

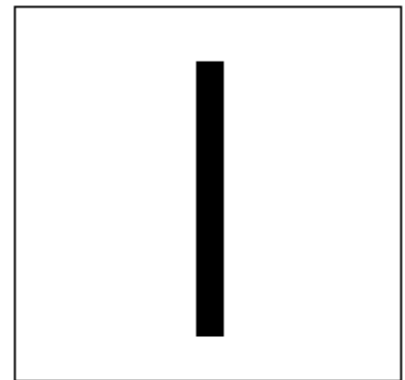
Tørrtrening på stripe

Tema: Stabilitet

Tid: Selvvalgt

Denne øvelsen kan gjøres som tørrtrening hjemme som en økt, eller som en oppvarmingsøvelse før konkurranse eller trening. Den er veldig krevende særlig for balanse og stabilitet. Videre er det en fin øvelse for å trene på inngang i blinken.

Tegn en stripe og heng opp på veggen. Størrelsen og tykkelsen på stripa bestemmer du selv, men den må være lang nok til å dekke hullkornet. Tykkelsen på stripa kan du også variere, jo tynnere den er – desto vanskeligere blir det.



Innta skytestillingen slik at borsepipa er mellom 0,5-1 meter unna stripa du skal sikte på. Desto nærmere du er, desto vanskeligere blir øvelsen. Deretter sikter du på stripa, og bruker denne som en «inngang til blinken». Det vil si at du bruker stripa som inngang, og da du er ca. midt på, og i stilling fullfører du skuddet. På denne måten trener du på sidestabilitet – dette er krevende over tid.

Dette er en enkel øvelse, og slik man kan se, så kan øvelsen gjennomføres av hvem som helst, og hvor som helst!

