

Träningsstips från Karl Pavlis

Nedan punkter är mina stödanteckningar efter ett litet samtal som jag hade med Österikaren Karl Pavlis under MVM i Ankara, Turkiet.

Håll till godo

/Lars L

- Lär dig leva med dina resultat, goda som dåliga. Ett sätt är att ha en tavla eller stort block bakom dig på banan, och så fort du skjutit en serie skriv upp den på tavlan/blocket. Skjuter du en **50**:a skriv med **rött**. Bestäm dig för vad din lägstanivå bör vara (var ärlig mot dig själv) och så fort du skjuter under den så gör en ring runt serien. Du behöver inte summera ihop serierna. Detta skall ge en trygghet i att hålla sig på en säker lägstanivå.
- Träna mycket särskjutningar, följ regelboken och använd tavlan. Skjut gärna om något för att sätta lite knorr på träningen.
- Träna **alltid** som du tävlar, dvs på svängande figur.
- Tävla mycket för att uppnå trygghet.
- När du skjuter snabbskytte (MRF, mm) träna in ett snabbt 1:a skott.
- Torrträna mycket, i sanbben/duellen använd en lodrät linje som du lyfter efter. Tex en dörrkarm
- Vanligaste felet som görs i allt snabbskytte, framförallt i MRF är att folk håller inte blicken på **kornet** utan på tavlan.
- Skapa rutiner för allt.
 - Hur du nyttjar förberedelsestiden
 - Hur du lägger upp dina grejer på bänken
 - Från kommandot ladda till färdiga/start
 - För varje enskilt skott/serieDetta skapar trygghet och motverkar nervositet.
- Kolven skall vara rund och påminna om ett verktygsskaft. Kolvar som har urgröppningar för fingrar och andra detaljer i handen passar bara vid en viss temperatur. (Samma som var när du skapade den). Handen förändras med temperaturen.