

IPSC edzésterv 100 lövéssel

(forrás: www.krtraning.com fordította: Babits László)

Gyakorta hallani az a kijelentést, hogy időm még csak volna is gyakorolni, de maximum két doboz lőszert tudok rászáni. Ehhez a gyakorláshoz kíván segítséget nyújtani ez az edzésterv.

1. Állítsunk fel 15 centiméter átmérőjű papírlapot 25 méterre, Lőjünk rá szárazon tízet, üllő pozícióból. Az elsütőbillentyűt lassan húzzuk el a csettenésig. Miután a fegyver elcsettent tartjuk elhúzva az elsütőbillentyűt még egy ideig. Ne rángassuk az elsütőbillentyűt, hanem a nyomással fokozásával süssünk. Folyamatosan figyeljünk a sütésre.
2. Lőjünk üllő pozícióból, öt lövést a 25 méterre lévő 15 centiméter átmérőjű körlapra. Igyekezzünk minél jobb szórásképet lőni. Minden lövés után tartjuk meg az elsütőbillentyűt, és ne engedjük vissza addig amíg a fegyver vissza nem áll a célra. Lassan fokozzuk a nyomást az elsütő billentyűn amíg a fegyver el nem sül. Mérjük le a minden lövést magába foglaló szórást és írjuk fel az eredményt.
3. Két kézzel álló testhelyzetben lőjünk szárazon 10 alkalommal, szintén huszonöt méterre lévő 15 centiméter körlapra. Ügyeljünk az elsütőbillentyű használatára, Használjuk az előbb ismertetett technikát.
4. Lőjünk öt lövést a 25 méterre , két kézzel állva. Mérjük le a minden lövést magába foglaló szórást, ideális esetben az ülő helyzetből lőtt szórás nagyságával meg kell egyeznie.
5. Felállítunk egy 15 centiméter átmérőjű papírcélt 7 méterre. Üres fegyverrel megcélizzuk a célt, elhúzzuk az elsütőbillentyűt addig amíg el nem érjük a sütési pontot, majd felengedjük a billentyűt, de az ujjunk ne vegyük le róla. Végezzük el ezt ötször. Célzás be, ki, be, ki, be, ki, be, ki, be, ki. A cél az hogy az irányzék ne mozogjon közben.
6. Fegyver megtöltése a papírcél megcélzása és 5 lövés leadása, egyenletesen és olyan simán sütve ahogy csak képesek vagyunk rá. A cél az, hogy az elsütőbillentyűt csak akkor – és nem hamarabb - engedjük vissza a sütési pontra, amikor a fegyver hátrarúgása után, újra rendeztük a célképet a célon. Az a jó ha a lövések hangjai egyenletes időközönként követik egymást, (1-2-3-4-5). Ha a lövések hangjai egyenletlenek, (1-2---3—4-5) akkor nem kiegyensúlyozott a fegyverfogás, vagy az elsütőbillentyű kezelése. A cél az, hogy feltétlenül találjon mind az öt lövés, ha nem találna valamelyik lövés akkor lassítsunk az ütemen. Ismételjük ez meg összesen öt alkalommal.
7. Ismételjük meg a 6 pontot a célra 3 méter távolságról. Próbáljuk egy kicsit gyorsabban csinálni, de folyamatosan figyeljünk a lövések egyenletességére és a precíz elsütőbillentyű kezelésre. Szintén öt sorozatban öt lövést adjunk le.
8. Állítsunk fel két 15 centiméter átmérőjű papírcélt egymástól 30 centiméterre 5 méter távolságra. Célozzuk meg üres fegyverrel a bal oldali célt. Mozgassuk át a tekintetünket a jobb oldali célra, majd süssünk, és csak ez után mozgassuk át a fegyvert is a jobb oldali célra. A fegyver mozgása álljon meg, a célkép pedig a legyen rendezett a cél közepén, mielőtt a fegyver csettenne. Most a jobb oldali célra célozzuk, tekintet a bal célra, sütés, fegyver átmozgatása. Ezt ismételjük tíz alkalommal.
9. Töltsük meg a fegyvert 6, 8 vagy 10 lőszerrel, kezdjük a célzást az egyik céllal, szem átmozgatása, lövés, fegyver átmozgatása, szem visszamozgatás az első célra, lövés, fegyver átmozgatása az első célra, és ezt ismételni (J-B-J-B-J-B) amíg ki nem fogy a tárból a lőszer. Lőjünk 6-10 lövéses sorozatokat addig amíg el nem fogy a száz darab lőszer.
10. Száraz lövés tízszer ismételve, 15 centiméter átmérőjű papírcélra, amely 25 méter távolságra van

Ez az egyszerű gyakorlatsor a pontosságra, az elsütőbillentyű helyes használatára tanítanak, segítenek felismerni a kapcsolatot a sebesség, a cél mérete, és a célkép között. A fegyverfogás, és az elsütőbillentyű lövésről lövésre történő megfelelő kezelése biztosítja az eredményes versenyzés alapját.

Ezek a gyakorlatok nem igényelnek semmilyen különlegességet, speciális célokat, nem szükséges hozzá, hogy jól tudjunk futni, csak egy pisztolytáska, és időmérő óra kell.

Ha azt találod, hogy a lövések alacsonyak és balra esnek (jobb kezes lövő esetén) akkor vásárolj néhány vaklőszert és véletlenszerűen tedd be a tárba, a gyakorlás során.

A fenti gyakorlatok bármilyen szintű versenyzőnek megfelelnek, hiszen a gyorsabb lövés megvalósítását szolgálják.