

# Övningsbank skidskytteövningar

Nedan finns ett antal skidskytteövningar som kan vara till stöd för planering och genomförande av skidskytteträningar. Övningarna är indelade i **Precisionsövningar, Grundläggande skytteövningar, Kombinationsövningar, Stafetter och Felsökning**. Målet är att efter hand utveckla övningsbanken med många övningar för att skapa möjlighet till variation vid träningarna.

## Precisionsövningar

Skytte utan belastning bedrivs mest under sommarhalvåret då det är behagliga temperaturer och ljusa kvällar. Det är viktigt att kunna återgå till precisionsskytte under resterande del av säsongen också. Meningen är att kunna arbeta sig in i en god skjutställning som ger bra resultat. Efterhand som de grundläggande färdigheterna ökar kan mer och mer av denna träning ersättas med kombinationsträning. Skytten bör kunna behärska skjutningen utan belastning i liggande och stående innan du börjar med för mycket kombinationsträning.

### 1. *Träffbildsskjutning*

Förberedelse: Inskjutning behöver inte genomföras om vapnet är inställt efter den nollinställning som skytten har provat ut.

Genomförande: 5-skottserier mot olika prickar på papptavla.  
2-5 serier skjuts.

Efter träningen mäts avståndet mellan ytterskotten.

Syfte: Hitta en avslappnad skjutställning, ha lika mycket luft i lungorna vid varje avfyrning, bra omedveten avfyrning, riktning

### 2. *Precisionsskjutning*

Förberedelse: Noggrann inskjutning.

Genomförande: 10 skott mot en 10-ringad precisionstavla.  
2-3 10-skottserier skjuts.

Efter träningen räknas antalet poäng.

Syfte: Hitta en avslappnad skjutställning, ha lika mycket luft i lungorna vid varje avfyrning, bra omedveten avfyrning, riktning, justering av riktmedel och att kunna göra alla serier likadana.

3. *1\*30 skott precision*

Förberedelse: Noggrann inskjutning.

Genomförande: Varje magasin fylls på med ett skott.

5 skott skjuts mot varje prick men bara ett skott åt gången.

När magasinen är tomma fyller du på dem igen till alla 30 skott är skjutna.

Syfte: Hitta en avslappnad skjutställning, ha lika mycket luft i lungorna vid varje avfyring, bra omedveten avfyring, riktning, justering av riktmedel, och kunna skjuta alla 30 skott så lika som möjligt.

4. *30 skott precision*

Förberedelse: Noggrann inskjutning.

Genomförande: 5 skott mot vardera prick på 10-ringad precisionstavla.

Efter träningen räknas antalet poäng.

Syfte: Hitta en avslappnad skjutställning, ha lika mycket luft i lungorna vid varje avfyring, bra omedveten avfyring, riktning och att kunna göra alla serier likadana.

5. *Precisionsskjutning*

Förberedelse: Noggrann inskjutning.

Genomförande: 5 skott mot vardera prick på papptavla.

Efter träningen räknas antalet poäng (Träff inom "norskringen" 3 poäng, inom liggprick 2 poäng, inom "stånorskringen" 1 poäng).

Syfte: Hitta en avslappnad skjutställning och en övergångstaktik/teknik mellan prickarna ha lika mycket luft i lungorna vid varje avfyring, bra omedveten avfyring, riktning och att kunna göra alla serier likadana.

6. *1 skottsladdning med analys* Förberedelse:

Inskjutning.

Genomförande: Vapnet laddas med ett tomt magasin. 5 skott stafettladdning (ett skott i taget) mot vardera prick på papptavla.

Efter 5 skotts serien analysera vid tavlan. (kräver en noggrann säkerhetskontroll)

Syfte: Träna på att ladda och skjuta extra skott, som kan förekomma vid stafetter.

## Grundläggande skytteövningar

- 1. Skytte mot vit tavla*

Förberedelse: Inskjutning behöver inte genomföras.

Genomförande: Skjut mot vit bakgrund. Gå in i ställning. Sök din nollställning/inre skjutställning och avlossa dina skott.

Syfte: Att tydliggöra den inre skjutställningen/avslappning och bra omedveten avfyring. Målsättning skall vara runda träffbilder. Vid ovala/raka träffbilder är inte den inre skjutställningen optimal.
- 2. Varannan skarp och varannan torr avfyring.*

Förberedelse: Inskjutning.

Genomförande: Skjut vartannat skott skarpt och vartannat torrt. Syfte: Stabilitetsträning (genom att man ligger relativt länge i skjutställning). Jämför rekyl, avfyrningar och anspänning/avslappning mellan skarpt och torrt skytte. Använd ej mer kraft än när du torrskjuter.
- 3. Ställningsträning*

Förberedelse: Inskjutning.

Genomförande: Ligg/Stå länge i ställning genom att skjuta med 2 minuters mellanrum. En serie tar då 8 min.

Syfte: Stabilitetsträning. Jobba hela tiden med andning och avspänning/avslappning och den inre ställningen (nollställning).
- 4. Orienteringsskjutning*

Förberedelse: Inskjutning.

Genomförande: Skjuter 5 skotts serier på olika ställen på pricken (felsikta). Försöka flytta pricken i ringkornet.

Syfte: Lära sig förhållanden mellan ringkornet och pricken. Viktigt att veta storleken på ringkornet och att prova olika storlekar på ringstorlekar. Bra träning för omedveten avfyring.

Det är viktigt att följa en "utvecklingstrappa" även vid skytte. De grundläggande skytteegenskaperna ska behärskas innan vi går vidare till nästa steg. Inläring av skytte går via precisionsskytte (grundskytte). Det är därför viktigt att prioritera denna form av skytte med ungdomar och nybörjare. En bra balans mellan precisions-skytte (grundskytte) och kombinationsskytte är en optimal utvecklingsmetod.

Luftgevärsskytte, i en uppvärmd lokal vintertid, är en optimal lösning för inläring av skytte. Ett väl fungerande samarbete med en skytteförening i närområdet är till stor fördel för alla skidskytteföreningar. Skytteföreningen kan hjälpa till med både material och instruktörer.

## Kombinationsövningar

Kombinationsträningen (skytte med belastning) ska i princip se ut som skyttepassen men med varierande belastning före skjutning. Det vanligaste är att man skjuter serier, men att skjuta enkelskott kan bli bra för att öva upp skjutvallsarbetet. Vid skjutning av enkelskott är det ytterst viktigt att tänka på säkerheten. Det är en fördel att få en gradvis ökning av belastningen in till skjutningen från sommaren och mot hösten. Tänk på att all träning på vallen ska vara så tävlingslik som möjligt.

### 1. *Ett skott, ett varv runt stadion*

Förberedelse: Inskjutning.

Genomförande: Åkning ett kort varv runt stadion.

Magasinen fylls på med ett skott i varje. Skjutning ett skott mot fallmål.

Fortsatt åkning runt stadion en viss tid eller ett visst antal varv. (Enbart tomt magasin kvar i vapnet.)

Denna övning bör genomföras ofta med torrträning.

Syfte: Korta tiden fram till första skott och hitta tillbaka i samma skjutställning.

### 2. *Stav till stav med skidåkning*

Förberedelse: Inskjutning.

Genomförande: Åkning ett kort varv runt stadion. (Låg eller hög puls.)

Skjutning tävlingslikt 5 skott mot fallmål.

Fortsatt åkning på samma sätt.

Med eller utan tidtagning. Vid tidtagning tas tiden från stavarna släpps till stavarna ånyo greppas.

Denna övning bör genomföras ofta med torrträning.

Syfte: Öka hastigheten och automatiseringen av skjutcykeln.

### 3. *5\*1/10\*1*

Förberedelse: Inskjutning.

Genomförande: Start 5 m bakom skjutmattan. Gå eller spring till mattan.

Skjutning ett skott mot papp- eller fallmål. (Ett skott i varje magasin. Ungdomarna öppna slutstycket efter varje skott.)

Gå eller spring tillbaka till startpunkten.

Fortsätt till 5 skott är skjutna.



Syfte: Denna övning bör genomföras ofta med torrträning.  
Hitta rätt skjutställning, korta tiden till första skott och ut från vallen.

4. *Intervallträning 10\*1*

Förberedelse: Inskjutning.

Genomförande: Start vid skjutvallens utgång.

Löpning eller skidåkning runt stadion eller annan angiven sträcka.

Skjutning ett skott mot pappmål. (Ett skott i varje magasin.)

(Ungdomarna öppna slutstycket efter varje skott.)

Fortsatt löpning/skidåkning och skjutning till 10 skott är skjutna.

Efter serien analys vid tavlan.

Denna övning bör genomföras ofta med torrträning.

Syfte: Koncentration och ställningsträning.

## Stafetter

### 1. *Parstafett*

Förberedelse: Vapnen inskjutna.

Genomförande: Start vid skjutvallens utgång.  
Förste skytt löpning eller skidåkning runt stadion eller annan  
angiven sträcka.  
Skjutning 5 skott mot fallmål.  
Vid oträffat mål; löpning eller skidåkning runt korta straffrundor.  
Växling till nästa skytt.  
Lagets deltagare löper eller åker 2-4 sträckor vardera.  
Kan även genomföras med 3-mannalag om 2-3 sträckor vardera.

Syfte: Mental träning (stressmoment att tävla mot någon annan). Öka  
hastigheten och automatiseringen av skjutcykeln.

### 2. *2-mannastafett med stafettladdning och straffrundor.*

Förberedelse: Vapnen inskjutna.

Genomförande: Start vid skjutvallens utgång.  
Förste skytt löpning eller skidåkning runt stadion eller annan  
angiven sträcka.  
Skjutning 5 skott mot fallmål, stafettladdning max 3 skott.  
Vid oträffat mål; löpning eller skidåkning runt korta straffrundor.  
Växling till nästa skytt.  
Målgång efter var sin sträcka.

Syfte: Mental träning (stressmoment att tävla mot någon annan). Öka  
hastigheten och automatiseringen av skjutcykeln. Träna  
stafettladdning.

### 3. *Färdigskjutning*

Förberedelse: Vapnen inskjutna.

Genomförande: 2-5 i varje lag (kan med fördel mixas).  
Start 5 m bakom mattan.  
Förste skytt går eller springer till mattan.



Skjutning ett skott mot fallmål. (1 skott i varje magasin.) **Patron ur!** (Öppet slutstycke för ungdomarna och vapnet på ryggen för de äldre.)

Syfte: Går eller springer tillbaka till startpunkten – växlar till näste skytt.  
Laget fortsätter till alla 5 målen är träffade.  
Mental träning (stressmoment att tävla mot någon annan).  
Förbättra tiden fram till första skott och hitta rätt skjutställning.  
Träna stafettladdning.

#### 4. Stadionrundor med grodhopp/situps/pushups/benböj

Förberedelse: Vapnen inskjutna, står i vapenställ alt ligger på mattan.

Genomförande: 3 i varje lag (kan med fördel mixas).

Start så att lagen springer ca 100 innan skjutning.

Förste sträckans löpare springer till sin matta, laddar och skjuter 5 skott mot fallmål.

3 grodhopp/situps/pushups/benböj för varje missat mål.

**OBS!** Patron ur innan mattan lämnas om vapnet ska lämnas i vapenställ.

Löpning till startplatsen för växling till andre sträckans löpare.

Lagets deltagare löper 2-3 sträckor vardera.

Syfte: Mental träning (stressmoment att tävla mot någon annan). Öka hastigheten och automatiseringen av skjutcykeln.  
Träna stafettladdning.

Kombinationsövningar ska göras tävlingslikt d v s med stavar. Att lämna mattan på ett effektivt sätt kräver mycket träning. Skapa en rutin att alltid ta några extra stavtag efter avslutad skjutserie (som att du var på väg ut på nästa varv).

Försök också att köra några testlopp fram emot hösten, för de äldre aktiva. Dessa testlopp bör genomföras på en fast kombinationstestbana så att det går att jämföra resultaten efteråt. Ex. sprinttävling på rullskidor eller med löpning. Tänk på att få så lika förhållanden som möjligt (Vind, nederbörd och temperatur).

## Felsökning

Det är väldigt svårt att hitta generella lösningar på skytteproblem som visar sig hos olika aktiva skidskyttar. Alla aktiva har en egen optimal skjutställning utifrån sina förutsättningar. Därför bör varje skytt analyseras utifrån sina förutsättningar innan korrigering av skjutställning eller skjutrutiner sker. Dock kan denna "felsöknings handbok" vara till stöd och hjälp för er tränare i ert arbete med era aktiva.

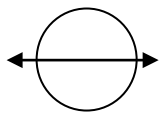
Försök att göra alla större förändringar i skjuttekniken så tidigt på tränings året som möjligt. Ge även alla förändringar tid att "sätta" sig hos den aktive. Justeringar i ställning eller rem inställningar känns ofta ovant och annorlunda till en början.

Markera alltid de gamla inställningarna på geväret innan korrigeringar sker. Det är viktigt att föra träningsdagbok också i skytte.

### Träffbilds Spridning

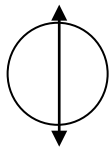
#### Liggande

#### Eventuella orsaker



1. Främre armbåge och/eller hand för rakt under bössan.
2. Främre hand för långt fram
3. Kroppen i "fjäderspänning". Fel vinkel mot tavlan.
4. För hög ställning.

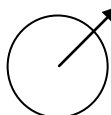
#### 1. Lös remspänning.



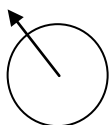
2. Ej ordentligt tryck med bakkappan mot axeln.
3. För låg ställning. Huvudet framåtlutat.
4. Andas ut olika innan skotten.
5. Vänster armbåge för långt fram eller bak.



1. Skotträdsla. Ögat blundar, drar undan huvudet.
2. Avfyrningsfel. "Kramar" och efterriktar inte ordentligt.
3. "Fjäderspänning". Nollställning ej mot prickens mitt.



1. Styrning med främre handen
2. "Fjäderspänning". Nollställning ej mot prickens mitt.



1. För stor tyngd på bakre armbåge.
2. "Fjäderspänning". Nollställning ej mot prickens mitt.





Hittar du felaktigheter eller vill bidra?  
Kontakta oss gärna!

Svenska Skidskytteförbundet  
ÖSK-Vägen 7  
831 43 Östersund  
010-476 42 43  
[info@skidskytte.se](mailto:info@skidskytte.se)  
[www.skidskytte.se](http://www.skidskytte.se)

