

Nullpunkt

Tema: Teknikk: Nullpunkt

Tid: 20 minutter.

Denne øvelsen har fokus på nullpunkt, som er svært viktig i skyting. At skytterne klarer å gå inn og ut av stilling, samtidig skyte på samme nivå er nødvendig under lange skyteprogram.



Her kan man velge om man ønsker å skyte enkeltskudd eller for eksempelvis 5-skudds serier. Fremgangsmåten er den samme; man skyter gitt antall skudd, og går ut av stillingen. Videre rister man løs før man igjen inntar skytestillingen. Da skal man holde det nivået man hadde før man gikk ut av stillingen første gang.

Skytteren(e) gjentar dette så lenge kvaliteten er god, eller etter x-antall skudd/serier satt på forhånd.

Hvordan sjekke nullpunkt?

Nullpunkt sjekker man ved å sikte på skiva, deretter lukker man øynene og kjenner etter at man er avslappet – ikke bruker noen unødvendige muskler. Deretter puster du 3 ganger, og da du puster ut siste gangen skal du være midt i blinken. Dersom du da ikke er midt i blinken, er du i teorien ikke i nullpunkt. Dersom du eksempelvis ligger til høyre for blinken, vil du bruke noen muskler på å kompensere for å sikte midt i blinken. Derfor må du justere skytestillingen, og deretter gjøre samme øvelse til du havner i «Nullpunkt».

Kort fortalt skal du være midt i blinken etter at du har:

- Inntatt skytestillingen + siktet midt i blinken
- Avspent, ikke bruker noen unødvendige muskler
- Pustet 3 gode pust
- Åpnet øynene

