

# Treningsplan Dynamisk Rifle Hokksund Pistolklubb 2023

<b>Lørdag 04 mars</b>	<b>Åpning rifletrening 2023.</b> Jegerbanen. Innskyting/Kontrollskyting  Presisjonstrening 50, 100 og 200 meter PCC og miniriflevennlig	<b>Tirsdag 9 mai</b>	Egentrening	<b>Tirsdag 22 august</b>	Egentrening	<b>Tirsdag 3 oktober</b>	Organisert Trening
<b>Lørdag 25 mars</b>	<b>Nybegynnerkurs rifle</b>  Du må være godkjent dynamiskskytter for å delta.	<b>Tirsdag 16 mai</b>	Bygging NM PCC	<b>Tirsdag 29 august</b>	Organisert trening transisjon og hurtighet	<b>Tirsdag 10 oktober</b>	Egentrening
<b>Tirsdag 04 april</b>	<b>Org Trening,</b> Skyting fra forskjellige posisjoner	<b>Tirsdag 23 mai</b>	Bygging NM PCC	<b>Tirsdag 15 august</b>	Egentrening	<b>Tirsdag 17 oktober</b>	Organisert Trening
<b>Tirsdag 11 april</b>	Helligdag	<b>Tirsdag 30 mai</b>	Bygging NM PCC	<b>Tirsdag 29 august</b>	Organisert trening	<b>Tirsdag 24 oktober</b>	Egentrening
<b>Tirsdag 18 April</b>	<b>Organisert trening</b> Vendeanlegg 25 meter Kun minirifle og PCC	<b>Juni</b>	Holtefjell Masters PCC  Treningsdag 27 juni	<b>Tirsdag 12 september</b>	Organisert trening	<b>November-desember</b>	<b>Organisert trening</b> Minirifle og PCC på vendeanlegg 7 og 21 november, 5 desember. Vendeanlegg 25 meter Kun minirifle og PCC
<b>Tirsdag 25 april</b>	Egentrening	<b>4-jul.</b>	Ferie uke 28-30	<b>Tirsdag 19 september</b>	Organisert Trening	<b>16-des.</b>	Juleavslutning, PCC/Miniriflematch Lv1
<b>Tirsdag 2 mai</b>	Organisert trening	<b>Tirsdag 15 august</b>	Organisert trening Langhold Popper og Plates	<b>Tirsdag 26 september</b>	Egentrening	<b>Vintercup Minirifle januar til april.</b>	

## Stage

- Forsøk å beregne faktor på stage. Vurder hva en vinnertid/score vil være.  
Faktor = poeng/tid.  
Under 3: Få med deg poengene  
Over 5: Tid er viktigst  
Selve løsningen kan være der du kan tape mye på noen stager. Noen feilvurderinger som fort gjøres:  
- Stagen ser så «opplagt» ut at du ikke vurderer mulighetene skikkelig  
- For ukonsentrert  
- Følger det de andre gjør  
- Får høy risiko ift ferdighet. Velg noe du lykkes med 4/5 ganger, ikke noe du lykkes med 1/5  
- For dårlig walkthrough

## Generelle tips til stage løsning 1:

### 1. Valg av stilling

- Du skyter alltid best og fortest liggende. Vurder alltid om du kan gjøre det, spes på lengre hold.
- Liggende er ofte raskere enn en mer kjøp stilling med anlegg
- Se om du kan avslutte med liggende, slik at du slipper å reise deg
- Når du starter så vurder både hvilke skive du skal skyte og hvor du skal etterpå når du stiller deg opp

### 2. Valg av stopp/posisjoner

- Forsøk å få til færrest mulig stopp og kortest mulig bevegelse
- Skyt skivene på så kort hold som mulig. Hvis du uansett skal bevege deg nærmere, forsøk å kombinere kortere hold med færrest mulig stopp og skyting i bevegelse
- Planlegg nøyaktig hvor du skal, og ha montert rifla når du stopper.

## Generelle tips til stage løsning 2:

### 3. Rekkefølge på skiver

- Generelt er det best å skyte høyre til venstre, men vurder også om du vil starte med de lette eller de vanskelige målene
- Når du stopper i en ny posisjon kan det være en fordel å starte med ei lett skive for å komme raskt i gang. Deretter er det enklere å endre siktebilde til vanskeligere mål.

### 4. Option 2/3

- Option 3: fest blikket på magasinbrønnen. Når mag er i flytter du det til skive.
- Option 2: Hånd på latch, blikk på skive.
- Husk å skru av sikring

## Generelle tips til stage løsning 3:

### 5. Bli kjent med treffpunkt

- Sikt høyt på korte hold, evt klikk opp til 500 m
- Gjør deg kjent med overslag slik at du kan skyte trange skiver

### 6. Vær «på»

- Aggressiv uten å stresse, finn flyten

### 7. Tenk deg om to ganger før du endrer løsning etter walkthrough

- Vurder det andre gjør, men tenk deg godt om!

*Lykke til som Dynamisk Rifleskytter*