

VIDEREGÅENDE PISTOLKURS

Rammeplan



Versjon 1.0
Januar 2024

Innhold

Innledning	3
Oppbygging av kurset	3
Mentaltrening	3
Tørrtrening	4
Inn/ut av stilling og effektivisering av bevegelser	4
Målveksling	4
Bevegelige mål med en eller flere venteskiver	4
Stageplanlegging	5

Innledning

Vi ønsker å ønske deg velkommen til dette kurset, som gir deg muligheten til å utforske videregående IPSC-teknikker sammen med en instruktør fra pistollandslaget.

Uavhengig av kursdeltakerens erfaringsnivå som skytter, enten det dreier seg om en erfaren utøver som ønsker å forbedre sine ferdigheter, eller en relativt ny skytter som søker å tilegne seg videregående teknikker, er formålet med dette kurset å demonstrere for deltakerne hvilke videregående teknikker som må beherskes for å realisere ens potensial som skytter. Kursinnholdet er utformet med sikte på å gi deltakerne en forståelse av IPSC-skyting på videregående nivå.

Oppbygging av kurset

Hver instruktør fra pistollandslaget vil i samarbeid med klubber eller individuelle skyttere som har vist interesse for videregående kurs, utarbeide en skreddersydd kursplan basert på vårt malverk. Denne planen vil vurdere deltakernes nåværende ferdighetsnivå og spesifikke ønsker, og den vil bygge på det følgende innholdet som er beskrevet.

Hensikten med denne tilpasningen er å sikre at deltakerne får maksimalt utbytte av kurset, samtidig som det gir dem en følelse av eierskap til sin egen personlige utvikling som skyttere. Dette legger til rette for en mer grundig og individuelt tilpasset opplæringsopplevelse som vil styrke deltakernes evner og ferdigheter innen pistolskyting, samtidig som de blir mer kjent med sine styrker og områder som krever forbedring.

Mentaltrening

Kursdeltakerne vil bli instruert i metoder for å utvikle mentale forberedelser med det overordnede målet om å oppnå optimal ytelse under konkurranser. Emnet vil blant annet omfatte teknikker for å opprettholde konsentrasjon, håndtere stress og møte utfordringer på en konstruktiv måte.

Tørrtrening

Tørrtrening utgjør en betydelig del av treningsprogrammet. Vi vil tilby veiledning til deltakerne i prosessen med å forbedre skyteferdighetene gjennom tørrtrening. Dette gir en mulighet til å finjustere teknikker som avtrekk, trekk, målveksling, magasinbytte, etc., på en sikker og kostnadseffektiv måte.

Presisjon

Presisjon er en viktig faktor sammen med hastighet. Kursdeltakerne vil derfor motta både opplæring og vurdering innen dette aspektet i løpet av kurset. Vi benytter Eric sin presisjonstest, som inkluderer alle typer grep, som standard for å evaluere ferdighetene. Kravet for å bestå testen er satt til minimum 27A og 3C.

Inn/ut av stilling og effektivisering av bevegelser

Kursdeltakerne vil bli instruert i bevegelsene mellom skytestillinger for å minimere unødvendige bevegelser og øke effektiviteten, med sikte på å spare tid og dermed øke egen hitfactor. Kurset vektlegger forbedring av teknikker for å oppnå mer effektiv og hurtig skyting.

Målveksling

I løpet av en match vil det forekomme hyppige målvekslinger, både på korte og lange avstander, avhengig av utformingen av stagene. Derfor betraktes målveksling som en essensiell ferdighet. Deltakerne i kurset vil bli gitt muligheten til å trene på hurtig og presis målveksling, som er en uunnværlig kompetanse for konkurranse på et høyt nivå.

Bevegelige mål med en eller flere venteskiver

Bevegelige mål, som svinger, bobber og platesvinger, varierer avhengig av produsentene og oppsettet i ulike matcher. Likevel eksisterer prinsipper som er

konsistente med hensyn til hvordan disse bør beskyttes. Mestring av bevegelige mål utgjør en vesentlig del av videregående ferdigheter. Vårt kurs vil tilby opplæring i effektive strategier for skyting av bevegelige mål, inkludert venteskiver.

Stageplanlegging

Stageplanlegging er en kritisk ferdighet for å oppnå gode resultater i matcher. For å sikre suksess, er det nødvendig å mestre kunsten å planlegge og gjennomføre effektive stage-gjennomføringer. Vår erfarne instruktør vil dele innsiktene bak vellykket stageplanlegging og bistå kursdeltakerne med å utvikle strategier for å håndtere selv de mest utfordrende stagene.