KUIVA TREENINGU HARJUTUSI

R.Horneber (GER)

Kuiv treening on kõrgelt hinnatud treenerite poolt ning sageli vihatud laskurite poolt, selline võiks olla kokkuvõte teemast. Aga kuiva treeningu eeliseks on asjaolu, et hea tabamuse jahtimise asemel arendad lihaskontrolli ja sisemist asendit ning kooskõla relva liikumise ja päästmise vahel. Kolm tähtsat põhimõtet :

1. Tee kuiva trenni täies laskmisvarustuses
2. Kuiv treening eeldab täielikku keskendumist
3. Koduse kuiva treeningu korral kasuta pisut väiksemat sihtmärki, mis on **õigel kõrgusel.** Relva rauasuudme kõrgus põrandast peab olema sama, mis lasketiirus. Selle mõõtmiseks peab kasutama treeneri või kaaslase abi.

Allpool valik harjutusi ning eesmärke, mida peaks kuiva treeninguga arendama.

Harjutuse kirjeldus Eesmärk .

Asendi võtmine märgi suhtes hämaras ruumis, asendi- Keha kõikumise tunnetamine, sisemise

harjutused asendi arendamine

Asendiharjutused märklehe suunas Relva liikumise tunnetamine ja selle

Vähendamine

Sama, kuid pikaajaline hoidmine asendis Spetsiaalettevalmistuse arendamine

Valmistumine normaalseks sooritusprotsessiks. Alusta Asendi märgi suhtes õige orienteerituse

sihtimist, sulgedes silmad viieks sekundiks. Selle aja kontroll ning sisemise asendi arendamine

kestel kontrolli lihaspingestuse taset ja lõdvestu nii

täielikult, kui võimalik. Sihi uuesti ja jälgi kas miski on

muutunud ja kui palju

Kuiv treening normaalses rütmis. Hoia selleks tühi kest Päästmise arendamine ning koordineeri-

ehk plastkaitse padrunipesas. Päästikule vajutamisel kirp mine seoses relva liikumisega/seismisega

ei tohi liikuda