Skidskytteskolan

Till nybörjare och aktiva.

Namn:

Sveriges skidskytteförbund
Utgåva 1 - 2020

VÄLKOMMEN TILL SKIDSKYTTESKOLAN

Instruktionsvideor hittar du här på Youtube:

SVENSKT SKIDSKYTTE

Följ landslaget i skidskytte på Instagram:

@SVENSKT_SKIDSKYTTE

Följ landslaget på Facebook:

SVENSKT SKIDSKYTTE

Detta är ett lekfullt häfte till dig som är taggad på att lära dig skidskytte. Genom att gå skidskytteskolan får du lära dig om grunderna i skytte, antingen med luftgevär eller 22 lång. Du kommer få inblick i säkerhetsregler och allt som kommer få dig att träffa mitt i prick!

I skidskytteskolan leker vi mycket med både löparskor och skidor på fötterna. Du kommer lära dig om bra träning.

STYRKA – UTHÅLLIGHET – SPÄNST - MENTAL TRÄNING

Du kommer få information och vägledning till att du ska få glädje, inspiration och utbyte av att börja med skidskytte som aktiv.

Vi önskar dig lycka till!

SSSF

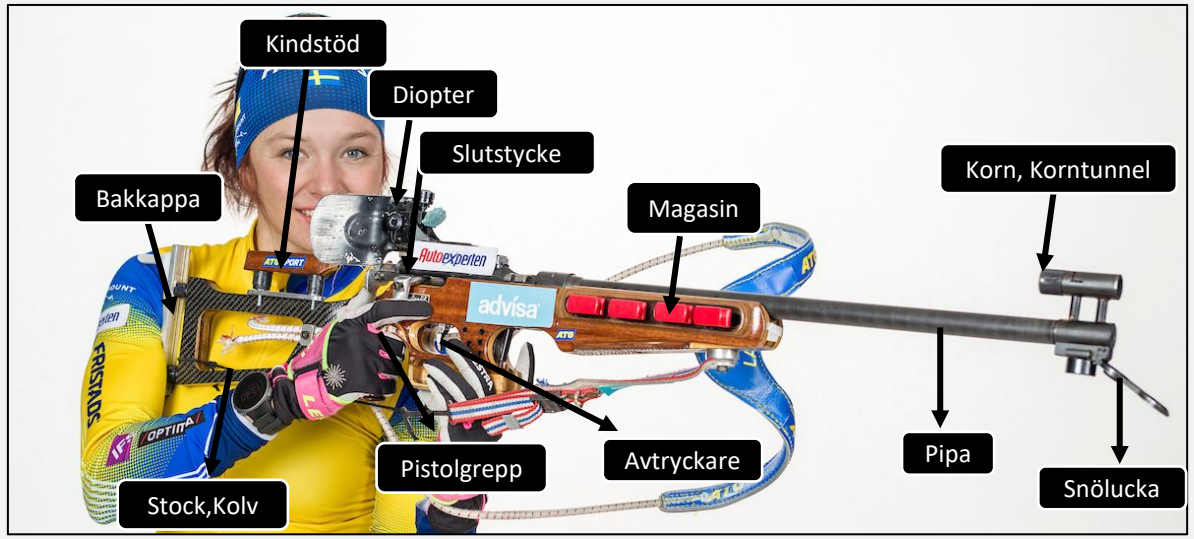
Lektion 1

Vapendelar och säkerhet

Tid: 1h 30 min. 45 min inne + 45min ute på skjutvallen.

INNE

1. Instruktören kommer visa och förklara vilka delar ett vapnen består av:

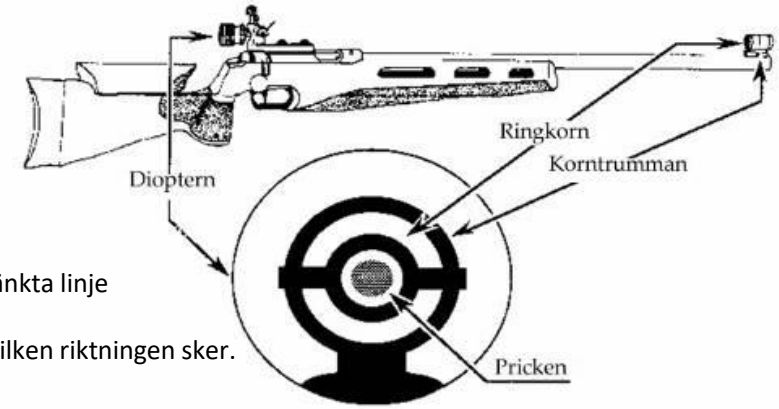


2. Ammunition.
3. Gå igenom säkerhetsreglerna.
4. Ställning. Du får lära dig grunderna i liggande skjutställning.

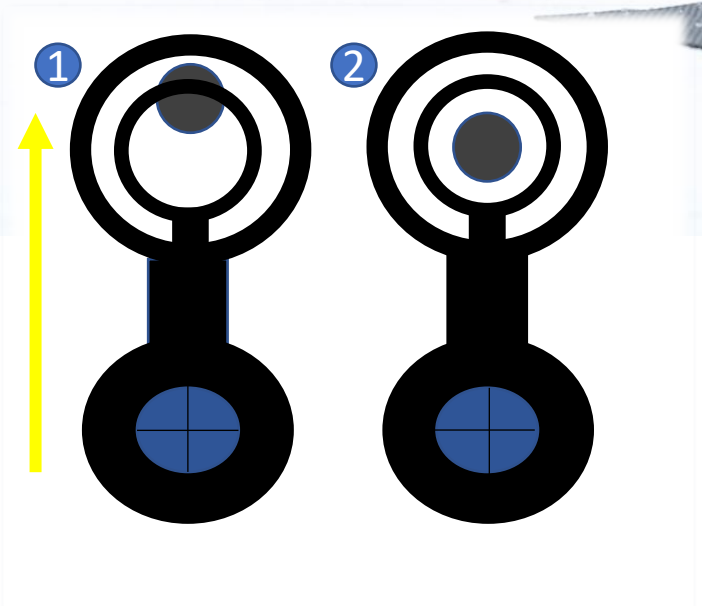
UTE

1. Gå fram och se hur fallmålen och papptavlorna ser ut.

2. Ser du pricken bäst i vänstra eller i högra ögat?
   Är du vänster eller högerskytt?
3. Lär dig sätta i och ta ur magasin ur vapnet.
4. Fylla på magasin.
5. Hur du går in i pricken.



Riktning - Siktlinjen är den tänkta linje (genom riktmedlen)
mellan öga och tavla, längs vilken riktningen sker.



Bilden ovan visar att ringkornet går rakt upp i pricken när utandningen sker.
När du är mitt i prick!

Mellan vapenstället och skjutplatsen skall vapnet bäras på ryggen eller i pipan. Av ledare eller licensinnehavaren.

Vapnet får endas laddas när man är på sin skjutplats med pipan riktad mot skjutmålen och skidskytteinstruktören har gett klartecken.

Slutstycket ska vara öppet efter genomförd skjutning.

Ingen får röra vapnen om det är folk framför och mellan skjutbanan och fallmålen.

Säkerhetskontrollen ska göras efter avslutad träning.

Hur du siktar på pricken:

- Sikta på pricken med höger öga (Vänster om du är vänsterskytt)
- Låt vänstra ögat vara öppet. Du kan sätta fast en lapp i mössans kant eller i dioptern om du tycker det är svårt att fokusera och se pricken genom siktet.
- Försök sikta pricken mitt i som du ser på bild 2.
- Sikta inte för länge (max 3 sek) Blir det länge så börja om på nytt.
- När du har pricken mitt i och har andats ut nästan all luft i lungorna så håller du andan medans du får pricken mitt i som på bilden. Tryck försiktigt på avtryckaren med pekfingret ända tills det smäller och fortsätt hålla avtryckaren inne tills du ser att du träffat fallmålet eller papperstavlan. Därefter laddar du om för nästa skott. **KRAMA av skottet!**

6 Skjut 5 skott på papptavlan.

När du har skjutit det femte och sista skottet, så måste du komma ihåg att dra tillbaka slutstycket så det står öppet och ta ur magasinet.

7 Skjut 5 skott på fallmål.

När du har skjutit det sista femte skottet, dra tillbaka slutstycket.

8 Avlutning av passet.

Lektion 2

Redo skjutvall, avfyrning och torrträning.

Tid: 1h och 30 min. Ute på skjutvallen med några lekar. Viktigt med varma kläder eller torrt ombyte.

1 Repetition: Vad kommer du ihåg av säkerhetsreglerna?

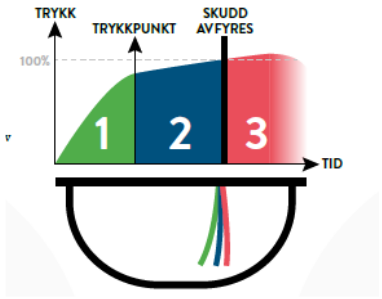
2 Hjälp till och lär dig hur skjutvallen görs redo för träning.

- Ljusbrytarens position.
- Hänga upp papptavlor.
- Hur ser du skillnad på stor och liten prick på fallmålen?
- Rulla ut snören till fallmålen eller lär dig om det elektroniska anläggningen.
- Plocka fram mattorna
- Kikare.

3 Avfyrning.

Håll ett bestämt men inte spänt grepp med handen runt pistolgreppet. Avtryckaren bör vara i fingrets yttersta led så att fingret kan dra avtryckaren rakt bakåt. Bara fingret, inte hela handen, ska trycka avtryckaren bakåt försiktigt.

Att lära sig hitta tryckpunkten



4 Torrträning:

Torrträning är olika typer av skytteträning utan att använda ammunition. Du kan träna avfyrning, hur du ligger i ställning och hur du siktar.

Torrträna två serier där du övar att känna hur långt du kan trycka in avtryckaren innan det tar lite stopp och utan att det klickar, och du känner att där behöver du trycka lite hårdare. Då har du kommit till tryckpunkten.

När du känner det motståndet i avtryckaren så ska du trycka jämt och försiktigt i en kontrollerad rörelse ända tills det klickar. Tänk dig att skotten går rakt in i pricken mitt i. Tips är att räkna till två (1 och 2) och låta den fasen ta lite längre tid.

Fortsätt att sikta mitt i pricken efter att det har klickat innan du laddar om.

Känner du hur mycket du måste trycka på avtryckaren innan det klickar?

5 Enkelskott och enkelklick.

Fyll på ett skott i varje magasin. När du är redo att skjuta så skjut skottet på papp, ladda om och låtsas som att det är ett skott till i magasinet fast du då bara kommer höra ett klick. Repetera detta med alla magasinen som du har. Därefter torrtränar du en serie med fokus på avfyrning, avsluta sedan med en serie där du skjuter på papp.

6 Skjut en serie på papp och en serie på fallmål. Här är fokuset siktbilden.

7 Skjut en serie på papp och en serie på fallmål, fokuset är nu på avfyrning.

8 Fri lek samt stafett.

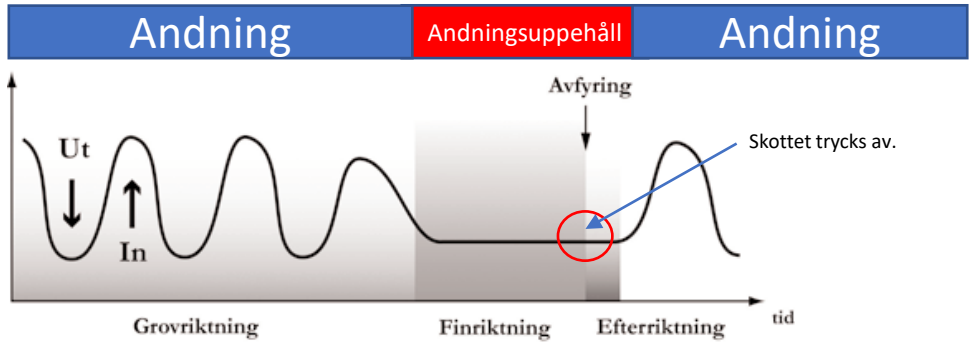
9 Avslutning av passet.

Lektion 3
Avfyrning och andningsteknik

Tid: 1h och 30 min. Ute på skjutvallen med några lekar. Viktigt med varma kläder eller torrt ombyte.

1. Repetition: Kan du berätta hur en säkerhetskontroll går till?
2. Lek.
3. Andningsteknik.
   - Andas ut och in innan du börjar skjuta.
   - Vi rekommenderar dig att andas ut det mesta av luften i dina lungor, för att kunna hålla andan när du ska skjuta.
   - Du ska andas ut och hålla andan så nära avfyrningen som möjligt, så att du slipper hålla andan för länge. Om du inte har tryckt av avtryckaren inom 3 sekunder så måste du ta om och andas några gånger på nytt innan du provar att hålla andan igen och trycker av skottet.
   - Genomför denna andningsteknik när du skjuter med lugn andning och vid ansträngd andning.

Alla kan andas samtidigt och känna hur mycket luft man behöver ha i lungorna. Prova sätta ihop andningen med avfyrningen



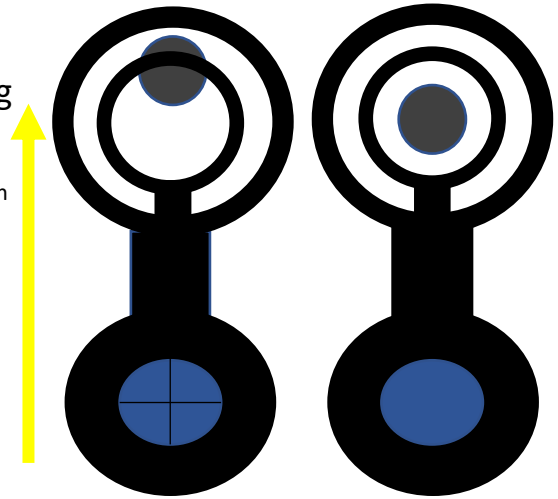
Torrträna 2 serier Fokusera på andningen. Börja med att andas ut och in med magen. Instruktören ska nästan kunna höra att du andas högt. När du har andats och hittat pricken så andas ut och gör en andningspaus medans du gör en kontrollerad avfyrning. Om du inte klarar att hålla dig inom 3 sekunder så måste du börja om på nytt.

Skjut 1 serie på papp Fokusera på andningen. Gör övningen precis som du gjorde när du torrtränade.

Torrträna 2 serier Nu ska du fokusera på att genomföra en lugn och kontrollerad avfyrning, hur du drar avtryckaren rakt bakåt med pekfingret. Kom ihåg att ha fokus på efterriktningen, försök följa skottet med blicken ända fram till pricken eller räkna till två efter du har hört skottet tryckts av.

Skjut 1 serie på papp Tänk bara på att du ska göra en försiktig avfyrning och efterrriktning genom att följa skottet fram till pricken eller räkna till två efter du tryckt av.

Torrträna 2 serier och skjut därefter 2 serier på papp.



Bilden ovan visar att ringkornet går rakt upp i pricken när utandningen sker.
När du är mitt i prick!

4. Spring en runda tillsammans med dina kompisar.
5. Skytte: Torrträna 1 serie på papp. Skjut därefter 4 serier på fallmål tillsammans med löpning mellan skjutningarna. Visa att du kan fokusera på andning och avfyrning som du jobbat med tidigare under träningen.
6. Styrka.
3. Avslutning av passet.

Lektion 4
Liggande skjutställning

Tid: 1h och 30 min. Ute på skjutvallen med några lekar. Viktigt med varma kläder eller torrt ombyte

1. Repetition: Hur funkar andning och avfyrning tillsammans?
2. Uppvärmningslek!

3. Liggande skjutställning.

Kontrollpunkter vid liggande skjutställning

- Lägg dig rakt bakom geväret.
- Brett mellan fötterna och hälarna i backen.
- Hitta rätt höjd på stödet i förhållandet till axeln.
- Placera och dra vapnet rakt bakåt i axeln.
- Placera vänster arm med handen under vapnet och med stöd från stödet.
- Högerarmen ska ha ett stadigt med inte spänt grepp runt pistolgreppet
- Slappna av i axlarna
- Lägg ner huvudet rakt på kindstödet samt ha rätt avstånd mellan ögat och dioptern som är ca 3-5 cm.

Vapnet kommer nu att ligga som en linje genom kroppen så att du får ett bra rekylupptag.

Torrträna med att hitta rätt ställning 5 gånger.

Den vuxna som är med dig, godkänner om liggställningen är bra.

Se bilden →

4. Skjut 10 enkelskott på papp.

   Fokusera på en korrekt ställning. Den vuxna godkänner om ställningen är bra innan du får skjuta. Fyll på ett skott i varje magasin.

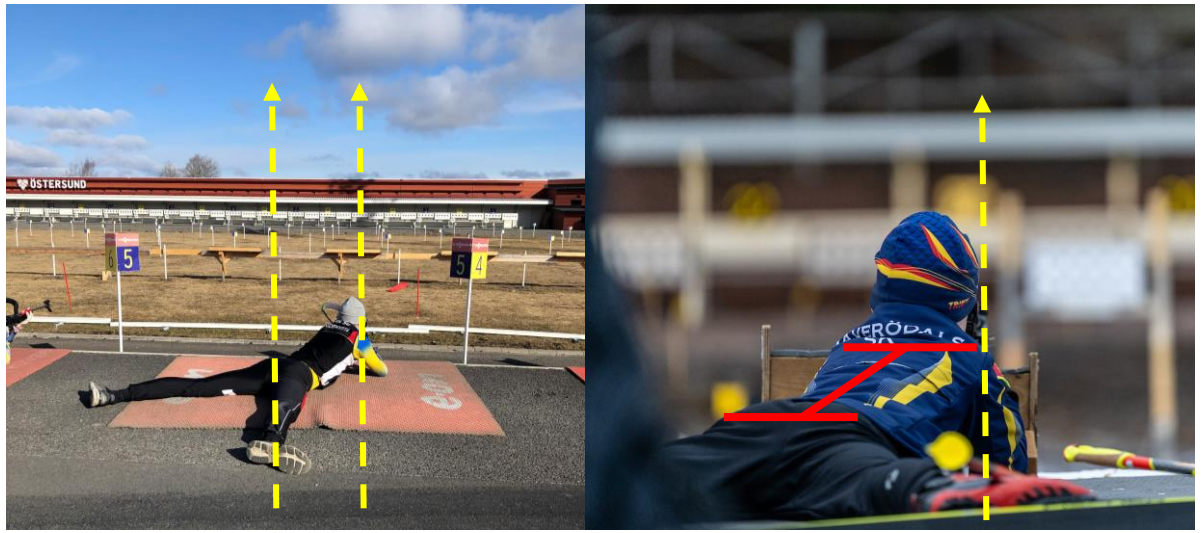
5. Lek.

6. Skytte.

   Skjut 2 serier på papp. Fokusera på rätt liggande ställning. Fokusera sen på avfyrning och andning när ställningen känns bra.

   Skjut 2 serier på fallmål. Du ska ha samma fokus som du hade när du sköt på papp. Liggande ställning, avfyrning och andning.

7. Avlutning på passet.



Det här är grundlinjer i liggande skytte.
Vänstra bilden: Parallella linjer. Gevärspipan och höger fot.
Högra bilden: Parallella axlar och rak ryggrad.

Lektion 5

Drill

Tid: 1h och 30 min. Ute på skjutvallen med några lekar. Viktigt med varma kläder eller torrt ombyte.

1 Repetition: Minns du hur en bra skjutställning ser ut?

2 Skytte.

Torrträna 2 serier där du tränar på skjutställning.

En kontrollpunkt kan vara ögats placering i förhållandet till dioptern. Ligger du riktigt bakom vapnet. När du ligger rätt så ska du kunna känna att du slappnar av i kroppen. Om det är något som känns konstigt eller gör ont så ta en instruktör till hjälp.

Skjut 2 serier på papp och tänk på det som står ovan.

Torrträna enkelskott och ställning. Ställ dig upp mellan klicken.

Skjut 2 serier på fallmål. Fokusera på kontrollpunkterna.

3 Lek.

4 Drill = Förberedelser innan skjutserien.

Det är väldigt viktigt att göra varje serie likadant varje gång. Träna på att göra likadant varje gång. När du ska göra drillen så börja gärna 100m innan mattan.

In mot skytte:

- Ha en bra ingångsfart fram till mattan och andas bra och medvetet hela vägen för att sänka pulsen fortare.
- Stavarna i höger hand.
- Hitta din plats.

På mattan:
- Gå ner på knä och lägg ner stavarna.
- Lägg dig i liggande ställning.
- Öppna slutstycket och sätt in/ur magasinet.
- Dra bakkappan in i axeln
- Slå igen slutstycket.
- Håll ett fast grepp men inte spänt i pistolgreppet.
- Grovriktning mot tavlan.
- Slappna av i ställningen och fokusera på andning/avfyrning.

Efter skyttet:
- Upp på knä.
- Res dig upp och ta med stavarna.
- Snabb löpning eller skidåkning ut från skjutplatsen samtidigt som du tar på dig stavarna.

Träna på att göra ``drillen´´ 5 gånger.
Den vuxna ska godkänna ställningen. Om den inte är bra så börjar du om ☺

Fyll på ett skott i varje magasin. Skjut 5 enkelskott på papp. Genomför ``drillen´´ mellan varje skott. Håll fokus på kontrollpunkter som bakkappan i axeln - ögat och dioptern - avslappnade axlar – och att du ligger rakt bakom vapnet.
När du nu har hittat en bra ställning och fått klarsignal av vuxen ansvarig ska du fokusera på att skjuta med en korrekt avfyrning – Försiktig och kontrollerad. Kom ihåg eftertryck, räkna till 2 efter avfyrat skott.

Skjut därefter 1 serie på papp. Är det någon skillnad på serien med enkelskott med tanke på samlingen? Se på lektion 6 om skillnader mellan samlingar.

5 Löpning med olika uppgifter längs vägen.

Balansgång – armhävningar – knäböj – hopp osv.
På skidor:
Åk en runda med inslag av olika övningar. Stå på en skida – åka runt koner – Bromsa med sladd osv.

6 Avslutning av passet.

Lektion 6
Kombinationsträning

Tid: 1h och 30 min. Ute på skjutvallen med fysisk aktivitet.

1 Vad kommer du ihåg om drill, avfyrning och säkerhetsregler?

2 Inskjutning.

För att centrera träffbilden så nära mitten som möjligt av pricken, så skjuter vi in vapnet.
Tortträna på att lägga dig ner i bra ställning 5 gånger.

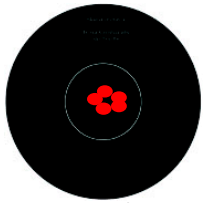
Tortträna på avfyrning 5 enkelskott – fokus på försiktig avfyrning och efterriktning.

Skjut tre serier på papp, tänk på försiktig avfyrning och efterriktning.

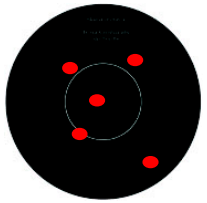
3 Vad är en samling?

Instruktören förklarar vad en bra samling är och vad en dålig samling är. Instruktören förklarar också varför det är viktigt med samlingar. En samling säger något om hur nära skotten sitter varandra i papptavlan.

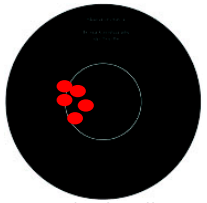
I skidskytte är det viktigt att kunna skjuta en bra samlingar mitt i pricken. Det är många faktorer som påverkar hur bra en samling är. Vapentillpassning, pipan, ammunitionen, en god skjutteknik och ställning.



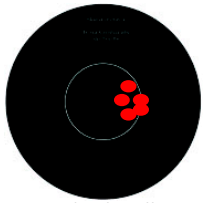
Bra samling



Mindre bra samling



Förändrad ställning



Förändrad ställning

4 Skytte.

Skjut 5 enkelskott på papp och en serie på papp.
Fokusera först på att komma ner i bra ställning, därefter ha en bra riktlinje genom riktmedlen och en bra avfyrning.

Skjut 2 serier på fallmål med samma fokus.

5 Kombinationsträning.

4 kombinationsrundor med löpning eller skidåkning.

Kombinationsträning: Träning i fysisk form kombinerat med skyttetäning. Det kan utföras på olika sätt, till exempel löpning, cykel, rullskidor, skidor, styrketräning. Kombinationsträningen kan utföras med olika intensitet. Lugn träning eller intervallträning.

Kontrollpunkter:
- Bakkappan rakt bak i axeln.
- Håll huvudet placerat rakt och rätt bakom dioptern.
- Ligg rakt bakom vapnet. Se bilderna på lektion 4.

Välj två av de här kontrollpunkterna som du vill jobba extra med.
Därefter ska du tänka på att avfyrningen ska vara kontrollerad.

6 Tärningskastspelet!

Barmark:
Tärningskast kombination i 20 minuter – Gör två övningar i tärningskastspelet innan du får skjuta. Du ska göra en drill och börja 100 meter innan skjutplatsen och springa tillbaka 100 meter efter att du skjutit med god ställning och avfyrning innan du får kasta tärningen igen.

Exempel:
Tärningskast 1: 10 sit-ups.
Tärningskast 2: 5 spänsthopp/skejthopp.
Tärningskast 3: 6 utfallsteg.
Tärningskast 4: 8 armhävningar.
Tärningskast 5: Hoppa hopprep 20 gånger.
Tärningskast 6: Spring en runda – ca.500m.

På skidor: Hitta på bra övningar tillsammans om teknik/balans.

7 Stretcha tillsammans.

8 Avslutning av passet.

Lektion 7

Repetition av avfyrning och andning.

Tid: 1h och 30 min ute på skjutvallen med fysisk aktivitet

1. Repetition: Vad minns du av säkerhetsreglerna? Vad betyder Eld upphör?
2. Torrträning.

Torrträning är en viktig träningsform i skidskytte. Lägg dig ner i ställning 10 gånger och gör ett avfyrningsklick varje gång.

3. Enkelskott.

Fyll på ett skott i varje magasin. Låt din klubbkompis se på när du gör en bra avfyrning tills magasinen är uppskjutna. Byt sedan av varandra.

Öva tillsammans med din kompis om ni tycker att ni gör en bra liggande ställning. Skjut därefter in era vapen.

4. Utmaning:
   - 20 skott på en annan typ av prick (figur, triangel, fyrkant).
   - 10 skott på papp.
   - 10 skott på fallmål.

Alla skott ska genomföras med så bra avfyrning och andning som möjligt. Hur ser samlingarna ut? Har du blivit bättre sen tidigare träningar?

Lek.

5. Gemensam rörlighetsträning.
6. Avslutning av passet.

Lektion 8

Kombinationsträning med låg puls.

Tid: 1h och 30 min ute på skjutvallen med fysisk aktivitet

1. Utmaning: Vet ni hur man justerar och skruvar på en diopter?
2. Inskjutning.

Torrträna först 2 serier. Ha fokus på att du kommer ner i en bra liggande ställning. Fokusera vidare på din andning och därefter på att göra en bra avfyrning.

Skjut 2 serier på papp. Håll fokus på ställningen, andning och avfyrning.

3. Skjut på din första bokstav i din förnamn.

Rita din bokstav på ett vitt papper. Försök fördela 10 skott jämt över bokstaven.

4. Kombinationsträning.

Barmark: ``Plocka kottar´´ Mellan varje kotte som du hämtar ska du skjuta en serie. Byt mellan papp och fallmål. Fokusera på att du ska lägga dig likadant varje gång. Klarar du av att skjuta med samma ställning och fokus varje gång?

Snö:

- Åk en runda med stavar – skjut en serie på papp.
- Åk en runda utan stavar – skjut en serie på papp.
- Åk en runda där du bara stakar – Skjut en serie på papp.

Klarar du av att skjuta med samma ställning varje gång? Åk till sist en runda med stavar och avsluta på fallmål.

5. Stafetter. Olika stafetter utan skytte.
6. Stretchning av de stora muskelgrupperna.
7. Avslutning av passet.

Lektion 9

Kombinationsträning intervall.

Tid: 1h och 30 min ute på skjutvallen med fysisk aktivitet

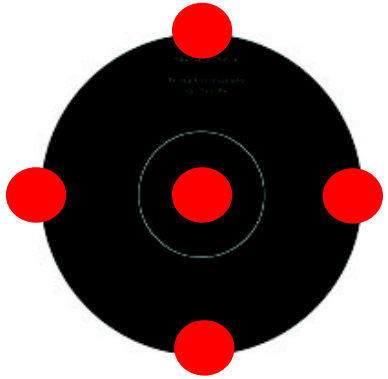
Idag ska du få prova att skjuta med hög puls.

1. Repetition: Vad minns du av säkerhetsreglerna? Vad ska du tänka på när du ska skjuta så bra som möjligt?
2. Inskjutning: Skjut 2-3 serier.
3. Kombinationsträning med hög puls.

   Börja med att du värmer upp. Bygg upp en hinderbana som du ska springa 3 gånger totalt så fort du kan och skjut en serie på papp mellan varje varv. När du har klarat 3 rundor är det dags att köra en tävling. Samma bana men denna gången ska skyttet vara på fallmål.
4. ``Skjut en klocka´´

   Skjut 5 skott på papp. De fyra första skotten ska du försöka pricka mellan övergången från svart prick till vit prick kl. 12, 3, 6 och 9. Det sista skottet ska du skjuta mitt i prick.

   Gör detta 2-3 gånger.



5. Gemensam stretch.
6. Avslutning av passet.

Lektion 10

Skyttestafetter och avslutning

Tid: 1h och 30 min ute på skjutvallen med fysisk aktivitet

Idag är det sista passet på skidskytteskolan!

1. Repetition: Berätta om hur en bra drill går till och allt man ska tänka på.
2. Inskjutning.
   Skjut 3 gånger på papp.
   Fokus på att lägga sig ner i bra ställning varje gång. Be någon titta på om du gör en bra avfyrning. Spring en kort runda mellan varje skytte.
3. Stafetter.
   Först ska du tillsammans med dina kompisar springa en kort stafett och skjuta på papp. Kolla efter stafetten hur dina samlingar ser ut. Är de på samma ställe?

   Därefter ska ni springa en längre stafett med det första skyttet på papp sen det andra på fallmål. Kom ihåg att tänka på ställning och avfyrning så att skyttet blir bra.
4. Gemensam stretch.
   Det här ska du kunna efter skidskytteskolan. Kolla om du kan svara ja på frågorna på nästa sida.
5. **Avslutning av skidskytteskolan!**
   Information om träning framöver och kanske finns det fika?

Skidskytteskolan

Sätt kryss om du kan:

- ○ Veta och känna till säkerhetsreglerna.
- ○ Veta var diopter, korntrumma, slutstycket, kindstöd och kolv sitter på ett vapen.
- ○ Veta hur en bra siktbild ser ut.
- ○ Hur jag placerar huvudet och vilket avstånd det är till dioptern.
- ○ Känna tryckpunkten på avtryckaren.
- ○ Genomföra en försiktig avfyrning med en bra efterriktning (Räkna till 2 efter avfyrat skott).
- ○ Veta hur man ska andas under en skytteserie.
- ○ Kunna lägga sig i en bra liggande ställning och fått godkänt av tränare.

SÄKERHETSREGLER

●●●●●

- **Utgå från att hantera vapnet som att det alltid är laddat.**
- **Bär vapnet med pipan uppåt.**
- **Kontrollera att vapnet är ok innan träning.**
- **Det är förbjudet att rikta vapen laddat eller oladdat mot personer eller mot annat föremål än det avsedda målet.**
- **Rör inte andras vapen utan tillåtelse. Kontrollera patron ur. Sätt aldrig ifrån dig ett laddat vapen.**
- **Den som upptäcker att någon bryter mot säkerhetsbestämmelserna eller som uppfattar annan fara ska omedelbart ingripa.**
- **Sikte och avfyrningsövningar får endast ske på skjutvallen.**
- **Du ska alltid rätta dig efter skjutbanechefens anvisningar.**
- **Avfyrningsvikten måste vara 0,5kg.**
- **Säkerhetskontrollen ska alltid göras innan du lämnar skjutvallen.**
- **Vapen får aldrig lämnas utan tillsyn.**

Lycka till!
www.skidskytte.se