

ANDNING OCH AVFYRING

ANDNINGENS UPPGIFTER

1. ANGER SKJUTRYTMEN

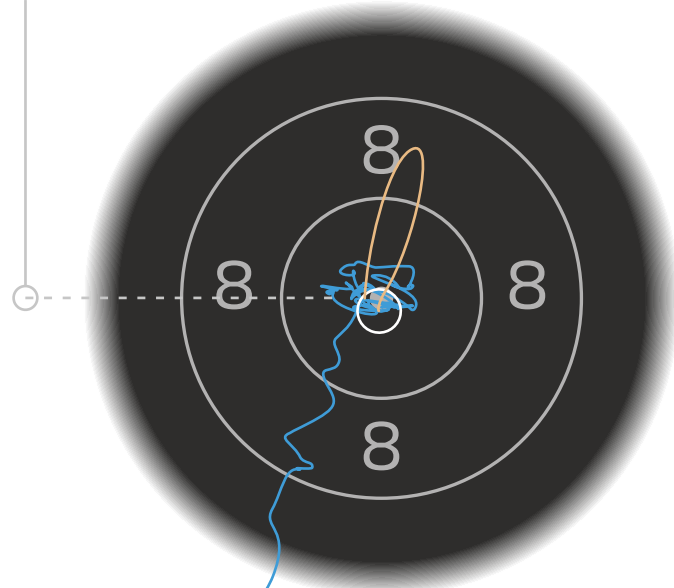
- Alla skeden i utförandet kan sammankopplas med andningen
- När de upprepas på samma sätt automatiseras utförandet via träning

2. FÖRSER KROPPEN MED SYRE

3. FÅR KROPPEN ATT SLAPPNA AV

- Vid utandningen försöker man avlägsna alla extra spänningstillstånd i kroppen

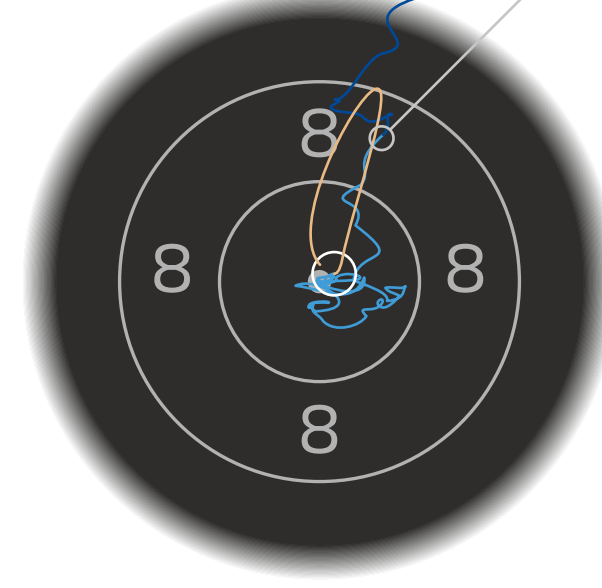
Håll andan när riktningen är på rätt höjd



LIGGANDE OCH KNÄSTÅENDE SKYTTE

- Efterhåll och efterriktning
- Lyft till rätt höjd vid utandning
- Tryckpunkt

Håll andan när du är så nära mitten av tavlan att du kan börja finriktningen



STÅENDE SKYTTE

- Efterhåll och efterriktning
- Finriktning medan man håller andan
- Tryckpunkt

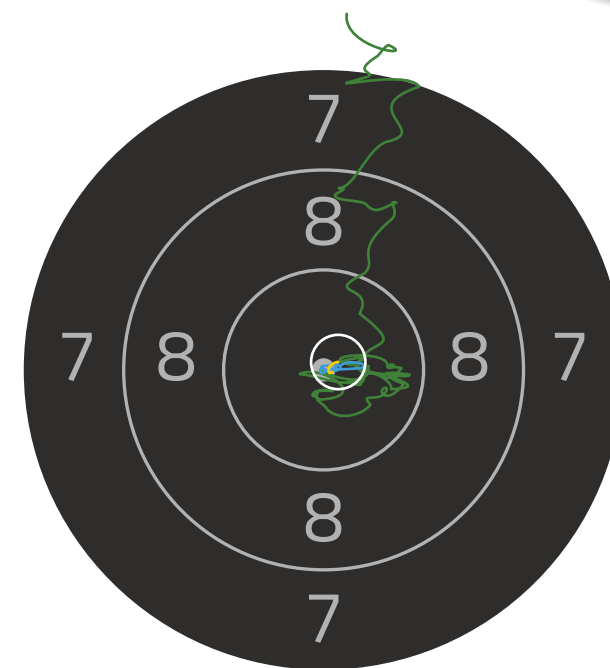
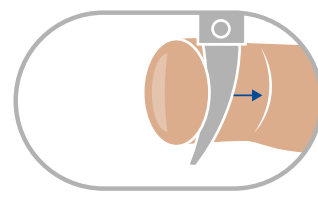
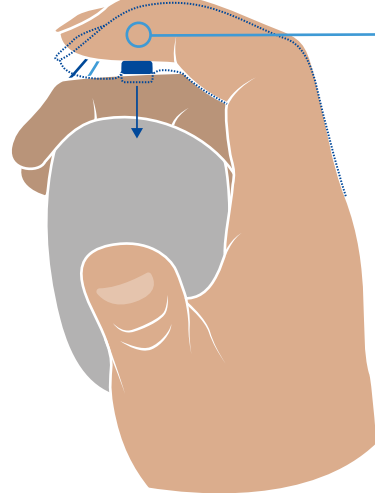
AVFYRINGSTEKNIK

FÖRUTSÄTTNINGAR FÖR BRA AVFYRING

- Tryck rakt bakåt
- Stadigt grepp om pistolgreppet, men under avfiringen ökar trycket bara med avtryckarfingret
- Optimal utveckling av avfiringen i olika skeden av skottet
- Optimal timing

TVÅ VIKTIGA DELOMRÅDEN

1. Ren avfiring
2. Rätt timing



REN AVFYRING

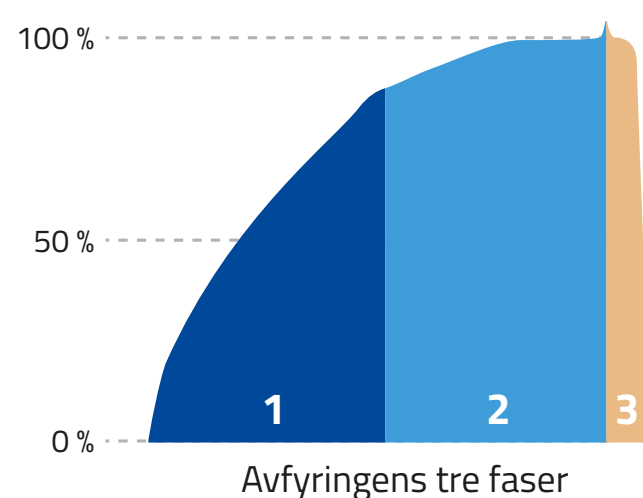
- ... -1.0 s
- -1.0 ... -0.2 s
- -0.2 ... 0.0 s
- träff



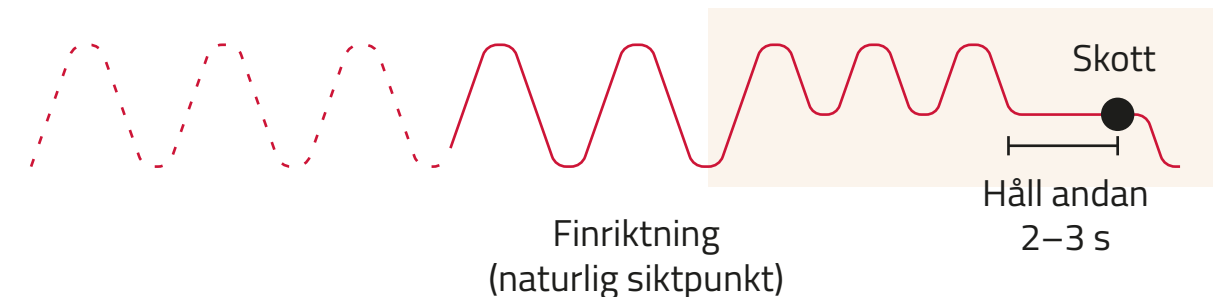
OREN AVFYRING GER OFTA TRÄFF LÅNGT FRÅN OMRÅDET FÖR STILLAHÅLL

TRE FASER

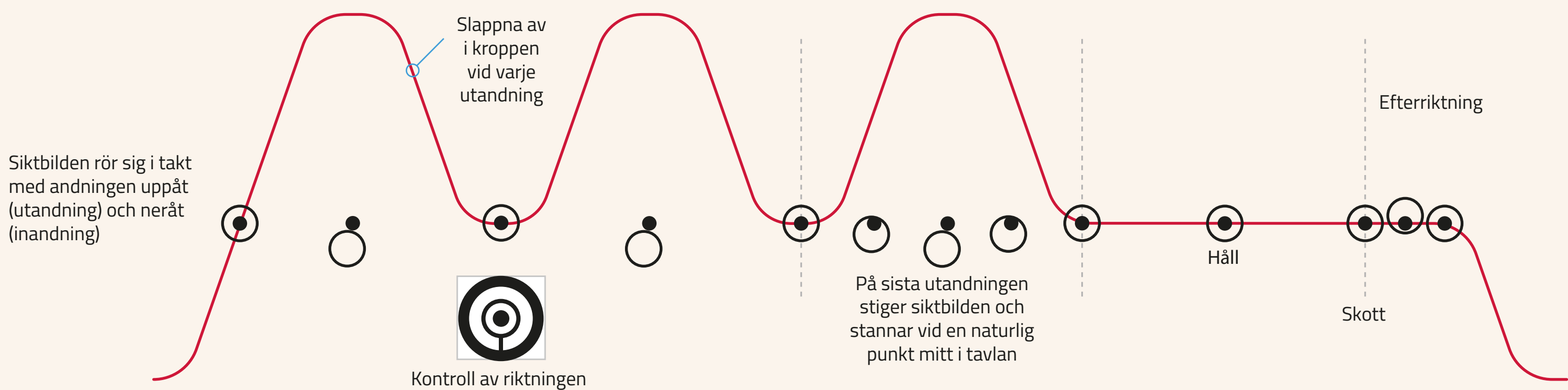
- 1. TRYCKPUNKT:** Sätt fingret på avtryckaren och öka trycket tills du är mycket nära avfiring motståndet. När du närmar dig mitten av tavlan ska du ha förtryck.
- 2. SKOTT:** Håll trycket stabilt under riktningen och tryck till så mycket vid avfiringen att du precis överskrider avfiring motståndet (inte mer).
- 3. EFTERHÅLL:** Ta bort fingret från avtryckaren efter efterriktningen. Det här skedet går automatiskt snabbare med tiden.



Andas med hela lungorna medan du intar rätt ställning



VID LIGGANDE OCH KNÄSTÅENDE SKYTTE RÖR SIG SIKTBILDEN I TAKT MED ANDNINGEN



VID STÅENDE SKYTTE ANDAS MAN MED DIAFRAGMAN OCH VAPNET HÅLLS STILLA

