KASULIKKE ÜLESANDEID TREENINGUKS

R.Horneber (GER)

Padruniga laskmine on „kuiva“ treeningu kõrval püssilaskuri ettevalmistuse tähtis osa. Kahjuks kipuvad paljud laskurid laskma tulemusele, unustades tähtsad treeningualased eesmärgid. Mõnikord nad lasevad ka tihedusele, kuid sageli planeerimatult ja juhuslikult. Allpool mõned harjutusülesanded, mis muudavad padruniga laskmise tõhusa ettevalmistuse kasulikuks osaks.

harjutus eesmärk .

laskmine valgesse lehte päästmise täiustamine,

(õhupüssist ka kuulipüüdjasse) ülesviske jälgimine

normaalne ettevalmistus, lasu sisemise asendi arendamine, kuhu

sooritamine suletud silmadega (3 – 4 ) sek, püss vaatab ??

keskendu päästmisele

laskmine tihedusele tabamusi vaata- avasta süstemaatilisi vigu

mata

laskmine tihedusele parandusi tege- tunnetuse arendamine

mata

laskmine tihedusele, treener jälgib tunnetuse arendamine

pikksilmaga

vaheldumisi kuiva ja padruniga, vahe- päästmise jälgimine

korras 1 : 1 , 1 : 2 või 2 : 1

iga 5 lasu järel asendist välja asendikontroll ja sisemise asendi

arendamine

laskmine „musta auku“ (märklehest korrektne ja stabiilne sooritus

on välja lõigatud näiteks üheksa ring,

augu suurus sõltuvalt laskuri tasemest)

võistluse imiteerimine sooritustehnika elementide kontrollimine

surve all olles

tipptulemuse üritamine võistlusolukorda suhtumise arendamine