VALIK KOORDINATSIOONIHARJUTUSI RELVAGA

OLÜMPIA KIIRLASKMISE TREENINGUKS

Ebatavaline asend 1. Jalad koos (vähendatud toetuspind)

2. „Valmis“ asendis käsi päris all

3. Ebatavaline koht tulejoonel

Sooritus peegelpildis 1. Sooritus vasaku käega, peamiselt kuiva

Sooritusviisi muutmine 1. Relva tõstmisega märki ühtaegu laskumine

poolkükki *(Saksamaa laskurite leivanumber)*

2. Laskmine ja kuiva vasakult paremale

Raskendatud koordinatsioon 1. Üheaegselt relvaga tõsta ka vasak käsi

ja tasakaal 2. Asend ühel jalal seistes ehk kikivarvukil

Taktikalised variandid 1. Märkide ilmumisel vähendatud või suu-

rendatud paus

2. Laskmisaeg (8, 6 või 4 sek) öeldakse

hetk enne märkide ilmumist

Täiendavate ärritajate kasu- 1. Laskmine ringmärgi lehte

tamine 2. Pikendatud sihtjoon

3. Välised akustilised segajad (muusika,lärm)

Ruumilised muudatused 1. Distantsi suurendamine või vähendamine

Muud vahendid variatiivsuse 1. Treening erineva valgustusega

suurendamiseks 2. Treening erinevates ilmastikutingimustes (sh. kuiv treening lagedal tuulisel alal)