

ANDNING OCH AVFYRING

ANDNINGENS UPPGIFTER

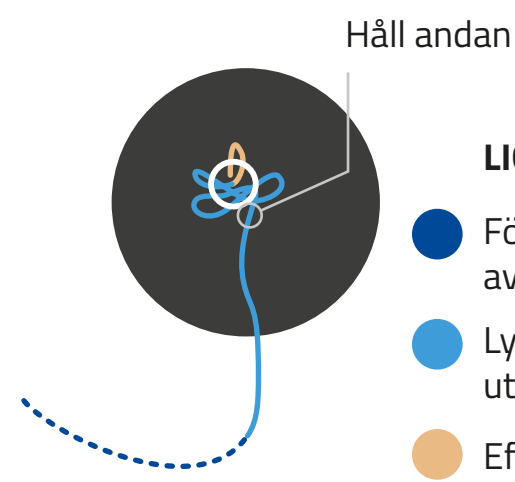
1. ANGER SKJUTRYTMEN

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

2. FÖRESER KROPPEN MED SYRE

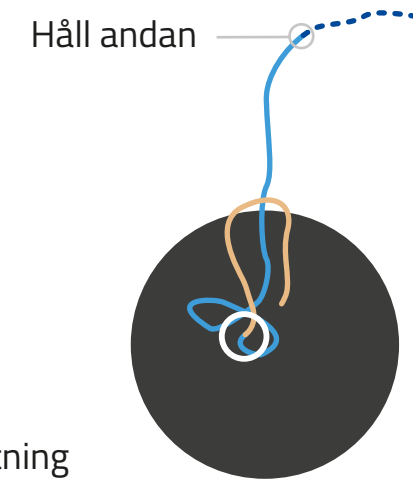
3. FÅR KROPPEN ATT SLAPPNA AV

- Vid utandningen försöker man avlägsna alla extra spänningstillstånd i kroppen



LIGGANDE SKYTTE

- Förtryck nära avfyringsmotståndet
- Lyft till rätt höjd vid utandning
- Efterhåll under efterriktning



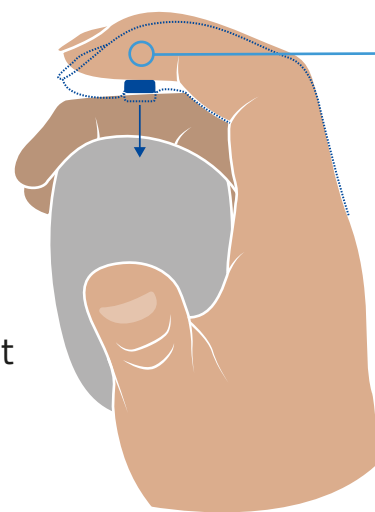
PYSTYAMMUNTA

- Förtryck nära avfyringsmotståndet
- Finriktning medan man håller andan
- Efterhåll under efterriktning

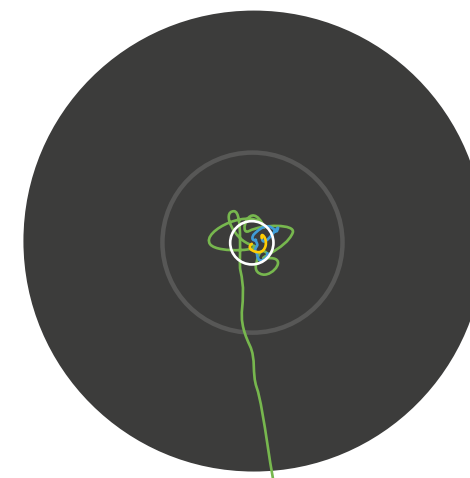
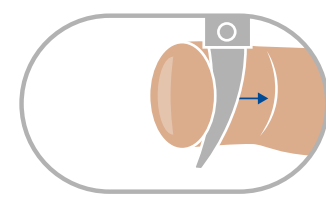
AVFYRINGSTEKNIK

FÖRUTSÄTTNINGAR FÖR BRA AVFYRING

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

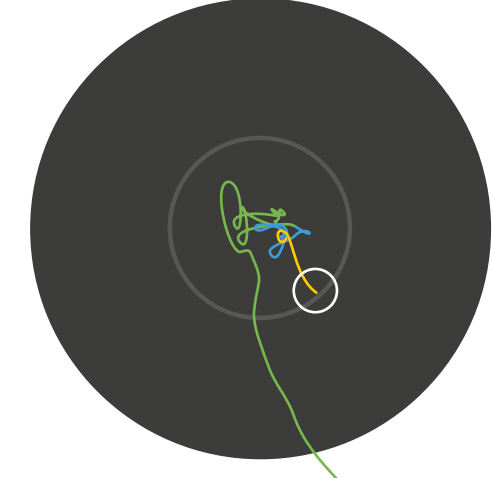


Avtryckaren mitt på yttersta delen av pekfingeret



REN AVFYRING

- ... -0.6 s
- -0.6 ... -0.2 s
- -0.2 ... 0.0 s
- träff

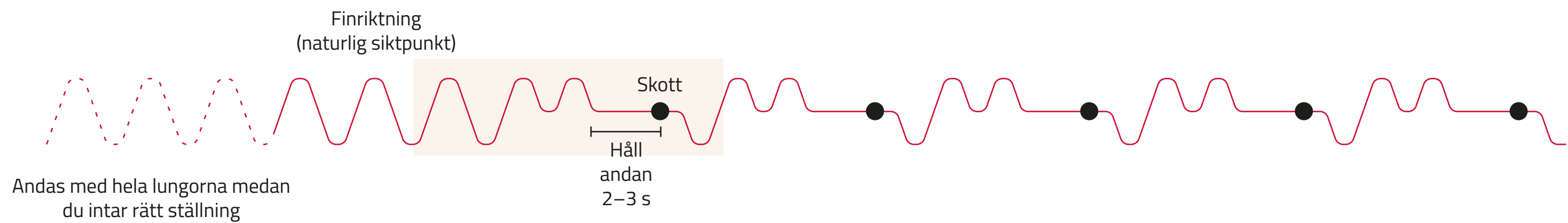
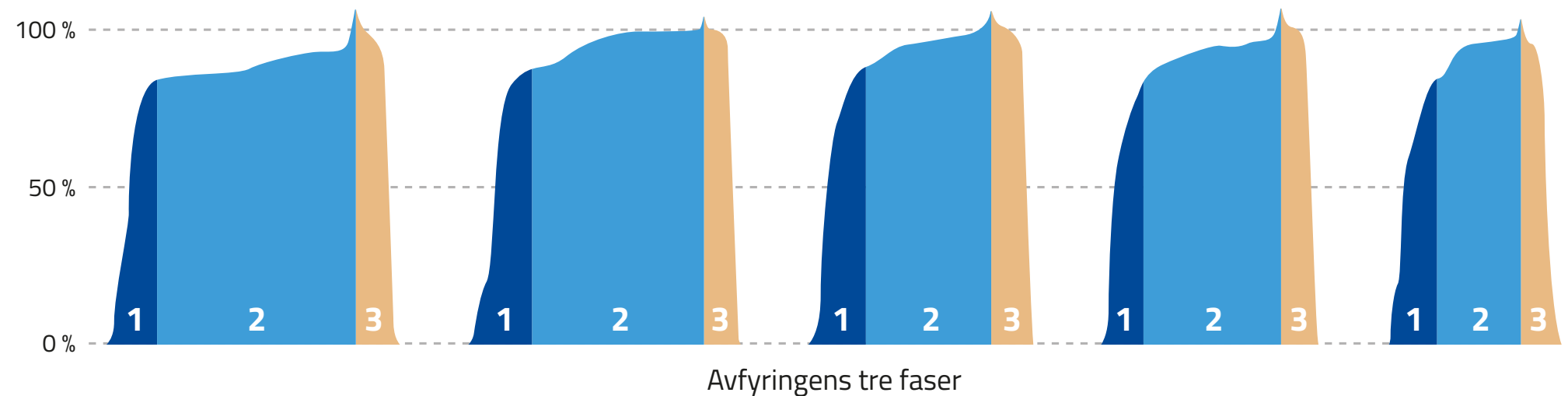


REN AVFYRING (LIGGANDES)

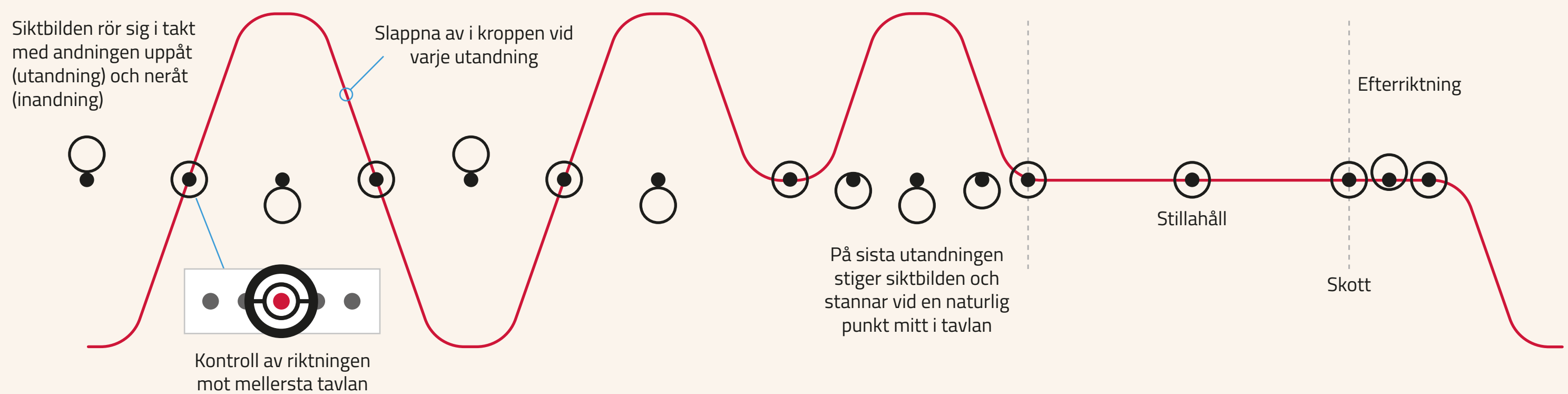
OREN AVFYRING GER OFTA TRÄFF LÅNGT FRÅN OMRÅDET FÖR STILLAHÅLL (LIGGANDES)

TRE FASER

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



VID LIGGANDE SKYTTE RÖR SIG SIKTBILDEN I TAKT MED ANDNINGEN



VID STÅENDE SKYTTE ANDAS MAN MED DIAFRAGMAN OCH VAPNET HÅLLS STILLA

