



# PISTOL – KOM I GANG MED TRENING! ▶▶

ET KLUBBHEFTE FRA NORGES SKYTTERFORBUND

Christer Magnusson



**Tekst:**

Christer Magnusson

**Foto:**

Siri Vaggen Olsen

**Foto objekt:**

Kristoffer Kristiansen

# KOM I GANG MED TRENING I KLUBBEN!



**Godt organiserte og innholdsrike treningsøkter vil bety at flere skyttere er motiverte for å fortsette med mer og bedre trening! Vi håper vi at du vil få noen gode innspill og ideer her. Heftet kan brukes i forberedelsene til og i gjennomføring av treningsøkter. Innholdet i treningsøktene er hentet fra et stort erfaringsgrunnlag fra trening av barn, ungdom, nybegynnere og viderkommende pistolskyttere i alle aldre.**

## TILPASNING TIL GRUPPE OG ENKELTUTØVER

I heftet fokuseres det først og fremst på grunnteknikk og oppbygging av skytestillingene. Det vil bli trenerens utfordring og oppgave å tilpasse materiellet til deltakernes alder og nivå.

## SKYTESTILLINGER OG SKYTETEKNIKK

Du vil finne en gjennomgang av basisstillinger for sittende skytestilling med støtte og stående skytestilling. I hver skytestilling tar vi for oss gjennomføringen av ett skudd med fokus på pusting, sikting, grep og avtrekk.

## ØVELSER

I tilknytning til hver skytestilling finnes ulike eksempler på treningsøkter for innlæring. Her kan du trikse og mikse med de ulike øvelsene, og selv sette sammen mange ulike treningsøkter. For sittende skytestilling vil du finne seks treningsøkter, mens det for stående skytestilling er sju treningsøkter. Øktene er gitt i rekkefølge med hensiktsmessig progresjon.

Klubbheftet har også en samling med ”motivasjonsøkter”, som kan brukes for å variere treningen i klubben. Videre har heftet et kapittel med prinsipper for oppbygging av en treningsøkt med blant annet oppvarming. For å hjelpe treneren litt, har vi laget noen instruksjonstips.

## FIGURER OG BILDER

Bruk gjerne bildene og figurene til hjelp i instruksjonen av utøverne.

## GENERELT

Mange av øvelsene er tilpasset luftpistolsskyting, men kan lett endres og justeres til å gjelde både 25m- og 50m-øvelser med kruttvåpen.

Lykke til!

## INNHold

<b>Sikkerhet og reglement</b>	<b>5</b>
Sikkerhetsregler	5
Foreldrevettregler	6
Klasser og øvelser for ungdom	7
<b>Instruksjonstips</b>	<b>9</b>
<b>Sittende skytestilling</b>	<b>11</b>
Økt 1. Det første møtet med sittende skytestilling	12
Økt 2. Sittende skytestilling – en grunnstilling	14
Økt 3. Grep og avtrekk	17
Økt 4. Siktebildet	19
Økt 5. Siktenes pardans	20
Økt 6. Pust og pustesyklus	22
<b>Stående skytestilling</b>	<b>25</b>
Økt 1. Det første møtet med stående skytestilling	26
Økt 2. Stående skytestilling – en grunnstilling	28
Økt 3. Grep og avtrekk	30
Økt 4. Siktebildet	32
Økt 5. Siktenes pardans	34
Økt 6. Sikteområde	35
Økt 7. Pust og pustesyklus	36
<b>Motivasjonsskyting</b>	<b>37</b>
<b>Verdt å vite – nyttig informasjon</b>	<b>43</b>
Sentrale aktivitetstiltak	43
Idrettsregistreringen og lokale aktivitetsmidler (LAM)	45
Støtteordninger	46
Skyting for funksjonshemmede	47
Klubbguiden.no	47
Mer kunnskap og basistrening	47
Idrettens barnerettigheter	48
Bestemmelser om barneidrett	49
Retningslinjer for ungdomsidrett	50



## ORDENSREGLER

1. *Utenom stevner og organisert trening skal banen kun benyttes av medlemmer av bruksberettigede klubber.*
2. *Det er strengt forbudt å skyte med våpen og ammunisjon som banen ikke er godkjent for, eller som kan være farlig for andres eller egen sikkerhet, eller som er egnet til å skade banens innretninger.*
3. *Skytingen skal foregå i de stillinger og etter de program og regler som gjelder for ved kommende øvelse. Det er forbudt å skyte mot blikkbokser, flasker m.m.*
4. *Det skal herske orden og disiplin på standplassen. Unødig bråk og høyrøstet tale er ikke tillatt.*
5. *Alkohol må ikke nytes på skytebanen. Heller ikke må noen møte til skyting under på virkning av alkohol eller stoffer med lignende virkning.*
6. *Personer som overtrer ovenstående ordensregler kan bli bortvist fra banen. I grovere tilfelle vil forholdet bli anmeldt.*

## SIKKERHETSREGLER

1. *Våpen skal alltid behandles som om de er ladd. Ta aldri i et våpen uten straks å undersøke om det er patron i kammer eller magasin. Rett aldri våpenet mot noen. Hold munningen mot bakken.*
2. *Utstyrskontrollør, standplassleder eller jurymedlem kan ta i en skytters våpen for å kontrollere det, uten hans samtykke, men skytteren skal være tilstede og vite om det.*
3. *Sikting og klikking er bare tillatt fra standplassen når ingen personer befinner seg foran skytteren, og skytelederen har gitt tillatelse. Det er forbudt å løsne andre skudd innen baneområdet enn de som hører til ordinær konkurranse eller treningskyting. Er det nødvendig å prøve om et våpen fungerer tilfredsstillende, må prøven utføres etter uttrykkelig tillatelse fra skytelederen.*
4. *Lading av våpenet må bare skje på standplassen etter tilsigelse fra skyteleder.*
5. *Når skyting pågår, skal anvisere og annet mannskap holde seg bak standplassen såfremt det ikke finnes skuddsikkert vern de kan benytte.*
6. *Skytteren er i enhver henseende selv ansvarlig for sitt våpen og forpliktet til å kjenne og overholde sikkerhetsreglene. Skytteren plikter å holde sitt våpen i orden og oppbevare våpen og ammunisjon på en slik måte at det ikke kommer uvedkommende i hende. Hørselsvern skal inngå i skytterens utstyr.*
7. *Hørselsvern er påbudt ved alle skytearrangementer innen NSF.*
8. *Hvis det ved et stevne ikke er ordnet med lege som er tilstede, skal arrangøren på forhånd ha undersøkt hvorfra og hvorledes legehjelp hurtigst kan komme tilstede i*

ulykkestilfeller, og likeledes ha ordnet med transportmiddel for øyeblikkelig bruk. På enhver skytebane skal det finnes førstehjelpstyre oppbevart på et lett tilgjengelig sted. Forøvrig henvises til NIFs "Retningslinjer for Lege- og sanitetstjenesten ved idrettsarrangement".

9. Banesjef eller skyteleder har myndighet til å vise bort enhver som opptrer i strid med foranstående sikkerhetsregler, eller som på annen måte viser uforsiktighet på banen.
10. Enhver skytebane bør ha ansvarsforsikring. Alle baner som eies / leies av NSF's klubber og lag har en felles ansvarsforsikring, administrert av NSF.
11. Ordens- og sikkerhetsregler skal være oppslått på skytebanen, sammen med telefonnummer til lege.

(Ordens- og sikkerhetsregler er hentet fra Norges Skytterforbunds Fellesreglement)

## SIKKERHET OG NYE MEDLEMMER

Når det kommer nye medlemmer til klubben, og dette gjelder både barn, ungdom og voksne, bør det alltid gjennomføres et sikkerhetskurs hvor sikkerhetsbestemmelsene gjennomgås. Sikkerhetskurset kan bestilles fra Norges Skytterforbund og koster kr 50 pr. stk. (inklusive eksamensoppgaver og kursbevis). Som en generell regel bør det ikke være mer enn tre nye medlemmer pr. instruktør i starten. Dette gjelder spesielt når vi har med barn og ungdom å gjøre.

## FORELDREVETTREGLER

I klubber med mange barn og ungdom kan det være godt for instruktøren å få hjelp fra foreldre og eventuelt andre tillitsvalgte i klubben. Vi ser også at i de klubbene der foreldre engasjerer seg, blir det et ekstra godt miljø. Forsøk å engasjere foreldrene på ulike måter slik at de blir en ressurs for klubben. Et godt tips er å tilby foreldrene et sikkerhetskurs. Da kan foreldrene bidra og være behjelpelige på skytebanen. Dersom det er mange foreldre eller andre tillitsvalgte til stede på treningene, kan det være greit med noen "foreldrevettregler":

1. *Vær rolig på standplass*
2. *Spør instruktøren hva du kan hjelpe med*
3. *Vær et godt forbilde ved å vise respekt for våpen og ved å holde fokus på det instruktøren sier*
4. *Gi ros og støtte i medgang og motgang. Det er alltid noe positivt!*
5. *Tilby din kompetanse som kamerat og miljøskaper i klubben*

## KLASSER OG ØVELSER FOR UNGDOM

For de minste er det leken som skal stå i sentrum, og skytevåpen er ikke en naturlig del av leken. Det er opp til klubbene selv å bestemme hvilken aldersgrense de skal ha for medlemskap, men vi anbefaler å vente til man er minst 10 år, og det bør selvfølgelig skje under svært kontrollerte former. På den annen side er det svært viktig at barn og unge får et naturlig og riktig forhold til våpen og skyting som idrett, som en motvekt til det som presenteres i media som dataspill, blader/magasiner og ikke minst tv og video.

Vi har 3 alderbestemte klasser og juniorklasser innenfor flere av pistoløvelsene i Norges Skytterforbund. På [www.skyting.no](http://www.skyting.no) vil du finne til en hver tid finne oppdaterte reglementer innenfor alle grener, og her er det også mer informasjon om de ulike klassene, øvelsene og program.

## PROGRAM

Norges Skytterforbund har en rekke pistoløvelser på sitt program. Baneøvelsene skytes, som navnet sier, på faste baner, med en fastsatt avstand til skivene. I baneøvelsene skytes det på 10m (luftpistol), 25m og 50m. Feltpistol foregår på et godkjent skytefelt, og skytterne flytter seg mellom standplasser, vanligvis 10, og skyter på mål med ulik utforming og avstand. Feltøvelsene er finfelt, grovfelt, revolverfelt og militærfelt, samt fire spesialfeltøvelser.

Den best egnede konkurranseøvelsen for nybegynnere er 10m luftpistol. Etter hvert kan man også introdusere finpistol. Presisjonsskyting er grunnleggende for nybegynnere. Duellskyting, hurtigskyting og feltøvelser, likesom skyting med grovkaliber, krever mer erfaring og er ikke så godt egnet for nye skyttere. Mer informasjon om de ulike pistoløvelsene finnes i pistolreglementet som kan lastes ned fra [www.skyting.no](http://www.skyting.no).





# INSTRUKSJONSTIPS



**Det finns ulike måter å instruere på, og instruksjonen vil være forskjellig avhengig om en instruerer en stor gruppe eller gir en utøver individuell rettleiding. Når utøverne trener, bør en gå rundt og hjelpe til og rettlede. Alle må få den hjelp de behøver. Om vi trener barn, unge eller nybegynnere, bør det helst være flere trenere eller instruktører til stede. Det optimale er 1 trener pr. 3 skyttere.**

Skyting og instruksjon er spesielt i forhold til andre idretter på grunn av skuddstøy. Det er ikke gunstig å drive instruksjon etter at utøverne har satt på seg hørselsvern, og du må ta hensyn til at kontakten reduseres. En løsning kan være å anskaffe hørselsvern med mikrofoner, slik at man kan høre det som skjer på standplass. Disse er dyre i anskaffelse, men gir bedre sikkerhet og mulighet for å ha kontroll under skyting. Bruk gjerne en av utøverne som øvingsbilde, og la han/henne vise stillinger og teknikker mens du forklarer. En annen løsning er å bruke propper under øreklokkene, slik at øreklokkene kan fjernes i korte perioder når instruksjoner gis.

Ha fokus på grunnelementene:

- Skytestillingen; Likevekt, avspenning, rekyloptak og grep
- Pust, sikting, avtrekk/avlevering (fortrykk, trykkpunkt, avtrekk, etterholding)

Ros utøverne og fokuser gjerne på et element som fungerer godt!

**Når du evaluerer utøveren og oppdager en hindring, skal du vurdere grunnelementene først og deretter gå ned på detaljnivå:**

- korrigerer en ting av gangen
- korrigerer det vesentlige først
- korrigerer positivt og konstruktivt
- vurderer og bedøm utførelsen

**Du må selv vurdere:**

- Skal jeg korrigere under utførelsen av øvelsen?
- Skal jeg avbryte øvelsen for å korrigere?
- Hvor omfattende skal korreksjonen være?

**Avgjørende faktorer her vil være:**

- utøverens eller gruppens ferdighetsnivå
- utøverens eller gruppens alder
- øvelsen som utføres

## Læringstempo

Det å være oppmerksom er en viktig egenskap som trener, spesielt når man er trener for barn og unge. Lær navnene til alle utøverne i gruppa, ha øyekontakt med hver enkelt og lytt! Bli kjent med hver enkelt, tilpass korreksjoner etter hver enkelts måte å reagere på, og skap trygghet og avspenning i trenings situasjonen gjennom gradvis økning av kravene. Det er også viktig å være kreativ og variere treningen, men uten å gi avkall på sikkerheten på skytebanen.

## Trenerens væremåte og måte å kommunisere på:

- *Vær deg selv*
- *Legg vekt på å være konsekvent og forutsigbar i dine reaksjoner*
- *Vis at du kan lytte til de unge, og at du tar reaksjoner og innspill på alvor*
- *Vis at du står for tydelige verdier og legger vekt på å være synlig som voksenperson*
- *For å oppnå god kommunikasjon med ungdom er det viktig å skape tillit gjennom å lytte til og snakke med de unge. Du oppnår også respekt ved å gripe inn og sette grenser dersom noen viser uønsket oppførsel.*

## Oppbygging av en treningsøkt

Alle treningsøktene vi presenterer i dette heftet er bygget opp etter samme prinsipp: Oppvarming, hoveddel og avslutning. Oppvarmingen og avslutningen skal være korte, mens hoveddelen skal ta mesteparten av tiden i treningsøkta.

Oppvarming i skyting er både av fysisk og mental karakter; for å forebygge skader og for å øke beredskapen og evnen til å prestere. En vanlig feiltolkning er at skyting ikke er en fysisk sport. Ingenting kan være mer feil. Skyting er i høyeste grad en fysisk sport. Å sitte eller stå rolig og til en hver tid ha full kontroll over balansen er fysisk krevende. Skyttere trenger derfor oppvarming før skyting. Tøyning etter oppvarmingen øker og vedlikeholder bevegelse, forebygger skader og gir avspenning.

## Oppvarming

Forslag til oppvarmingsøvelser kan studeres i Norges Skytterforbunds Nybegynnerkurs Pistol eller Trener 1 kurshefte Pistol.Sentrale begrep og uttrykk i skyting

# SITTENDE SKYTESTILLING



**Vi skal nå trene på sittende skytestilling, som er den godkjente skytestillingen i henhold til reglementet for klassene i U12 og U14 (for Rekrutteringsskyting R12, R13 og #14)**

**Du vil få presentert seks økter for sittende skytestilling med fokus på skytestekniske elementer. Øktene er gitt i rekkefølge med hensiktsmessig progresjon. Dette hindrer ikke at øktene fritt kan velges etter behov.**

## ØKT 1. DET FØRSTE MØTE MED SITTEDE SKYTESTILLING

### Introduksjon

Vi presenterer nå et forslag på hvordan klubben og treneren kan introdusere pistolskyting til nye skyttere på en morsom, men allikevel sikker måte. Å skyte på ballonger er spennende og morsomt! Smellen fra ballongen som flyr i filler er en effektiv tilbakemelding på en god gjennomførelse av skuddet, og noe som skytteren vil huske på og ta med seg videre i treningen. Å smelle ballonger med pistol er en festlig avslutning på en treningskveld.

### Målsetning

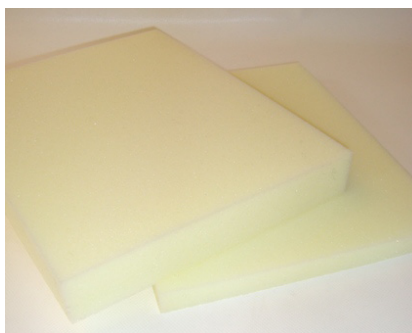
Sikkerhet og mestring.

### Oppvarming

10-15 minutter med varierte øvelser

### Normastøtten

”Norma-støtten” eller støtter av tilsvarende form, mål og materiale, er den ene av to type støtter som er godkjent for rekrutter og ungdom. Støtten er laget av middels hard skumplast og kan justeres i høyde ved bruk av tilleggsplater. Støtten plasseres på skytebenken foran skytteren med den korteste skråsiden mot skytteren. Pistolens skjefte skal plasseres foran spissen på skråsidene, slik at skjefte støtter på den lengste skråsiden. Underkanten av skjefte er den eneste del av våpenet som skal være i kontakt med støtten i det skuddet går.



### Norma-støtten (svensk modell)

**Mål:** Høyde 13 cm, lengde 30 cm og bredde 30 cm. Vekt: 260 gram.

### Tilleggsplater

**Mål:** Høyde 3 cm, lengde 30 cm og bredde 30 cm. Vekt: 80 gram.

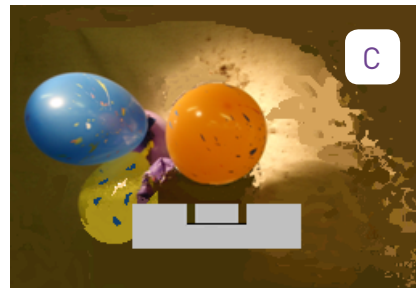
Norma-støtten og tilleggsplater kan bestilles hos [www.norma.as](http://www.norma.as).

### Øvelse for innlæring av sikkerhet

- *Start med at utøverne henter pistoler fra våpenskapet. Utøverne åpner sluttstykket og kontrollerer om våpenet er ladd og går til standplass med munningen rettet mot gulvet.*
- *Utøverne skal legge pistolen på benken med munningen rettet mot skivene og sluttstykket åpent.*
- *Treneren demonstrerer pistolens ulike deler og funksjonen til disse.*

- Utøverne kjenner på trykkpunktet og lærer seg hvor det ligger.
- Ta på hørselvernet!
- Utøverne trykker av pistolen med luft noen ganger, for å lære hvor hardt man skal trykke for å avfyre.
- Utøverne tar nå inn fortrykket 10 ganger uten avfiring eller klikk. Deretter skal de avfyre eller klikke noen ganger, (men bare etter å ha stoppet på trykkpunktet) for å få den rette følelsen.

## Ballongskyting



- Treneren fester ballongene mot et kulefang **A**.
- Utøverne sitter på en stol.
- Ta på hørselvern!
- Utøverne lar pistolen hvile mot støtten, holder fingeren borte fra avtrekket og lader **B**.
- Utøverne sikter under ballongen som de skal skyte mot **C**.
- Utøverne tar inn fortrykket og går forsiktig over trykkpunktet mens de ser på kornet.
- Pang!
- Utøverne åpner sluttstykket, lar pistolen hvile mot støtten og lader for neste ballong (B).

## Skiver

Utøverne skal nå gjennomføre samme øvelse på skiver.

- Utøverne sikter som mot ballongene, men nå omtrent mellom sorten og skivens nedre kant.
- Vær oppmerksom på at utøverne må være nøye med avtrekket da skiven er betraktelig mindre.
- Utøverne skyter noen skudd.
- Når utøverne er ferdige, åpner de sluttstykket og legger pistolen på benken med munningen rettet mot skivene.
- Gratulerer! Utøverne har nå skutt sine første grupper.
- Utøverne får ta med seg sine første skiver hjem.

## Avslutning

Hva er viktig når man skal ta ut en pistol på skytebanen? Hvordan skal man sikte for å smelle en ballong? Hva blir forskjellen når man skyter på skiver?

## ØKT 2. SITTENDE SKYTESTILLING – EN GRUNNSTILLING

### Introduksjon

Vi skal nå trene på sittende skytestilling, som er den godkjente skytestillingen i henhold til reglementene i klassene U12 og U14 (for Rekrutteringsskytingen R12, R13 og R14).

### Målsetning

Finne riktig stilling og skyte de første skuddene.

### Oppvarming

10-15 minutter med varierte øvelser

### Øvelse for innlæring av riktig grep

Utøveren holder våpenet i henhold til gjeldende regler for aktuell klasse. Klasse U12 (R12) bruker tohåndsgrep **A**. Klassene U14 (R13 og R14) bruker enhåndsgrep **B**. Skjeftet støttes mot støtten uten å presse nedover **C**.

Sittende stilling vises i bildene **D**, **E** og **F**. Kroppen skal ikke ha kontakt med skytebenken. I stillingen skal nakken ha en naturlig posisjon. Pass på at utøverne har lave skuldre, rett rygg og strake armer. Be utøverne om å trekke magen litt inn, slik at stillingen stabiliseres. Ryggstøtte behøves ikke i en god stilling. Begge føttene skal være i gulvet og kroppen helt i ro **D**. Ved enhåndsgrep skal den hånden som ikke holder pistolen, hvile på låret **E**. Ved enhåndsgrep kan utøveren uten hindring skyte i skråstilt stilling, hvis standplassens bredde tillater det **D**.

### Oppbygging

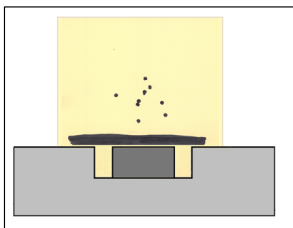
- Med pistolen hvilende mot støtten, munningen rettet mot skivene og fingeren borte fra avtrekkeren; sett skjeftet inn i vinkelen mellom tommelen og pekefingeren, fold fingrene rundt skjeftet **A**, **B** og plasser pistolens skjefte foran toppvinkelen på støtten **C**.
- Tilpass høyde på stol og støtte, slik at ryggen er strak og nakken ved sikting mot skiven har en naturlig posisjon. Sittehøyde kan tilpasses ved at stol eller krakk kan justeres (som på bildene nedenfor), plasseres på platå, plasseres på hverandre (små utøvere), eller at utøverne sitter på noen av de skumgummiplater som er beregnet for støttene. Høyden på støtten tilpasses med skumgummiplater **E**.
- Føttene skal ha støtte med hele fotsålen enten i gulvet, på oppbygd plate eller på annet stabilt underlag.





## De første skuddene

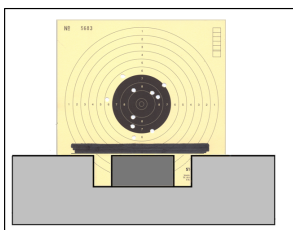
Begynn mot hvit, dvs. bakvendt, skive med en minst 5 mm tykk hjelpestrek, som vist nedenfor:



- *Utøverne inntar skytestilling*
- *Før lading skal pistolen hvile mot støtten, sluttstykket skal være åpent, munningen rettet mot skivene og fingrene borte fra avtrekkeren.*
- *Plasser en kule foran sluttstykket med den flate enden forover mot kammeret og skyv kulen inn i kammeret ved å føre sluttstykket fram til låsing.*
- *Sett skjefte inn i vinkelen mellom tommelen og pekefingeren, fold fingrene rundt skjefte og plasser pistolens skjefte foran ryggen på støttet (se bilder ovenfor).*
- *Sikt mot skiven som vises i figur ovenfor, overkanten av sikte og korn skal ligge langs hjelpestreken.*
- *Plasser pekefingeren på avtrekkeren.*
- *Ta inn fortrykket og stopp på trykkpunktet.*
- *Trykk sakte videre slik at du går seint over trykkpunktet; se hele tiden på kornet og hold pistolen fast.*
- *Skudd! Hold fast siktene i skiven.*
- *Ta bort fingeren fra avtrekkeren.*
- *Legg pistolen på støtten og åpne sluttstykket.*

Hvis alt fungerer bra er det nå et sort hull i den hvite skiven. Utøverne gjentar dette 10 ganger og vurderer sin første skuddgruppe.

Gjør samme øvelse mot rettvendt skive med hjelpestrek som nedenfor:



## Avslutning

Vend alle skiver slik at man ser skuddgruppene fra baksiden. Hvilken gruppe er størst, tettest osv. Utøverne diskuter resultatene med treneren.



## ØKT 3. GREP OG AVTREKK

### Introduksjon

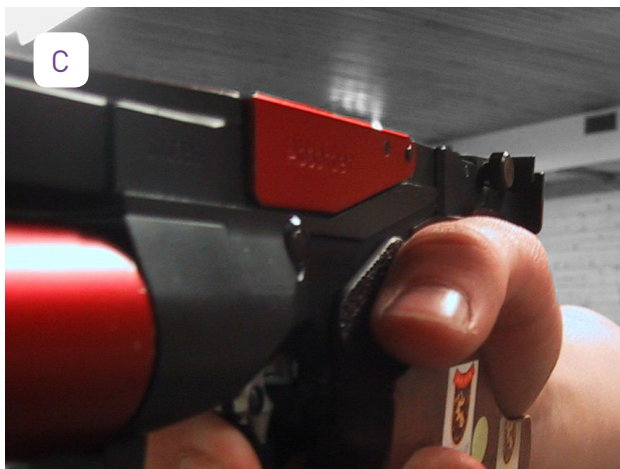
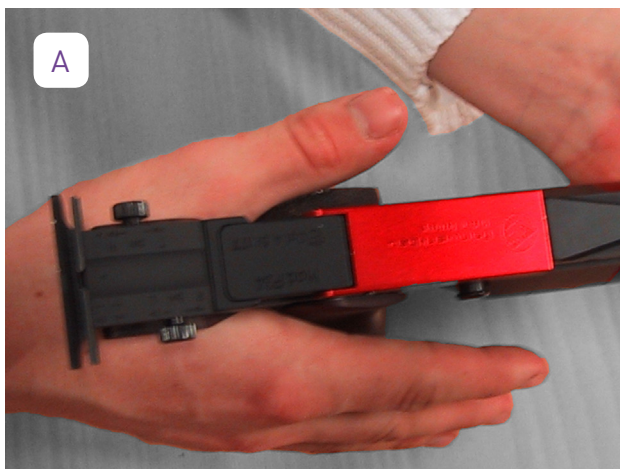
Riktig og likt grep, og et godt avtrekk vil gi tette skuddgrupper. Ved et riktig grep skal pistolens lengdeakse løpe rett inn i håndledd og underarm. Det er viktig å lære seg riktig grep slik at kontakten mellom hånd og skjefte er likt for hvert skudd. Skjeftet skal holdes med samme kraft for hvert skudd. I enkelskuddsserier er det hensiktsmessig å ta nytt grep for hvert skudd. Pistolens korte avstand mellom sikte og korn gjør at selv små forskyvninger mellom korn og sikte vil gi store avvik fra et sentrumstreff på skiven. Avfyringen er det moment hvor store avvik kan oppstå gjennom såkalt "napping". Et "napp" er en plutselig og ukontrollert bevegelse mellom korn og sikte som bl.a. kan skyldes for rask og ukontrollert passering av trykkpunktet. Ved en riktig avfyring skal kraften i avfyringsøyeblikket gå rett inn i håndledd og underarm.

### Målsetning

Finne riktig grep og gjøre gode avtrekk.

### Oppvarming

10-15 minutter med varierte øvelser



### Øvelse for innlæring av riktig grep og gode avtrekk

- Utøverne setter inn pistolens skjefte i vinkelen mellom tommelen og pekefingeren **A**.
- Hold pekefingeren (avtrekksfingeren) borte fra avtrekket og fold ring-, lang- og lillefingeren rundt skjeftet mellom avtrekksbøylen og håndstøtten.
- Ring-, lang- og lillefingeren skal presse skjeftet mykt bakover inn i hånden.
- Tommelen skal holdes strak på skjefkets tommelhylle og gi støtte til våpenet.
- Hold avtrekksfingeren fri fra skjeftet **B**.
- Hold et fast grep, men uten at pistolen rister.
- Plasser pekefingeren på avtrekkeren slik at avtrekkeren ligger rett bak neglen **C**.
- Ved tohåndsgrep hold et fast og likt grep med den støttende hånden **D**.
- Utøverne skal gjenta dette flere ganger slik at de husker grepet sitt.
- Utøverne stiller pistolen for tørrklikk og klikker mot hvit skive.
- Vær oppmerksom på bevegelser i kornet i avfyringsøyeblikket. Det er meget viktig å gå seint over trykkpunktet, omtrent like lang tid som det tar å telle 2001,2002 og 2003.
- Utøverne stiller om pistolen til skudd og skyter 15 skudd som ovenfor (hvit skive), med kontroll av at kornet er rolig ved avfiringen.
- Utøverne skyter deretter 15 skudd på rettvendt skive, med kontroll av at kornet er rolig ved avfiringen.

### Avslutning:

Utøverne beskriver for treneren hvordan de best tar grep og avtrekk. Se på skuddgruppene og sammenlikne med skiver som de har skutt tidligere. Kan dere se forskjellen?

## ØKT 4. SIKTEBILDET

### Introduksjon

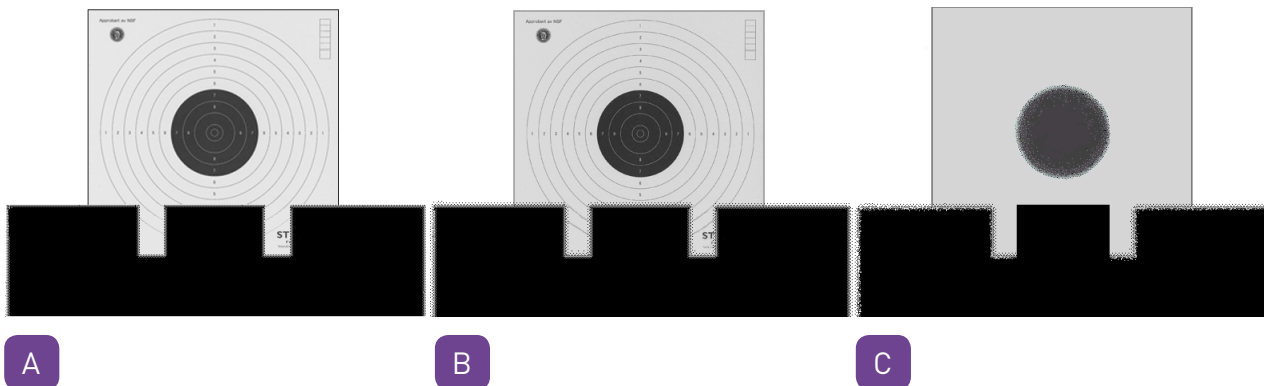
I denne økten skal vi fokusere på viktige detaljer i siktebildet. Siktene plasseres omtrent midt i mellom den sorte prikken og skivens nederkant, og dette gjør at de vises klart mot den hvite bakgrunnen **A**. Om skytteren fokuserer skiven, dvs. om skiven er skarp, klarer ikke øyet å fokusere korn og sikte **B**, og skuddene vil da spres utover skiven. Ved pistol-skyting er det viktig at man holder fokus på kornet. Når kornet sees skarpt, blir skiven, prikken og kanskje også baksiktet uskarpe **C**. For hvert skudd er det viktig å kontrollere at kornet er skarpt og skiven er uskarpe.

### Målsetning

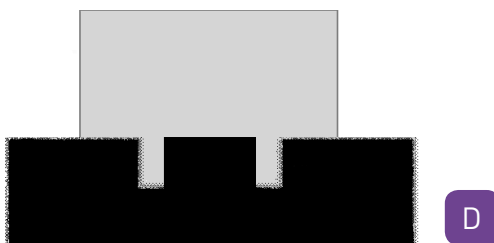
Forståelse av siktebildet og rett fokus for gode skudd.

### Oppvarming

10-15 minutter med varierte øvelser.



### Øvelse for innlæring av siktebildet



- Skyt 10 skudd mot bakvendt skive **D**.
- Skyt 10 skudd mot rettvendt skive **C**.
- Gjenta dette 3 ganger (bakvendt skive fulgt av rettvendt skive)

### Avslutning

Plasser alle skivene med baksiden opp. Utøverne tar en linjal og måler skuddgruppene sine. Hvilke skiver har de minste skuddgruppene? Hva er forklaringen til det vi ser?

## ØKT 5. SIKTENES PARDANS

### Introduksjon

Pistolens korte avstand mellom sikte og korn gjør at selv små forskyvninger mellom korn og sikte vil gi store avvik fra et sentrumstrekk på skiven. Når man holder korn og sikte sammen, får man gode skudd og det går lett å skyte. Det gjelder altså å la korn og sikte danse pardans.

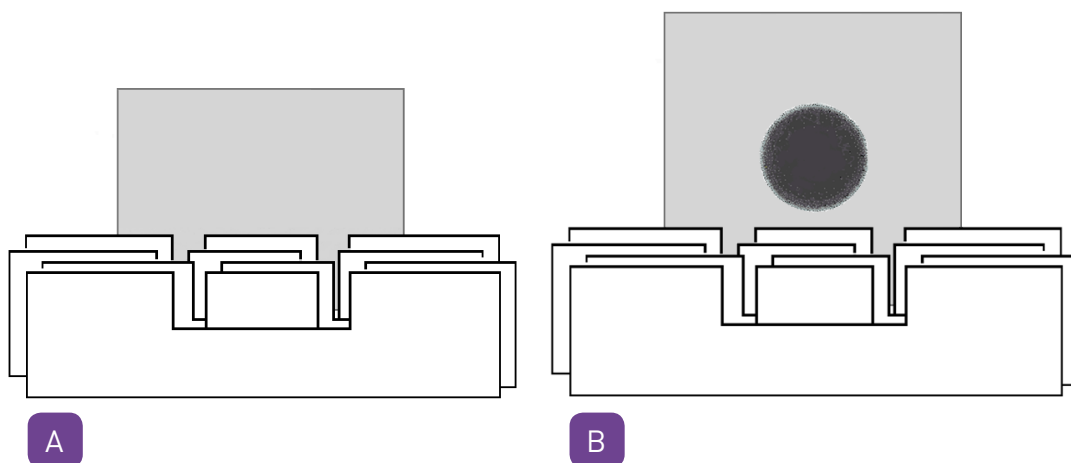
### Målsetning

Utøverne skal trene på å holde siktene sammen på støtten.

Når utøverne holder korn og sikte sammen får man gode skudd. Det er lett å skyte om man konsentrerer seg om dette. Det gjelder altså å la korn og sikte danse pardans. I bildene nedenfor vises fire forskjellige siktebilder som alle ved en god avfyring vil gi 10,0 poeng.

### Oppvarming

10-15 minutter med varierte øvelser.



### Utøverne skal sitte med skjeftet på støtten

- La siktene danse pardans omtrent i midten på skiven **A**.
- Hold fokus på kornet (hjørnene skal være skarpe).
- Ta 10 tørrklikk mot skiven.
- Skyt 10 skudd med samme gjennomføring som over.
- Gjenta.
- Endre til skive med blink **B**.
- Ta 10 tørrklikk mot skiven.
- Skyt 10 skudd med samme gjennomføring som over.
- Gjenta.
- Mål ytterpunktene av skuddgruppene.
- Hvor finner dere de beste gruppene?

## Øvelse 2:

**Utøverne skal sitte med underarmene/armen på støtten og skjefet fritt:**

- *La siktene danse pardans omtrent i midten på skiven **A**.*
- *Hold fokus på kornet (hjørnene skal være skarpe).*
- *Ta 10 tørrklikk mot skiven.*
- *Skyt 10 skudd med korte forsøk og med samme gjennomføring som over.*
- *Gjenta.*
- *Endre til skive med blink **B**.*
- *Ta 10 tørrklikk mot skiven.*
- *Skyt 10 skudd med samme gjennomføring som over.*
- *Gjenta.*

## Avslutning

Mål ytterpunktene av skuddgruppene. Hvor finner dere de beste gruppene?

## ØKT 6. PUST OG PUSTESYKLUS

### Introduksjon

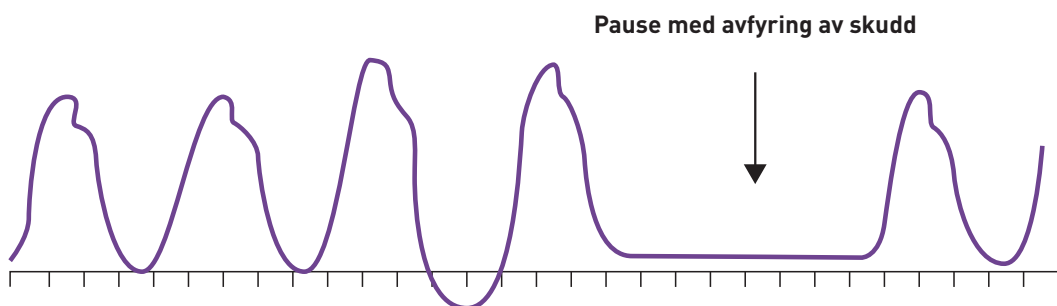
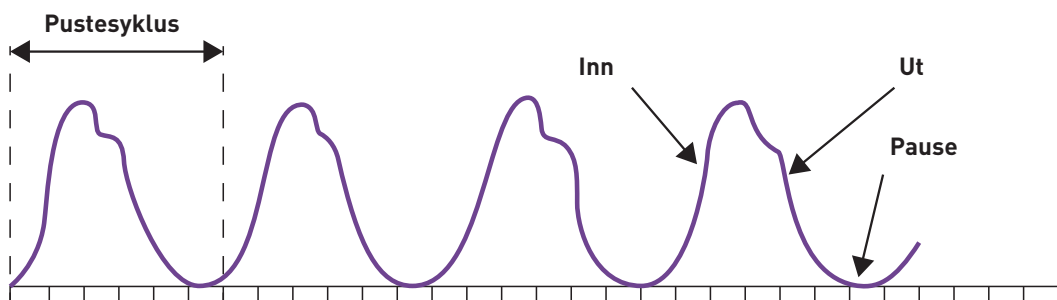
En normal pustesyklus tar som regel 4-5 sekunder. Den består av ca. 1,5 sekund innpusting, ca. 1,5 – 2 sekund utpusting og ca. 1 sekund pause. I den korte pausen er indre organer og kroppsdeler avspente og i ro. Denne perioden eller pausen er best egnet for skyting. Maksimal tid til sikting og avfiring etter siste inn-/utpusting er ca. 6-7 sekunder. Det er viktig at en ikke sikter så lenge at det oppstår oksygenmangel i lungene. Om dette skjer, kan man oppleve konsentrasjonssvikt, dårligere syn og koordinasjonsproblemer.

### Målsetning

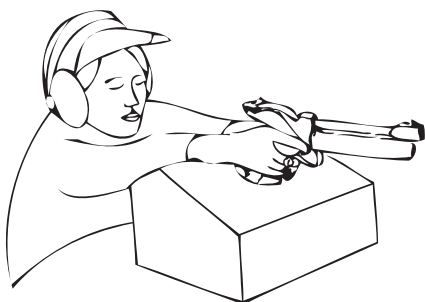
Riktig pusting.

### Oppvarming

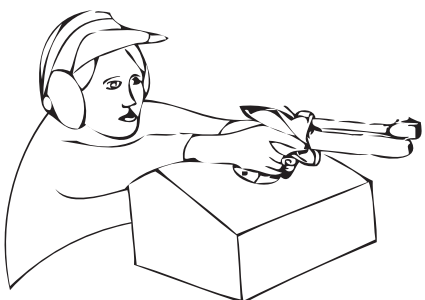
10-15 minutter med varierte øvelser.



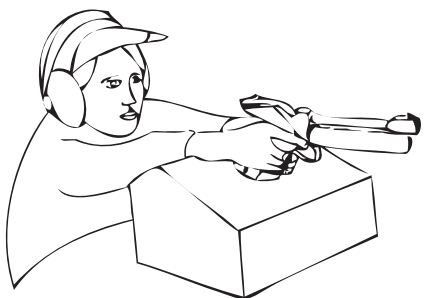
## Øvelse for innlæring av riktig pustesyklus



Med pistolen i skyteposisjon på støtten, puste inn og ut noen ganger.



Åpne øynene og se mot skivems sikteområde. Ta et dypt åndedrag samtidig som du øker presset mot trykkpunktet. Slipp ut 2/3 av luften i lungene og sett inn siktene i sikteområdet.



Hold pusten og la siktene danse pardans i sikteområdet. Øke sakte presset mot trykkpunktet. Skudd! Hold siktene fast. Skyt flere 10-skuddsgrupper.

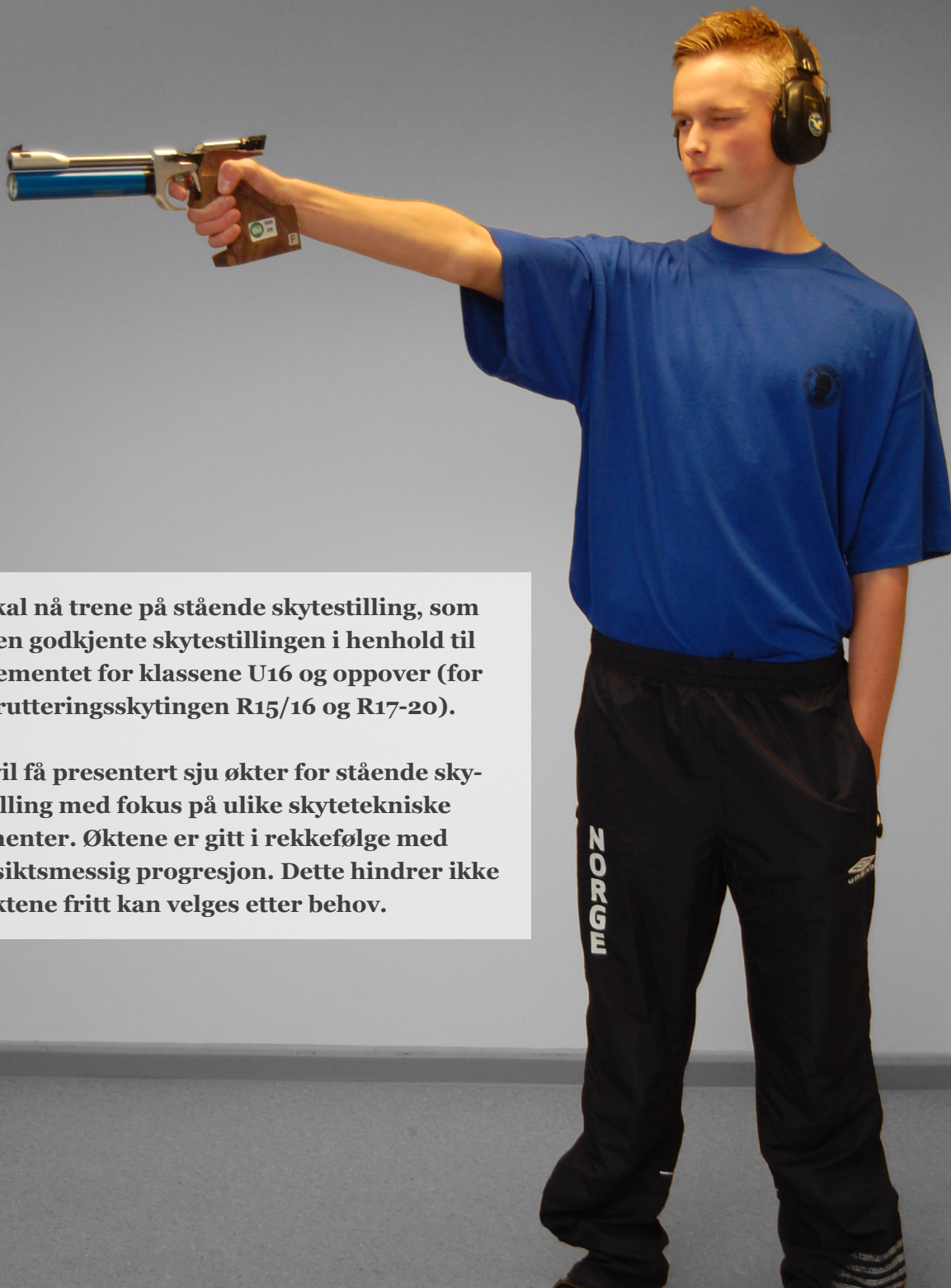
### Avslutning

Se på skuddgruppene og sammenlikne med skiver som utøverne har skutt tidligere. Kan dere se forskjell?





# STÅENDE SKYTESTILLING



**Vi skal nå trene på stående skytestilling, som er den godkjente skytestillingen i henhold til reglementet for klassene U16 og oppover (for Rekrutteringsskytingen R15/16 og R17-20).**

**Du vil få presentert sju økter for stående skytestilling med fokus på ulike skytetekniske elementer. Øktene er gitt i rekkefølge med hensiktsmessig progresjon. Dette hindrer ikke at øktene fritt kan velges etter behov.**

## ØKT 1: DET FØRSTE MØTET MED STÅENDE SKYTESTILLING

### Introduksjon

Vi presenterer nå et forslag på hvordan klubben og treneren kan introdusere pistolskyting til nye skyttere på en morsom, men allikevel sikker måte. Å skyte på ballonger er spennende og morsomt! Smellet fra ballongen som flyr i filler er en effektiv tilbakemelding på en god gjennomførelse av skuddet, og noe som skytteren vil huske og ta med seg videre i treningen. Å smelle ballonger med pistol er en festlig avslutning på en treningskveld.

### Målsetning

Sikkerhet og mestring.

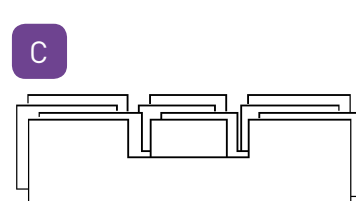
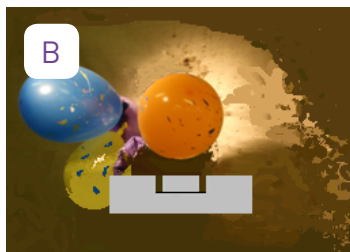
### Oppvarming

10-15 minutter med varierte øvelser.


### Øvelse for innlæring av sikkerhet

- *Start med at utøverne henter pistolen fra våpenskapet. Utøverne åpner sluttstykket og kontrollerer om våpenet er ladd og går til standplass med munningen rettet mot gulvet.*
- *Utøverne legger pistolen på benken med munningen rettet mot skivene og sluttstykket åpent.*
- *Treneren demonstrerer pistolens ulike deler og funksjonen til disse.*
- *Utøverne kjenner på trykkpunktet og lærer seg hvor det ligger.*
- *Ta på hørselvernet!*
- *Utøverne trykker av pistolen med luft noen ganger, for å lære hvor hardt man skal trykke for å avfyre.*
- *Utøverne tar nå inn fortrykket 10 ganger uten avfiring eller klikk. Deretter skal de avfyre eller klikke noen ganger, (men bare etter å ha stoppet på trykkpunktet) for å få den rette følelsen.*

### Ballongskyting



- *Fest ballongene mot et kulefang **A**.*
- *Utøverne og trener tar på hørselvern.*
- *Utøverne lar pistolen hvile mot skytebordet, holder fingeren borte fra avtrekket og lader.*
- *Utøverne benytter tohåndsgrep og sikter under ballongen de skal skyte på **B**.*

- *Hold korn og sikte sammen i "pardans" *
- *Ta så inn fortrykket og gå forsiktig over trykkpunktet mens de ser på kornet.*
- *Pang!*
- *Ta ned pistolen og åpne sluttstykket.*
- *La pistolen hvile mot benken og lade for neste ballong.*
- *Gjør deretter samme øvelse med enhåndsgrep.*

### **Skiver**

- *Utøverne skal nå gjennomføre samme øvelse på skiver.*
- *Bruk tohåndsgrep.*
- *Sikte som mot ballongene, men nå omtrent midt mellom sorten og skivens nedre kant.*
- *Hold siktene i "pardans".*
- *Utøverne må være nøye med avtrekket da skiven er betraktelig mindre.*
- *Skyt noen skudd.*
- *Når utøverne er ferdig skal de åpne sluttstykket og legge pistolen på benken med munningen rettet mot skivene.*
- *Gratulerer! Utøverne har nå skutt sin første gruppe!*
- *Gjør deretter samme øvelse med enhåndsgrep.*
- *Utøverne kan ta med seg sine første skiver hjem.*

### **Avslutning**

Hva er viktig når man skal ta ut en pistol på skytebanen? Hvordan skal man sikte for å smelle en ballong? Hva blir forskjellen når man skyter på skiver?

## ØKT 2: STÅENDE SKYTESTILLING – EN GRUNNSTILLING

### Introduksjon

Vi skal nå trene på stående skytestilling, som er den godkjente skytestillingen i henhold til reglementene i klassene U16 og oppover (for Rekrutteringsskytingen R15/16 og R17-20).

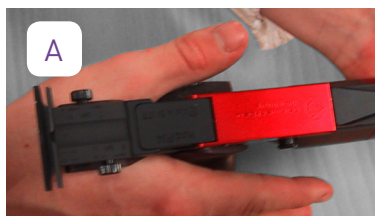
### Målsetning

Finne riktig stilling og å skyte de første skuddene.

### Oppvarming

10-15 minutter med varierte øvelser.

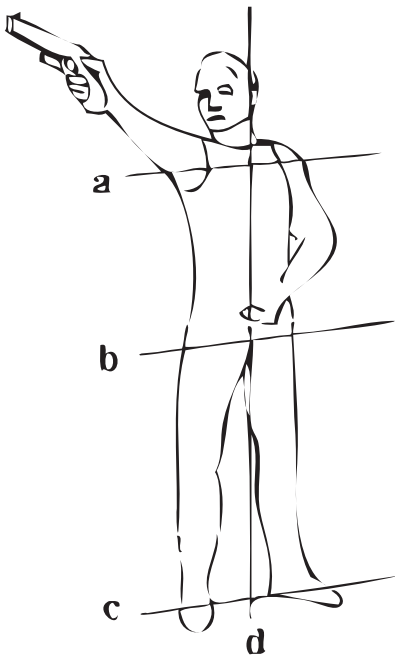
### Øvelse for innlæring av riktig grep



- *Utøverne setter inn pistolens skjefte i vinkelen mellom tommelen og pekefingeren **A**.*
- *De skal holde pekefingeren (avtrekksfingeren) borte fra avtrekket og skal folde ring-, lang-, og lillefingeren rundt skjeftet mellom avtrekksbøylen og håndstøtten.*
- *Ring-, lang-, og lillefingeren skal presse skjeftet mykt bakover inn i hånden.*
- *Tommelen skal holdes strak og må ikke presse mot skjefkets tommelhylle, men bare gi støtte til våpenet.*
- *Avtrekksfingeren skal gå fri fra skjeftet **B**.*
- *Avtrekkeren skal ligge rett bak neglen på avtrekksfingeren **C**.*
- *Skytestillingen skal være bekvem og uten spenninger. En stilling med kroppen skråstilt i ca. 45° i forhold til siktelinjen passer de fleste.*

### Oppbygging

- *Utøveren skal kunne se mot skiven uten spenninger i nakken.*
- *Føttene skal ha en naturlig vinkel i forhold til hverandre. Avstanden mellom dem skal være maksimalt en skulderbredde.*
- *Kroppstydningen skal være litt forskjøvet mot hælene.*
- *Tenkte akser gjennom skuldrene, hoftene og føttene skal være parallelle (se figur).*
- *Armen som løfter våpenet, skal holdes strak.*
- *Den andre armen skal være helt passiv og holdes tett mot kroppen med hånden plassert i beltet eller i lommen.*
- *Begge skuldrene skal være lave.*

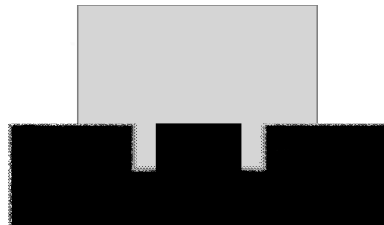


Stående skytestilling med parallelle akser gjennom skuldrene (a), hoftene (b) og føttene (c). Tyngdepunktet ligger mellom føttene og er litt forskjøvet mot den bakre foten (d).

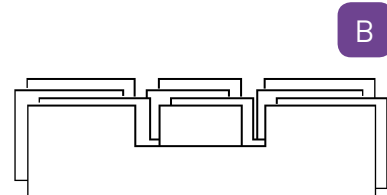
### De første skuddene

De første skuddene skytes best mot hvit, dvs. bakvendt, skive **A**.

På pistoler stilt for å sikte mellom sorten og skivens nederkant, stiller man 20 knepp ned (på de fleste pistoler 20 knepp mot H) for å treffe om lag i sentrum av skiven.



**A**



**B**

### Øvelse

- Utøverne inntar skytestilling
- Før lading skal pistolen hvile på benken med sluttstykket åpent og med munningen rettet mot skivene.
- Ta grepet og hold avtrekksfingeren borte fra avtrekkeren.
- Lade.
- Plasser pekefingeren på avtrekkeren.
- Ta inn fortrykket og stopp på trykkpunktet.
- Løft inn siktene.
- Se på kornet slik at det er skarpt **A**.
- Hold korn og sikte sammen i "pardans" sentralt i skiven **B**.
- Trykk sakte videre mot trykkpunktet.
- Skudd! Hold siktene sammen og la bevegelsen fortsette noen sekunder.
- Ta bort fingeren fra avtrekkeren.
- Senk våpenet og åpne sluttstykket.

Hvis alt fungerer bra, er det nå et sort hull i den hvite skiven. Utøverne skal gjenta dette 10 ganger og vurdere sin første skuddgruppe.

### Avslutning

Hvordan følte stillingen? Diskuter gjennomføringen og resultatet med gruppen. Utøverne kan ta med skiven hjem.

## ØKT 3. GREP OG AVTREKK

### Introduksjon

Riktig og likt grep, og et godt avtrekk vil gi tette skuddgrupper. Ved et riktig grep skal pistolens lengdeakse løpe rett inn i håndledd og underarm. Det er viktig å lære riktig grep slik at kontakten mellom hånd og skjefte er lik for hvert skudd. Skjeftet skal holdes med samme kraft for hvert skudd. I enkelskuddsserier er det hensiktsmessig å ta nytt grep for hvert skudd. Dette skal gjøres klart før pistolen løftes fra benken. Grepet skal vedlikeholdes under løft, sikting og avfiring. Pistolens korte avstand mellom sikte og korn gjør at selv små forskyvninger mellom korn og sikte vil gi store avvik fra et sentrumstreff på skiven.

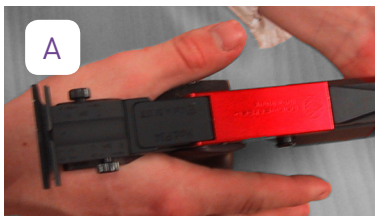
Avfiringen er det momentet hvor store avvik kan oppstå gjennom såkalt "napping". Et "napp" er en plutselig og ukontrollert bevegelse mellom korn og sikte som bl.a. kan skyldes for rask og ukontrollert passering av trykkpunktet. Ved riktig avfiring skal kraften i avfiringøyeblikket gå rett inn i håndledd og underarm.

### Målsetning

Finne riktig grep og gjøre gode avtrekk.

### Oppvarming

10-15 minutter med varierte øvelser.



### Øvelse for innlæring av riktig grep og gode avtrekk

- Sett inn pistolens skjefte i vinkelen mellom tommelen og pekefingeren **A**.
- Pekefingeren (avtrekksfingeren) skal holdes borte fra avtrekket, og ring-, lang- og lillefingeren foldes rundt skjeftet mellom avtrekksbøylen og håndstøtten.
- Ring-, lang- og lillefingeren skal presse skjeftet mykt bakover inn i hånden.
- Tommelen skal holdes strak på skjefkets tommelhylle og gi støtte til våpenet.
- Avtrekksfingeren holdes fri fra skjeftet **B**.
- Hold et fast grep, men unngå at pistolen rister.
- Plasser pekefingeren på avtrekkeren slik at avtrekkeren ligger rett bak neglen **C**.
- Utøverne skal gjenta dette flere ganger slik at de husker grepet sitt.
- Utøverne stiller pistolen for tørrklist og klikker deretter mot hvit skive.
- Vær oppmerksom på bevegelser i kornet i avfiringøyeblikket. Det er meget viktig å gå seint over trykkpunktet, omtrent like lang tid som det tar å telle 2001, 2002 og 2003.
- Utøverne stiller om pistolen til skudd, skyter 15 skudd mot hvit skive og kontrollerer at kornet er rolig ved avfiringen.
- Utøverne skyter deretter 15 skudd på rettvendt skive og kontrollerer at kornet er rolig ved avfiringen.

## Avslutning

Utøverne beskriver for trener hvordan de best tar grep og avtrekk. Se på skuddgruppene og sammenlikne med skiver som de har skutt tidligere. Kan utøverne se forskjellen?



Skytter med god balanse i stillingen. ◀◀

## ØKT 4. SIKTEBILDET

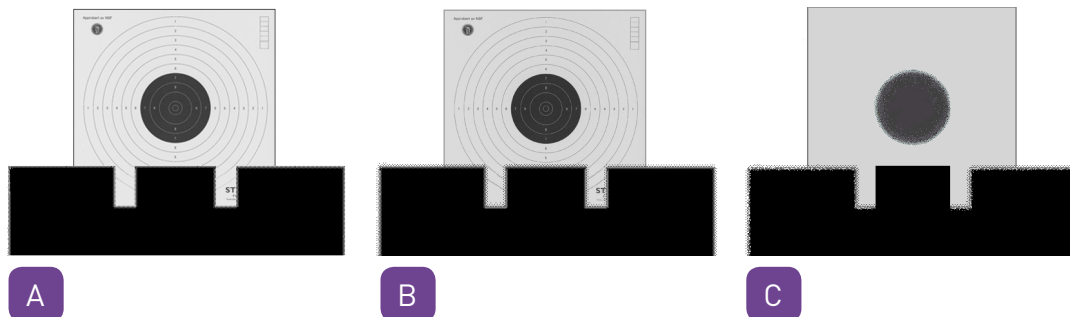
I denne økten skal vi fokusere på viktige detaljer i siktebildet. Siktene plasseres omtrent midt i mellom den sorte prikken og skivens nederkant, og dette gjør at de vises klart mot den hvite bakgrunnen **A**. Om skytteren fokuserer skiven, dvs. om skiven er skarp, klarer ikke øyet å fokusere korn og sikte **B**, og skuddene vil da spres utover skiven. Ved pistolskyting er det viktig at man holder fokus på kornet. Når kornet sees skarpt blir skiven, prikken og kanskje også siktet uskarpe **C**. For hvert skudd er det viktig å kontrollere at kornet er skarpt og skiven er uskarp.

### Målsetning

Forståelse av siktebildet og rett fokus for gode skudd.

### Oppvarming

10-15 minutter med varierte øvelser.





## Øvelse for innlæring av siktebildet

### Begynn i sittende skytestilling med enhåndsgrep **D**.

Skyt 2 x 5 skudd mot bakvendt skive **E**.

Skyt 2 x 5 skudd mot rettvendt skive **F**.

### Gå til stående tohåndsgrep **G**

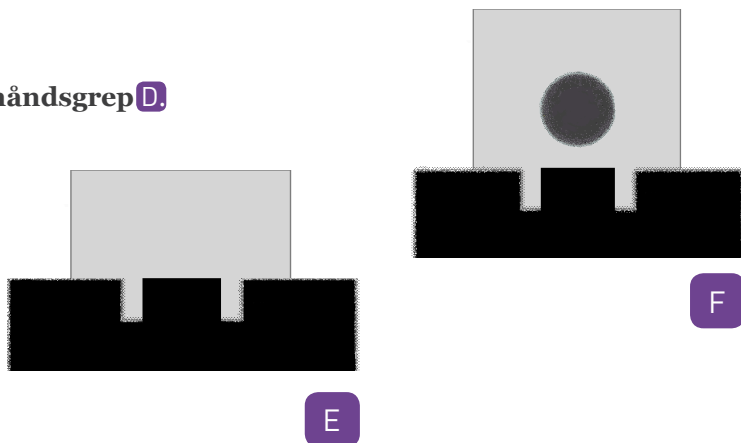
Skyt 2 x 5 skudd mot bakvendt skive **E**.

Skyt 2 x 5 skudd mot rettvendt skive **F**.

### Gå videre til stående enhånds

Skyt 2 x 5 skudd mot bakvendt skive **E**.

Skyt 2 x 5 skudd mot rettvendt skive **F**.



## Avslutning

Plasser alle skivene med baksiden opp.

Utøverne tar en linjal og måler skuddgruppene sine. Hvilke skiver har de minste skuddgruppene? Hva er forklaringen på det vi ser?

## ØKT 5. SIKTENES PARDANS

### Introduksjon

Pistolens korte avstand mellom sikte og korn gjør at selv små forskyvninger mellom korn og sikte vil gi store avvik fra et sentrumstreff på skiven. Når man holder korn og sikte sammen, får man gode skudd og det går lett å skyte. Det gjelder altså å la korn og sikte danse pardans. Dette er en meget viktig og vinnende teknikk for stående skyttere, og nøkkelteknikken for å lykkes med overgangen fra sittende til stående skytestilling.

#### TIPS



Tips! Siktens pardans er en nøkkelteknikk for å lykkes med overgangen fra sittende til stående skytestilling.

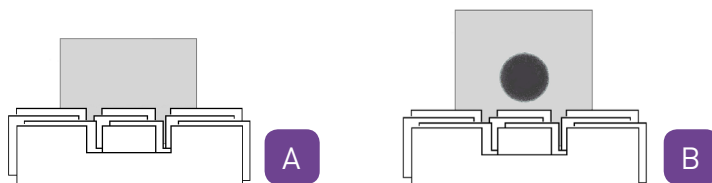
### Oppvarming

10-15 minutter med varierte øvelser.

#### Målsetning

Holde korn og sikte sammen under bevegelse.

I bildene nedenfor vises fire forskjellige siktebilder som alle ved en god avfyring vil gi 10,0 poeng.



### Øvelse for innlæring av siktens pardans

1. Utøverne står med brystet mot skivene, tohåndsgrep og strake armer:

- La siktene danse pardans omtrent i midten på skiven **A**.
- Hold fokus på kornet (hjørnene skal være skarpe).
- Ta 10 klikk mot skiven.
- Skyt 10 skudd med korte forsøk med samme gjennomføring som over.
- Endre til skive med blink **B**.
- Ta 10 klikk mot skiven.
- Skyt 10 skudd med lik eller bedre gjennomføring.

2. Med enhåndsgrep:

- La siktene danse pardans omtrent i midten på skiven **A**.
- Hold fokus på kornet (hjørnene skal være skarpe)
- Ta 10 klikk mot skiven.
- Skyt 10 skudd med korte forsøk med samme gjennomføring som over.
- Endre til skive med blink **B**.
- Ta 10 klikk mot skiven.
- Skyt 10 skudd med korte forsøk med samme gjennomføring som over.

### Avslutning

Mål ytterpunktene av skuddgruppene. Hvor finner du de beste gruppene?

## ØKT 6. SIKTEOMRÅDE

### Introduksjon

Figuren nedenfor viser 4 siktebilder som alle ved en god avfyring vil gi skuddverdi 10,0. Det viktigste ved siktingen er at korn og sikte følger hverandre, slik som i "pardans". Dette kalles også "siktene pardans" og gjøres mot et sikteområde snarere enn mot et bestemt punkt.

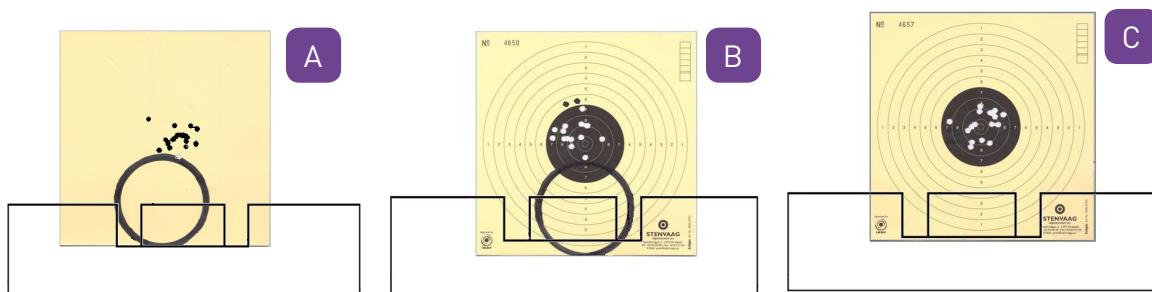
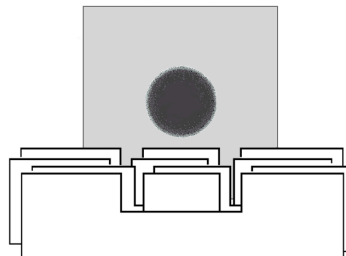
### Målsetning

Skyte mot sikteområde.

### Oppvarming

10-15 minutter med varierte øvelser.

### Øvelse for innlæring av sikteområde



- Begynn med å tegne sikteområdet med 5 mm tusj på en hvit skive med lokket til en kuleboks som mal **A**.
- Begynn med tohåndsgrep; lading!
- Løft inn siktene og la siktene "danse sammen" innenfor det tegnede sikteområdet.
- Press forsiktig videre på trykkpunktet mens siktene fortsatt følger hverandre.
- Skudd!
- Hold sammen siktene innenfor sirkelen.
- Skyt 5 skudd.
- Skyt 5 skudd med enhåndsgrep.
- Tegne nå sikteområdet på en rettvendt skive **B**.
- Gjenta som overfor (5 skudd tohåndsgrep- og 5 skudd enhåndsgrep),
- Gå videre med å tenke deg et sikteområde likt det du trent på **C**.
- Gjenta som overfor (5 skudd tohåndsgrep- og 5 skudd enhåndsgrep).

### Avslutning

Hvordan ser skuddgruppene ut (tetthet og størrelse)? Hva er forskjellen? Var alle skivene like enkle å skyte?

## ØKT 7. PUST OG PUSTESYKLUS

### Introduksjon

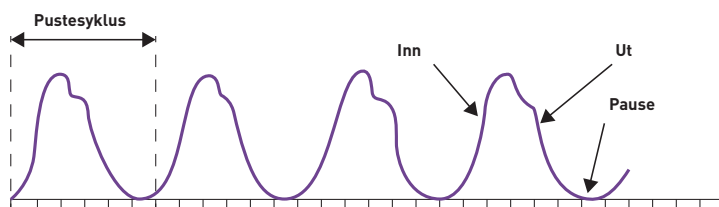
En normal pustesyklus tar som regel 4-5 sekunder. Den består av ca. 1,5 sekund innpusting, ca. 1,5 – 2 sekund utpusting og ca. 1 sekund pause. I den korte pausen er indre organer og kroppsdeler avspente og i ro. Denne perioden eller pausen er best egnet for skyting. Ved skyting blir pausen forlenget til 6-10 sekunder ved løft, sikting og avfiring. Maksimal tid til sikting og avfiring etter siste inn-/utpusting er ca. 6-7 sekunder. Det er viktig at pusten flyter jevnt, og at en ikke sikter så lenge at det oppstår oksygenmangel i lungene. Om dette skjer kan man oppleve konsentrasjonssvikt, dårligere syn og koordinasjonsproblemer.

### Målsetning

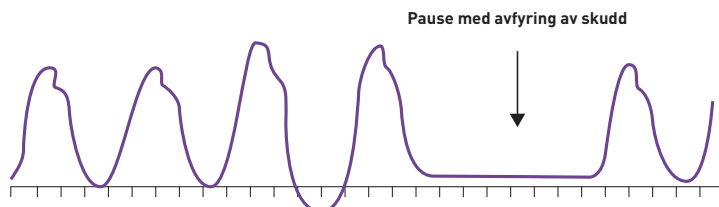
Riktig pusting.

### Oppvarming

10-15 minutter med valgte øvelser.



Normal pustesyklus



Pustesyklus ved skyting

### Øvelse for innlæring av riktig pustesyklus

- Med pistolen støttet mot benken, hvil øynene og pust ut og inn noen ganger.
- Ta et dypt innpust og ta trykkpunktet.
- Slipp ut 2/3 av luften i lungene.
- Løft siktene inn i sikteområdet.
- La siktene danse pardans i sikteområdet mens du øker presset mot trykkpunktet.
- Skudd! Hold fast siktene.
- Gjenta til 30 skudd.

### Avslutning

Utøverne ser på skuddgruppene og sammenlikner med skiver de har skutt tidligere. Kan dere se forskjell?



## LAGØVELSER

### **Tre ringer ut**

Skytterne stiller opp på standplass. Alle avfyrrer ett skudd på 75 sekunder eller mindre. De som er tilskuere bråker og forstyrrer, uten å komme i fysisk kontakt med de som skyter. Skivene anvises fra venstre til høyre, poeng noteres og den skytter som har laveste poeng får en ”ring” i protokollen. Et nytt skudd skytes og igjen får den skytter som har det laveste poenget en ”ring”. Den som fått 3 ringer ryker ut og får bråke med tilskuerne. Skytingen fortsetter til man har en vinner.

### **Chicago (1)**

Skytingen gjøres lettest på baner som har el-skiver, slik at hver enkelt skytter kan se sin monitor uten at andre kan ta del av resultatet. Alle skyter et skudd på 75 sekunder eller mindre. Den som mener selv å sitte med det beste skuddet roper ”chicago”. Hvis det er riktig, får skytteren som ropte ”chicago” 3 poeng, hvis det er feil, får skytteren 3 minuspoeng. Den som har høyest skuddverdi får 1 poeng. Konkurransen fortsetter til noen har minst 12 poeng og er vinner.

### **Chicago (2)**

Skytingen gjøres på papp. Alle skyter et skudd på 75 sekunder eller mindre. Hver skytter har en skive på standplassen hvor de markerer hva de tror er posisjonen til det skudd de har skutt. Den som mener selv å sitte med det beste skuddet roper ”chicago”. Skivene anvises. Den som har høyest skuddverdi får 1 poeng. Alle som har plassert skuddet riktig i skiven på standplass får også 1 poeng. Den som ropte ”chicago” må ha høyest skuddverdi, men også korrekt plassering av skuddet i skiven på standplass. Har man det får man 3 poeng. Hvis ikke mister man 3 poeng. Konkurransen fortsetter til noen har minst 12 poeng og er vinner.

### **Høydehopp**

Velg en høyde, f.eks. 8,0 som starthøyde. Alle som ønsker å gå inn på denne høyden, skyter ett skudd. Skuddet må være 8,0 eller bedre for at skytteren går videre i konkurransen, men man har 3 forsøk på hver høyde, og kan spare forsøk til neste høyde. Man velger selv den høyde man ønsker å gå inn på. Konkurransen går så videre til neste høyde, helt til noen står som vinner.

### **Vektløfting**

Totalt har hver skytter bare 3 forsøk i denne konkurransen. Start på en ”vekt”, f.eks. 8,0. Alle skyttere som ønsker å prøve seg på denne ”vekten”, skyter ett skudd. Greier man ikke ”vekten”, kan man bruke flere forsøk på samme ”vekt”, eller man kan velge å gå videre til neste nivå. Man velger selv den ”vekten” man ønsker å gå inn på. Fortsett til en skytter står som vinner.

### **Ballongstafett med skivetrekk**

På hver standplass ligger 5 ikke blåste ballonger, en luftpistol og en boks med kuler. Skytterne sitter på stoler bak skytebenken. På kommando "Start" skal skytterne gå fram til standplassene sine, blåse opp ballongene, feste dem på skiveholderen og sende dem fram til skivene. Det gjelder så raskest mulig å skyte alle ballongene i filler, legge ned pistolen og sette seg på stolen. Tid tas fra kommando "Start" til hver enkelt skytter sitter ned på stolen sin. En leder tar tiden, og en annen leder noterer tiden for hver skytter. Den skytter som er raskest vinner. Dette er en svært morsom øvelse med mye smell, bang og latter, ikke minst når ungdommer og voksne konkurrerer sammen.

### **Utslagskonkurranse**

Fire skyttere stiller opp på standplass. Alle skyter ett skudd på 5 sekunder. Ut fra poenget på dette skuddet rangeres skyttene og deles inn i par slik at skytterne med 1. og 3. resultat blir par 1, og skytterne med 2. og 4. resultat blir par 2. Skytterne i par 1 skyter ett skudd, poeng (P) og skuddtid (T) for hver enkelt noteres og verdien poeng delt på tid (P/T) regnes ut. Dette gjøres også for par 2. Den skytter som har høyest verdi i hvert par går så videre til en ny skyting med poeng delt på tid, for å finne en vinner. Konkurransen kan så gjentas med 4 nye skyttere osv.

### **Bursdagsskyting**

Hvorfor ikke prøve en morsom bursdagsfeiring på skytebanen? Ballongskyting er et fargerikt fyrverkeri og en ener! Blås opp ballonger og fest et antall mot et kulefang. I denne øvelsen trenger man 1 instruktør på 3 skyttere. Instruktøren skal ha skytterne foran seg på en linje, og selv stå bak skytteren i midten. Med denne plasseringen kan instruktøren nå alle tre hvis sikkerheten krever det. Det viktigste for instruktøren er å hjelpe til ved lading og ha kontroll med avtrekksfingrer og ikke minst retningen på løpene. Hørselvern og beskyttelsesbriller er obligatorisk med mange uvante skyttere. Bare skyt, smell ballonger og se gummifiller fly i luften! Når det er slutt på ballongene, prøv gjerne noen skiver (oftest med meget godt resultat).

## PARVISE ØVELSER

### Pistoltennis

Skytingen gjøres parvis, dvs. en skytter mot en annen. Skytingen går over 3 serier (sett). Prinsippet er å skyte (slå) servess som velges ut fra skytternes ferdigheter. I eksempelet nedenfor er servesset 10,0. En serie (sett) er minst 6 skudd (games). Som i tennis er første poeng 15, andre 30, tredje 40 og femte er game. Et sett må vinnes med 2 skudd (games). I tabellen nedenfor vinner skytter 2 med 2-1 i sett.

SETT	SKYTTER 1	SKYTTER 2	POENG (BALLER)		GAME	SETT	
			SKYTTER 1	SKYTTER 2		(1) - (2)	SKYTTER 1
1	10	9	x		15-0		
	9	10		x	15-15		
	7	10		x	15-30		
	10	8	x		30-30		
	9	10		x	30-40		
	10	8	x		40-40		
	9	10		x			
	8	10		x	Game		Sett 1
2	10	10	x	x	15-15		
	10	9	x		30-15		
	9	8			30-15		
	8	10		x	30-30		
	9	9			30-30		
	10	7	x		40-30		
	10	8	x		Game	Sett 2	
3	9	10		x	0-15		
	9	7			0-15		
	10	6	x		15-15		
	10	9	x		30-15		
	8	10		x	30-30		
	10	10	x	x	40-40		
	9	10		x			
	9	10		x	Game		Sett 3
<b>RESULTAT</b>						1	2

### Til seier med 5-0

Parvis øvelse hvor skytterne skyter ett skudd hver og sammenlikner poengene. Skytteren med høyest poeng får 1 poeng. Skytteren som taper får 1 poeng i trekk hvis den samlede poengsummen er mer enn 1. I matchen nedenfor (se tabell) får skytter A høyest poeng i det første skuddet og blir kreditert med 1 poeng, slik at stillingen er 1-0. Ved skudd 2 skyter skytter A en 8:er mens skytter B får en 7:er. Stillingen er nå 2-0 til skytter 1. Skudd 3 vinnes av skytter B som får 1 poeng, mens skytter A får trukket 1 poeng slik at stillingen før 4. skudd er lik: 1-1. I skudd 4 skyter begge en 9:er og begge får 0 poeng, slik at stillingen fortsatt er 1-1. Slik fortsetter man til sluttstilling 5-0 til en av skytterne.

SKUDD	SKYTTER A	SKYTTER B	RESULTAT
2	8	7	2-0
3	9	10	1-1
4	9	9	1-1
5	10	9	2-0
6	7	8	1-1
7	8	9	0-2
8	9	10	0-3
9	9	10	0-4
10	9	8	1-3
11	10	9	2-2
12	10	8	3-1
13	9	10	2-2
14	8	9	1-3
15	6	9	0-4
16	9	9	0-4
17	9	10 seier	0-5



## INDIVIDUELLE ØVELSER

### Trinnskyting

Øvelse i 5 trinn med fallende skuddantall, men økte krav

TRINN	ANTALL	SKYTTER B
SKUDD	KRAV	7
1	5	46 av 50 poeng
2	4	37 av 40 poeng
3	3	28 av 30 poeng
4	2	19 av 20 poeng
5	1	10 av 10 poeng

### Stigeskyting

Let, middels og krevende oppgave; i hver kategori øker kravene suksessivt.

STIGESKYTING						
TRINN	LETT		MIDDELS		KREVENDE	
	SKUDD	KRAV	SKUDD	KRAV	SKUDD	KRAV
1	10	89 poeng	10	90 poeng	10	95 poeng
2	5	45 poeng	5	46 poeng	5	48 poeng
3	10	91 poeng	10	93 poeng	10	97 poeng
4	5	46 poeng, lavest 8;ere	5	47 poeng, lavest 9:ere	5	49 poeng
5	2	18 poeng	2	19 poeng	2	20 poeng

## Poengjakt

Varierte oppgaver med poengsystem som passer til flere nivå.

POENGJAKT												
Navn:				Dato:				Våpen:				
OPPGAVER		POENGNIVÅ										
		1P	2P	3P	4p	5p	6p	7p	8p	9p	10p	Poeng
1	5 skudd	45		46		47		48		49	50	
2	1 skudd	7		8		9		10		X		
3	Antall 10:ere på 10 skudd	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
4	Skyt en "X". Antall forsøk	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
5	7 skudd	65			66		67		68		69	
6	2 skudd		16			17		18		19	20	
7	Antall "X" på 10 skudd	1	2		3		4		5		6	
8	2 skudd = 20 poeng. Antall forsøk	8	7		6		5	4	3	2	1	
9	10 skudd	92	93	94		95	96		97	98	99	
"X" = Innertier				Antall skudd:				Antall poeng:				



## SENTRALE AKTIVITETSTILTAK

### **Rekrutteringsskyting**

Vil du være med på å gi ungdommene (10-20 år) i klubben din et spennende alternativ til ordinær trening? NSF inviterer alle landets skytterklubber til å være med og skyte om NSF's rekrutteringsmerker og diplomer. Mer informasjon om program, regler, poengkrav og resultatskjema finner du på [www.skyting.no](http://www.skyting.no) eller ved å kontakte forbundet på tlf 21 02 98 32 eller e-post: [nsf@skyting.no](mailto:nsf@skyting.no). Og det beste av alt; nå kan laget ditt tjene penger på å være med!

NSF tildeler et bidrag på inntil kr 4000 pr år til de klubber og lag som dokumenterer deltakelse i Rekrutteringsskytingen. Størrelsen på tilskuddet fastsettes av antall deltakere og antall år laget har deltatt. Klubbene står fritt til å bruke tilskuddet slik de vil, så lenge tilskuddet kommer ungdommene i klubben til gode (for eksempel støtte til instruktør, dekke utgifter i forbindelse med skiver/skudd, rekruttvåpen, en sosial tilstelning for ungdommene i klubben osv).

### **Landsstevnet for Rekrutter**

Landsstevne for rekrutter arrangeres hvert år i mars - april. Det konkurreres i øvelsene luftpistol og luftrifle i aldersgruppene -12, 13, 14 og 15-16 år.

### **Trenerkurs**

Har klubben din behov for flere instruktører eller trenere? Norges Skytterforbund tilbyr trenerkurs trinn 1 – 3 i grenene pistol og rifle. Trinn 1 og trinn 2 kan gjennomføres i klubb (evt. samarbeid mellom flere klubber) eller krets. Trinn 3 arrangeres sentralt. Forbundet dekker reise- og honorarutgifter til instruktør for trinn 1 og trinn 2 pistol og rifle. Klubb eller krets må selv dekke utgifter til lokaler og materiell. På [www.skyting.no](http://www.skyting.no) finnes det en oversikt over godkjente instruktører for trenerkurs (se under menyen utdanning).

Kontakt forbundskontoret v/ Lindis Græsdal (e-post: [lindis.graesdal@skyting.no](mailto:lindis.graesdal@skyting.no) eller tlf nr 21 02 98 32) som vil formidle kontakt med aktuell instruktør og ellers kan bistå i forhold til planlegging og gjennomføring av trenerkurs.

### **Trenerpool**

Trenger trenere og/eller skytterne i din klubb nye ideer til treninger for barn og ungdom? Hvorfor ikke få et gratis besøk av en inspirerende trener? På [www.skyting.no](http://www.skyting.no) (under menyen utdanning) finner du oversikt over navn og kompetanse på trenerne som er tilgjengelig i trenerpoolen.

### **Hva er et klubb-besøk?**

- *En trener fra trenerpoolen kommer på besøk til ditt lag og overtar treningen for ungdommene i laget. Trenerne i ditt lag er til stede og ser og lærer av gjestetreneren.*
- *En trener fra trenerpoolen gjennomfører et "impulskurs" for trenerne i ditt lag (evt. sammen med et "nabo-lag"). Laget ditt kommer med ønske om hva dere vil ha mer kompetanse i (eks. trenerrollen, stående skytestilling, sittende skytestilling, simulator osv).*
- *Lokal treningssamling en helg: Her kan laget ditt engasjere en trener i 8 timer eller 2 trenere i 4 timer hver. Timer utover det må laget ditt betale selv.*
- *Ditt lag kan få 4 besøk i løpet av kalenderåret.*
- *NB! Målgruppen er ungdommene i klubbene (dvs. aldersgruppen 13 – 25 år og trenere for denne målgruppen).*

### **Hvordan få besøk?**

- *Ta kontakt med en av de som står på lista i din krets (evt. fra en annen krets dersom det ikke finnes noen trenere i din krets eller om temaene i din krets ikke er aktuelle) og gjør en avtale. På lista ser du også hvilken kompetanse trenerne har, slik at du kan kontakte riktig trener etter behovet i ditt lag.*

### **Hva koster det?**

- *Norges Skytterforbund betaler reise og honorar til treneren. Det er med andre ord et gratis tilbud for klubben. Tilbudet skal i all hovedsak være et tilbud på den ordinære treningen, og det skal ikke fungere som en vikartjeneste. Men der det er vanskelig å få til besøk på en hverdag, kan man benytte helgen evt. lokale treningssamlinger.*
- *Ta kontakt med forbundskontoret dersom dere ønsker mer informasjon om trenerpoolen.*

## IDRETTSREGISTRERINGEN OG LOKALE AKTIVITETSMIDLER (LAM)

I januar hvert år gjennomføres det en idrettsregistrering i regi av Norges Idrettsforbund. Her skal klubben registrere alle sine medlemmer fordelt på alder og kjønn. All nødvendig informasjon om denne registreringen sendes ut til klubbene ved årsskiftet.

Det aller viktigste for skytterklubbene er at **dere registrerer alle aktive barn og ungdommer!** Som aktive regnes alle som deltar i klubbens virksomhet, for eksempel på treninger, ikke bare de som er med i konkurranser. Har dere aktive barn og ungdommer, gir det en andel i de statlige aktivitetsmidlene som idrettsrådene i hver kommune årlig fordeler mellom idrettslagene i kommunen (lokale aktivitetsmidler – LAM). Aktivitetstallene fra Idrettsregistreringen, og særlig de for barn og ungdom, brukes også når Idrettsforbundet og andre skal fordele penger og annen støtte mellom de ulike idrettene.

LAM er en grunnstøtte til medlemsbaserte lokale lag og foreninger. Midlene skal bidra til økt idrettsaktivitet, deltakelse og frivillighet. Det er arbeidet i det enkelte idrettslag for barn (6-12 år) og ungdom (13-19 år) som skal tilgodeses. LAM er en tilskuddsordning fra

Kulturdepartementet (KUD) spesifikt rettet mot lokale lag og foreninger som driver idrett og fysisk aktivitet for barn og ungdom. Du kan lese mer om disse midlene på denne nettsiden: [www.idrett.no](http://www.idrett.no).

## STØTTEORDNINGER

### Spillemidler utstyr

En utfordring for mange klubber er å ha et tilstrekkelig antall utlånsvåpen til klubbens medlemmer. Dette gjelder spesielt i klubber der det er mange unge skyttere som ikke kan eller ønsker å investere i eget våpen riktig ennå. Klubben trenger ikke å investere i de dyreste våpnene, men vi ser at gamle og tunge våpen lett kan ta bort motivasjonen til de unge skytterne.

Et lite tips kan være å søke om spillemidler til utstyr. Ordningen er iverksatt av Kulturdepartementet, og har vart siden 2003. Totalt har ca. 114 millioner kroner blitt gitt i tilskudd til utstyr i klubber og barneidrettsskoler. Klubber i Norges Skytterforbund kan søke om spillemidler til følgende utstyr:

- *Klubbvåpen*
- *Støtter for funksjonshemmede*
- *Støtter for rekruttskyttere*
- *Lydsikter*

Utstyr som får støtte via de vanlige spillemidlene til anlegg dekkes ikke. Man får dekket inntil 1/3 av totalkostnaden for utstyret, minste søknadssum er 6.000 kr (minste stønadssum er dermed 2.000 kr). Man kan søke om støtte til utstyr som er eller vil bli kjøpt inn i løpet av året og de første månedene i påfølgende år. Søknadsfrist er normalt i løpet av høsten. Les mer om denne ordningen på [www.idrett.no](http://www.idrett.no).

### Breddemidler

Breddemidlene er en tilskuddsordning i NSF der 50 % av forbundskontingenten avsettes til breddeformål i kretser og lag. Søknadsskjema fra klubber og lag sendes inn til den aktuelle skytterkretsen senest 15. september hvert år. Det er utarbeidet egne retningslinjer for tildeling av breddemidler, men klubbene kan i hovedsak søke om støtte til følgende aktiviteter:

- *Klubber som kan dokumentere ungdomsaktivitet gjennom Idrettsregistreringen og Rekrutteringsskytingen blir prioritert.*
- *Tiltak som bidrar til integrering av funksjonshemmede i lokalmiljøet blir prioritert.*
- *kurs (alle NSF-kurs, unntatt trenerkurs og aktivitetslederkurs)*
- *Ammunisjon til rekrutteringsprosjekter (begrenset antall)*
- *Skytesimulator, antall: en*
- *Rekrutteringsvåpen, fortrinnsvis luftvåpen.*
- *Prosjekter som rekrutterer kvinner og ungdom*
- *Tiltak som profilerer skyting som sport (eks messer og åpen bane) samlinger og trenerstøtte for alle aktive i klubben*
- *Tiltak som kan sette fart på en aktivitet som har kommet i gang*
- *Reisestøtte til Landsstevnet for Rekrutter*

## SKYTING FOR FUNKSJONSHEMMEDE

Integrering av funksjonshemmede har lenge vært et mål for Norges Skytterforbund. Forbundet tok over ansvaret for de funksjonshemmede utøverne i 2004. Vi har nå ansvar for både topp- og breddeaktiviteter for funksjonshemmede. Klubbene spiller en viktig rolle i dette arbeidet, og det er dette miljøet de funksjonshemmede først vil møte. Høsten 2011 ansatte vi en integreringskonsulent som bistår klubbene i forhold til følgende temaer;

### 1. Tilrettelegging før oppstart

Støtte krets, klubb, foresatte og enkeltpersoner i tilretteleggingen av oppstartsfasen. Dette skjer gjennom god informasjon, veiledning og undervisning i grener og øvelser, samt materiell og klassifisering. Rådgivning om diverse støtteordninger.

### 2. Praktisk støtte ved oppstart

Personlig oppmøte i forkant for å klargjøre muligheter og begrensninger og ikke minst gi tips til praktiske løsninger, herunder avdekke behov for tilpassninger. Gi trenere råd og veiledning i bruk av regelverk og treningsopplegg.

### 3. Oppfølging

Personlig oppfølging av både krets, klubb og enkeltpersoner i forberedelser og gjennomføring av integreringen.

Det er utarbeidet en egen brosjyre om skyting for funksjonshemmede. Brosjyren inneholder blant annet informasjon om skytestillinger, klasser, utstyr og klassifisering. Brosjyren fås ved henvendelse til forbundskontoret og kan også lastes ned på [www.skyting.no](http://www.skyting.no). Ta også gjerne kontakt med vår integreringskonsulent, Bjørn Myrset, på tlf nr 908 81 684 eller e-post: [skytterbjorn@gmail.com](mailto:skytterbjorn@gmail.com)

## KLUBBGUIDEN.NO

På nettsiden [www.klubbguiden.no](http://www.klubbguiden.no) ligger nyttig informasjon til idrettsklubber, lag og medlemmer om hva det innebærer å være medlem av Norges idrettsforbund. Du finner viktig informasjon om hvordan man stifter et idrettslag, hvilke lover og regler som gjelder, og ikke minst hva slags støtteordninger og idrettsavtaler som kan bidra til en god klubbøkonomi.

## MER KUNNSKAP OM BASISTRENING

Vi anbefaler Olympiatoppens nettsider [www.olympiatoppen.no](http://www.olympiatoppen.no) dersom du ønsker mer informasjon om basistrening og trening av unge utøvere. Her finner du flere hundre videoer med generelle og spesifikke basisøvelser, treningstips, samt intervjuer med topputøvere og trenere.

## IDRETTENS BARNERETTIGHETER

*(vedtatt på Idrettstinget 2007)*

Rettighetene er et politisk virkemiddel og uttrykker de verdier vi ønsker skal være grunnlaget for barneidretten i Norge. Barneidrett er idrettsaktiviteter for barn til og med det året de fyller 12 år. Idrettens barnerettigheter gjelder for alle barn, uten forskjellsbehandling og uten hensyn til barnet og dets foreldres kjønn, etniske bakgrunn, livssyn, seksuelle orientering, vekt, fysiske utvikling og funksjonshemming.

### *1. Trygghet*

Barn har rett til å delta i et trygt treningsmiljø, fritt for press og utnyttelse. Barn under 6 år skal ha med seg en voksen på aktivitetene. Skader skal forebygges.

### *2. Vennskap og trivsel*

Barn har rett til å delta i trenings- og konkurranseaktiviteter der det er lagt til rette for at de skal utvikle vennskap og solidaritet.

### *3. Mestring*

Barn har rett til å oppleve mestring og lære mange ulike ferdigheter. De skal også ha muligheter for variasjon, øving og samspill med andre.

### *4. Påvirkning*

Barn har rett til å si sin mening og bli hørt. De skal ha mulighet til å være med på planlegging og gjennomføring av egen idrettsaktivitet sammen med trenere og foresatte.

### *5. Frihet til å velge*

Barn har rett til å velge hvilken idrett, eller hvor mange idretter de vil delta i. De bestemmer selv hvor mye de vil trene.

### *6. Konkurranser for alle*

Barn har rett til å velge om de vil delta i konkurranser eller ikke. Barn som melder overgang fra en klubb innen samme idrett skal ha full rett til å delta i konkurranser for en ny klubb straks overgangen er registrert.

### *7. På barnas premisser*

Barn har rett til å delta i trenings- og konkurranseaktiviteter som er tilpasset deres alder, fysiske utvikling og modningsnivå.



## BESTEMMELSER OM BARNEIDRETT

*(Vedtatt på Idrettstinget 2007)*

Bestemmelsene er absolutte regler som skal overholdes, etterleves og håndheves. Rettighetene og bestemmelsene må sees i sammenheng.

1. *1. Barneidrett er idrettsaktiviteter for barn til og med det året de fyller 12 år.*
  
2. *For konkurranser i barneidretten gjelder følgende:*
  - a. *Fra det året barnet fyller 6 år kan det delta i lokale konkurranser og idrettsarrangementer, først og fremst i eget idrettslag.*
  
  - b. *Fra det året barnet fyller 11 år kan det delta i regionale konkurranser og idrettsarrangementer.*
  
  - c. *Fra det året barnet fyller 11 år kan det delta i åpne idrettsarrangementer uten krav til kvalifisering i Norge, Norden og Nordkalotten (inkl. Barentsregionen). Barn fra disse landene/områdene kan delta på tilsvarende idrettsarrangementer i Norge fra det året de fyller 11 år.*
  
  - d. *Fra det året barnet fyller 11 år kan det benyttes resultatlister, tabeller og rangeringer i konkurranser, dersom dette er formålstjenlig.*
  
  - e. *Fra det året barnet fyller 13 år kan det delta i mesterskap som NM, nordiske mesterskap, EM og VM. Dette inkluderer også norgescuper, nordiske cuper, verdenscuper og tilsvarende mesterskap.*
  
3. *Det kan ikke søkes dispensasjon fra Bestemmelser om barneidrett*
  
4. *Alle barn skal få premie i et idrettsarrangement dersom premiering skjer*
  
5. *Alle idrettslag som organiserer barneidrett skal oppnevne et styremedlem med ansvar for barneidretten*

For mer informasjon om bestemmelser om barneidrett og idrettens barnerettigheter:  
[www.idrett.no](http://www.idrett.no)

## RETNINGSLINJER FOR UNGDOMSIDRETT

### **Aktivitet**

Ungdom har rett til et trygt, variert og inkluderende idretts- og konkurransetilbud. Ungdom skal selv bestemme på hvilket nivå og i hvilket omfang de ønsker å drive idrett.

### **Utdanning**

Utdanning i norsk idrett skal tilrettelegges slik at ungdom kan delta. Ungdom har rett til å delta på alle utdanningstilbud ut fra sine kvalifikasjoner.

### **Klubben/Idrettslaget**

Ungdom skal aktivt rekrutteres til lederverv i idrettslaget. Idrettslaget skal ha en tydelig profil på hvilket tilbud de skal gi sine medlemmer, herunder ungdom.

For mer informasjon om retningslinjer for ungdomsidrett: [www.idrett.no](http://www.idrett.no)



