



09.04.2012

Námskeið í haglabyssuskotfimi

1.Hluti, grunnatriði í uppstillingum og sveiflutækni.

Meginmarkmið námskeiðsins:

Að þátttakendur:

- læri rétta og áhættulausa beitingu haglabyssu til leirdúfuskotfimi og veiða.
- setji öryggismál í fyrsta, annað og þriðja sæti í meðferð og umgengni sinni með skotvopn

Þekking; Þátttakendur þekki:

- helstu gerðir haglavopna og mismunandi uppbyggingu þeirra
- virkni haglabyssunar og uppbyggingu skotfæra
- grunnatriði og aðferðafræði í skotfimi

Færni; Þátttakendur:

- geti tekið þátt í skotmótum og stundað veiðar með árangri yfir meðalagi
- hitti leirdúfuskotmörk frá öllum flugvinklum
- hafi tamið sér örugga umgengni skotvopna

Hæfni; Þátttakendur:

- geti valið aðferðir, framkvæmt og rökstutt uppstillingar og aðferðafræði undir öllum kringumstæðum við leirdúfuskotfimi
 - bregðist rétt við óvæntum tækifærum á veiðum
 - geti valið þrengingar sem hæfa best hverju sinni
 - geti leiðbeint öðrum í grundvallaratriðum í haglabyssuskotfimi
 - beiti ávallt öruggum aðferðum við meðferð skotvopna og bregðist sjálfkrafa við óöruggri hegðun annarra með skotvopn
-

Innihald námseiðsins:

1. Öryggismál fá sérstaka umfjöllum á sérhverri æfingu og við allar nýjar aðstæður.
2. Hvað er mikilvægast
 - a. Byssuupptakan
 - b. Sveiflu og skottæknin
 - c. Sýn á skotmark
3. Byssuupptakan íhuguð og æfð
 - a. Farið yfir rétta byssuupptöku og ásetu í handarkrika og kinn
 - i. Hvað er ríkjandi auga.
 - ii. Mikilvægi þess að fókus sé á skotmark en ekki hlaup (korn á hlaupi)
 - iii. Handtök á for- og afturskeppli
 - iv. Þyngdardreifing á fætur
 - v. Kinn og handarkriki
 - vi. Mjaðmavindingur
 - vii. Skipuleggja undirbúning og byssuupptöku með gátlista
 - viii. Undirbúningur heimaæfinga með blokkuð augu
 - ix. Augnæfingar
4. Mat á árangri
 - a. Mæling á skeptislengd
 - b. Áseta hagladrífunar skoðuð og metin
 - i. Er áseta breytileg eða alltaf eins?
 - ii. Þarf að skoða og leiðrétta byssuupptöku betur?
 - c. Setur byssa of hátt, látt til vinsti eða hægri
 - i. Þarf að stytta skeptið?
 - ii. Þarf að sveigja skeptið?
5. Stafróf skottækninar
 - a. Upphafsstaða - uppstilling
 - i. Í skeet
 - ii. Í Nordisk trap
 - iii. Í veiði
 - b. Sveifla og meðvituð hraðaukandi sveifla
 - i. Hver er munurinn á mismunandi sveiflutækni
 - ii. Mjaðmahreifingin
 - c. Skotaugnablikið
 - i. Hvað skeður frá ákvörðun þar til höglin yfirgefa hlaupið?
 - d. Eftirsveifla
 - e. Æfing með aðstoð gátlista
 - f. Tækni við að hleypa af
 - i. Skothræðsla, Hvað er til ráða?
 - ii. Hvað gefur boð um að hleypa af?
 - iii. Hvenær er rétta augnablikið?
 - g. Mat á skotinu
 - i. Hvað gerði ég rangt í staðin fyrir hvar hitt ég

Tíma- og kennsluáætlun

Leiðbeinendur: SGS, SJ, PG, ÓÖH, RV

Útbúa minnisblað á hvern og einn.

1. Dagskrá:

- Kynning á námskránni
- Kynning á félaginu
- Sýna og kynna aðstöðu og áform félagsins
- Kynning á öryggismálum
- Myndataka af uppstillingu þáttakanda (skipta í hópa ef þátttakendur eru margir)
- Fyrirlestur um uppstillingar
- Skoða þá sem eru með stóra galla og gefa leiðbeiningar um hvað er til ráða. (hjálpartæki)

Innihald:

Byrjað á að skoða hvernig hver og einn heldur á byssunni. Er byssan að sitja vel í handakrikanum, er gripið á afturskeptinu rétt? Situr byssan öruggleg vel undir kinnbeininu. Er höfuðstaðan rétt, er réttur vinkill á hægri olboga. Taka myndir af þátttakendum og setja sérhverjum þeirra fyrir sértækar heimaæfingar með blokkað skotauga. Kynning á augnaæfingum.

(Teikning með fótstöðu, tape á nef, tape á forskepti)

Setja fyrir heimaæfingar:

- Byssuupptaka með blokkað auga
- Notkun gálista/hjálpartækja til ámyningar
- Augnaæfingar

2. Dagskrá:

- Fara yfir öryggismál (stutt en kraftmikið, ein, dúfa – eitt skot)
- Skjóta góðar, langar hliðardúfur og bakdúfur
- Leiðbeining inni fyrir þá sem hafa þörf fyrir leiðréttingu.

Þegar þátttakendur hafa náð valdi á að setja byssuna alltaf á réttan stað og höfuð er í rétttri stellingu er farið að íhuga hvort byssuskeptið henti viðkomandi. Skotið er á málaða stálplötu þar sem ákoman sést mjög vel miðað tiltekin punkt. Þeir sem sýna teikn skotræðslu látnir skjóta með byssuna á hreifingu. Metið hvort byssuupptaka sé nægilega góð eða ekki. Viðkomandi mældur upp og mælingin borðin saman við skeptislengd að gikk. Meta hvort þurfi að gera aðrar breytingar á skeptinu.

Setja fyrir heimaæfingar:

- Í byssuupptöku.
- Í mjaðmahreifingum án og með byssu
- Augnaæfingar og skynmyndapjálfun

3. Dagskrá:

- Fyrirlestur um grundvallaratriði í að fara í dúfuna (hvað kostar tússtafla?)
- Skjóta áfram eins og dag 2

- Miða á eina dúfu en skjóta aðra. (þarf að útbúa aðstöðu)

Farið í grundvallaratriði skottækninnar í smáatriðum. Gerðar æfingar í skothermi og á kyrrar og fljúgandi leirdúfur. Gera æfingar til að afvenja skothræðslu. Farið ofan í saumana á hvað skeður frá því augað gefur boð um að hleypa af þar til höglín yfirgefa hlaupið. Íhugað og rökstutt hvað er besta sveifutæknin við mismunandi aðstæður. Hvernig getum við metið hvað fór úrskaiðis þegar við hittum ekki? Benda á langar dúfur á vellinum með fingrinum, brjóstinu og byssu án þess að skjóta. Hugleiða fótastöðu - lyftuna – tenginguna við dúfuna – framúrsveifluna- skotaugnablikið – eftirsveifluna.

Setja fyrir heimaæfingar:

- a. Byssuupptakan og benda á punkt
- b. Mjaðmahreifingar með byssu
- c. Augnaæfingar

4. Dagskrá:

- Kynning á skeet og trap (fyrirlestur) Farið í grunninn á uppstillingum á öllum pöllum á Skeet- og Nordisk trap vellinum. Farið í saumana á mismunandi sjónhorni mill korns og dúfu.

- Þrengingar, skot og mismunandi byssur (eða þegar veður leyfir.)

- Skottæknin æfð með hægum dúfum:

- a. Hliðardúfur á 20 til 30 m færi.
- b. Bakdúfur, staðið 5 m fyrir aftan kastara

Heimaæfingar:

- c. Byssuupptakan og benda á punkt
- d. Mjaðmahreifingar með byssu
- e. Augnaæfingar og skynmyndapjálfun

5. Dagskrá:

Þátttakendur mæta á almenna æfingu þar sem þeir fara undir leiðsögn á skeet og trap vellina. Læri að velja þær dúfur sem þeir vilja sjálfir. (ekki hring) Óðlist sjálfstraust til að mæta á almennar æfingar.