

Lars Wistedt
MD M

Några tränings- och tekniktips för milsnabb och standardpistol

Allmänt

Efter några års intensivt tränande i standardpistol har jag funderat en del och konstaterat att likheterna med milsnabb är påtagliga, vilket i sig kanske inte är någon nyhet för de flesta. Nedan följer några av mina reflexioner över såväl teknik som träning, jag hoppas de kommer någon till nytta och att andra kan åstadkomma liknande alster avseende övriga grenar!

Teknik

Det mest grundläggande tycker jag har varit att lära sig – genom erfarenhet – hur lång tid varje tidsintervall verkligen är - hur jag bäst utnyttjar den för att optimera avvägningen mellan precision och snabbhet.

Detta gäller i synnerhet 10 - sek serierna (standard) och 6 - sek serierna (milsnabb). Många har här alldeles för bråttom, med mottot att ”det är bättre med 42 på fem skott än 39 på fyra skott..” Ingenting kan egentligen vara mer fel!

Här gäller det att verkligen att våga att inte släppa första skottet innan man ligger i 9:an!
Hur kommer jag då dithän?

Börja med att träna delmoment!

Det absolut första jag måste lära mig är att få första skottet att sitta rätt – helst i 10:an, men 9:an räcker fullt ut.

Börja med att analysera hur det perfekta skottet borde se ut. Titta gärna på någon duktig skytt hur denne skjuter snabbt – inte bara själva skjutandet utan även förberedelserna för skottet.

Förberedelser

- Prova ut vilken som är just din optimala skjutställning!
Ställ in kroppen, provlyft, blunda och se om du ligger kvar i målet.
Korriger vid behov och gör sedan om.
- Kontrollera att du inte böjer ned hakan för att möta kornet vid lyftet.
- Pröva att blunda med ett öga samt att sikta med bågge ögonen öppna.
Använd det sätt som känns bäst. Våga pröva!
(Mina bästa resultat har jag skjutit med bågge ögonen öppna.)

Träning

Börja med att torrträna ovanstående och se till att kornet ligger kvar i målet efter avfyring!
Om det blir stora rörelser när du avfyrar kan du korrigera detta genom att dels öva dig på att göra finare, gradvis ökande avfyringar men även att prova olika hårdhet på slut- och förtryck.

Min erfarenhet i milsnabb är dock att det är bättre med ett relativt svagt förtryck, eftersom jag då vågar ta tryckpunkten mer bestämt och sålunda får mjukare avfyringar än om jag har mycket vikt på förtrycket. (Då ”fegar” jag och vågar inte ta trycket ordentligt, vilket gör att jag istället rycker av skottet!)

När du torrtränat tillräckligt, gå över till att öva momentvis med .22!
Genomför övningarna som finns på hemsidan och gå inte vidare förrän du är säker på att du behärskar det övade steget!
Först när du kan skjuta 10-20 skott med ”rätt” lyfthastighet och sätta dem inom ring 9 skall du gå vidare till att skjuta dubbelskott, hur tråkigt det än kan verka..!

När du övar denna teknikdel är det viktigt att du efterhand kommer ned på ”rätt” tidsförhållande för lyft-skott. Många missar denna viktiga del och gör långsamma, noggranna lyft och får massor med bra 10:or... men har lärt sig fel teknik!

Alltså: Inom ring 9, lyft+skott inom ca 4 – 5 sek, gärna med viss marginal.
Inga långhål här!

Nästa steg är att öva dubbelskott, se övningarna på hemsidan!
Tekniken är i grundutförandet densamma, men nu tillkommer ett par moment, nämligen att fånga in kornet och göra ytterligare en bra avfyring!

Var noggrann med följande detaljer när du tränar detta moment:

- Genomför lyft + första skott precis som i förra övningen!
- Släpp inte kornet med blicken utan försök att hålla kvar det i målets centrum trots rekyl.
- Ta så snabbt som möjligt tryckpunkten och påbörja försiktigt nästa avfyring samtidigt som du fortsätter rikta mot målet.
- Avfyr inte förrän du känner att du har koll på var kornet är! Låt det ta tid i början och träna detta moment mycket!
- Reflektera över detta moment genom att analysera hur du eventuellt kan behöva korrigera någon detalj från övningen innan för att få andra skottet att inte dra iväg. Stod du rätt? Vred sig kolven i handen? Lyfte du rakt upp i tavlan? Ligger kornet kvar i målets centrum efter rekyl? Glider blicken iväg från kornet till tavlan? Blir du stressad av att skjuta detta andra skott och släpper kornet med blicken?

Ta några ögonblick och fundera över dessa och andra frågor du kan komma på!

Vissa kan ha någon teknisk lösning, andra kan ha någon mental lösning.

Själv har jag upptäckt att jag måste flytta fram avtryckaren något vid milsnabb samt att jag behöver någon form av smärgelduk på kolven för att minska risken för att den vrider sig i handen.

Dessutom har jag märkt att olika grova korn ger väldigt olika resultat, mellankornet är bäst, liksom att pipvikt är nödvändigt vid milsnabb men inte grovmatch eller fält.

I nästa steg övar du samma sak fast med tre skott i följd. Låter enklare än vad det är, men när du behärskar den biten så är resten inte så svårt. Då har du kommit långt mot att bli en bra snabbskytt! Och fältskytt med för den delen...!

Här ligger inte svårigheterna på det tekniska planet, utan mer på det disciplinära. Nu gäller det att öva sig på att orka genomföra många bra genomföranden utan att godta ”slarvserier”!

Det är inte mängden utan kvalitén i de skott du skjuter som ger mest effekt! Skjuter du sedan mycket med hög kvalité, ja då är ju resultatet givet, eller hur?

Hur blir jag duktig på de snabbaste momenten? (milsnabb 6 sek och std 10 sek)

Det är många som söker svaret på denna fråga, men sannolikt är det inte svårare än som följer:

- **Se till att du behärskar de långsammare momenten innan du går vidare till att träna de snabba!**
Kan du inte träffa på 10 resp 8 sek i milsnabb är det inte stor idé att träna 6-sek serier... det gäller att bygga upp självförtroendet genom träning och tävlingsträning för att sedan våga träna 6 sek serier på rätt sätt!
- **Våga dra ut på första skottet! (gäller alla intervall)**
Själv skjuter jag mitt första när övriga skjuter sitt andra och jag blir inte stressad av det. I nio fall av tio så börjar jag då med bra 10:or eller 9:or, vilket gör att övriga skott normalt hamnar i närheten av det första.
- **Försök lära känna den rätta ”rytmen” mellan skotten!**
Du bör försöka få en jämn takt för att inte bli stressad i onödan, det säkerställer också att du omedvetet ”vet” att du inte är sen och kan till fullo koncentrera dig på det tekniska genomförandet.
- **Utnyttja dina erfarenheter från 10- och 8-sek serierna!**
Att skjuta 6-sek serier är egentligen samma sak – fast lite fortare måste det gå!
- **Var på hugget inför första skottet!**
Du måste instinktivt känna på dig när tavlan skall svänga fram och lyftet måste då påbörjas direkt! Här har du inte råd att bli sen, så ingen tvekan – krama samtidigt som du lyfter, men gör det något mer bestämt än annars!

Dock så är det några saker jag särskilt vill understryka:

Om du vill bli riktigt duktig i snabbmatchen måste du träna målmedvetet, ofta och mycket, och du måste även analysera varje träningspass, prova nya varianter och framförallt – ha en målsättning med din träning!

Om målsättningen är att kunna skjuta över 575 på en int tävling krävs det avsevärt mer träning än om din målsättning är 560 eller 550 på ett FMM!

Om du vet varför och med vilken målsättning du tränar så är det också mycket lättare att motivera dig till att träna mycket och med hög kvalitet, men om du inte är 100% ärlig i din målsättning så är det väldigt lätt att falla till föga för sekundära inflytelser som stör din träningsplanering – *för en sådan har du väl...????*

Har du inte det då är detta i sig steg ett - innan du ens börjar teknikträna!

Lycka till i din träning och hör gärna av dig med frågor och funderingar!

Lars Wistedt

Email: ”2309jansson@telia.com”