

## Presisjonsskuddets mystikk, studie for trenere.

### EN GRUNNLEGGENDE TEKNIKK ?

Presisjonsskuddet regnes som en grunnleggende teknikk for all pistolskyting.

Hvis det skal være det, da er det viktig at presisjonsskuddet bygges opp på rett måte.

Hvis vi går inn i amerikansk og russisk litteratur som beskriver oppbyggingen av et skudd, og lytter til skyttere og trenere som har sagt noe om dette etter erfaring på internasjonalt toppnivå, så er rådet som gis ganske entydig.

Det beskrives et resonnement som du stort sett finner igjen i idrettslitteraturen og i grunnleggende stoff om motorikk og læring.

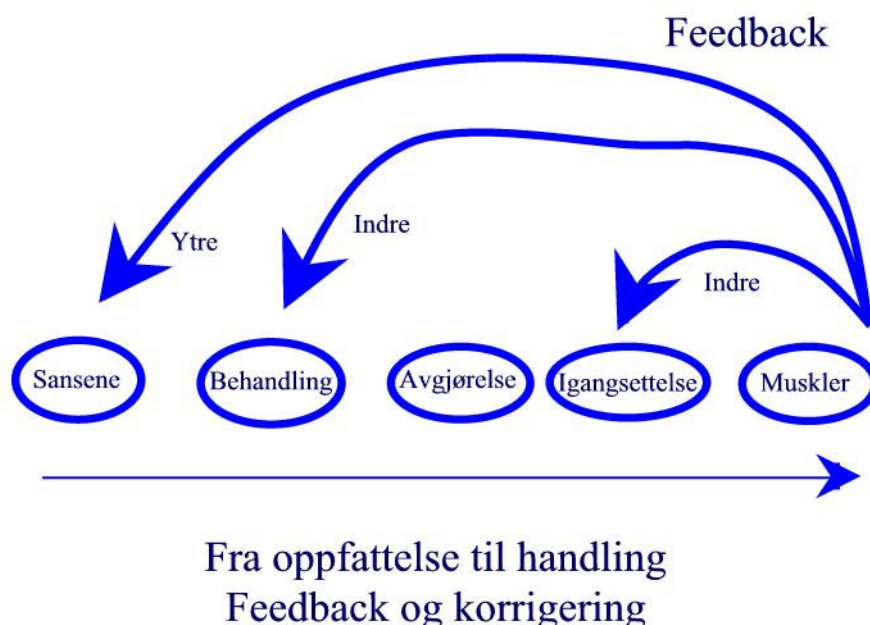
*”Alle” beskriver skuddet som en samlet ferdighet som i hovedsak består av automatiske og kognitive ferdigheter, med hovedvekt på automatiske ferdigheter som utføres både samtidig og i serie.*

Vi snakker om en samlet ferdighet hvor konsentrasjonen er kontinuerlig fokusert på målsetningen, og hvor teknikken er innøvd vane – med automatiserte målrettede teknikker. Omstendighetene er forutsigbare og kjente, og forløpet er kjent og alt forventes å forløpe likt hver gang. Dette er skytingens natur.

*Under slike forhold må oppmerksomheten rettes mot å lære å la tingene skje slik de er innøvd.*

*Dette krever at du også lærer å ha mot til å tørre å lite på at du kan den innøvd teknikken, og at den er automatisert.*

Disse innøvd teknikkene vil styres og korrigeres automatisk av ubevisst feedback i det motoriske systemet, og så lenge systemet føler at ting forløper som forventet, så vil teknikkene løpe sin bane, og det på en uhyre presis måte. Dersom det trengs korrigeringer gjøres også de ubevisst og presist.



Dette bildet viser en ”sannhet” til ettertanke. Hvis vi begynner med at sansene oppfatter noe som vi skal reagere på (helt til venstre), så starter prosessen fra venstre mot høyre, og informasjonen

behandles, avgjørelsen om at noe bestemt skal gjøres den tas, og-prosessen med å gi musklene styringsordre starter, og handlingen gjennomføres.

Så kommer det feedback til sansene og prosesser i en kontinuerlig flyt. Men, feedback kommer ikke bare til ett punkt i prosessen, på denne illustrasjonen kommer den til tre! Den kommer til sansene som ytre feedback (lyd, støy, synsinntrykk etc.), den kommer til behandlingsprosessen og direkte til igangsettelsesprosessen. Styringen av en teknikk skjer i grove trekk etter en slik ide.

**Vi skal merke oss at kroppens egne mekanismer justerer og korrigerer en pågående teknikk, og at tempoet i dette er slik at det skjer langt raskere enn det vi kan følge med på ved bevisst tenking. "Samtalen" mellom nerver og muskler er uhyre rask, og ivaretar korrigeringer av teknikk uten vår bevisste inngripen.**

En bit er utelatt på denne skissen, og det er begrepet "Feed Forward".

**Vær bare klar over at denne funksjonen eksisterer som en uhyre rask prosess som forbereder resten av kroppen på den teknikken du er i ferd med å sette i gang.**

Men hva er så hensikten med å bla i bøker for å finne hva fagfolk på området har funnet ut om disse tingene?

Jo, for om ikke noe annet, så for å vise at kroppen våre er et fantastisk redskap som gjør ting på en annen måte og langt mer komplisert enn de fleste av oss tror.

Men viktigst av alt, for å få oss til å akseptere at kroppen er utrustet med egenskaper og mekanismer i forbindelse med motoriske ferdigheter som vi må utnytte hvis vi skal nå topp resultater.

Hvis vi oppfatter dette rett så forstår vi at vi kan trimme disse mekanismene gjennom trening. Det betyr også at vi må la mekanismene fungere slik de er tiltenkt.

Svaret for oss blir da at her gjelder det å velge de teknikkene som løser oppgaven på den måten som er enklest og naturligst for kroppen og vi må for all del unngå å forsøke å styre teknikker med aktiv bevisst tanke. Forsøk ikke en gang å erstatte de fantastiske mekanismene på skissen med styrtet tanker i hjernens tempo!

Jo dypere en går inn i dette, jo oftere vil en bli påminnet om dette.

Din styring over skuddet, og lignende type samling av ferdigheter, kan kanskje beskrives som dirigentens funksjon i forhold til et orkester. Du bare overvåker at tingene forløper som forutsatt og forventet.

"Kvalitetskontrollen" ligger våkent i bakgrunnen som et antivirus program uten å tappe mye ressurser, men den griper lynraskt inn som et antivirus program dersom ting utvikler seg dårlig.

Dette gjør at du kan vie din eneste bevisste innsats til konsentrasjonen om et fokusert korn.

I presisjon ønsker vi å tro at dette, uten at det fører til nøling og usikkerhet og stor mental oppmerksomhet, kan utnyttes til å stoppe skuddet og legge ned våpenet hvis vi føler at ting ikke utvikler seg normalt.

Slik er det også, men her er det best å lære seg måtehold. Først må du akseptere at holdero alltid egentlig er holdeuro, våpenet er aldri i ro, se hva simulatoren viser. Så må du lære deg hva som er **godt nok** til å få blink.

Vi snakker kanskje om en logikk og sammenheng som ligner mye på skihopping, dans og musikk (spille et instrument). Når det sammenlignes med skihopping tenker jeg vel mer på

serieskyting og duell, hvor det ikke er snakk om å legge ned. Høydehopperen kan stoppe, og han kan godt sammenlignes med presisjonsskytteren.

Når vi skal lære dette, gjelder det å finne ut hva som kreves av kropp og sjel, og å lære kropp og sjel de nødvendige teknikkene og la kropp og sjel gjøre teknikkene slik kropp og sjel gjør slikt best – også under stresset og nervepresset i match.

Det er en rekke grunnleggende faktorer som gjelder, og teknikkene utformes i detalj avhengig av den enkelte skytters egenskaper og anatomi.

Presisjonsskuddet består alltid av disse samme faktorene eller elementene, men tempo og rytme i gjennomføringen av skuddet varierer fra skytter til skytter. Grunnen til at gjennomføringen er forskjellig, er at godheten og varigheten av de fysiske og mentale elementene (skyttersens egenskaper) som er med og utgjør teknikkene i et pistolskudd, forløper forskjellig fra skytter til skytter.

Den skytteren som er heldig med timingen i teknikken sin, og som stabler sammen elementene slik at hvert enkelt element yter på sitt beste når avtrekket går, vil lære å skyte ganske godt, ganske fort.

Så kan vi diskutere senere, når vi ser skytteren utvikle seg, om spesiell trening for å justere elementer må til for å komme videre, og for å bli best.

Dette kan bare gjøres over tid, med stor innsikt og kunnskap, og er noe som må overlates til det personlige samarbeid mellom skytter og trener.

Forskjellene fra skytter til skytter er målbart sett små, men ganske avgjørende for at skytteren skal oppnå maksimal uttelling.

Hvordan kan vi beskrive et perfekt skudd, og hvordan føles det?

**Først og fremst har vi en følelse av at alt er enkelt. Teknikkene går uten at vi behøver å tenke. Våpenet kom rett inn i sikteområdet, og det er ro i kroppen. Vi føler en avspent ro i muskler og tanker. Vi ser kornet skarpt, og avtrekket har startet av seg selv. Det smeller i det våpenet er roligst. Det går ca. 4 sekunder fra våpenet roer seg i sikteområdet til det smeller. Våpenet rekylerer rett i kroppen og stopper.**

**Det er ingen ivrig ansenhet i grepet eller armen, heller ikke i resten av kroppen. Tankene er rolige, vi er ikke intenst ivrige og oppspilt. Vi er ikke oppe på tærne verken fysisk eller mentalt. Vi vet at dette er rett.**

Ja, da vet vi hva vi leter etter. Alle gode skudd er slik. Presisjon, duell, serie, silhuett.

Alle gode skudd føles slik, bare tempoet er forskjellig.

Vi kan øve teknikk til vi stuper, får vi ikke inn denne følelsen som en viktig del av det hele og forstår at slik må det kjennes når vi har maksimal styring, så vil vi ikke vinne matchene.

**Det gjelder å lære seg at denne fine ballansen i forholdet mellom spenning og ro, er akkurat det som tillater oss å levere skuddet slik vi har lært det og kan det.**

**Det blir 10-er.**

Tanker på vidvanke eller intensitet og spenning mentalt og fysisk hindrer oss i å gjennomføre det gode skuddet som vi kan. For, det gode skuddet inneholder denne roen og evnen til å være lys våken og holde skarp styring uten å bli intens.

## METODE I STARTEN, ANALYSEN VI MÅ IGJENNOM

**Når vi starter må vi forenkle.** Vi må bruke ord som ”vanligvis”, ”omtrent” og ”tilsvarende”. Så må vi lage en skisse over innholdet, elementene og teknikkene til et ”gjennomsnitts presisjonsskudd”.

Denne idealiserte malen til et skudd med sine elementer, er ”notearket” som den nye skytteren kan arbeide ut fra for å forstå hva et skudd er, og som gir innsikt i hvilke egenskaper og teknikker som er med og som bestemmer om et skudd blir godt eller dårlig.

*Dersom skuddet skal bli godt må elementene stables sammen slik at ro og sikting er på sitt beste når hanen slår, og så må grepet og skytterens etterhold/follow through være slik at våpenet ikke forstyrres under avtrekk og i den tiden kula er i løpet.*

Det er derfor ytterst viktig at presisjonsskuddet bygges opp rett i forhold til det tidsrom elementene er presise nok, og at dette får utvikle seg i detalj tilpasset skytteren.

### **Skuddet er en lang og komplisert prosess.**

Mange enkeltteknikker og elementer gjøres. Noen i sekvens, noen samtidig, og noen delvis samtidig slik at ett element pågår samtidig med at to andre ”avløser” hverandre i rekkefølge.

**Motorikken som ligger bak** alle bevegelser og ferdigheter, er så komplisert og sammensatt at vi nødvendigvis ikke forstår detaljene. Vi snakker om hukommelsesmekanismer som styrer. Vi snakker om reflekser som er svært raske og om feedback som foregår ubevisst, og som derfor ikke lar seg styre eller kontrollere bevisst. Slik er det bare, og mye av det som skjer foregår derfor ubevisst som kroppens svar på en bevisst utfordring om å løse en oppgave.

Vi beveger oss derfor ganske raskt, og midt inn i det som i bunn og grunn er utfordringen, nemlig hvordan vi best lærer og best utfører ferdigheter i grenselandet mellom bevisst og ubevisst, mellom automatisk ferdighet og kognitiv ferdighet.

(Med kognitiv ferdighet menes ferdigheter som gjøres for å løse en spesifikk oppgave, og hvor tanken er konsentrert om handlingen. Dette skjer typisk når du for eksempel griper en saks for å klippe noe. Du finner saksa, og du griper den og setter den nøyaktig på rette plass slik at du kan klippe akkurat der du har behov. Tankene er nå opptatt med prosessen, fordi handlingen har en slags karakter av å løse en ny oppgave for deg der og da. Handlingen er ikke automatisk, den er ikke akkurat lik alle andre ganger du klipper, og kan derfor ikke øves inn som vane.)

Vi snakker samme språk som skihopperen, og uttrykk som ”ville for mye” og ”tok i for mye” har sentral mening også for oss.

Skyting er som mye annen ferdighet vi har lært, og er av den type ferdighet som gjøres likt hver gang, og da er mekanismene som er i sving også de samme. Derfor tror jeg at et pistolskudd og et hopp på ski har svært mange likhetstrekk både teknisk og mentalt. De tekniske ferdighetene i begge er automatiserte.

**Det verste som kan skje** er hvis nye skyttere lærer opp til å forsøke å styre bevisst (kognitivt) de teknikkene som bare kan gjøres ”helt” likt og persist hvis de gjøres automatisk.

**For å unngå dette**, kreves det at treneren forstår denne analysen, og er i stand til å få skytteren til øve med henblikk på å oppnå automatisering av de teknikkene som må løpe automatisk.

*Det å øve til teknikkene er automatiske for så å lære seg til å stole på automatikken, er altså en dobbel utfordring med dobbel bonus. Men, det kreves selvsagt mye trening og systematisk trening og full våken innsats.*

Her gjøres mye av feilen i skyting som i annen teknisk idrett, nemlig at en nøyer seg med å kunne sånn passe, uten egentlig å ha øvd inn. Med andre ord, en har ikke forstått utfordringen - eller orker ikke den mentale og fysiske innsatsen som må legges inn i treningen for å nå et høyt prestasjonsnivå. En vanlig feil er derfor simpelt hen å trene for lite og forvente for mye.

## LÆRING

**Den store utfordring** er derfor å velge rett metode for læring.

(For mer dyptgående kunnskap om motorikk og læring refereres det til boken "Motor Control and Learning", utgave 3, av Richard A. Schmidt og Timothy D. Lee. ISBN: 0-88011-484-3.) Jeg oppfatter boken som høyst relevant for en pistoltrener.

Vi ønsker at skytteren ganske snart oppfatter helheten og sammenhengen. Perfekte elementer av teknikk blir til bom hvis ikke helheten bygges opp rett.

**Men, den første fasen av innlæringen** går i bunn og grunn ut på å oppfatte og finne ut hva en skal gjøre. En skal studere problemet og finne løsningene. Derfor er dette i stor grad en kognitiv prosess og fase av læringen. I denne perioden er fremgangen selvsagt stor, større enn i senere faser av læring og trening, men resultatene varierer. Her prøves og feiles det, her instrueres og diskuteres det, så store variasjoner er naturlig. Fremskrittene skjer fordi vi oppfatter hva som bør gjøres, og gjør tingene sånn passe bra.

**Neste fase starter når skytteren har funnet fram til beste måte å gjøre teknikkene på.** Nå finjusteres ting, og fokus er på hvordan ting skal gjøres. Fremgangen er nå mer gradvis, og teknikkene blir etter hvert mer stabile og like fra gang til gang. Denne fasen varer antakelig i måneder, selv med god coaching.

Her lurer også farene, for nå oppstår tvilen. Hvorfor stoppet fremgangen?

Da kan det være lett å ty tilbake til slik det var i første fase, eller å konkludere med at nå gjør jeg tingene feil. Jeg må finne nye måter!

**Etter måneder og år med målrettet trening, kommer så den autonome fasen.** Tingene går av seg selv. Teknikkene er automatisert. Flere teknikker kan gjøres samtidig, og tingene skjer mykt og elegant og selvfølgelig. Skytteren behøver ikke å tenke på hvordan teknikkene går, og kan vie oppmerksomheten til strategi og overvåking i passiv konsentrasjon.

*Problemet er ofte at skytteren forblir i første fase. Mange trenere har nok i vanvare trodd at presisjonsskuddet er en kognitiv ferdighet, og hjelper ikke skytteren til å komme videre.*

Det er så mye letter å skjønne at et skihopp er dynamisk og teknisk automatisert. Og det er så mye lettere å sammenligne et duellskudd med et skihopp.

Da blir presisjonsskuddet og duellskuddet forskjellig, ikke bare i tempo, men som konsept!

***Trenere og skyttere som havner på en slik konklusjon, gjør etter min oppfatning den store brøleren.***

Derfor blir mange skyttere for ofte opptatt av enkeltelementer, og fortsetter å vie oppmerksomhet til disse isolert også under selve skuddplanen - også under trening og i match, og glemmer helheten og flyten.

***Skytteren forblir mentalt i første eller annen fase fordi hans analyse tilsier at presisjonsskyting er en kognitiv ferdighet. Han grubler seg gjennom skuddet. Han forhindrer eller forsinker med dette at han kommer til tredje fase. Han har rett og slett ikke ønske om å skyte presisjon ”på denne måten”.***

## **GJØR, IKKE PRØV**

Jeg bruker å si at svært mange skyttere fortsetter å forsøke, og kommer ikke til et helhetlig system, en skuddplan, som øves og automatiseres.

Selvsagt skal elementer **kunne øves isolert ved behov, for å få til teknikken rett, men da er vi tilbake til første eller annen fase så lenge dette varer.**

Men elementene kan ikke gjennomføres isolert på ”kognitiv måte” når de er del av helheten. De må bygges inn i helheten snarest mulig slik at helheten og sammenhengen kan læres og øves som den melodien det er.

Ingen spiller et instrument perfekt, hvis notene alltid må leses bevisst.

Øv isolerte elementer, øv dem deretter i sin rette sammenheng. Veksle dette ved behov.

Det viktige er å lære utenat det vi kaller ”skuddplanen” – altså ”melodien”, slik at skuddet snarest mulig blir en helhet som kan gjennomføres som en helhet og øves som en helhet slik at rytmen og tempoet og tanker og teknikk flyter slik de skal.

**Skuddplanen må bli en vane.**

## **SKUDDPLANEN**

**Det er flere sentrale elementer i skuddplanen, og alle har utspring i kroppens egenskaper.**

**Synet er ett slikt element.**

Skytteren skal utnytte synet til flere ting:

- Sikte
- Bidra til å holde ballansen, og derfor til ro i kroppen

Gitt at vi sikter med åpne sikter, så oppnår vi beste resultat ved å bruke begge øyne, og å ha et så vidt synsfelt som mulig.

Her blir puslespillet å unngå å tilrettelegge for det ene på bekostning av det andre.

Jeg vet at ballanse og ro er meget viktig, og at siktingen kan ivaretas på beste måte uten å skjerme ned og redusere synsfeltet.

**Synet har sine begrensninger.** Du klarer neppe å sikte konsentrert i mer enn 6 til 10 sekunder.

Antakelig er det slik at skuddet bør gå før det har gått mer enn 6 sekunder etter at siktingen startet.

### **Holde rolig er et annet og sammensatt element.**

Øving av kombinasjonen sikting og holding og konsentrasjon om fokusert korn, fører til at våpenet etter hvert roer seg ganske fort etter at siktingen startet, men blir uroligere igjen etter kort tid.

Hvordan dette elementet forløper varierer sterkt fra person til person, og det forløper raskere når stresset er stort.

Vi kjenner det igjen, for ofte føler vi i konkurranse at skuddene går for sent. Det smeller lenge etter at roen er blitt til uro. Hadde vi fått av gårde skuddet 1 sekund tidligere, så hadde alt vært OK, men vi har ikke trent inn så rask skuddrytme!!!

*Når det er rett å øke tempoet slik at dette får en løsning, er et eget tema, og det avgjørende er at rekkefølgen og rytmen i skuddet er innøvd først, og da snakker vi om innøvd som ferdighet – ikke bare som et referansebilde i hukommelsen.*

Forløpet av dette elementet (holdero) viser oss ganske enkelt hva kroppen makter å gjøre, og er et resultat av de mekanismene som kroppen har i sving når den holder arm og våpen. Utslagene har også med spenningen i kroppen å gjøre, og har med ballansen å gjøre.

*Det er derfor viktig å kunne stå i god ballanse og avspent.*

### **En svært viktig del av dette kan oppnås ved å redusere all spenning i mage og bryst ved å holde og skyte under en pustepause.**

Det gjelder altså å lære seg en pusterytme og å ha så god fysisk form at en kan forlenge pustepausen slik at holding, sikting og avtrekk kan gjennomføres under pustepausen uten at oksygenunderskudd oppstår.

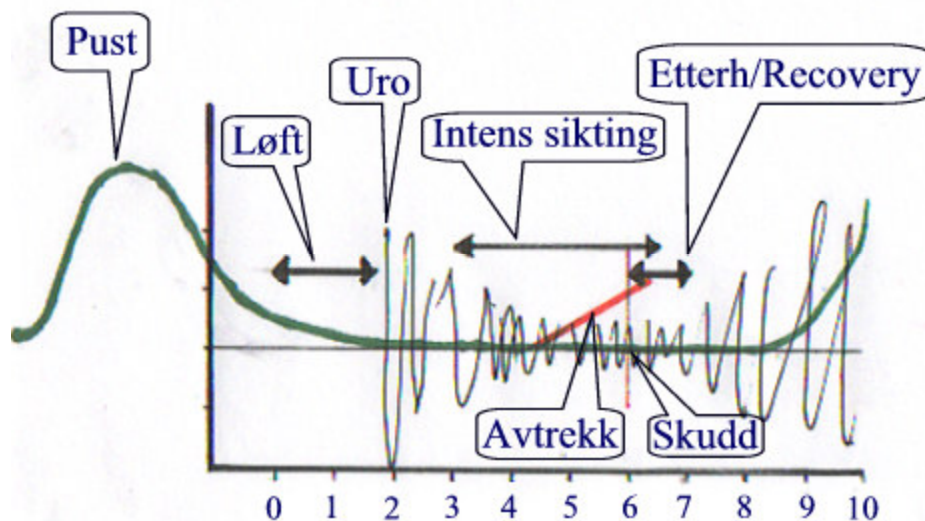
**Hvis vi tegner forløpskurver over en tidsakse på disse elementene, og tilpasser dem tegnet i tid over hverandre, så får vi skuddplanens sentrale del.**

**Avtrekket må fyre skuddet før noen av elementene begynner å bli dårlig, og må tegnes inn på sin plass i systemet.**

I ene enden henger vi på løftet, og i andre enden henger vi på et etterhold og en tilbakeføring av våpenet.

*Dette blir en ”melodi” som er langt kortere enn de fleste tror før de gjør slik analyse. ”Vanligvis” bør skuddet gå senest 6 sekunder etter at løftet er gjort unna.*

## Et presisjonsskudd avtrekk 1 kg



Ja, slik blir altså den teoretisk korrekte skuddplanen for et presisjonsskudd. Dette skuddet er barbert for unødvendige ting, og skytteren er mentalt og fysisk klar til skudd før løftet starter.

Her møtes beste ro med intens og klar fokus på kornet, og skuddet går mens øyet yter best, roen er best, kroppen er i pustepause (hviler), og konsentrasjonen om siktebildet er på topp.

Avtrekket starter automatisk, og som en konsekvens av at siktebildet er på vei til å bli perfekt, samtidig med at roen er på vei mot sitt beste. Avtrekket starter altså av seg selv fordi forløpet er som forventet. "Instrumentet lager den melodien" du forventer, og derfor fortsetter prosessen slik innøvd. I stedet for nervøs nøling og venting og vurdering, skjer det en selvforsterkende positiv og resolutt prosess, hvor det gode skuddet er en konsekvens av at prosessen går som innøvd og forventet.

### MOMENTER

- Unngå unødige bevegelser, særlig de siste få sekunder før løftet.
- Ha maksimalt med friske krefter i arm og skulder de 6 til 8 sekundene våpenet er løftet.
- En bevisst tanke etter at løftet startet, og det er fokusert korn og rett sikting.
- Alt annet er innøvd automatikk.

Slik må det tenkes under trening og match, og det å oppleve at en tør å tenke slik og øver på å stole på automatikken, er forutsetningen for at robust automatisering oppstår.

Reell automatisering som du kan bruke, oppstår ikke bare ved å gjenta og øve i ørska, du må lokke den fram, du må invitere den. Holdningen din må hele tiden være at du skal bli bedre.

Noen kan dette fra før, fra annen aktivitet, og gjør det naturlig dersom de vet at slik er det også i skyting.

Mange må selvsagt lære seg dette i større grad, og da er det først og fremst spørsmål om å skaffe seg denne holdningen til trening og øving, og å oppfatte at dette er som det skal være.



For å gjenta logikken nevnt tidligere:

***Det verste en kan gjøre er å lære bort den gamle oppfordringen til skytteren om at presisjonsskuddet er en arbeidsom kognitiv prosess med bevisst konsentrasjon om alle detaljer, og hvor det gjelder å ta i ekstra under konkurranse.***

***Dette er en logikk som har sin plass bare i tidligste fase av å lære skuddplanen. Denne logikken må til for å stable sammen tingene rett i tidlig fase, men det er dette nivået vi raskest mulig må komme oss forbi i takt med at skuddrytmen setter seg i hukommelsen og vi har "lært notene".***

Når vi skal "spille" melodien på virkelig, må altså logikken være noe annet enn den vi bruker i innlæringsfasen.

Nå skal vi vise at vi kan og hva vi kan, og hva vi er i stand til å gjøre på grunn av øving. Det krever at vi kommer oss over fra å lære det elementære puslespillet til å trene på å fremføre "melodien".

Alt for ofte ser vi denne arbeidsomme tilnærmingen til presisjonsskyting også på konkurransenivå.

Hold dette opp mot den enkle analysen vi gjorde ovenfor og du vil finne at en slik måte å skyte presisjon på og å tenke på under skyting, er selve definisjonen på fiasko.

***Den gamle oppfordringen referert til ovenfor, og som kanskje mange har hørt, er eneste garanti for å øve inn en logikk der vi går til match med ambisjoner om å gjøre ting ekstra og annerledes enn under trening. Forsøke å gjøre noe vi ikke har øvd på før!!***

***Da har vi enda ikke kommet så langt at vi har øvd på å prestere.***

Det ironiske er at vi ofte kan detaljene og teknikkene ganske godt, men vi vet ikke og forstår ikke og tør ikke tro på at det er slik. Derfor kan vi ikke gå neste skritt, for vi vet ikke hva det er.

Da vi var 1 år gamle og gikk på to for første gang torde vi, og med unntak av noe bruk av Norgesplaster gikk det bra. Automatikken virket, og det vil den nå også.

***Dess smartere analyse trener og skytter gjør, desto enklere er det å se dette. Hvis eleven har mot til å lytte til trener eller skytterkollega og prøve, er resultatet det samme. En trenger ikke å forstå mekanismene hvis en tør å lite på analysen til de som av en eller annen grunn forstår.***

***For det er ikke noe vi egentlig trenger å forstå, det er bare å prøve det vi vil få til. Vi har fått denne evnen til å kunne trene mekanismer vi egentlig ikke vet hvordan fungerer, så hvorfor ikke fortsette med samme mot som da vi var 1 år?***

Ingen av oss vil noen gang egentlig forstå alle mekanismene i kroppens motorikk!

Det holder at vi vet hva vi ikke skal forsøke å styre bevisst, og så må vi slutte å tro at skyting er så spesiell. Mange andre idretter er minst like kompliserte og påvirket av nerver, og må trenes og øves inn på liknende måte.

Den store fella mange går i er at presisjon oppfattes som et arbeidsstykke med vurderinger og omfattende tankeprosesser. I stedet er presisjonsskuddet i all hovedsak innøvde automatiserte teknikker.

*Dette er vi alle utrustet til å utnytte, for det er slik vi er laget og fungerer.*

**Så, hvis presisjonsskuddet skal være en grunnleggende teknikk** som også har betydning for annen skyting, så er det slik bare hvis det tenkes i disse baner:

- Duellskuddet er et raskt presisjonsskudd.
- En serie er et raskt presisjonsskudd etterfulgt av raske presisjonsskudd uten løft.

Alle avleveringer av skudd har samme innhold:

- Sikting
- Holding
- Avtrekk
- Etterhold
- Tilbakeføring

Alle skudd har samme elementrekkefølge, grunnleggende samme rytme, men forskjellig tempo. All skyting er grunnleggende trening for all skyting, så lenge vi snakker om skyting i et tempo som muliggjør full kontroll på basis av presisjonsskuddets grunnleggende innhold.

Bjørn B Svingen  
Diplomtrener