



VIDEREGÅENDE SKYTTER

**NROF'S UTDANNING
AV VIDEREGÅENDE SKYTTER
NIVÅ 3**

2008

Sist justert 1. oktober 2019

INNHold

INNHold.....	2
GENERELT.....	4
VIDEREGÅENDE SKYTTER	4
HOVEDMÅL.....	4
MÅLGRUPPE OG DELTAKERFORUTSETNINGER	4
<i>Praktisk gjennomføring</i>	5
<i>Innlæring – treningsmetodikk</i>	5
DELMÅL.....	6
KURSFORBEREDELSE	6
RAMMEFAKTORER	6
<i>Materiell/utstyr:</i>	6
<i>Personlig materiell og utstyr</i>	6
<i>Ammunisjon</i>	7
<i>Skivemateriell</i>	7
<i>Tidsforbruk</i>	7
FORBEREDELSE	8
KURSINSTRUKTØRENS KONTROLL	8
GJENNOMFØRING.....	8
<i>Drill</i>	9
KURSET.....	10
TEORI – 1. TIME	10
<i>Innledning, presentasjon, mål og hensikt</i>	10
<i>Etikk (få til en diskusjon mellom elevene)</i>	10
<i>Sikkerhet</i>	10
TEORI – 2. TIME	12
<i>NROFs Skytereglement for Videregående skyttere</i>	12
<i>Stedlige skytebaneregler og instruksjoner</i>	12
<i>Skyteteknikk</i>	12
<i>Standplassledelse</i>	14
BYGGING AV STANDPLASSER – 3. TIME.....	15
<i>PISTOL ØVELSE 1 og 2</i>	15
<i>PISTOL ØVELSE 3</i>	15
<i>GEVÆR ØVELSE 4</i>	15
<i>PISTOL ØVELSE 4A og 4B</i>	15
<i>GEVÆR ØVELSE 5A og 5B</i>	15
<i>PISTOL ØVELSE 5 (Se under)</i>	16
<i>GEVÆR ØVELSE 6</i>	16
GEVÆR	17
<i>STÅENDE SKYTESTILLING</i>	17
<i>KNESTÅENDE SKYTESTILLING uten støtte på kne</i>	17
<i>MAGASINBYTTE – KRITISK</i>	18
<i>MAGASINBYTTE – TAKTISK</i>	18
<i>ØVELSE 1 A og B - GEVÆR</i>	19
<i>ØVELSE 2 A, B og C - GEVÆR</i>	19
<i>SKYTING UNDER BEVEGELSE</i>	19
<i>ØVELSE 3 - GEVÆR</i>	20
<i>SKYTESTILLING MED ANLEGG</i>	20
<i>KNESTÅENDE SKYTING MED ANLEGG</i>	21
<i>KNESTÅENDE SKYTESTILLING med støtte på svakt kne</i>	22
<i>LIGGENDE MED MAGASINSTØTTE</i>	23
<i>ØVELSE 4 A, B og C - GEVÆR</i>	24

ØVELSE 5 - GEVÆR.....	24
ØVELSE 5A - GEVÆR	24
ØVELSE 5B - GEVÆR.....	24
PISTOL.....	25
MAGASINBYTTE – KRITISK	25
MAGASINBYTTE – TAKTISK	27
ØVELSE 1 PISTOL.....	28
SKYTING UNDER BEVEGELSE – PISTOL.....	29
ØVELSE 2 PISTOL.....	29
SKYTING FRA DEKNING.....	30
TREKK AV PISTOL FRA HYLSTER	31
ØVELSE 3 og 4 PISTOL.....	33
ØVELSE 3 A, B og C PISTOL	33
ØVELSE 4A og B PISTOL	34
ØVELSE 4B PISTOL.....	34
OVERGANG MELLOM GEVÆR OG PISTOL.....	35
ØVELSE 6 – KOMBINERT GEVÆR OG PISTOL	36
VURDERING.....	36
LITTERATUR.....	36
VEDLEGG	36

Generelt

NROF legger stor vekt på å møte dagens krav til sikkerhet og våpenbehandling. Forbundet gjennomfører skytinger på alle nivåer, fra grunnleggende nivå (Nivå 1) til høyt nivå (Nivå 3). Dette fordrer at NROFs skyteledere, standplassledere og skyttere har god kompetanse og sunne holdninger. For å bidra til dette gjennomføres en rekke kurs. Kursene omhandler blant annet sikkerhet og våpenbehandling, skytereglement, standplass- og skyteledelse, skyteprogrammer, skytebaneregler- og instruksjoner, etikk og førstehjelp. Kursene gjennomføres etter behov i og av avdelingene, med unntak av instruktørkurs. Personlige egenskaper og våpenetiske holdninger skal vektlegges.

I Forsvaret er skyting en utdannelsesgren som fremmer en rekke gode soldategenskaper, så som selvtillit, selvkontroll, besluttsomhet og viljestyrke. Forsvarets skyteutdanning baseres på de forhold som hersker i strid, ikke på fredsmessige forhold på en skytebane. Målet for skyteutdanningen i Forsvaret er å gjøre avdelingene skikket for ildstrid. Det innebærer at den enkelte soldat under alle stridsforhold, i regn og søle, i snø og kulde, må kunne:

- Stelle og behandle sitt våpen slik at det alltid virket og er i treffsikker stand
- Betjene sitt våpen sikkert og raskt. Alle ildhåndgrep må kunne utføres som rene refleksbevegelser
- Forflytte seg, velge ildstilling og skyte fra dekning
- Lokalisere og velge mål, bedømme avstanden og velge siktepunkt
- Skyte sikkert og raskt
- Iakttatte virkning og rette siktepunktet deretter
- Nytte sin ild formålstjenlig og disiplinert
- At skyteferdigheten blir vedlikeholdt og om mulig bedret

VIDEREGÅENDE SKYTTER

Kurset er for de medlemmer som ønsker å være delta i skyting med ild og bevegelse, der man forflytter seg med et eller flere ladde våpen. Kurset skal gi skyttere som kan gjennomfører skytingene med en høy grad av sikkerhet og med god presisjon. Elevene skal også få innsikt i hvordan deltagere i konkurranse sikres like og blir stilt like krav.

Kurset skal gjennomføres av godkjent instruktør fra NROF.

Dagens krav til sikkerhet krever at skyttere har inngående kjennskap til våpenbehandling, regler og bestemmelser. Derfor skal alle som vil bli videregående skytter i NROF ha VIDEREGÅENDE SKYTTERKURS før de kan være med på konkurranser i regi av NROF på Nivå 3. Kurset baserer seg på kjente sikkerhetsregler, normale baneinstruksjoner og sikker våpenbehandling.

Kursheftet er delt inn i tre deler: Generelt, Kursforberedelser og Kurset. Kapittelet kursforberedelsesdelen er ment for kurssets instruktør.

For personell med relevant kompetanse og erfaring kan det gjennomføres tilpassede kurs.

HOVEDMÅL

Hovedmålet for kurset er at den enkelte deltager skal kunne selvstendig gjennomføre skytinger og konkurranser i egen eller andre NROF-avdelinger, med høy grad av sikkerhet og med god presisjon.

MÅLGRUPPE OG DELTAKERFORUTSETNINGER

Målgruppen er medlemmer i NROF med militær bakgrunn, som har gjennomført SELVSTENDIG SKYTTERKURS, er aktive skyttere og som ønsker å lære seg et høyere sikkerhetsnivå innen skyting i NROF.

Det er en forutsetning for deltagelse på kurset at deltageren er funnet skikket og anbefalt av avdelingen, samt har gjennomført SELVSTENDIG SKYTTERKURS. Se reglement for detaljer.

Praktisk gjennomføring

Undervisningen foregår som teoretisk og praktisk instruksjon og er totalt på 10 timer:

- 2 timer teori
- 1 time bygging av standplasser
- 2 timers praksis for gevær
- 2 timer praksis for pistol
- 2 timers praksis for kombinasjonen av gevær og pistol.
- 1 time til nedrigging og rydding må tas med

Kurset skal forberedes gjennom egenstudier med besvarelse av minst 25 studieoppgaver fra Skytereglementet og kursheftet Videregående skytter Nivå 3. Etikk og sikkerhet skal gjennomgås av kursinstruktør. Deretter gjennomgås studieoppgavene av instruktør, enten på kursdagen eller rett før kursdagen.

Praksisdelen foregår på feltmessig skytebane:

Deltagere 1 – 10

Instruktører 1 hovedinstruktør, 1 hjelpeinstruktør ved behov

Rombehov Kun enkelt

Øvingsareal Kortholdsbane/Feltbane, godkjent for pistol og rifle, godkjent for variabel skyteavstand fra 5m og utover.

Gjennomføring og innhold av kurset kan justeres etter lokale behov. Men kravet er at elevene etter endt kurs skal være tilført de kunnskaper som Fagplanen skisserer.

Kursets instruktør kan forsere eller tillempe øvelsene i antall repetisjoner/patroner ut fra elevenes kvalifikasjoner.

NB! Emner innen ETIKK og SIKKERHET skal gjennomføres av instruktør.

Innlæring – treningsmetodikk

Det er elevens ansvar å søke maksimalt utbytte av læringen. Det er ikke nødvendigvis kvantiteten og treningsmengden som er den viktigste faktor. Derimot er kvalitet på treningen av avgjørende viktighet for et godt resultat. Maksimalt utbytte oppnås ved mental tilstedeværelse og disiplin. Skyting er en finmotorisk prosess som krever en høy grad av mentalt fokus.

Kortfattet er prinsippet som følger:

- Sett deg godt inn i øvelsene og bestem deg for hvordan du ønsker å utføre de.
- Bruk pusten til å tvinge kroppen til å slappe av. (Inn nesen – ut munnen).
- Eleven må se for seg hvordan oppgaven skal bli utført (gjentas mange ganger).
- La underbevisstheten ta styringen. Stol etterhvert på egne ferdigheter. Hold lavt spenningsnivå og ta vare på teknikken. Vær visuelt tålmodig! Hold fokus og gjør deg ferdig.

Etter utførelse; vurder din egen prestasjon. Vær observant og analyserende. Hvis utførelsen var korrekt, så definer at det er slik en i fremtiden ønsker å utføre denne teknikken.

Hvis utførelsen var mindre korrekt, så registrer det uten negative tanker, korrigjer, gjentar punktene over og stol på at det går bedre ved neste gjennomføring.

Før hver treningsøkt, så bestemmer en seg for hvilke teknikker en ønsker å fokusere på; Presisjon, utgangsstilling, sterk eller svak hånd, målveksling etc. Tren på de enkelte elementer og kjør flere (mange) repetisjoner.

Vær forsiktig med trening på lange og tunge øvelser. Spesielt i begynnelsen, kan det være vanskelig å huske hva som egentlig skjedde under utførelsen. Problemet blir derfor at hvis man ikke kan huske hva man har gjort, så er det også vanskelig å dra læring av det. Av samme grunn er det langt mer produktivt å trene på delelementer i stedet.

Når de enkelte basisteknikker etter hvert mestres, sys de gradvis sammen til en helhet og dermed sikrer man kvalitet på utførelsen.

DELMÅL

Etter gjennomgått kurs skal elevene kunne:

- vise at man har inngående kjennskap til sikkerhetsregler og ordensregler
- vise at man kan behandle pistol og rifle på en sikkerhetsmessig god måte ved forflytting, magasinskifte og ved ildgivning, både på bane og under operative forhold
- vise at man har god kjennskap til regler for skyteaktivitet i NROF
- vise at man har god kjennskap til NROFs regler om våpen, utstyr og ammunisjon
- vise at man har god kjennskap til Nivå 3 konkurranseregler og ordrer
- vise at man har god kjennskap til standplassledelse
- forstå viktigheten av gode holdninger, sunne verdier og å fremstå som et godt forbilde

Tillit til egne skytetekniske ferdigheter skaper trygghet og dermed bedre grunnlag for bevaring av mental kontroll. Man søker et ferdighetsnivå hvor våpenbehandlingen og de skytetekniske elementer blir en automatisert prosess.

Elevene skal få et bevisst forhold til mental beredskap. De skal lage en plan før øvelsen utføres. De skal ikke handle ubevisst i nuet uten å ha tilstrekkelige alternative løsninger hvis noe ikke går etter planen.

Kursforberedelser

RAMMEFAKTORER

Materiell/utstyr:

Vår største ressursmangel er tid og det er viktig at tiden på skytebanen utnyttes effektivt. Sørg for at materiell og utstyr er på plass.

- Sanitetsutstyr.
- Reservedeler til våpen og evt. reserve- /utlåns våpen.
- Ammunisjon.
- Siktejusteringsverktøy.
- Skiver i rett størrelse og nok av dem.
- Skivestativer/lekter
- Lapper (som fortsatt kleber).
- Stiftepistol.
- Stifter som passer i stiftepistolen og som er min. 10 mm lange – helst 12 eller 14.
- Strips (til og rep. materiell på banen; skivestativer etc.)
- Pusseutstyr.
- Stoppeklokke.
- Merkebånd/minetape.
- Kaffe / vann / saft.

Personlig materiell og utstyr

- Våpen
- Magasiner/magasintaske/stridsvest/bandolær
- Ammunisjon
- Hørselsvern
- Brillor

- Albue-/knebeskyttere
- Mat og drikke
- Skrivesaker

Ammunisjon

Antallet patroner er veiledende og beskriver det antallet som man kan ha behov for per person. Vurder elevene. Noen kommer raskere til målet, andre trenger mer øving.

Gevær

Øvelse	Patroner x gjennomføringer	Antall magasiner	Anbefalt antall patroner
1	4 x 10	2	40
2	3 x 4 x 3	1	36
3	10 x 2	2	20
4	4 x 2 x 6	2	48
5	6 x 2 x 2	3	24
Kombi - 6	9	1	9
TOTALT			177

Pistol

Øvelse	Patroner x gjennomføringer	Antall magasiner	Anbefalt antall patroner
1	20 x 2	2	40
2	10 x 2	2	20
3	4 x 6 x 2	2	48
4	2 x 3	3	24
Kombi - 6	18	2	18
TOTALT			150

Skivemateriell

I innledende øvelser trengs en ½ figur per skytter.

I siste øvelse trengs 20 st. ½ figurer. Her går kun elev gjennom øvelsen ad gangen, slik at dette er maksimalt antall skiver som behøves.

Tidsforbruk

Time 1 teori	
15 min	Innledning, presentasjon, mål og hensikt
30 min	Etikk
15 min	Sikkerhet
Time 2 teori	
25 min	Reglement for Videregående skyting
10 min	Stedlige skytebaneregler og instruksjoner
15 min	Skyteteknikk
5 min	Standplassledelse
Time 3 teori/praksis	
60 min	Bygging av baner
Time 4 - 9 praksis	
360 min	Praktisk øving
Time 10 praksis	
60 min	Opprydding

FORBEREDELSE

Det er instruktørens ansvar at opplæringen skal være:

- Sikkerhetsmessig ansvarlig og kontrollere at alle beskytter øyne og ører.
- Målrettet mot det fastsatte ferdighetsmål
- Effektiv ved høyest mulig kvalitet på kortest mulig tid.

Ved innlæring av nye teknikker bør instruktøren benytte en fast prosedyre:

- Teori; verbal instruksjon i utførelse av teknikk.
- Begrunnelse for valg av teknikk – relevans / konsekvensanalyse.
- Demonstrasjon.
- Innlæring med kontinuerlig feilretting
- Test

På standplass skal en bruke de fastlagte kommandoer. Det viktig å holde intensiteten oppe, ingen skal få lov å stå «å gjemme seg» i rekken. Ingen er anonyme. Alle prestasjoner blir konstant vektet. Stemningen skal være intens, men lett. Det skal være lov å gjøre feil så lenge eleven holder fokus på sikkerheten og jobber med teknikken iht. den instruksjonen han/hun mottar.

Som instruktør; vær til stede og synlig på standplass. Ta styringen på kurset. Vær høflig og hensynsfull, men bestemt. Bruk demonstrasjoner som inspirasjon og for å skape troverdighet. Ta høyde for at skyting med kvalitet krever en høy grad av fokus. Feilretting må foretas med et positivt fortegn. Gi eleven en klar og tydelig melding om hva du ønsker han/hun skal gjøre. Fokuser aldri på det negative. Instruksjonen skal være teknisk klart definert.

Ved analyse, så se på eleven og ikke på hans skive. Vær oppmerksom på detaljer som: pekevinkel og pekefingers plassering ved føring av våpenet.

Etter feilretting, la eleven repetere øvelsen. Leverer eleven en god prestasjon, så si ifra. Gi ros! Etter en god prestasjon, spør ham/henne: Hva var det du gjorde annerledes denne gangen? Be eleven ta en kort pause og memorere / definere hvilke teknikker han/hun tok i bruk.

KURSINSTRUKTØRENS KONTROLL

Kursinstruktøren skal etter at hver deltaker har skutt ferdig en øvelse eller et program gi ordre om: Tøm våpen – kontrollere – spenn ned. Kursinstruktøren skal kontrollere dette visuelt, og forsikrer seg fysisk om at våpenet er tømt. Husk kammerflagg.

Kursinstruktøren er ansvarlig for at samtlige øvelser er forsvarlig lagt opp, med tanke på baneinstruks, tilskuere og utøvere. Vedkommende skal ha kontroll på alle sikkerhetssoner og ha overoppsynet med sikkerheten under arrangementet.

GJENNOMFØRING

Teori og praksis trenger ikke å gjennomføres samme dag. Teorien kan gjerne gjennomføres kvelden før en skal ha praktisk gjennomføring på banen. Det kan også være en kveld tidligere, men vær varsom med for lange tidsintervaller da man lett glemmer teorien før man har satt den ut i praksis.

Kurselevne må få gjenta øvelsene til den enkelte kurselev viser tilfredsstillende egenferdighet og sikkerhetsnivå. Det er et moment å holde trykket oppe i gjennomføringene. Ikke skyt tomt, men gjennomfør våpenhåndtering med patron i kammer for de som sikkerhetsmessig kan håndtere dette.

Det anbefales følgende gjennomføring av kurset:

- Kursinstruktørene lager studieoppgaver fra den teoretiske delen av kurset. Her må det være minst 25 oppgaver som elevene skal arbeide med under egenstudiet
- Send ut de elektroniske utgavene av Videregående Skytter-heftet og NROFs skytereglement sammen med studieoppgaver til elevene for egenstudier, minst 14 dager før kursstart.
- Elevene skal drive egenstudier frem til kursdag og fremsende/levere de besvare studieoppgavene senest kursstart til instruktøren.

- Kursdagen starter med innledning om kurset, «bli kjent» og om elevene har noen spørsmål.
- Instruktør foretar en standpunktfastsettelse av elevenes teoretiske kunnskaper
- Instruktør foretar teoretisk gjennomgåelse av de oppsatte temaer
- Kurset foretar så praktisk gjennomføring av øvelsene. Prøv først uten ammunisjon, slik at sikkerhetsrutinene og riktig håndtering av våpen blir visualisert, dette for at elev skal kunne skyte selvstendig på en sikkerhetsmessig forsvarlig måte på det aktuelle nivået.
- Kurset avsluttes med evaluering og godkjenning.
- Kursleder registrerer godkjenningen for den enkelte inn i databasen.

Det anbefales at en gjennomfører geværdelen først før en går over til pistoldelen. Dette da det for instruktørene er lettes å ha sikkerhetsmessig kontroll over elevene, og elever med svak sikkerhetsbevissthet blir fulgt tettere opp. Elevene må beherske den sikkerhetsmessige kontrollen av gevær før man starter på pistoldelen.

Det anbefales også at elevene bruker stridsvest (tilsvarende), samt har begge våpen med/på seg under utførelsen av øvelsene. Dette vil også lettere visualisere sikkerhetsbevisstheten hos elevene.

Ta pauser. De kan gjerne være korte, alle trenger et lite avbrekk for å opprettholde fokus hele veien.

Drill

Unngå «skytebane drills». Faste innøvde faste prosedyrer/mønstre kan få negative følger i et realistisk scenario:

- «å gi seg» ved tomt våpen eller ved feilfunksjon
- å umiddelbart tømme våpen etter hver øvelse
- å plukke tomhylser umiddelbart etter hver deløvelse
- å hylstre før man har sjekket om man har «nedkjempet alle mål»

Så snart det er sikkerhetsmessig forsvarlig, må detaljstyring unngås, slik at skytteren venner seg til å bruke utstyret på en tilsvarende måte som i vanlig tjeneste.

Kurset

TEORI – 1. TIME

Innledning, presentasjon, mål og hensikt

15 min

Kort presentasjonsrunde av deltakerne og kursledelse. Deretter gjennomgås målene for kurset.

Det taktiske konsept for bruk av håndvåpen i Forsvaret har utviklet seg. Det er viktig raskt å kunne engasjere mål med presis ild på lange og korte avstander. Dette har erfaringene vist fra tjeneste i utlandet. For å møte behovet for våre medlemmer med hensyn til opplæring og trening for slike scenarier er skyting på NIVÅ 3 opprettet.

Det stiller store krav til sikkerhet og det kreves at skyttere har inngående kjennskap til våpenbehandling, regler og bestemmelser. Derfor skal kurs for NIVÅ 3 skyttere i NROF ha den hensikt å fremskaffe skyttere som kan gjennomføre skytinger på en sikker og presis måte, uten å være til risiko for egne.

Kurset baserer seg på normale baneinstruksjoner med særlig fokus på sikkerhetsregler og sikker våpenbehandling.

Utdanningen baserer seg på hittil kjente erfaringer, men den vil ha en vedvarende utvikling etter de erfaringer som blir innhentet og de krav samfunnet og Forsvaret setter.

Alle skytetekniske momenter kan imidlertid måles – i tid og treff

Teknikker utvikles og forbedres kontinuerlig. De ulike teknikker er i dette kurshefte nøye definert og beskrevet, for å oppnå at elevene får:

- en solid, teoretisk forståelse av de enkelte teknikker. Dette for å effektivisere den praktiske utdanning og forbedre kvaliteten på egentreningen.
- et klart, definert mål å styre mot. Dette for å sikre ensartethet i utdanningen og øke motivasjonen.

Etikk (få til en diskusjon mellom elevene)

30 min

De generelle krav for alle som driver skyting i en eller annen form, fra skyttere på laveste nivå til medlemmer av Skyteutvalget, er gode etiske og personlige egenskaper. I dette ligger at personene har holdninger som det brede lag av befolkningen, så som lovlighet, ikke har ekstreme politiske holdninger, er positiv innstilt til Forsvaret og NROFs formålsparagraf.

Videre må personene ikke ha psykiske eller fysiske lidelser som gjør at de kan være en sikkerhetsrisiko for seg selv eller andre.

Diskuter hvilke krav til opptreden og aktsomhet som bør settes, hvorfor og hva dersom brudd på slike krav og regler oppstår. Hva kan resultatet bli?

Stikkord:

- Krav til etikk, moral
- Forsvarlig sikkerhetsmessig holdning
- Krav til opptreden
- Aktsomhet
- Ekstremitet
- Mediafokusering/filming/internett
- Hva ønsker vi å fremstå som?

Sikkerhet

15 min

Skytinger som gjennomføres på dette nivået SKAL gjennomgående ha SIKKERHET som prioritet.

Sikkerhet er et spørsmål om mental tilstedeværelse. Det er derfor nødvendig å oppgradere den mentale beredskap hver gang man skal betjene eller føre våpen.

Kravene skal stige med ansvaret og hvilket program som skal gjennomføres. Med det menes at til vanlig merkeskyting trenger en ikke de samme kravene til ledere og skytter som ved en mer praktisk skyting som krever mye av lederne i form av kontroll, og av utøveren i form av konsentrasjon og selvdisciplin. Derfor må det vektlegges på sikkerhet og sikker våpenbehandling på alle nivåer.

Sikkerhet har første prioritet. Enkle, men faste og ufravikelige regler må følges. Disse regler er:

1. Alle våpen må behandles som om de er ladd.
2. Ikke la våpenet peke på noe du ikke er villig til å ødelegge, inklusive deg selv.
3. Hold fingeren ute av avtrekkerbøylen inntil siktene er på målet.
4. Vær sikker på ditt mål og hva som er bak det.

Disse regler gjelder ikke bare på skytebanen, men også i operativ tjeneste, i garderoben, i bilen og under våpenpuss. Med andre ord de er konstante og ufravikelige. Sikkerhet er et spørsmål om mental tilstedeværelse. Det er derfor nødvendig å oppgradere den mentale beredskap hver gang man skal betjene eller føre våpen.

Kontrollpunkter:

- Håndteringstrygghet
- Våpen tas frem kun på ordre fra standplassleder. Ordren kan være: **Gjør klar**. Skytter visiterer sitt våpen og eventuelle magasiner.
- Pipens retning
- Sikker retning mot skivene.
- Avtrekkerfingerens plassering - utenpå avtrekkerbøyle. Finger skal ikke inn på avtrekker før en ønsker at skudd skal avfyres. Finger plasseres med ytterste ledd på avtrekker.
- Betjening av omstiller - betjenes normalt av tommelfinger

Håndteringstrygghet:

- God kjennskap til eget våpen
- Kunne sette magasin i og ta ut
- Kunne lade og tømme våpen på en sikker måte
- Kunne fylle og tømme magasiner
- Kunne håndtere sikring på og av
- Kunne drillen «Tøm våpen – kontroll – spenn ned»



Hurtighet skal ikke gå på bekostning av sikkerhet.

Våpenhåndtering:

Dette skal kun skje på skyteleders kommando i forbindelse med en skyteøvelse.

For pistol gjelder følgende: **Våpen skal være i hylster til enhver tid eller etter ordre plasseres på tilvist sted.**

Pistol på benk skal være oppspent med åpning opp uten magasin, eller på annen ordre fra standplassleder.

Unntak er egne forberedelser ifm. en skyteøvelse (trekking av våpen, sikteøvelser, tørravtrekk, magasinbytte, etc.), men dette SKAL da kun foregå i SIKKERHETSSONEN.

TEORI – 2. TIME

NROFs Skytereglement for Videregående skyttere

25 min

Konsept for skyting

- Skytterstatus
- Lederstatus
- Kompetansenivåer

Gjennomføring av skyteaktiviteter

- Ansvar
- Deltakere

Ordensreglement for all skyting i NROF

- Brudd på reglene
- Opptreden

Konkurranser

- Nivå 3 konkurranser

Våpenteknisk utstyr og ammunisjon

- Generelt
- Magasinholdere
- Hylsefangere
- Måling av avtrekksvekt
- Ammunisjon

Våpen

- Godkjente våpen

Stedlige skytebaneregler og instruksjoner

10 min

Gjennomgå disse

Skyteteknikk

15 min

Presisjon har alltid prioritet over hastighet.

Stressreaksjoner og effekt

Under press og i stressende situasjoner påvirkes vi på forskjellig vis. Dette gir seg ofte uttrykk i reduserte motoriske ferdigheter og endringer i vår evne til rasjonelt å bearbeide sanseinntrykk (persepsjon).

Dette kan eksempelvis resultere i følgende reaksjoner som vi må ta høyde for i treningen:

- Pulsen går opp, vi begynner å svette, koordineringsevnen reduseres.
- Det oppstår en følelse av kraftløshet.
- Tidoppfattelsen endres og man kan få følelsen av at situasjonen utspiller seg i sakte film.
- Det oppstår såkalt «tunnelsyn» hvor vi mister en stor del av vårt visuelle overblikk og fokuserer hele vår oppmerksomhet på det som vi oppfatter som en trussel.
- Det visuelle synsinntrykket endres og det fører til «fragmentert syn»; vi ser ikke helheten, men opplever handlingsforløpet glimtvis.
- Hørselen reduseres og smerteterskelen går opp.

Skal vi danne oss et realistisk bilde av skytetechnisk ferdighetsnivå, må øvelsene inneholde en grad av stressmestring. Ved å legge inn konkurransetekniske momenter underveis i treningen oppnås denne effekten og skytteren vil gradvis få et forhold til å prestere under press. Resultater bør journalføres.

(Man benytter ofte fysisk aktivitet som et middel til å simulere stressreaksjoner, selv om dette ikke påvirker skytteren i nær samme grad som mentalt stress).

Visualisering og programmering

Dette går ut på at eleven hensetter seg i en avslappet tilstand, hvor han mentalt gjennomgår den forestående «konkurranse». Han forestiller seg, hvordan forskjellige situasjoner oppstår i konkurransens løp og hvordan han effektivt bruker sine innlærte, fysiske teknikker til å oppnå gode resultater.

Under denne visualisering må utøveren se seg selv i et positivt lys hvor han løser alle de imaginære oppgaver hurtig, effektivt og ubesværet. Man kan oppleve at det sniker seg inn tvil og negative tanker, hvor hendingsforløpet i denne indre film ikke går i ens favør. Prosessen må da omgående avbrytes og startes på nytt. Man kan selvfølgelig ikke å programmere et handlingsforløp som man, i realiteten, ikke kan kontrollere, MEN man kan programmere teknikker eller handlingsmønstre; Hvis A oppstår - så gjør jeg B, etc.

Vi må lære å stole på vår underbevissthet og programmere den til å foreta det riktige valg i en gitt situasjon. Programmering må foretas med et positivt fortegn. Fokuser på det du skal gjøre og aldri på det du ikke skal gjøre. I visualiseringsprosessen vil man oppleve emosjonelle reaksjoner på den film som utspiller seg for det indre øye.

Reaksjonen vil naturligvis være mye svakere enn i en reell situasjon, men gir allikevel en indikasjon på forutsigbare reaksjonsmønstre. Visualisering kan benyttes til å ufarlig-gjøre situasjoner som man, i utgangspunktet, bekymrer seg for eller kanskje frykter. Situasjonen visualiseres så detaljert som mulig, samtidig som man hele tiden øker mental kontroll og avslapping. I begynnelsen kan dette være vanskelig, med ved repetisjon vil dette gradvise føre til en høyere grad av trygghet og minskede ubehag.

Utgangsstilling

Start fra høy eller lav ferdigstilling. Tren på å føre siktene inn i målet på en slik måte at kun minimal korreksjon er nødvendig før et akseptabelt siktebilde oppnås.

Målveksling

Sikt på et mål med fokus på frontsiktet – flytt så fokus over på neste mål – siktene kommer etter og sentreres – fokus trekkes tilbake til frontsiktet – etc.

Det kan være en god ide å veksle mellom enkle og vanskelige mål slik man kan venne seg til å være mer omhyggelig på mindre mål og samtidig ikke bli «hengende» på enklere mål.

Skytestilling og grep

Tren skytestilling og grep til du finner en løsning som er komfortabel og som du kan finne tilbake til. Da slipper du å bruke tid på dette på banen. Muskulaturen vil også venne seg til å innta disse posisjoner og man vil oppleve at man kan holde våpenet mye roligere etter bare få økter.

Trekk

Tren på å trekke våpenet opp til ferdigstilling - og før derfra våpenet ut på målet på samme måten som ved indeksering. Bruk forskjellige utgangsposisjoner: Hendene langs siden, på hode, på ryggen etc.

Magasinbytte

Start med et siktebilde på et mål, foreta magasinbytte og returner til korrekt ferdigstilling – eller til nytt siktebilde (bør varieres).

Skyting under bevegelse

Velg et mål på veggen og hold siktet imens du beveger deg: mot målet, fra målet, parallelt fra høyre og fra venstre. Hvis du har tilgang på laser, kan det være et effektivt verktøy for å trene inn bevegelsesmønsteret.

Sikkerhet under tørrtrening

Ingen ammunisjon i det lokalet hvor tørrtrening foretas. Overhold sikkerhetsreglene også under tørrtrening

1. Behandle alltid alle våpen som om de er ladd
2. Pek eller sikt aldri på noe du ikke er beredt på å bekjempe
3. Avsikrevåpenet først i det øyeblikk våpenet rettes mot målet
4. Hold fingeren av avtrekkeren til siktene er på målet og du har til hensikt å skyte
5. Kjenn ditt mål – hva som er rundt, foran og bak det

Grensesprengning og kontroll

Når basisferdigheter er etablert, må vi søke å øke hastigheten og dynamikken i skytingen. Det betyr at vi må bryte grenser og kanskje bevege oss ut over det som føles trygt og komfortabelt. Vi må med andre ord tørre å slippe oss løs. Start på kortere hold < 7 meter og tren på enkle øvelser. Eksempelvis: Skive på 6 meters avstand, trekk og avgi 6 skudd i senter så hurtig du makter – er du flink, så går dette unna på ca. 2 sek.

Tøm hjernen for all bevisste tanker, trekk pusten, senk spenningsnivået, verifiser ditt siktebilde før du avgir første skudd og «å gi gass». Blir spenningsnivået for høyt mister du det visuelle overblikk og grovmotorikken setter inn. Bruk pusteteknikk til å tvinge muskulaturen til å slappe av, og prøv igjen. Utføres øvelsen korrekt, vil du oppleve at du for hvert skudd klarer å holde kontakten med ditt sikte. Du vil, etter øvelsen, vil ha en klar formening om hvor treffene er på skiven – uten at du behøver å sjekke den først.

Husk alltid - når du ser siktene løfte seg fra målet, så vet du at du har truffet.

Ser du det ikke, kan du kun «håpe».

Vær observerende og analyserende - og du vil hurtig merke at du har mye mer å gå på enn du først trodde. Spesielt på kortere avstander er det ikke uvanlig at tempoet i skytingen kan økes dramatisk i forhold til det som var den opprinnelige norm - eller hva du kanskje tenkte var mulig.

Etter hvert som du begynner å stole på egne ferdigheter, vil du oppleve at skytingen i høyere grad vil gå av seg selv og at det er ditt siktebilde som dikterer hvilken hastighet du kan holde på skytingen.

Ditt siktebilde blir ditt «speedometer» og du justerer tempoet i relasjon til vanskelighetsgraden på målet.

Presisjon har alltid prioritet over hastighet.

Standplassledelse

10 min

Standplassleders rolle og oppgaver

- Instruksjon
- Sikkerhet
- Ledelse av standplass


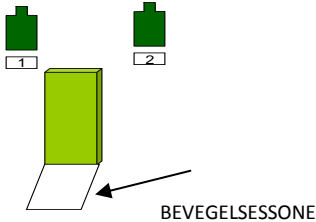
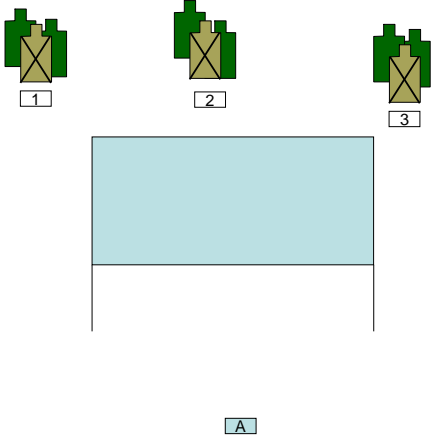
Hva skal en standplassleder fokusere på og passe på? Hvordan lede enkeltøvelser på nivå 3?

Trening på ledelse av standplasser inngår i den praktiske utførelse av de forskjellige øvelser. Opplegget er at elevene etter tur skal lede sine medelever under gjennomføring av øvelsene under oppsyn av instruktør.

BYGGING AV STANDPLASSER – 3. TIME

Gjennomføring og innhold av praksisdelen kan justeres etter lokale behov. Men kravet er at elevene skal være tilført de kunnskaper som Fagplanen dekker.

Minetape kan med fordel benyttes som hjelpemiddel for å visualisere eget AO, sikkerhetssone, vegger og samtidig indikere H/V-begrensning.

<p>PISTOL ØVELSE 1 og 2 Her kan også 1/1 fig benyttes. GEVÆR ØVELSE 1,2 OG 3</p>	
<p>PISTOL ØVELSE 3 GEVÆR ØVELSE 4 Det settes opp en vegg som skal brukes som skjul/dekning. Fra veggen markeres høyde og venstre bevegelsessone. Vegg må være så høy at elev ikke kan se over. Det settes ut to målgrupper, 1 og 2.</p>	
<p>PISTOL ØVELSE 4A og 4B GEVÆR ØVELSE 5A og 5B Det settes opp en vegg som skal brukes som skjul/dekning. Fra veggen markeres høyde og venstre bevegelsessone. Vegg må være så høy at elev ikke kan se over, og så brei at elev må bevege seg minst 4 skritt fra venstre til høyre side av vegg. Den skal også bygges slik at det kan skytes under. Det settes ut tre målgrupper, 1, 2 og 3. Alle målgrupper består av to skytbare fig og en ikke skytbar fig. Målgruppe 1 skal kun kunne beskyttes fra venstre side, og målgruppe 2 skal kun kunne beskyttes fra under vegg. Målgruppe 3 skal kun kunne beskyttes fra høyre side.</p>	

PISTOL ØVELSE 5 (Se under)

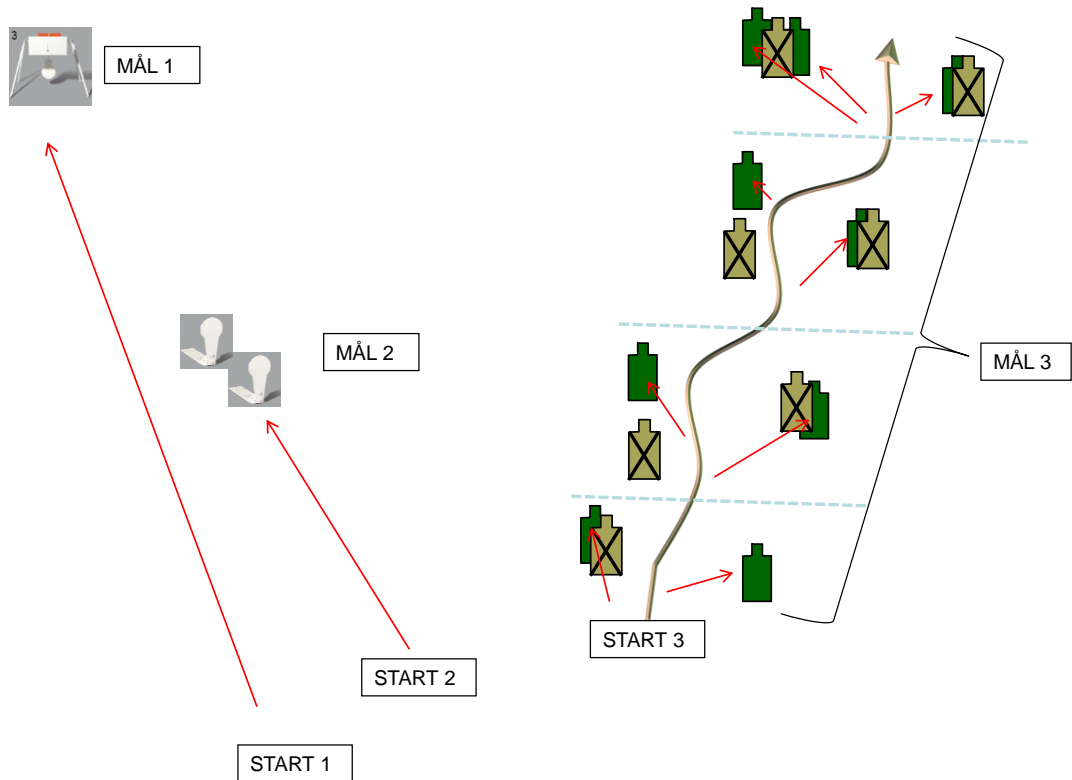
GEVÆR ØVELSE 6

Det bygges 3 mål. MÅL 1 for gevær på ca. 100 m bestående av selvanviser eller tilsv. MÅL 2 for gevær på ca. 75 m bestående av to selvanvisere eller tilsv. MÅL 3 som er en gruppe figurer bestående av «NO SHOOT» og vanlige halvfigurer eller tilsv.

Satt opp som skissen viser og i relativt kort avstand fra antatt engasjeringspunkter.

Det skal markeres tre seksjoner i MÅL 3 som vist. Det skal markeres tre START områder som vist.

Reduserte skiver kan kompensere for lange avstander.



GEVÆR

Praksis 2 timer på skytebane

Det kan spares tid ved å bare lappe hull utenfor sentersonen. Viktig å holde "trykket" oppe!

STÅENDE SKYTESTILLING

Anbefalte teknikker prioriterer hurtig og effektiv skyting under dynamiske forhold og fraviker derfor konvensjonell rifleskyting på flere punkter.



Stående forfra

Fra høy ferdigstilling – et lite skritt frem (svak fot) mot målet, samtidig som våpenet heves i stilling.

Skytestillingen er stabil, samtidig som den er fleksibel og dynamisk. Fotstillingen er diagonal og med overkroppen tilnærmet parallell mot målet. Tyngdepunktet ligger fremover. Sterk skulder skyves frem og danner en solid base for effektiv rekylkontroll.



Stående fra side

Hodet holdes rett mot målet/målområdet slik at vidvinkelsyntes ivaretas i primærområdet. Svak hånd griper godt rundt forskjefet og trekker våpenet inn mot skylder slik at det oppstår en kompresjon av vevet mellom kolben og skylder/bryst.

Unngå å holde med for *krum arm*. Svak hånd og arm styrer våpenet og *lang arm* gir bedre stabilitet, rekylkontroll og effektiv målveksling.

KNESTÅENDE SKYTESTILLING uten støtte på kne



Samme prinsipp som stående skytestilling. Stillingen er hurtig å innta og gir like effektiv rekylkontroll som stående



Hodet holdes rett mot målet/målområdet slik at vidvinkelsynet ivaretas i primærområdet.

MAGASINBYTTE – KRITISK

Avgjørelsen om å foreta et kritisk magasinbytte er basert på at det er kun få patroner tilbake i våpen og man ønsker ikke å skyte tomt, eller at våpenet går tomt og sluttstykke blir stående i bakre eller fremre stilling (avhengig av våpentype). Teknikken er den samme, bortsett fra at det ikke er nødvendig å betjene sluttstykkeutløseren eller å ta ladegrep, når det fortsatt er en patron i kammeret ved magasinbyttet og sluttstykke derfor står fremme.

Husk visuell fokus på målområdet.



MAGASINBYTTE – TAKTISK

Taktisk magasinbytte benyttes når man har avgitt skudd og deretter ønsker å lade opp til full kapasitet uten å gi avkall på det delvis fulle magasinet som er i våpenet.

En henter det fulle magasinet med svak hånd og holder det klart med bunnen hvilende i håndflaten mellom peke- og tommelfinger mens en slipper/griper magasinet fra geværet ut i hånden mellom langfinger og tommel. Det nye magasinet settes inn i våpenet med en bestemt bevegelse. Gammelt magasin legges i lomme.

Husk visuell fokus på målområdet.



ØVELSE 1 A og B - GEVÆR

20 patroner i 2 magasiner
2 gjennomføringer hhv taktisk og kritisk
40 patroner

Øvelse i bytte av magasin: 15 min.
Kritisk og taktisk magasinbytte.
Utgangsstilling stående lav ferdigstilling.
Skyter ett skudd foretar kritisk/taktisk
magasinbytte og skyter ett nytt skudd, osv.
Utvikles etter hvert med tidsbegrensning.
Makkerskyting, makker kontrollerer skyting og
utførelse.
Øvelsen gjentas til den beherskes



ØVELSE 2 A, B og C - GEVÆR

stå 3 x 4 (1 mag) 12 patroner
kne 3 x 4 (1 mag) 12 patroner
ligg 3 x 4 (1 mag) 12 patroner

Øvelse i korrekt utført dobbeltskudd.
Dobbeltskudd fra stående ferdigstilling. Begge
hender, sterk hånd og svak hånd.
Dobbeltskudd med målveksling – to skudd i senter
– ett skudd i hode/bena. Utvikles med
skytestilling liggende og kne og med
tidsbegrensning.
Øvelsen gjentas til den beherskes.



SKYTING UNDER BEVEGELSE

Det brukes en bevegelsesteknikk hvor man søker å redusere impulsen som oppstår når foten treffer underlaget. Unngå at kroppen svaier fra side til side. Stegene må ikke bli for korte. De skal være like lange som ved normal gange, men glidende og flytende.



Svak hånd stabiliserer våpenet inn i målet og setter opp stillingen. Bevegelsesmønsteret endres slik at man ruller på foten.

Foten treffer underlaget med helen først og ruller frem på tærne. Det holdes en spenning i bakerste ben slik at fremre fot treffer underlaget mykt.

ØVELSE 3 - GEVÆR

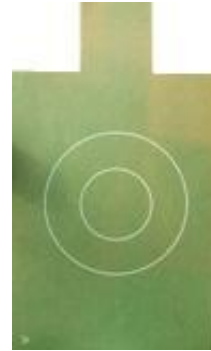
10 x 2

(2 mag) 20 patroner

Øvelse i skyting under bevegelse.

Fra standplass med ladd våpen beveger seg mot skivene og avgir samtidig dobbeltskudd, beveger seg fra skivene og avgir dobbeltskudd.

Øvelsen gjentas til den beherskes.



SKYTESTILLING MED ANLEGG

Både presisjon og hurtighet kan økes ved effektiv benyttelse av støtte/anlegg – når dette utføres korrekt.

STÅENDE MED ANLEGG

STÅENDE ANLEGG HØYRE SIDE 1



STÅENDE ANLEGG HØYRE SIDE 2



Vekten legges frem og svak hånds tommel og innerside av håndflate plasseres flat mot støtte. Pekefinger griper rundt forskjeftet og klemmer våpenet fast i posisjon. Resterende fingre søker god kontakt med – eller griper rundt støtte hvis mulig.

STÅENDE ANLEGG VENSTRE SIDE 1



STÅENDE ANLEGG VENSTRE SIDE 2



Vekten legges frem og svak hånd plasseres flat mot støtte. –Tommel og pekefinger griper rundt forskjeftet og klemmer våpenet fast i posisjon

KNESTÅENDE SKYTING MED ANLEGG



Svak hånds peke- og tommelfinger griper rundt forskjeftet og håndens resterende fingre stabiliseres mot anleggspunkt.

Denne stilling kan gjøre bruken av de faste siktemidler på AG 3 (tilsv) vanskelig.



Mindre treffpunktforandringer kan forekomme hvis det benyttes våpen med ikke-frittliggende forskjefte og det legges press direkte mot anlegget. For å kompensere for dette kan grepet modifieres slik at man unngår direkte kontakt mellom anleggspunkt og forskjeftet.



Uansett hvilken stilling som benyttes er det viktig å få vekt bak våpenet for å sikre god rekyloptak.



Den mest stabile skytestilling bortsett fra liggende med anlegg. Hurtig å innta og gir både god rekyllkontroll og høy presisjon.

Det benyttes en omvendt knestående stilling, slik at albue på sterk side kan få støtte på stekt kne. Derved oppnås to stabile støttepunkter og derved maksimal stabilitet.

Stillingen kan benyttes både ved horisontalt anlegg og ved anlegg på side.

KNESTÅENDE SKYTESTILLING med støtte på svakt kne



Kontakt på kne med albuespissen foran kneskålen kan benyttes for å oppnå bedre stabilitet. Rekyllkontroll blir bedre dersom overkroppen føres lengre frem. Stillingen er effektiv i kombinasjon med anlegg.

LIGGENDE MED MAGASINSTØTTE

I denne stilling benyttes magasinet som støtte mot underlaget. Dette gir langt bedre stabilitet og rekylkontroll enn ved konvensjonell liggende posisjon. Fortrinnsvis brukes dette med våpen mindre enn 7,62. Dersom 7,62 eller tilsvarende brukes, må det mellom magasin og underlag være noe som absorbere rekyløptaket til bakken.

Stillingen fungerer dårlig ved bruk av stridsvest og lignende, samt ved bruk av korte magasiner. Det kreves også at underlaget er nokså jevnt.

Ved inntakelse av posisjonen må en være forsiktig med å ikke slå magasinet mot underlaget. NB! Det kreves magasin som tillater dette.



Overkroppen posisjoneres lavt bak våpenet, og liggende skytestilling inntas ellers som vanlig.

Ved å spenne magemuskler kan overkroppen tvinges lavere bak våpenet for å sikre god kontakt mellom kolbe og skulder.



Ved å trekke opp sterkt kne, tvinges overkroppen lavere bak våpenet

ØVELSE 4 A, B og C - GEVÆR

4 patroner x 2 magasiner
6 gjennomføringer
48 patroner

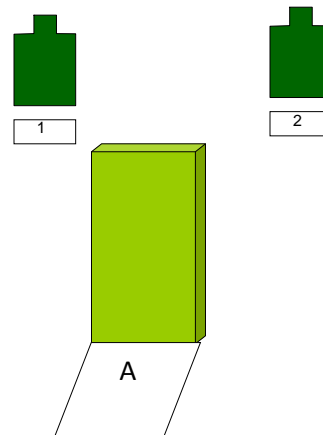
A - Stående med anlegg
B - knelende med anlegg
C - Liggende med anlegg

Skytter med fritt antall patroner i 2 magasiner og våpen i hånd i boks A. På kommando ILD – lading, deretter engasjering av målgruppe 1 med to skudd, gå i skjul, foreta magasinbytte og engasjer målgruppe 2 med to skudd. Gjennomføres hver sin gang på hhv høyre og venstre side.

- Våpen skal ikke støttes dersom skjul ikke tillater dette,
- Merk skjul og bevegelsessone,
- Hvor er finger og hvor peker løp?

Øvelsen utvikles med skyting fra kne og liggende. Deretter 20 m løping frem til bevegelsessone hvor ladning og engasjering fra stående, kne og liggende foretas.

Øvelsen gjentas til den beherskes.



ØVELSE 5 - GEVÆR

6 patroner x 3 magasiner
4 gjennomføringer
24 patroner

ØVELSE 5A - GEVÆR

Skytter med fritt antall patroner i 3 magasiner og våpen i hånd i boks A. På kommando ILD rykk frem til dekning og engasjerer målgruppe 1 fra stående skytestilling, målgruppe 2 fra liggende og målgruppe 3 fra knestående stilling. Magasinskifte mellom hvert stillingsskifte. Det skal avgis ild med minst to skudd i hver figur.

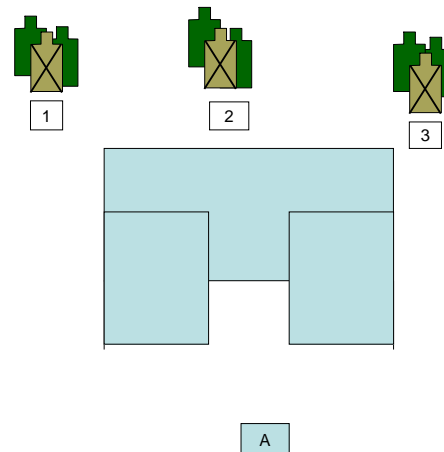
ØVELSE 5B - GEVÆR

Samme som 5A, men omvendt.

På ild ladning og engasjerer målgruppe 3 fra knestående, målgruppe 2 fra liggende og målgruppe 1 fra stående.

NB! Våpen skal ikke støttes dersom skjul ikke tillater dette, merk skjul og bevegelsessone, hvor er finger og hvor peker løp når magasinskiftet foretas.

Øvelsen gjentas til den beherskes.



PISTOL

MAGASINBYTTE – KRITISK

Avgjørelsen om å foreta et kritisk magasinbytte er basert på at det er kun få patroner tilbake i våpen og man ønsker ikke å skyte tomt, eller at våpenet går tomt og sleiden blir stående i bakre stilling. Teknikken er den samme, bortsett fra at det ikke er nødvendig å betjene sleideutløseren da det fortsatt er en patron i kammeret ved magasinbyttet og sleiden derfor står fremme.










Våpenet trekkes inn til kroppen og holdes slik at man kan se magasinbrønnen uten å måtte senke hode – samtidig som svak hånd beveger seg mot magasinholderen.

.... og grepet skiftes på våpenet slik at tommelen rekker frem til magasinutløseren.



Magasinet utløses med sterk tommel – samtidig som svak hånd henter nytt magasin. **Visuell fokus holdes fortsatt på målområdet.**

Visuelt fokus skifter til magasinbrønnen og nytt magasin styres inn med svak pekefinger langs fronten av magasinet.

	
<p>Det nye magasinet trykkes på plass med en bestemt bevegelse og visuelt fokus skifter tilbake til målområdet.</p>	<p>Svak håndstommelfinger aktiverer sleideutløseren.</p>
	<p>Nytt grep festes og man går tilbake til høy ferdigstilling eller skytestilling.</p>
<p>Alternative løsninger for sleidefremføring etter KRITISK MAGASINBYTTE ved tomt våpen.</p>	
	
<p>Sleiden gripes rundt baksiktet og dras helt tilbake</p>	<p>.... og slippes.</p>
	
<p>Alternativt gripes sleiden med overhåndsgrep og dras helt tilbake</p>	<p>.... og slippes</p>

MAGASINBYTTE – TAKTISK

Taktisk magasinbytte benyttes når man har avgitt skudd og deretter ønsker å lade opp til full kapasitet uten å gi avkall på det delvis fulle magasinet som er i våpenet. En henter det fulle magasinet med svak hånd og holder det klart med bunnen hvilende i håndflaten mellom peke- og langfinger mens en slipper magasinet fra pistolen ut i hånden mellom pekefinger og tommel. Det nye magasinet settes inn i våpenet med en bestemt bevegelse. Gammelt magasin legges i lomme. Husk visuell fokus på målområdet.



Våpenet trekkes inn til kroppen og holdes slik at man kan se magasinbrønnen uten å måtte senke hode – samtidig som svak hånd beveger seg mot magasinholderen for å sikre at nytt magasin er tilgjengelig.

Grepet skiftes på våpenet slik at tommelen rekker frem til magasinutløseren. Svak hånd henter samtidig nytt magasin.



Magasin fra pistol slippes ut i hånden mellom tommel og pekefinger. Det nye magasinet holdes med bunnen hvilende i håndflaten og mellom peke- og langfinger.

Nytt magasin bringes i posisjon under magasinbrønnen og magasinet settes deretter inn i våpenet med en bestemt bevegelse



Gammelt magasin legges i lommen. Visuell fokus bringes tilbake til målområdet.

Retur til høy ferdigstilling eller skytestilling.

ØVELSE 1 PISTOL

20 patroner fordelt på 2 magasiner
2 gjennomføringer hhv taktisk og kritisk
40 patroner

Øvelse i bytte av magasin: 15 min.

Kritisk og taktisk magasinbytte.

Utgangsstilling stående ferdigstilling. Skyter ett skudd foretar kritisk/taktisk magasinbytte og skyter ett nytt skudd, osv. Utvikles etter hvert med tidsbegrensning.

Makkerstøtte, makker kontrollerer skyting og utførelse.

Øvelsen gjentas til den beherskes



SKYTING UNDER BEVEGELSE – PISTOL

Ved skyting under bevegelse benyttes en bevegelsesteknikk hvor man søker å redusere impulsen som oppstår når foten treffer underlaget.

Svak hånd stabiliserer våpenet inn i målet og setter opp stillingen. Bevegelsesmønsteret endres slik at man "ruller" på foten. Foten treffer underlaget med helen først og ruller frem på tærne. Det holdes en spenning i bakerste ben slik at fremre fot treffer underlaget mykt.

Prosessen reverseres ved rygging.

Forsøk å gå som om på en smal planke for å unngå at kroppen svaier fra side til side. Pass på at stegene ikke blir korte. De skal være like lange som ved normal gange, men glidende og flytende. Vær visuell tålmodig og verifiser siktebildet før hvert skudd.



ØVELSE 2 PISTOL

10 patroner x 2 magasiner

20 patroner

Øvelse i skyting under bevegelse.

Fra standplass med ladd våpen beveger seg mot skivene og avgir samtidig dobbeltskudd, beveger seg fra skivene og avgir dobbeltskudd.

Øvelsen gjentas til den beherskes.



SKYTING FRA DEKNING

Søk avstand fra skjul/dekning. Avstanden øker fleksibiliteten og sikkerheten.

Teknikken er basert på minimal eksponering.



Fot nærmest side på skjul/dekning satt frem i en stabiliserende posisjon. Kroppen vinkles ut fra skjul/dekning med størstedelen av tyngden på fremre fot. Bakerste fot justerer hvor mye av skytter som eksponeres.

Ved å vinkle våpenet ut fra dekning oppnås en mer komfortabel og naturlig skytestilling, samtidig som skytter eksponeres minimalt.

Det benyttes ingen støtte mot dekning.

TREKK AV PISTOL FRA HYLSTER



Sterk hånd går mot hylsterets sikkerhetslås – samtidig som svak hånd posisjoneres på høyde med solar plexus.



Sikkerhetslåsen deaktiveres – før grepet på våpenet festes.

Grepet festes – samtidig som våpenet trekkes rett opp av hylsteret.



Våpenet roteres frem og svak hånd kommer inn fra siden og fester nøytralt grep slik at man ender opp i en høy ferdigstilling.

For å finne korrekt nøytralt grep, indekseres et fast punkt på oversiden av svak hånds pekefinger mot undersiden av avtrekkerbøylene.



Skytter forblir i høy ferdigstilling – eller inntar skytestilling.

ØVELSE 3 og 4 PISTOL

Ved start av øvelsene skal det primært nyttes stridsvest eller tilsvarende med gevær i rem og i beredskapsstilling.



ØVELSE 3 A, B og C PISTOL

4 patroner x 2 magasiner
6 gjennomføringer
48 patroner

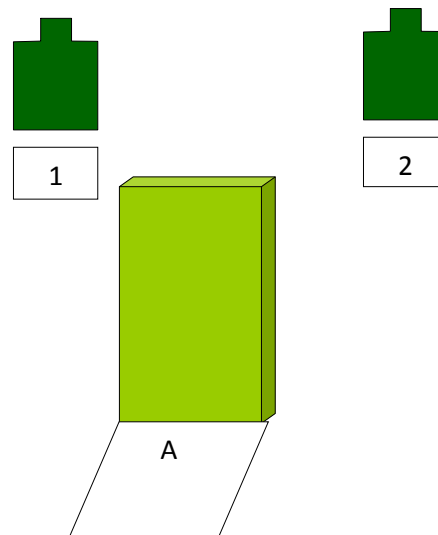
A - Stående med anlegg
B - knelende med anlegg
C - Liggende med anlegg

Skytter med fritt antall patroner i 2 magasiner, i skjul bak dekning (boks A), med våpen ladet i hylster og ekstra magasin i taske. På ild engasjer målgruppe 1 med to skudd, gå i skjul, ladning med nytt magasin og engasjer målgruppe 2. Gjennomføres hver sin gang på hhv høyre og venstre side.

- Våpen skal ikke støttes dersom skjul ikke tillater dette.
- Merk skjul og bevegelsessone.
- Hvor er finger og hvor peker løp?

Øvelsen utvikles med skyting fra kne og liggende og deretter 20 m løping til bevegelsessone hvor ladning og engasjering fra stående, kne og liggende foretas.

Øvelsen gjentas til den beherskes.



ØVELSE 4A og B PISTOL

6 patroner x 3 magasiner
4 gjennomføringer
24 patroner

Skytter med fritt antall patroner i 3 magasiner i boks A. Våpen ladet, i hylster og to magasiner i taske. På kommando ILD rykk frem til dekning og engasjerer målgruppe 1 fra stående skytestilling, målgruppe 2 fra liggende og målgruppe 3 fra knestående stilling. Magasinskifte mellom hvert stillingskifte. Det skal avgis ild med minst to skudd i hver figur.

NB! Våpen skal ikke støttes!

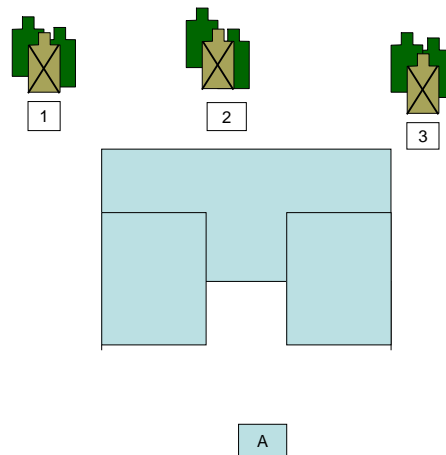
- Merk skjul og bevegelsessone.
- Hvor er finger og hvor peker løp når magasinskiftet foretas.

Øvelsen gjentas til den beherskes.

ØVELSE 4B PISTOL

Samme som 4A men bare omvendt rekkefølge. På kommando engasjere målgruppene 3, 2 og 1.

Øvelsen gjentas til den beherskes.



OVERGANG MELLOM GEVÆR OG PISTOL.

Årsak til at pistol trekkes kan være at primærvåpenet enten er tomt eller feiler, og en har ikke tid til å rette feilen på grunn av situasjonen.



Skytestilling med gevær.
Situasjon oppstår og pistol skal trekkes.
Geværet sikres.

NB! Ved overgang fra gevær til pistol, skal sikring på gevær aktiveres før våpenet slippes.

Svak hånd fører geværet ned og til venstre samtidig som sterk hånd går mot hylsteret og sikkerhetslås deaktiveres.

Grepet på pistol festes.



Våpenet roteres frem.
Svak hånd kommer inn fra siden og fester et nøytralt grep, indeksert av et fast punkt på oversiden av svak hånds pekefinger mot undersiden av avtrekkerbøylene.

Skytter ender opp i en høy ferdigstilling eller skytestilling og forblir der.

ØVELSE 6 – KOMBINERT GEVÆR OG PISTOL

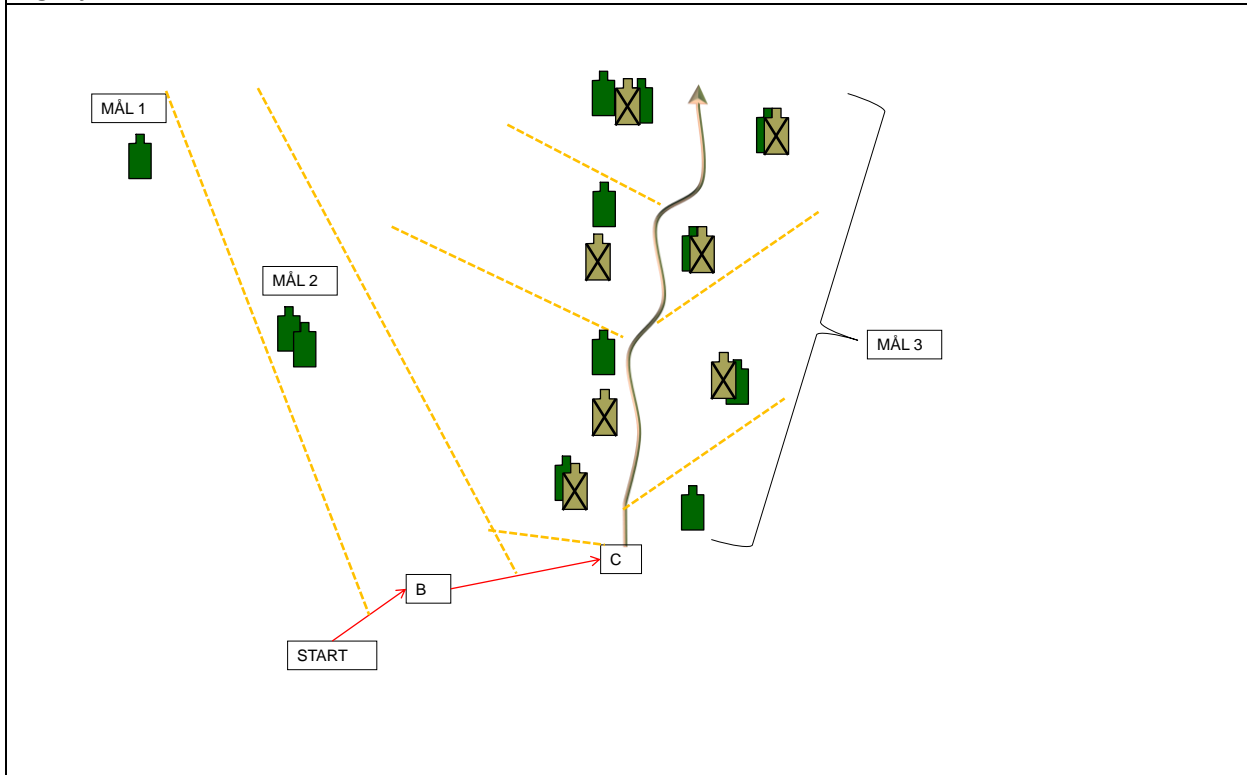
Pistol 18 patroner, 1 magasin

Gevær 9 patroner, 1 magasin

Utgangsstilling i boksen START 1 med pistol halvlastet i hylster/vest og gevær halvlastet i rem. Sluttstykker i fremre stilling. Fritt antall skudd i henholdsvis to magasin for pistol og ett magasin for gevær.

På kommando ILD lading og engasjerer MÅL 1 med fem skudd fra gevær. Rykker frem til boks B og engasjerer MÅL 2 med gevær – to skudd i hvert mål. Rykker frem til boks C og engasjerer MÅL 3 med pistol og to skudd i hver skive. "Løypen" gjennomføres i "fart".

Det er ikke tillatt å skyte gjennom vegger/sperrebånd. Øvelsen kan også bygges opp med dekninger og skjul.



Vurdering

Instruktører og deltagere foretar fortløpende vurdering av læreprosessen.

Instruktør foretar den endelige sluttvurdering.

Vurderingen etter endt utdanning er med og danner grunnlag for fremtidige kurs/oppdateringer.

Litteratur

Følgende skriftlige materiell/ litteratur legges til grunn for undervisningen:

- NROF Skytereglement
- UD 2-1 Sikkerhetsbestemmelser for Hæren
- UD 5-9 Våpentjeneste Gevær (Grunnleggende skyteutdanning)
- Klingner's Geværskyting, Bernd Klinger, Teknologisk Forlag
- "Konkurranseskyting med AG3 i DFS" utgitt av DFS 2007.

Vedlegg

- Skytereglement for norske reserveoffiserers forbund
- Konkurransereglement for videregående skyting, nivå-3