

## TRÄFFANALYS och tänkvärt

Träffanalysen gäller för högerhänta, vänsterhänta vänder allt tvärtom.



KL. 2.30 - 3.00

Just som skottet går trycker tummen reflexartat mot kolven.

Åtgärd: Släpp greppet med tummen.



KL. 1.00 - 2.30

Förekommer rekylens just i skottögonblicket.

Åtgärd: Träna avfyringsteknik, gärna torrträning,



KL. 3.30 - 5.00

Kramar av skottet med hela handen.

Åtgärd: Tag ett något hårdare grepp med lång och ringfingret, torrträna.



KL. 5.30 - 6.00

Motverkar rekylens i skottögonblicket.

Åtgärd: Träna avfyringsteknik, gärna torrträning



KL. 6.30 - 8.00

Doppar vapnet just i skottögonblicket, avfyrar med hela handen.

Åtgärd: Tag ett något hårdare grepp om kolven, träna avfyring.



KL. 8.30 - 9.30

Avtryckarfingret för långt instoppat i varbygeln, fingret tar i kolvsidan eller en ren ryckavfyring.

Åtgärd: Flytta fingret så att avtryckaren ej ligger längre in än nagelroten, i övrigt träna avfyring.



KL. 9.30 - 12.00

Tar rekylens innan den har kommit eller släpper avtryckaren för snabbt efter skottet.

Åtgärd: Träna avfyring och försök att hänga kvar med riktmedlen något efter skottet.

### ATT TÄNKA PÅ:

- \* Hjärnan kan EJ koncentrera sig på två saker lika mycket samtidigt. Koncentrera dig därför bara på det största felet hela tiden, tex riktning, avfyring, riktmedlen eller greppet.
- \* Titta på riktmedlen, EJ målet
- \* Banskjutning är grunden till allt skytte.
- \* Ju fler fel man kan ta bort ju högre resultat kan man få.
- \* Tävla alltid enbart mot dig själv och dina resultat även under tävlingsverksamhet, skulle de sedan räcka till en prisplacering är det bara att tacka och ta emot.
- \* Det finns inga genvägar i skytte, enda sättet att bli bättre är att träna och åter träna. Men med ovanstående analys och tankar går det lättare.