

# Övning 1

## Cold Bore Shot

40p

# Övning 2

## 4 skott/2min

15p/  
Skott

Poäng.....

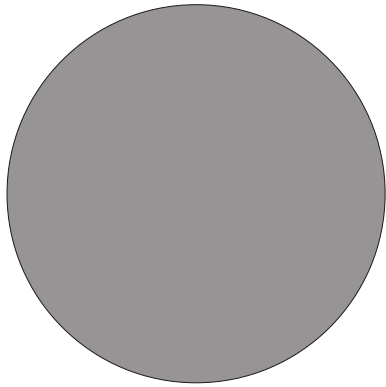
Skytt.....

Datum.....

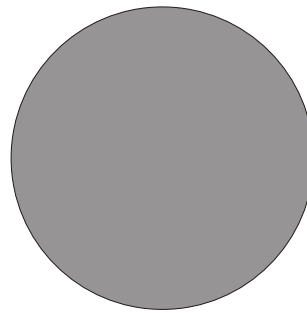
Övningen inleds med ett skott mot den mindre cirkeln, det skall vara dagens första skott. Därefter startas klockan och du skall skjuta 4 skott inom 2 min. För att ytterligare komplicera det hela skall vapnet laddas med ett skott i taget. De 4 sista skotten skall förvaras ett par meter bakom skjutplatsen så att skytten även får öva att komma till skott under tidspress och att inta sin skjutställning.

# Övning 3

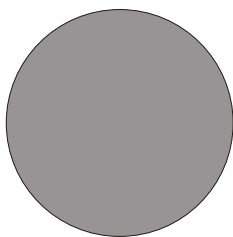
## Känn dina begränsningar



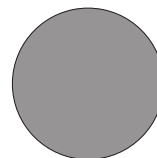
10 poäng



20 poäng



30 poäng



40 poäng



50 poäng

Poäng.....

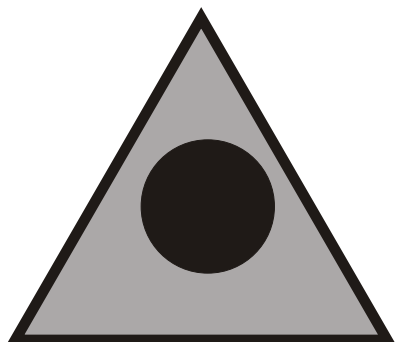
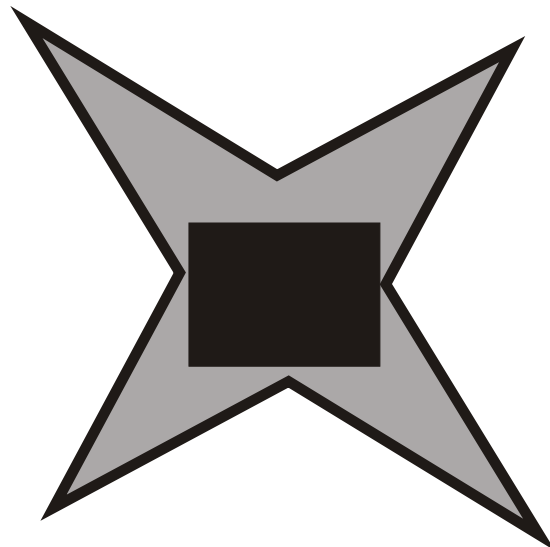
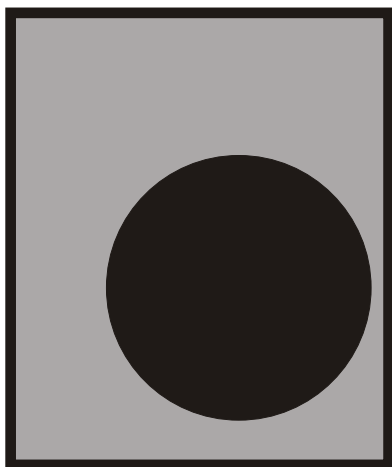
Skytt.....

Datum.....

Övning 3 handlar om att du skall lära känna dina och bara ta de skott som du är säker på att du behärskar. Du skjuter ett skott på varje mål och avgör själv när du vill sluta, bommar du ett mål så innebär det att du får noll poäng på hela övningen.

# Övning 4

## Känn dina begränsningar



Poäng.....

Skytt.....

Datum.....

Här handlar det om att kunna placera skottet på rätt ställe utan att ta några onödiga risker. Det är ett skott per mål som gäller, träff inom den grå delen av målet ger 20 poäng men om hela eller del av kulhålet sitter i den svarta delen är det minus 40 poäng istället. Du kan dock aldrig få mindre än noll poäng på övningen i sin helhet. Träff utanför målet är en vanlig bom och ger inga straffpoäng.

# Övning 5

Identifiera ditt mål

A

B

C

D

E

F

G

H

I

J

K

L

M

N

O

P

Q

R

S

T

U

V

X

Y

Z

Å

Ä

Ö

Valt ord.....

Poäng.....

Skytt.....

Datum.....

Syftet med denna övning är att lära sig att identifiera målet innan man skjuter på det. Upplägget är det enklaste tänkbara, skjut de fem första bokstäverna i ditt nick, namn eller i något annat lämpligt ord. Varje rätt bokstav som träffas ger 20 poäng.