

Träffbildsanalys

En träffbildsanalys gör att du kan avgöra vad du gör fel i ditt skytte. Detta skall inte ses som en övning utan en möjlighet att diagnostisera ett problem. När du väl vet vad du gör för fel under ditt skytte kan du hitta en åtgärd för att försöka avhjälpa den. Följande träffbildsanalys är gjorda för en högerhänt skytte med högerdominerande öga. Vänsterskyttar kan spegelvända på träffbilder som går antingen till höger eller vänster för att hitta orsaken.

Vertikalt mitten



Kroppssvaj, vertikala svängningar
Ändra fot- och/eller kroppsställning.
Träna på att stå stilla.

Ändring sker under siktprocessen
Träna på att hålla andan

Dålig kondition och/eller styrka
Mera fysisk träning

Övertränad, sliten
Vila och/eller byt inriktning på träningen

Ingen gruppering – Utspritt



När träffbild inte är samlad är det svårt att identifiera vad som är fel. Börja med att fokusera på att göra en korrekt avfyrning och hålla ett bra grepp.

Lågt mitten



Sviktande koncentration
Höj koncentrationsnivån

Ojämn fokusering på riktmedlen
Förbättra fokus på riktmedlen

För snabb avfyring
Krama eller träna snabb avfyring

Dålig uthållighet
Träna styrka och kondition

Horisontellt mitten



Horisontella kroppsvängningar
Ändra skjutställning/fotställning

Felaktigt eller olika grepp
Kolla likformigheten i greppet

Dålig kolvanpassning
Gör ändringar i kolven

Högt mitten



För högt riktområde
Sänk riktområdet

Drar hela pistolen bakåt när skottet skall gå eller tar upp rekylgen genom att trycka pistolen framåt
Håll stilla genom avfyrningen

Fokusering enbart på kornet
Fokusera på riktmedlen

Horisontellt lågt vänster



Trycker avtryckaren åt vänster
Flytta fingret – draget rakt bakåt

Kramar för mycket med fingertopparna och/eller lillfingret
Ändra greppet och håll jämnhårt i hela kolven

Lågt vänster



Felaktig fingerplacering på avtryckaren
Flytta fingret — draget rakt bakåt

Rycker av skotten
Krama eller träna snabba avfyringar

Kantring av pistolen
Håll pistolen rakt

Dålig kolvanpassning
Pekfingret vidrör kolv eller stomme

Horisontellt lågt höger



Rycker i avtryckaren vilket gör att hela pistolen rör sig till höger
Fokusera på avfyringsfingret och krama av skottet

Slappnar av i handleden när skottet går
Träna på att hålla lika hårt under hela avfyrningsprocessen

Lågt höger



Rycker och kramar med hela handen
Fokusera på avfyringsfingret och krama av skottet

Fingret för långt in på avtryckaren
Flytta fingret — draget rakt bakåt

Släpper greppet under avfyringen
Håll lika hårt under hela processen

Tummen inte helt avslappnad
Lätta på tumtrycket