Tørrtrening på stripe



Tema: Stabilitet, balanse

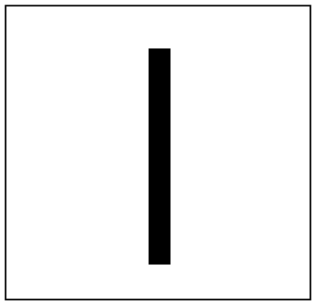
Tid: 20 minutter

Hensikt:

Denne øvelsen er til for å utfordre balanse og stabilitet. Tørrtrening på stripe er en fin øvelse som kan gjøres som tørrtrening hjemme, eller som en oppvarmingsøvelse før konkurranse og trening på banen. Videre er det en fin øvelse for å trene på inngang til blink

Øvelsen:

Øvelsen er lett å sette opp! Tegn en stripe og heng den opp på veggen. Størrelsen og tykkelsen på stripa bestemmer du selv. Sørg for at den er lang nok. Tykkelsen på stripa; tynnere stripe er mer utfordrende, tykkere stripe er lettere. Heng stripa på veggen i en naturlig høyde.



Neste steg er å innta skytestilling. Innta skytestilling slik at enden av børsepipa/fremsikte er alt fra 0 til 1 meter unna. Desto nærmere skytteren står, desto vanskeligere blir øvelsen. Deretter sikter skytteren på stripa. Jobb med inngang opp og ned, holding og balanse. Sørg for avspenning og jobbing med indre skytestilling. Skytteren må jobbe riktig – her slipper ikke skytteren unna med å bruke muskler, spenning, eller annen form for «juks».

Øvelsen er en enkel øvelse å gjennomføre. Se bilde eksempel til her.
Øvelsen kan gjennomføres av hvem som helst, hvor som helst. Skyttere på alle nivå vil dra nytte av denne øvelsen. Over tid vil stabiliteten til skytteren forbedres! Hver økt hjelper! Se på treningsøvelsen siden på skytmedoss.no for mer gode alternativer til tørrtrening!