

Træningspas for Aulum Skytteforening

Træning nr. 1

Opvarmning:

Generel information om sikkerhed og husk høreværn

Fokus: Sigte

Træning nr. 2

Opvarmning:

Repetere: Sikkerhed og Sigte

Fokus: Skydestilling

Træning nr. 3

Opvarmning:

Repetere: Sigte og Skydestilling

Fokus: Aftræk

Træning nr. 4

Opvarmning:

Repetere: Skydestilling og Aftræk

Fokus: Vejrtrækning

Træning nr. 5

Opvarmning:

Repetere: Aftræk og Vejrtrækning

Fokus: Efter sigte

Træning nr. 6

Opvarmning:

Repetere: Vejrtrækning og Efter sigte

Fokus: Sigte

Træning nr. 7

Opvarmning:

Repetere: Sigte og Efter sigte

Fokus: Skydestilling

Træning nr. 8

Opvarmning:

Repetere: Sigte og Skydestilling

Fokus: Aftræk

Træning nr. 9

Opvarmning:

Repetere: Aftræk og Skydestilling

Fokus: Vejrtrækning

Træning nr. 10

Opvarmning:

Repetere: Skydestilling og Vejrtrækning

Fokus: Efter sigte

Træning nr. 11

Opvarmning:

Repetere: Vejrtrækning og Efter sigte

Fokus: Sigte

Træning nr. 12

Opvarmning:

Repetere: Sigte og Efter sigte

Fokus: Skydestilling

Træning nr. 13

Opvarmning:

Repetere: Sigte og Skydestilling

Fokus: Aftræk

Træning nr. 14

Opvarmning:

Repetere: Aftræk og Skydestilling

Fokus: Vejrtrækning

Træning nr. 15

Opvarmning:

Repetere: Vejrtrækning og Skydestilling

Fokus: Sigt og Efter sigte

Træning nr. 16

Opvarmning:

Repetere: Sigte og Efter sigte

Fokus: Skydestilling og Vejrtrækning

Træning nr. 17

Opvarmning:

Repetere: Skydestilling og Vejrtrækning

Fokus: Aftræk og Sigte og Efter sigte