LIIKUVA MÄRGI TREENINGUST

E.Rintakoski (FIN)

URHEILUAMPUJA

Liikuva märgi treening on mõnevõrra tülikam võrreldes püssi- või püstolilaskuri treeninguga, sest vaja on liikuva märgi seadeldist. See on suurem ja keerukam kui paigalseisva märgi seadmed. Ent ka liikuva märgi harjutamiseks on mitmeid erinevaid võimalusi, seda ka üksipäini ja kodustes tingimustes. Tõhusam on kindlasti harjutamine koos kaaslas(t)ega.

Ühistreeninguid peaks olema vähemalt kord nädalas ning see võiks toimuda järgmiselt :

1. Kerged venitusharjutused 15 min.
2. Palgessevõtmisharjutused 10 m õhupüstolimärki, millest seejärel liigud püssiga edasi mööda kujuteldavat horisontaaljoont nii vasakule kui paremale, 15 min.
3. Laskmine seisvasse õhupüstolimärki 15 min. Vaheaeg 3 min.

Liikuva seadme korral laskmine vasakult liikuvasse märki (aeglane jooks). Kaaslane

laseb paremalt vasakule liikuvasse märki, hiljem vastupidi.

1. Laskmine paremalt tulevasse märki, kaaslane laseb vasakult tulevasse märki, 15 min. Vaheaeg 5 min.
2. Omavaheline treeningvõistlus 2 – 3 minutit.

Aeglase laskmise tulemuste paranedes lisandub ka kiire jooks, tegutsemine nagu p. 4 ja 5 puhul.

Üksinda harjutades p. 1 – 3 samuti nagu ühistreeningul.

4. Lased vasakult aeglasi 5 cm laiusele horisontaaljoonele 15 min.

5. Sama, paremalt, 15 min.

6. Finaal (kujutluses) liikuva märgi lehte.

Kui ei ole liikuva märgi seadeldist, siis harjuta p. 4 ja 5 nagu liikuvale aga vahe on selles, et lased 2 m. pikkusele ning püstolilehe südamiku laiusele horisontaaljoonele. Kui 10 m. ei ole võimalik kasutada, siis vähema kauguse korral olgu ka horisontaaljoon vastavalt lühem ja kitsam. Iseendaga võistlemiseks lase seisvasse liikuva märgi lehte. Võta abiks kujutlusvõime, et oled klubivõistlusel finaali laskmas.

Harjuta niiviisi kaks nädalat, kui vähegi võimalik. Kui ei, siis lase vaid seisvasse lehte. Kahe nädala pärast vaheta püstolileht ja 5 cm laiune horisontaaljoon liikuva märgi lehele vastavaks, harjutamist aga jätka samamoodi. Pööra peatähelepanu püssi palgessevõtmisele ja päästmisele.

*Soome liikuva märgi ja metssea laskurid on viimastel aastatel võitnud rohkesti medaleid tiitlivõistlustel. Viimati kulla ja pronksi 2018 sügisel Changwoni MM-võistlustel. Saavutuste taga on käesoleva artikli autor Erkki Rintakoski, kauaaegne Soome koondise treener. Käesoleva artikli sihtgrupp on kesktaseme amatöörlaskurid, kes harjutavad võimaluste piires oma pere ja töö kõrval.*

*Tõlge ja kommentaar : J.Talu*