HARJUTUSI PÜSTOLILASKURILE

S.Arnold (GER)

Üldarendavaid harjutusi :

* Igapäevane võimlemine (hüplemine, painutus- ja venitusharjutused, harjutused tugilamangus, kõhu- ja seljalihaste harjutused)
* Siseelundite arendamine (aeroobne treening, sörk 30 kuni 40 minutit või intervalltreening pulsiga 120 kuni 140 lööki minutis, kordus kui pulss on langenud 100-le)

Harjutusi aeglase laskmise arendamiseks : (ringmärk, õhupüstol, vabapüstol)

* Püstoli hoidmine laskeasendis (ilma sihtimisrajoonita, valge leht ehk sein, eesmärgiks asend, käe seismine, lihastunnetus.
* Sama, 300 – 500 grammise randmeraskusega (käe vastupidavuse arendamine)
* Püstoli hoidmine asendis + päästesõrme töö (valge leht, sile sein, ka hämar ruum)
* Püstoli paigalhoidmine + puhas sihtimispilt (hoidmine ringi sees, kirbu näiv laius ligikaudu ½ ringi läbimõõdust. NB ! ilma päästesõrme tööta!)
* Sama, koos päästesõrme tööga.
* Laskmine valgesse lehte ilma tabamusi vaatamata.
* Laskmine tihedusele 20 – 50 lasku (ilma pikksilma kasutamata, tabamispildi analüüs, hea on ka märklehest välja lõigatud „musta augu“ kasutamine, eriti enne võistlusi)
* Laskmine tagajärjele (võistluslähedase olukorra modelleerimine, normi seadmine, võrdväärne partner ehk mõnes muus vormis)

Ilmuva märgi arendamiseks :

* Tõsteharjutused ilma päästesõrme tööta, relva ülesliikumise iseloom üles jõudes aeglustuv kuni sujuva peatumiseni)
* Sama + päästesõrme töö, mis algab hiljemalt viimasel tõstekolmandikul)
* Laskmine seisvasse märki, eesmärgiks on ajakartuse vältimine
* Laskmine ilmuvasse märki tihedusele 10-20 lasku tabamispildi ja esinevate sooritusvigade analüüsimiseks, lasud all on hea märk näpu töö osas.
* Laskmine tagajärjele.

Olümpia kiirlaskmise arendamiseks :

* Tõsteharjutused ilma padrunita, algul ilma päästesõrme tööta, liigutuse iseloom (sujuv pidurdus), hiljem ka koos päästesõrme tööga.
* Sama, ülekandaga teise märki
* Esimene lask padruniga, ülekanne teise ilma padrunita
* Lihaskontrolliharjutused, aeglaselt, 8- ja peamiselt 6-sek. tempos.
* Laskmine tagajärjele võistlusele lähendatud olukorras.

Abivahendeid :

* Hantel 1,5 - 3 kg.
* Randmeraskus 150 – 300 gr.
* Ekspander ehk kummirõngas pigistamiseks
* 2 meetrine kummilint jõu ning vastupidavuse arendamiseks