

Nr.	TT	KF	KT	Stilling	Type	Formål	Specifikt	Indhold
	F			GEN	Ydre stilling	Stillings indstilling	Stillingsindstilling	Grov indstilling af stilling, en total gennemgang af stillingen. For at kunne gennemføre dette træningsmodul skal stillingen være trænet min. 2-3 gange. Specifik gennemgang af hvert hovedelement af stillingen. eks. fodstilling, hofte stilling, albue på hofte, holdningen i ryggen, skulderstilling
	F			GEN	Ydre stilling	Stillings indstilling	Specifik stillingsindstilling	Fin indstilling af stillingen, her kræves det kræver at stillingen er testet af så de grundlæggende fejl er væk. Vigtigt for dette træningsmodul er at træningen foregår meget specifikt på hvert enkelt element; hoftestilling, albueplacering, støtte arm mv.
	F			GEN	Ydre stilling	Stillings indstilling	0 punkts tjek	0 punkts tjek, for at sikre at skytten er placeret det rette sted i forhold til skiven. 0 punkt trænes også specifikt, og er en ting som skal indøves som en del af den samlede skudprocedure. Træneren skal tjekke at skyttens 0 punkt er korrekt, ved at sætte en genstand ned foran sigtet og bede skytten foretage tjek og afslapning af stillingen, for herefter at fjerne den igen og se hvor skytten sigter.
	F			GEN	Ydre stilling	Stillings indstilling	Placering i forhold til skiven	Tjek af hvor du står i forhold til skiven. Vigtigt at du så vidt muligt står lige bagved skiven, da dette giver det bedste udgangspunkt for at finde 0 punktet. Prøv og se om du kan finde nogle linie i loftet eller på gulvet som du kan bruge som rette snor for hvor du skal stå. Få evt. din træner til at tjekke for dig.
	F			GEN	Ydre stilling	Indtagelse af stilling	Procedure udarbejdelse	Udarbejd en procedure for indtagelse af stillingen, gå den igennem i grove træk. Udarbejd imellem 8 til 10 tjek punkter som du skal igennem for at skyde et skud. Vigtigt her er at dine udviklingspunkter er de vigtigste tjek punkter.
	F			GEN	Ydre stilling	Indtagelse af stilling	Træne med proceduren	Træning i brug af skud procedure, fin tune indtagelse af stilling. Vigtigt her at alle ting er på plads og placeret ens fra gang til gang. 0 punkt er tjekket og er helt på plads.
	F			KNÆ	Ydre stilling	Indtagelse af stilling	Træne med proceduren i knælende	Træning i brug af skud procedure, fin tune indtagelse af stilling. Alle punkter skal tjekkes når man sætter sig ned i stillingen. Vigtigt her at fundamentet er i orden, knælepude skal lægges ordentligt og foden må ikke kunne vrikkes let på knælepuden. Fodstilling, linier i stillingen, få taget billeder af stilling til sammenligning
	F			LIG	Ydre stilling	Indtagelse af stilling	Træne med proceduren i liggende	Træning i brug af skud procedure, fin tune indtagelse af stilling. Alle punkter skal tjekkes når man lægger sig ned i stillingen. Vigtigt her man har placeret sig rigtigt ift. skiven. Linierne i stillingen skal være i orden, få taget billeder af stilling til sammenligning.
	F			STÅ	Ydre stilling	Holdet	Træne afslappet følelse i kroppen i stillingen	0 punktet er tjekket og på plads. Herefter tager man riflen op og sætter den på plads i stillingen. Man genkalder sig den afslappede følelse i kroppen. Vigtigt her er at man får den følelse af at stå så afslappet som muligt, stå gerne dobbelt så længe med riflen for at styrke musklerne.
	F			GEN	Ydre stilling	Holdet	Træning/styrkelse af muskulaturen (finmotorisk)	PRES-HOLD træning. Dette kræver 2 personer til at gennemføre. Dig som skyder og en som skal hjælpe. Den som hjælper skal når du står, sidder eller ligger med riflen, presse let på løbets munding i 4 retninger (op til ned, venstre til højre, højre til venstre og ned til op) Presset bliver holdt i 5-10 sec. hvor skytten presser imod presset fra den anden. Der køres 10 til 12 skift af max 10 sec. og der køres med uvilkårlige pres
	F			GEN	Ydre stilling	O-punkt	Sikring af optimal stilling	Træning af hvor står du i forhold til skiven. For at tjekke dette så godt som muligt, er det her vigtigt at du ikke lader dig styre af hvad dine øjne ser. En fejl mange gør er at lige kigge igennem sigtemidlerne ganske kort inden man tjekke 0 punktet. Så vigtigt her er at man kigger alle andre steder hen end i sigtemidlerne. Afslapning er en absolut vigtig faktor her, hele kroppen skal tjekkes. Stil dig op i stillingen, slap helt af, læg hovedet på kindpuden, slap af, træk vejret et par gange, slap af, og kig så igennem og tjek.
		KF		GEN	Indre stilling	Aftræk	Styrkelse af aftrækket	For at styrke aftrækket, er det vigtigt at aftrækket er i orden. Få en til at tjekke dit aftræk om det står ordentligt. Herefter er det vigtigt at når du træner aftræk så er din fokus 100% på dit aftræk og ikke andre steder. En metode til at træne aftræk på er ved at trge grundsigtet, og herefter kigge væk fra sigtemidlerne. Herefter er der inde i hovedet fuld fokus på gennemførelsen af aftrækket.
				GEN	Indre stilling	Aftræk	Visuel styrkelse af aftrækket	Stil dig med riflen så du kan se dig selv trække af. du skal sætte riflen på tør aftræk. Du står herefter og observere dig selv gennemfører en række aftræk. Vigtigt her er at du har så stor fokus på at gennemføre det optimalt. Læringen her er at få koblingen imellem det man oplever ved aftrækket og hvordan det ser ud. En vigtigt ting for at kunne visualisere sit aftræk.

Nr.	TT	KF	KT	Stilling	Type	Formål	Specifikt	Indhold
				GEN	Indre stilling	Aftræk	Styrkelse af aftrækket	Forskellige øvelser for træning af aftræk, Sort skive uden ringe, blank skive, aftræksvægt, Tør aftræk
		KF		GEN	Indre stilling	Sigte	Optimering af sigtet	Hvordan kigges der igennem sigte, tjek af sigte, hvordan skal sigtet se ud, bagsigte diopter
				GEN	Indre stilling	Sigte	Styrkelse af sigtet	Sæt dig på en stol, tag en børne støtte. Læg riflen op i støtten. Skyd herefter 20-30 skud, hvor du kun har fokus på dit sigte, sikre dig at alle cirkler er centreret perfekt. Visuelt er dette vigtigt i konkurrence at man styrker sin kunnen på at kunne holde det optimale sigtebilled.
				GEN	Indre stilling	Sigte	Styrkelse af sigtet	Montere Scatt på din rifel, gennemføre samme procedure som i linie 17. Her vil du kunne få din max spredning på dit sigte vist. Det perfekte vil være at kunne skyde skud med en samling på 10,5 og ind.
		KF			Indre stilling	Afslapning		Øvelse i at have det spændingsniveau i kroppen. Øvelse i at have kroppen gennemgået under træning for spændinger
		KF			Indre stilling	Balance		Træning uden støvler, fysisk træningsøvelser, balance på måtte skydende
		KF			Indre stilling	Holdet		"Hold - Slip" træning, af stilling, gælder specielt for stående og knælende.
		KF			Indre stilling	Fornemmelse		Opbygge en fornemmelse for hvornår det er det rigtige tidspunkt at skyde på, afspænding
		KF			Indre stilling	Holdet		Forskellige øvelser for afslapning, med fuld fokus på f. eks, støtte armen, lænd, aftrækker arm og andre vigtige muskelgrupper
		KF			Indre stilling	Rytme		Gennemfør din procedure, først mentalt, så skyd skuddet bagefter, væksel skiftevis hele tiden
					Konk. For. Træn	Pres træning		Trappe skydning, andre lignende typer
					Konk. For. Træn	Blind makker		Blind makker i en konkurrence situation, 10 skud hvor modstander har x antal point,og han skal derfor vinde over blind makker.
					Konk. For. Træn	Resultat opnåelse		3 skud opnå resultat, 6 skud opnå resultat, m.fl.

Nr.	TT	KF	KT	Stilling	Type	Formål	Specifikt	Indhold
					Konk. For. Træn	Test		Test skydning, midtvejs test.
					Konk. For. Træn	Pres træning		Skyd så mange 10'ere som muligt
					Mental træning	Dybde afslapning		Øvelser i at finde dybdeafslapnings centeret. Taget fra DIF's mental træning.
					Mental træning	Dybde afslapning		Skyd det perfekte skud, forestil sig hvordan det er at gennemføre en procedure for sit eget skud.
					Mental træning	Mit rum		Øvelse i at have fundet sit sted, sin kasse, øvelse i koncentration, og begyndende visualisering.
					Mental træning	Tilbage på spor		Problemløsning, mentalt, lede tankerne tilbage på sporet.
					Mental træning	Finale		Gennemlevelse af en skydning, finale, 100% visualisering af en konkurrence
					Mental træning	Beskrivelse		Beskrivelse af et træningspas
					Mental træning	Evaluering eftertræning		Evaluering af træningen, opfyldte jeg min træningsmål, fik jeg trænet det jeg ville.
					Mental træning	Visualisering		Skydning hvor der sættes fokus på at forestille sig at man er til en kommende konkurrence
					Fysisk træning	Styrketræning		Styrke de muskelgrupper der er nødvendige: Mave ryg, arme (Under+overarme),
					Fysisk træning	Svømning		Svømning, tempo bestemmes selv, dog skal der varmes op først og derefter kan man kører 70% af max puls.
					Fysisk træning	Udspænding		Udstræknings øvelser for at få kroppens led i gang, og efter træning få fjernet affaldsstofferne.

Nr.	TT	KF	KT	Stilling	Type	Formål	Specifikt	Indhold
				GEN				
				GEN	Lille Konkurrence	Test		Konkurrence test, skal foregå til en konkurrence.
				GEN	Stor Konkurrence	Konkurrence		EM, VM, DM og andre stævner som betragtes som stævner som er en del af sit mål.