntrykket noteres med noen ord i SKYTEBOKA etter noen skudd og etter treningsøkta.**

## AVSLUTNING

Dette har gitt deg et bilde av skuddplanen, med forberedelser og etterarbeid.

For å få denne til rett for deg, er det best å arbeide sammen med en trener, eller at to-tre skyttere slår seg sammen og samarbeider både om å forstå elementene og å tegne ned sin egen skuddplan, og å passe på at den øves inn slik den er tegnet og slik du har den i hodet.

***Det er nødvendig, helt nødvendig, at ”strofen” eller ”filmen” i hodet er lik din tegning av skuddplanen, og at begge to er slik du også prøver å gjøre det i virkeligheten. Du må ”spille” automatisk etter de notene som ble til en ”strofe” som sitter i hodet, og du spiller best når du har øvd sakene inn så du ikke trenger å se notene lenger. Pass på at du virkelig får dette i orden tidlig. Det tenkte skuddet, det skuddet du tørrtrener og skuddet du skyter må være dønn like i teknikk og tanke!***

Husk at den som vil spille en strofe perfekt, han konsentrere seg bare om den oppgaven.

Han prater ikke med noen og tenker ikke på noe annet mens det står på.

Det samme gjelder for en skytter, selv under øving og trening.  
Øv deg derfor på å trene med konsentrert innsats.

Når du skal konkurrere kommer du nemlig til å gjøre slik du har lært gjennom trening.  
Det er jo hele poenget.

***Det du har orket å øve nok på, er det du derfor kan, og er det du kommer til å gjøre.***

Har du glemt å øve på noe du trenger når du skal i konkurranse, så får du det selvsagt ikke til i konkurranse.

Dette vet du, derfor må du snakke med noen annen som også vet, og som kan hjelpe deg, slik at skuddplanen din blir komplett allerede fra starten.

Og en ting til, det finnes ingen mentale treningstrick med utspring i eksotisk filosofi eller annet, som kan hjelpe deg **hvis ikke viktige tekniske og mentale forhold** er tatt med i det daglige treningsopplegget.

Skuddplanen må være komplett, og må øves inn komplett.

Manglende teknikk og innøving kan ikke erstattes av trick.

Bjørn B Svingen  
Diplomtrener