



1) KREFTENE SKAL ALLTID TRENES INN I KROPPEN

**2) JEG MÅ ALLTID HA OVERSKUDD FOR Å KLARE Å TRENE HARDT.
D.V.S. LETT TRENING ØKTA FØR OG ETTER INTENSE TRENINGSØKTER.**

3) DET JEG FØLER JEG MANGLER AV TRENING NÅ SKAL UMIDDELBART FLETTES INN I NÅVÆRENDE PROGRAM

4) GOD SKITEKNIKK OG RYTME GIR STØRRE HASTIGHET. VIKTIG Å UTNYTTE GLIDEN I SNØEN.

5) DET ER BEDRE Å TRENE EN TIME MINDRE I UKA OG SÅ FÅ MAKSIMALT UT AV SESONGEN ENN Å TRENE EN TIME FOR MYE OG MISLYKKES

**FOR Å BLI EN GOD SKYTTER KREVES
DET AT JEG KAN SKYTE SÅ BRA AT
JEG VET AT JEG TREFFER BLINKEN
FØR JEG TREKKER AV**

**1)SKYTING BYGGER PÅ EN GOD OG
STABIL SKYTESTILLING**

**2)TREFF I BLINKEN KREVER RIKTIG
AVSLAPNING**

**3)TREFF KREVER AT BLINKEN ER
RIKTIG PLASSERT I SIKTET**

**4) TREFF I BLINKEN KREVER RIKTIG
PUSTING**

**5)TREFF I BLINKEN KREVER ET RASKT
AVTREKK**

**6)VIKTIG AT JEG ER I RO ETTER AT
JEG HAR UTFØRT AVTREKKET**

**7)MEN OGSÅ VIKTIG Å VÆRE I RO
NÅR JEG TREKKER AV**

SKYTING:

- **DET JEG TENKER PÅ OG HVORDAN JEG TENKER ER AVGJØRENDE FOR HVOR MANGE TREFF JEG SKYTER**
-
- **GEVÆRET SKAL TILPASSES MEG, - OG IKKE OMVENDT**
-
- **JEG HAR ALLTID KONTROLL OVER GEVÆRET NÅR JEG SKYTER: JEG BESTEMMER HVORDAN DET SKAL SKYTES**
-
- **JEG ER GOD TIL Å SKYTE I VIND**
-
- **LIGGENDE SKYTESTILLING ER ALLTID GOD OG BEHAGELIG**
-
- **JEG ER ALLTID AVSLAPPET I VENSTRE ARM OG SKULDER**
-
- **JEG ER ALLTID AVSLAPPET I RYGG OG NAKKE**
-
- **HØYRE SKULDER ALLTID GODT INNTIL KOLBEN OG JEG LENER MEG FRAMOVER PÅ VÅPENET**
-

- **HODET HVILER PÅ KINNSTØTTA OG
JEG ER AVSLAPPET I NAKKEN**
-
- **NÅR JEG LADER ER DET KUN HØYRE
HÅND/HÅNDLEDD SOM BEVEGEER SEG**
-
- **MIN STÅENDE SKYTESTILLING ER
STØDIG SOM FJELL**
-
- **JEG FØRER INN OG TREKKER RASKT
AV NÅR SIKTEBILDET ER SLIK JEG
VIL AT DET SKAL VÆRE**
-
- **JEG SKYTER TREFF NESTEN HELE
TIDEN.**
-
- **JEG HAR HELE TIDEN FULL
KONTROLL OVER VÅPENET I STÅENDE**
-
- **1/2 BLINK I SIKTET PÅ VEI INN ER
ALLTID TREFF**