KOORDINATSIOON KIIRLASKMISTES

V.Rõbanin (RUS)

Edu saavutamiseks kiirlaskmistes vajab laskur hästiarenenud koordinatsiooni. Koordinatsiooni arendamine toimub suurel määral lapsepõlve ja noorukiaja mängude kaudu, kuid on võimalik ka hiljem eriharjutuste kasutamisga. Allpool valik eriharjutusi koordinatsiooni arendamiseks püstoliga, neis enamik harjutusi **ilma padrunita**.

* ebatavaline algasend
* sooritus peegelpildis
* kiiruse ja tempo muudatused
* liigutuste koordinatsiooni muutmine raskemaks
* taktikaliste tingimuste varieerimine
* harjutuse ruumiliste piiride varieerimine
* toetuspinna vähendamine (jalad koos)
* „valmis“ asendis käsi relvaga täiesti all
* asendi sissevõtmine harjumatus kohas
* sooritus vasaku käega
* ettekavatsetult ebaühtlane rütm
* seeriad 3 kuni 10 sek (peamiselt ilma padrunita)
* laskmine lehvikuna, alustades keskmisest märgist (3, 2, 4, 1 ja 5. märk)
* aeglaselt poolkükki laskumine üheaegselt märkide ilmumisega (sakslaste leivanumber !)
* vasakult paremale
* paarislasud mõnesse märki
* relva tõstmisega üheaegselt tõuseb ka vasak käsi
* asend kikivarvukil või ühel jalal seistes
* kõikuva platvormi kasutamine
* ootepausi suurendamine või vähendamine enne märkide ilmumist
* seeria sooritamise aja teatamine laskurile hetk enne märkide ilmumist
* olümpia kiirlaskmine püstoli ringmärki
* sihtjoone pikendamine
* distantsi suurendamine ja vähendamine
* laskmine erineva valgustusega, filtrite kasutamine
* treening rasketes ja erinevates ilmastikutingimustes , kuiv treening tuulega lagedal kohal
* püstoli kaalu suurendamine (lisaraskus)
* püstoli küljes elastse kummilindi kasutamine nii vertikaalsuunas kui ka horisontaalsuunas
* randmeraskuste kasutamine

**NB ! kolme viimast harjutust võib kasutada ainult vähesel määral, et vältida häirete tekkimist koordinatsioonis ja lihastunnetuses.**