



Föreningstränare

Checklista - Stående

- Förberedelser:** Värm upp och stretcha (ben, höft, mage, rygg, armar, axlar, nacke)
Bakkappan något under neutralläge
Jacka och byxor helt knäppta
- Ställning:** Ta ut skjutlinjen.
Höften hålls parallell med skjutlinjen.
Slappna av i överkroppen.
- Benen:** Fotplacering något bredare än höftbredd.
Vänster höft skjuts fram mot tavlan.
Tyngdpunkten neutral eller förflyttas över något mot vänster ben.
Båda benen hålls raka.
- Kolvisättning:** Bakkappan placeras ute på överarmen alldeles intill axeln.
Gör ett högt inlyft och sjunk ner på rätt plats.
- Vänster arm:** Armbågen placeras på höftbenskammen.
Armen är avslappnad.
Geväret vilar på knuten hand, i tumgreppet eller mellan fingrar.
Handleden hålls rak och avslappnad.
- Höger arm:** Axel och arm är avslappnade.
Armen ska ge bakkappan så stor kontaktyta som möjligt.
Armvinkeln beroende av bakkappans placering på arm/axel.
Bestämt grepp med handen och ett lätt sugande drag bakåt.
Handleden hålls rak och avslappnad.
- Balans:** Hitta balanspunkten mitt i foten.
Kontrollera mot fixpunkten.
- Grovriktning:** Syfta in geväret mot tavlan.
Kontrollera att hela kroppen är redo att gå vidare till nästa steg.
- Anläggning:** Lägg ner kinden mot kindstödet.
Hals och nacke avslappnade.
Avtryckaren i eller just utanför pekfingrets yttersta leden.
Fingret fritt från stock och varbygel.
- Skottet:** Fokusering fram mot pricken
Ligg på trycket.
Drag avtryckaren rakt bakåt.
- Uppföljning:** Läs av sikt bilden och värdera skottet.
Kontrollera nolläge och justera vid behov.



Föreningstränare

Checklista - Stående

Förberedelser:

Ställning:

Benen:

Kolvisättning:

Vänster arm:

Höger arm:

Balans:

Grovriktning:

Anläggning:

Skottet:

Uppföljning:
