

NROI's IPSC Sikkerheds- og Licenskursus



Kursusvejledning for instruktører

Indhold

Indhold.....	2
Forord.....	3
Generel information om kurset	5
Tidsplan.....	6
Fagplan for kursus.....	9
Scripts.....	11
Huskeliste til instruktør.....	14
Stages	15
Lektion 1.....	17
Lektion 2.....	18
Lektion 3.....	20
Lektion 4.....	22
Lektion 5.....	24
Lektion 6.....	26
Lektion 7.....	28
Lektion 8.....	30
Lektion 9.....	33
Lektion 10.....	35
Lektion 11.....	37
Licensprøve	39
Feedback	40

Forord

Formålet med dette instruktionsset er at sikre, at alle der gennemfører og består et NROI sikkerheds- og IPSC kursus, i så høj grad som muligt har de samme grundfærdigheder. To hold kursister, der gennemgår kurset indenfor synsvidde af hinanden, skal ikke føle at det andet hold fik en helt anden uddannelse end dem selv, ligesom det for eksempel ikke skal hedde sig, at det er nemmere at tage kurset et sted i landet end et andet. Det er derfor vigtigt, at alle instruktører omhyggeligt læser disse instruktioner og i så høj grad som muligt følger disse.

Kurset lægger i første grad vægt på sikkerhed. Skytten skal også efter endt uddannelse kunne deltage i et IPSC stævne uden at blive diskvalificeret eller "dumme" sig på anden måde. Men hovedvægten skal lægges på sikkerheden, så vi får uddannede skytter, der ikke er til fare for sig selv eller os andre. Kurset er ikke et kursus i hvordan man bedst skyder IPSC. Det kan skytten få andetsteds efter at have fået sin licens. Men det skal i løbet af kurset tilstræbes at skabe situationer, som ligner de, en skytte vil komme ud for under et stævne, således at eventuelle sikkerhedsmæssige brister kan adresseres under kurset.

Der skal altså undervejs ske en afvejning af, i hvilken grad det er nødvendigt at presse skytterne til bedre "resultater" under kurset, for at se hvilke fejl de vil begå under samme pres til et stævne, og hvornår der dermed kommer til at lægges for megen vægt på IPSC delen frem for sikkerheden. Det er bedre at gentage en øvelse, der har medført sikkerhedsmæssige problemer, et tilstrækkeligt antal gange frem for at forcere tempoet for at kunne simulere stævnesituationer.

Det er også vigtigt, at det ikke er instruktørens "ego" som instruktør, der kommer til at diktere indholdet. Det kan godt være nogle instruktører bedre er i stand til at give en IPSC relateret træning under et kursus end andre, men det bør ikke friste disse instruktører til at afvige fra dette materiale, bare fordi de kommer til at "kede sig" som instruktører.

For ikke at forvirre kursisterne, skal det tilstræbes at præsentere kun én måde at udføre en øvelse på. Selv om der i IPSC kan være flere måder at gøre en ting på, så er der i princippet kun marginal forskel på disse. Frem for at forvirre skytterne med mange valgmuligheder, skal det under kurset tilstræbes, at det kun er den "officielle" måde at gøre en ting på, der præsenteres. Hjælpere og tilskuere, der måtte ønske at påpege alternative løsningsmodeller skal på den pæneste mulige måde opfordres til ikke at fremkomme med alternative løsninger under kurset. I det omfang det er muligt vil den "officielle" holdning fremgå af kommentarerne under den enkelte lektion.

Dette er *altid* instruktøren der har ret. Er dette i sjældne tilfælde ikke sandt, så skal dette påpeges på en måde så kursisterne ikke opdager det, og instruktøren skal have mulighed for selv at rette sin fejl. Kursisterne skal kunne have 100% tillid til at det som instruktøren siger er rigtigt og ikke føle at der er intern uenighed mellem diverse personer involverede i kurset.

Endelig skal det fremhæves at instruktørerne helt naturligt kommer til at optræde som rollemodeller. Den måde, vi gerne vil have skytterne til at opføre sig på, skal også være den måde, de kommer til at opleve en instruktør på. Det gælder alt lige fra sprogbrug, påklædning, "politisk korrekthed", til det at "skabe" skytter der er en del af helheden omkring sporten, med alt hvad det indebærer af deltagelse i banebygning, RO'ning og generel administration i foreningerne.

Generel information om kurset

DSF's sikkerheds- og licenskursus afholdes udelukkende af NROI-Danmark og af NROI uddannede instruktører.

Alle deltagere skal før påbegyndelse af kurset have udfyldt og bestået den skriftlige del af licensprøven.

Kurset afholdes som holdundervisning hvor der pr. fire til seks elever er en uddannet instruktør, en instruktør medhjælper og evt. en banebygger.

Kurset kan bestå af flere hold. Er dette tilfældet skal der foruden instruktøren, der fungerer som kursusleder ved et hold, være en overordnet kursusleder som koordinerer holdene.

Da både instruktører og hjælpere er RO'ere eller RO'ere under prøve, giver kurset også disse mulighed for at opnå større rutine i behandling af uerfarne skytter. Aht. til disse RO'ere egen opbygning af reaktionsmønstre er det vigtigt at der reageres overfor skytter der begår fejl på samme måde som den måde RO'ere skal reagere på i match situationer. Der skal altså reageres med "STOP" øjeblikkeligt ved sikkerhedsfejl, der ville resultere i DQ. Selv om det i kursussituationen ville være tilstrækkeligt at gøre opmærksom på eventuelle fejl efter skydningen, er det vigtigt for RO'en at denne bibeholder den instinktive reaktion på fejl. Det giver også skytten en umiddelbar tilbagemelding på sin fejl, hvilket ud fra et pædagogisk synspunkt er ønskværdig.

Tidsplan

Tid	Aktivitet	Sted
	Dag 1	
08:30	Generel introduktion Velkomst Hvad skal vi lære på dette kursus? Kort introduktion til DSF	Klasse
08:45	IPSC udstyr og procedurer Våben, udstyr, påklædning mm Hvad er en safety zone Holdinddeling	Klasse
09:00	Våbencheck og sikkerhed Kontrol af tilladelser. Sikkerhed på banen og udenfor banen Sikkerhedsvinkler	Safety Zone Bane
09:10	Lektion 1 Check af udstyr og skydestillinger	Bane
09:20	Lektion 2 Tilvænnning til skydning Kommandoer, træk fra hylster, simpel skydning	Bane
09:50	Lektion 3 Avanceret skydning Double-taps, flere mål, timing vs træfning	Bane
10:10	Lektion 4 Genladning	Bane
10:30	Lektion 5 Bevægelse Sikring, finger ud af aftrækkerbøjlen,	Bane
10:50	Lektion 6	Bane

	Genladning under bevægelse	
11:15	Lektion 7 Strong-hand og Weak-hand	Bane
12:00	Frokost	Klasse
13:00	Lektion 8 Skydning med barrikader Stående, knælende, liggende Højre om, Venstre om, gennem åbninger	Bane
14:00	Lektion 9 Popper, Plate, Swinger Skydning med start fra bord	Bane
15:00	Buffer Buffer tidsrum til opsamling af ting der skal gentages, eller som sikkerhedsmargin hvis tiden er løbet f.eks. i forbindelse med store eller uerfarne hold.	
16:30	Afslutning	Bane

	Dag 2	
08:30	Start Spørgsmål fra dag 1. Gennemgang af observationer fra forrige dag. Gennemgang af opbygning af scoresheets, og forståelse af matchresultater.	Klasse
09:00	Lektion 10 Passage af forhindringer Over, under mm	Bane
10:00	Lektion 11 Skydning under bevægelse Fremad, bagud, sideværts	Bane
11:00	Opsamling og repetition	

	Gentagelse efter kursisternes ønske. Spørgsmål. Forberedelse på praktisk prøve.	
12:00	Frokost	Klasse
13:00	Praktisk prøve Mini match med 4 stages (1 short, 2 medium, 1 long)	Bane
15:00	Prøve slut Baner nedbrydes, opsamling af hylstre, oprydning	Bane
15:15	Samlet debrief Generel feedback og eventuelle spørgsmål. Pep-talk om at komme i gang og bruge det lærte.	Klasse
15:30	Individuel gennemgang Feedback til skytten med besked om bestået eller ej. Feedback fra skytten om kursus og forløb Udlevering af licenskort (hvis bestået).	Individuelt
17:00	Afslutning Evt. tidligere afslutning ved mindre hold.	

Fagplan for kursus

Ved afslutning af kurset skal følgende emner være dækket. Den nedenstående liste er opført efter logisk sammenhørighed af emner, men er ikke nødvendigvis den rækkefølge emnerne behandles i.

Introduktion

- Licensprøvens krav
- Introduktion til Dansk Sportsskytte Forbund
- Gennemgang af vedtægter og retningslinier
- Introduktion til dit distrikt
- Gennemgang af lokalbestemmelser
- DSF's skydegrene

Sikkerhedsbestemmelser

- Generelle sikkerhedsbestemmelser
- Safety zone
- Våben sikkerheds tjek
- Udpakning og nedpakning af våben
- Våben bag skydelinien
- Øjne og øre
- Opladning af magasiner

Udstyr

- Våben
- Ammunition
- Hylstre
- Andet udstyr

Grundfærdigheder

- Sikker våbenføring ved startpositionen
- Banekommandoer

Grundelementer

- Ladning og klargøring
- Fare ved ladning
- Afladning og våbeneftersyn

- Double action pistoler
- Genladning under en stage
- Aftræksfinger
- Mundingsretning
- Skydelinien
- Bevægelse på banen
- Øjne og øre beskyttelse
- Opladning af magasiner og speedloaders
- Tørtræning på skydelinien
- Ildophør
- Skydestillinger
 - isosceles
 - weaver
 - turret
- Våbenfatning
- Træk fra hylster
- "Træk" fra bord o.l.
- Sigtebillede
- Aftrækskontrol
- Funktioneringsfejl
- Genladning af pistol

Skydeøvelser

- Lyn sigtebillede
- Aftræk
- Enkeltskud fra 45 grader klarstilling
- Enkeltskud efter træk fra hylster
- Dobbelt skud fra 45 grader klarstilling
- Dobbelt skud efter træk fra hylster på en skive
- Flere dobbelt skud efter træk fra hylster på flere skiver
- 90 grader drej fra weak side
- 90 grader drej fra strong side
- 180 grader drej fra weak- og strong side
- Bevægelse under skydning
- Genladning
- Genladning under bevægelse
- Skydning kun med strong hand
- Skydning kun med weak hand
- Bevægelse fra box til box
- Knælende skydestilling
- Liggende skydestilling
- Barrikade skydning

Scripts

I dette afsnit gennemgås indholdet af de ting der præsenteres i klasseundervisningen.

<De punkter der traditionelt gennemgås af Steen skal vi have dokumenteret og udbygget til en standard. Nedenstående skal udbygges så en "ny" kursusleder kan afholde kurset og vide hvad der skal siges, og så vi kan være sikre på at det samme siges til alle kurser.>

Dag 1 – morgen:

Velkomst

Herunder navneopråb.

Introduktion af instruktører. Herunder en forklaring af at instruktører er frivillige RO'ere, "prøve"-RO'ere og andre hjælpere som tager en week-end ud af kalenderen for at hjælpe nye i gang.

Lad skytterne give en kort introduktion til dem selv. Hvor kommer de fra, hvilken erfaring har de, hvad forventer de at få ud af kurset, hvad vil de bruge det til bagefter. <gør det også lettere for instruktørerne at huske skytterne bagefter>

Introduktion til licenskurset

Forløb og praktiske informationer

Først ca. en times gennemgang her i klasselokalet.

Tilpasning af udstyr

Start af praktiske øvelser – starter meget enkelt, men bliver hurtigt sværere.

Frokost – betalt af kursusgebyr

Fortsat praktiske øvelser

Slut ca. 16:00 – 17:00 afhængig af fremdrift

I morgen start kl. 08:00 (evt. 8:30).

Lidt mere teori.

Fortsat praktiske øvelser.

Mulighed for at fremsætte ønske om gentagelser

Øvelser mere som en faktisk stage/match

Frokost (+evt. pause, mens der gøres klar til prøve)

Prøve kørt som en 4 stages match

Oprydning

Individuel feed-back (prøveresultat) + udlevering af licenskort til de, der har bestået.

IPSC historie

Herunder indlæg om "politisk korrekthed".

DSF organisationsstruktur

Herunder også andre DSF discipliner

Våben og udstyr

- Typisk udstyr til de forskellige divisioner.
- Bælte/hylstre.
- Tøj (ikke cammo).
- Range bag med separat taske til pistol.

Henvisning til diverse leverandører som vi har forbindelser til (sponsorpleje).

<Hvem skal vi sige hvad om?>

Sikkerhed (generelt og på kurset)

- Safety Area (ammo og våben holdt adskilt, bortset fra under kommando)
- Udpakning/nedpakning
- Pegevinkler
- Finger

Dag 2 – morgen

Spørgsmål til dag 1?

Match forløb

En gennemgang af hvad der sker fra man kommer til man forlader en match, således at det ikke behøver være så skræmmende at deltage på sin første match.

Scoresheets

Hvordan de er bygget op. Hvordan man selv udfylder hvis man bliver bedt om at hjælpe til på en stage.

Det vigtigste er stage nummer og deltager nummer. Ud fra det giver resten sig selv hvis noget mangler. Kategori udfyldes kun hvis, Lady, Junior, Senior eller Supersenior. Division er Open, (Modified), Standard, Production eller Revolver. Power factor eller Minor/Major hvor dette ikke giver sig selv.

Som skytte er det vigtigt at følge markeringen af sine træf, idet der nemt kan laves fejl. Det er godt at kende reglerne selv, f.eks. at der ikke kan tælles mere end to træf i en no-shoot selv om der er flere, hvordan der tælles i forbindelse med gennemskud osv. Kontroller sammentællingen. Selv om træffene er markeret korrekt, vil det være sammentællingen der noteres i resultatet, så en forkert sammentælling kan give skytten forkert resultat (sammentæl på tværs og sammenlign med banens stipulerede antal skud).

Man kan blive bedt om at hjælpe med at notere. Så er det godt at vide hvordan.

Tid noteres som sekunder + decimalsekunder. 72 sekunder **ikke** som 1 minut og 12 sekunder.

Der bruges Alpha, Charlie, Delta, Mike, No-Shoot, Penalty og for stål enten "Steel" eller "Plates" og "Popper". Den der noterer gentager alle RO'ens markeringer, herunder tiden.

En dobbelt-alfa markeres med et 2-tal og ikke med to streger. Der tælles sammen. På tværs skal stål, skiver og miss tilsammen give antal skud på banen. (altså skal no-shoot **ikke** tælles med).

Match resultater

Hvordan læser og forstår man de publicerede match resultater.

Huskeliste til instruktør

- **Admin**
 - Dette instruktionsæt (Instruktørmappe)
 - Deltagerliste (navne, telefonnumre, betalt, bestået teori)
 - Telefonnummer til kursusleder
- **Stages**
 - Min 60 Classic targets
 - Min 10 No-Shoot targets
 - Brun plaster (+ evt hvid)
 - Timer
 - Ekstra batteri til Timer
 - Hæfteklamme pistol
 - Hæfteklammer
 - Stor sort tusch
 - Scorecards
 - Overlay
 - Rød spray
 - Sikkerhedsbriller og høreværn
 - Evt. plastikposer til beskyttelse af skiver i regnvejr.
 - Evt. klar tape
- **Bane**
 - Check props
 - Check flag til højre/venstre begrænsning
 - Stor hammer til skiver mm
 - Skruemaskine med bits (PZ2, TORX25)
 - Diverse skruer af passende længde
 - Strips
 - Popper forplader
 - Svinger skivepinde

Stages

Kursets stages er udarbejdet således, at en ny skytte efter gennemgang af de enkelte stages har gennemgået de grundlæggende elementer i IPSC skydning. Der er ved de enkelte stages som regel ikke udarbejdet en komplet banebeskrivelse, men kun en beskrivelse af de ting, der afviger fra efterfølgende generelle beskrivelse.

Efterfølgende punkter gælder især de stages' der opsættes til den praktiske prøve.

Sikkerhedsforhold og regler:

Der skal være opsat højre- og venstrebegrænsnings sikkerhedsflag på banen. Disse kan aht. til træning i forhold til begrænsningsflag godt være opsat mere "snævert" end de generelle sikkerhedsforhold påkræver.

Start position:

Oprejst med hænderne ned langs siden med mindre andet er angivet.

Bane kommandoer:

Jævnfør gældende udgave af IPSC regelsættet.

Punkter for tvungen genladning (kun under øvelse):

Kun hvis stagen beskriver dette.

Mål rækkefølge (hvis nødvendigt):

Se de enkelte stages.

Brugen af hardcover og softcover:

Stage props er altid hardcover.

Størrelsen af baneudstyr (vægge, vinduer osv.)

Se de enkelte tegninger af stages.

Tvungen brug af baneudstyr:

Skytten skal benytte det baneudstyr der er på banen. Er skytten handicappet er det op til kursuslederen om skytten kan afvikle stagen på en anden måde.

Procedure for afslutning af banen:

Hvis ikke andet er beskrevet ved den enkelte stage, vil sidste skud afslutte banen.

Strafpoints:

Jævnfør sidste udgave af IPSC regelsættet.

Timing metode og procedure:

Se den enkelte stage.

Stage faktor:

Der bruges ikke stage faktor udregning i forbindelse med disse træningsbaner.

Afviklingen af stages:

Alle stages skal afvikles på følgende måde:

Skytten gennemgår sammen med instruktøren stagen og de problemer der er forbundet med denne. Skytten gennemgår stagen COLD (som øvelse uden våben). Skytten skyder derefter stagen i eget tempo. Hvor intet andet er nævnt beskydes skiverne med min. 2 skud hver.

Skulle instruktøren have problemer med forståelsen af banerne skal NROI kontaktes inden kursus og træning påbegyndes.

NB! Tegningerne til IPSC grundkursus stages er ikke i målestok men med indikerede målafstande.

Øvelsesstages vs. prøve stages

Ovenstående kan virke som et "overkill" ved øvelsesstages og kan i de tilfælde fraviges i rimeligt omfang. Men det er vigtigt at indarbejde de rutiner, der anvendes til stævner så meget som muligt, hvorfor det bør tilstræbes at følge ovenstående i så vid udstrækning som muligt.

Af samme grund er det ikke ønskværdigt at træne f.eks. med kun et skud på skiverne, eller for den sags skyld mere end to, eller at lade skyttes skyde "hot-range" ved gentagelse af øvelser. Brug lejligheden til at lade standard procedurene blive indlært så mange gange som muligt.

Lektion 1

Formål:

Check af udstyr og skydestillinger

Mål:

Efter lektionen skal kursisten

- Have justeret sit udstyr så det sidder forsvarligt og hensigtsmæssigt
- Kende de mest almindelige skydestillinger

Indhold:

Udstyret kontrolleres for placering og fastspænding af hylster og magasinholdere.

Skydestillinger afprøves, herunder bredstående stilling, let bøjed knæ.

To-håndsfatning kontrolleres (1-håndsfatning med strong/weak hand kommer i en senere lektion)

Skytterne rådgives om altid at have fyldt magasiner i bæltet og starte med det magasin, der er længst væk, således at magasinsskift normalt foregår med det, der er lettest at komme til.

Udførelse:

Lektionen kan med fordel foretages med kursisterne på linie (Husk at efterse og kontrollere på almindelig vis).

Instruktøren kan teste skyttens balance ved at gå foran og skubbe til pistolen.

Instruktør husk:

Fastsætte rækkefølge af skytter og instruér om at denne huskes og at der roteres en gang for hver stage/lektion.

Lektion 2

Formål:

Tilvænnning til skydning på en stage med classic targets

Mål:

Efter lektionen skal kursisten

- Kende proceduren med rækkefølge og opgaver (se nedenfor)
- Kende kommandoerne fra RO
- Udføre skydningen sikkert
- Kunne skyde efter et classic target og ramme rimeligt

Indhold:

Lektionen udføres med alle kommandoer jf. regelsættet for en stage og timer således at kursisterne fra starten vænnes til procedureerne.

Kursisterne ordnes i en rækkefølge. Normal RO fremkaldelses ordrer forklares dvs. en skytte er "on-deck", næste er "in-the-hole". Sidste to skytter plastrer. Der roteres evt. mellem hver stage/lektion efter holdets ønske.

Der lægges vægt på at alle dele af proceduren foregår sikkert og indenfor sikkerhedsvinkler herunder:

- Ladning og hylstring (altid midt imellem sikkerhedsflag (eller vinkler))
- Træk fra hylster
- Skudafgivelse
- Afladning og hylstring

I første gennemløb lægges der vægt på udføre bevægelserne i "slow motion" og at koncentrere sig om at ramme præcist, så vi også kan kontrollere våbnets indstilling (ikke indstillet til baneskydning).

Forklar at det er bedst ved afladning at lade patronen falde på jorden i stedet for diverse krumspring for at fange den.

Udførelse:

Der skydes mod T1, T2 og T3

Af hensyn til indøvelsen udføres hele proceduren med kommandoer og afladning hver gang.

Plastring foretages når den enkelte skytte er færdig.

Stagen kan gentages indtil de basale færdigheder er på plads.

Instruktør husk:

Kontroller træfningen: Skal retningspunkt/ sigtebilledet justeres?

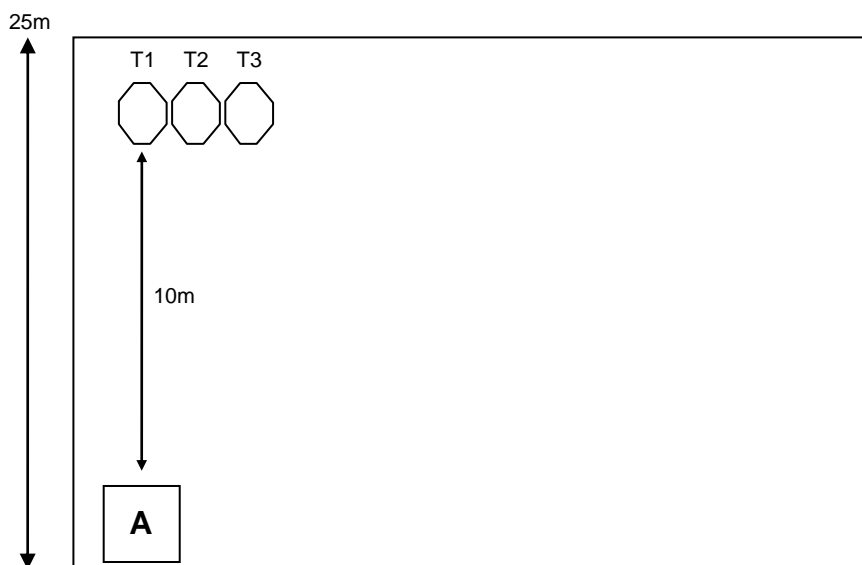
Er der aftræksfejl fordi skuddene rykkes af?

Skal tempoet justeres op/ned?

Kontroller skyttens bevægelsesmønster ved træk, ladning, afladning og hylstring. Går det lige op og ned? Peger munden hele tiden mod skiverne, eller i sikker retning. Kikker skytten ind i magasinbrønden ved ladning og flytter dermed munden væk fra skiverne?

Husk at gøre skytten opmærksom på at centrum af skiven ikke er centrum af A-zonen.

Stage:



NB! Tegningen er ikke målfast.

Lektion 3

Formål:

Øve dobbel-tab

Mål:

Efter lektionen skal kursisten

- Kunne afgive dobbelt-skud mod en og/eller flere mål
- Kende den rimelige tid for træk og afgivelse af første skud (normalt ikke over 1s)
- Kende den rimelige tid mellem første og andet skud (normalt ikke over 0,5s)
- Kende den rimelige tid mellem første mål og andet mål (normalt ikke over 0,5s)

Indhold:

Sigtebilledet er ikke det samme som ved alm. præcisionskydning (forklar hvorfor ikke ???).

Forklar at målene med fordel kan skydes fra venstre mod højre pga rekylets retning.

Der må ikke gå længere tid mellem skiverne end mellem skuddene.

Forklar at når tempoet øges vil træfningen for alle på et tidspunkt "pludseligt" blive væsentligt forringet. Det er træningen, der rykker grænsen.

Udførelse:

Der skydes mod T1, T2 og T3

Stagen kan evt. gentages.

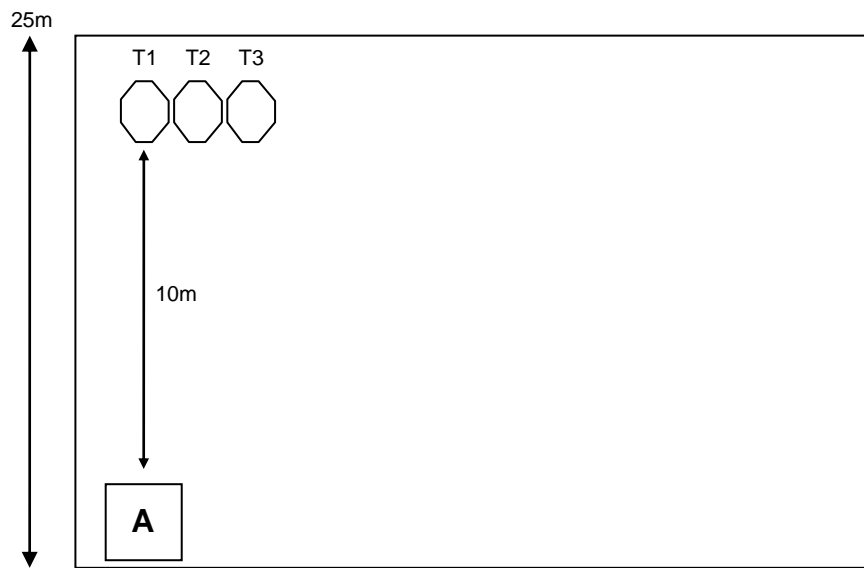
Instruktør husk:

Kontroller træfningen: Skal retningspunkt/ sigtebilledet justeres?

Er der aftræksfejl fordi skudene rykkes af?

Skal tempoet justeres op/ned?

Stage:



NB! Tegningen er ikke målfast.

Lektion 4

Formål:

At øve genladning.

Mål:

Efter lektionen skal kursisten

- Kunne genlade på under 2,0-2,5s
- Kunne genlade uden at våbenet peger udenfor angivne sikkerhedsvinkler
- Kende problematikken med rengøring af magasiner inden genbrug

Indhold:

Forklar

- at magasin-holdere skal sidde hensigtsmæssigt
- at magasinerne bør fattes ens hver gang og således at det vender den "rigtige" vej
- at genladning er oplagt til at øve ved tør træning
- at det under "*Load and make ready*" er ok at lade en patron i kammeret fra eet magasin og derefter at skifte til et andet fuldt magasin for at have maksimalt antal skud til rådighed
- at brugte magasinerne droppes på jorden
- at magasiner skal kontrolleres og om nødvendigt rengøres hvis de har været i for eksempel grus

Udførelse:

Lektionen kan indledningsvis med fordel foretages med kursisterne på linie (Husk at efterse og kontrollere på almindelig vis). Her øves gentagne gange magasin-skift.

Der skydes mod T1, genladning, T2, genladning og T3

Tiden brugt på genladningerne oplyses kursisten.

Stagen kan om nødvendigt gentages.

I senere lektioner kan tvungne magasin-skift være indlagt efter behov.

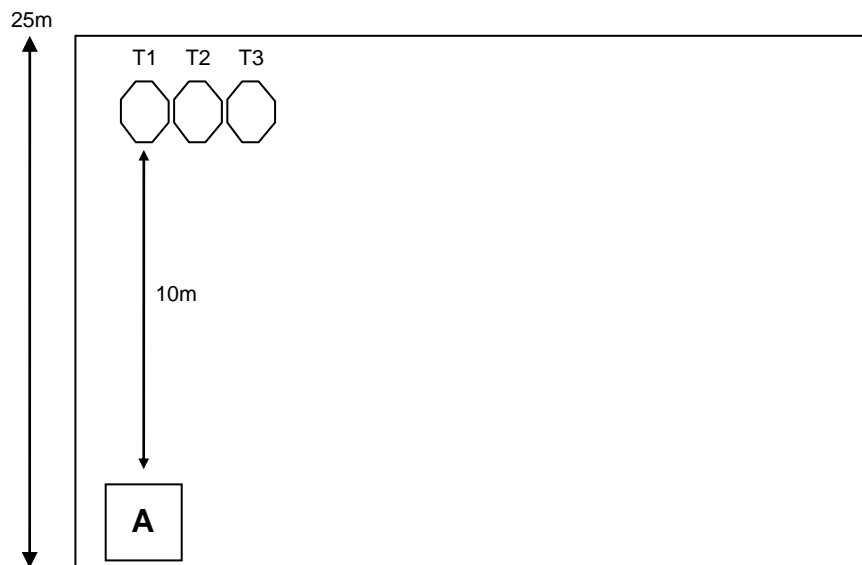
Instruktør husk:

Kontroller at våbenet ikke peger udenfor sikkerhedsvinkler under genladningen.

Læg evt. en presenning ud så der ikke skal renses magasiner hele tiden.

Gør skytterne opmærksom på aftrækkerfingerens placering når magasinet udløses, specielt hvis magasinudløseren er svær at nå.

Stage:



NB! Tegningen er ikke målfast.

Lektion 5

Formål:

Øve bevægelse

Introduktion af no-shoot skive.

Mål:

Efter lektionen skal kursisten

- Kende og kunne udføre sikkerhedsinstruksen for bevægelse
 - Våbenet er sikret
 - Aftrækkerfingeren er tydeligt ude af aftrækkerbøjlen og strakt langs siden af pistolen
 - Våbenet peger til enhver tid tydeligt down-range og indenfor sikkerhedsvinklerne
- Kende mulighederne for at variere mål-rækkefølgen afhængig af bevægelsen
- Kende begrebet "*faultline*"
- Kende begrebet "*Penalty Target (P/T)*" aka No-Shoot og forstå konsekvensen af at ramme en sådan.

Indhold:

Forklar

- sikkerhedsinstruksen og at aftrækkerfingeren skal tydeligt ud af aftrækkerbøjlen under bevægelse.
- at aftrækkerfingeren kun må være i aftrækkerbøjlen når man er i færd med at beskyde et mål
- at en god måde at sikre at våbenet altid indenfor sikkerhedsvinklerne er at forestille sig en pind i løbet eller en snor ned til skiverne
- at man typisk skyder med to-håndsfatning, men løber med en-håndsfatning, idet det er hurtigere og nemmere at pege i sikker retning
- at målene inden en fx en højre-rettet bevægelse typisk tages fra venstre mod højre
- at målene efter en højre-rettet bevægelse med fordel kan tages fra højre mod venstre (når våbenet "naturligt" peger på målet længst til højre)
- at det er den enkelte stage-opbygning samt hvilken rækkefølge skytten vælger, der afgør det i det enkelte tilfælde
- at der må skydes fra en box efter bevægelse når blot den ene fod rører jorden inde i boxen og den anden er løftet fra jorden
- begrebet "*faultline*" og konsekvensen ved at træde over dem? (Fx Procedure Fejl pr. skud hvis det er en fordel).

- scoring af skud i forbindelse med no-shoots. Vigtigheden af at reparere hvis man opdager hul i N/S undervejs.
- Scoring af N/S og bagvedliggende skive ved skud i tolkekant.

Udførelse:

Der skydes mod T1 og T2 fra box A.

Herefter bevægelse til box B hvorfra der skydes mod T3 og T4

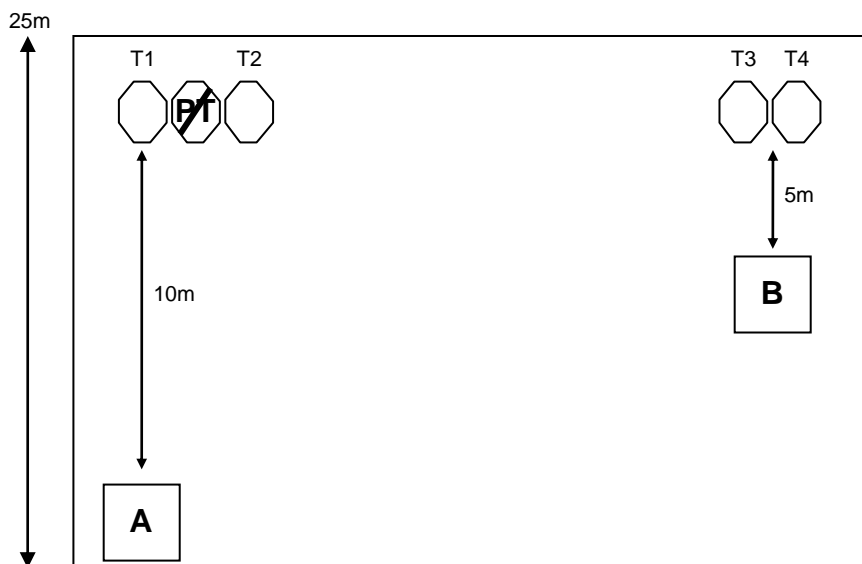
Stagen kan med fordel gentages med magasinskift under bevægelsen (se lektion 6)

Instruktør husk:

Kontroller at våbenet ikke peger udenfor sikkerhedsvinkler under bevægelsen og at aftrækkerfingeren er tydeligt ude af aftrækkerbøjlen og strakt langs pistolens side. (Diskussion om "emsige" RO'ere – Overdrevent tydeligt!).

Kontroller skyttens bevægelser. Var de sikre/usikre?

Stage:



NB! Tegningen er ikke målfast.

Lektion 6

Formål:

Øve genladning under bevægelse.

Mål:

Efter lektionen skal kursisten

- Kunne skifte magasin under bevægelse

Indhold:

Forklar

- At (længere) bevægelser mellem skivegrupper på en stage med fordel kan bruges til at genlade
- At det nye magasin skal trykkes/"slås" ordentligt på plads for at sikre at det er "låst" korrekt. Ellers risikerer man at tabe magasinet eller genladningsfejl.
- Forskellen på "strategisk genladning" kontra at "skyde tom". Når der skydes tom er kammeret tomt, ved strategisk genladning er der patron i kammeret!

Udførelse:

Der skydes mod T1 og T2 fra box A.

Herefter bevægelse til box B med tvungen genladning.

Fra box B skydes mod T3 og T4.

Stagen kan med fordel kombineres med lektion 5.

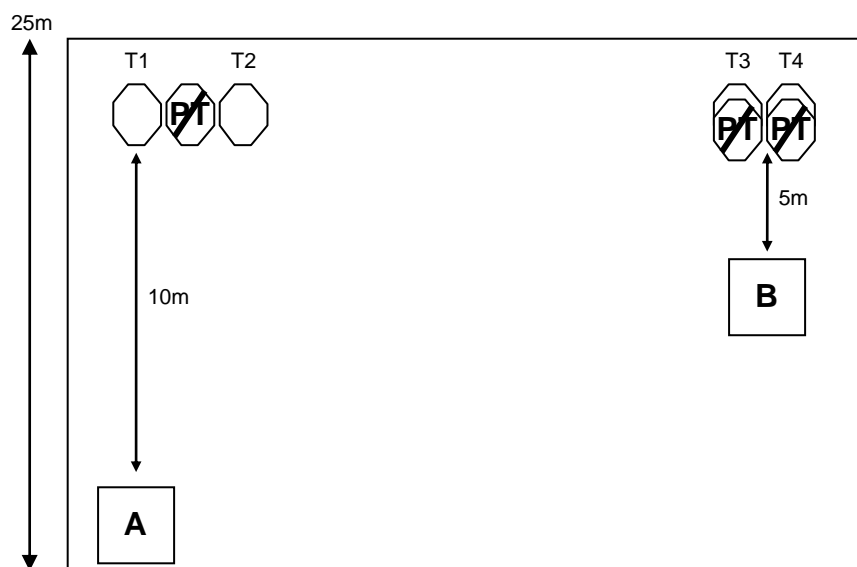
I senere lektioner kan tvungne magasinsskift være indlagt efter behov.

Instruktør husk:

Kontroller at våbenet ikke peger udenfor sikkerhedsvinkler og at aftrækkerfingeren er tydeligt ude af aftrækkerbøjlen under bevægelsen og genladningen.

Kontroller at skytten påbegyndte sin genladning straks efter sidste skud fra box A.

Var skytten færdig med genladningen inden box B. Hvorfor ikke?



NB! Tegningen er ikke målfast.

Lektion 7

Formål:

Øve skydning med strong-hand og weak-hand.

Mål:

Efter lektionen skal kursisten

- Kunne skyde med strong-hand
- Kunne skyde med weak-hand
- Kunne trække og direkte skifte til weak-hand
- Kende skydestilling til strong/weak hand skydning

Indhold:

Forklar

- At skydestillingen kan være anderledes når der skydes med en-håndsfatning end normal to-håndsfatning
- At man for eksempel kan have den ene fod lidt fremme i stedet for den lige bredstående skydestilling
- At den frie hånd kan være ind over brystet eller ned langs siden
- At den enkelte skytte selv skal finde de stillinger, der passer ham bedst
- At en stage typisk ikke vil "befale" strong/weak-hand, men i stedet vil styre det ved at skytten skal holde en genstand (for eksempel en kuffert) eller betjene et håndtag med den ene hånd, mens der skydes med den anden. (husk forskel på levels hvor man i level I og II kan give instruktioner, mens det i level III skal ske med props)

Det er ofte temmelig unaturligt for skytterne at skyde med weak-hand og en del har aldrig prøvet det. Derfor er det hensigtsmæssigt at tør-træne skiftet fra strong/weak hand samt trækket og direkte videre til weak-hand nogle gange inden stagen skydes.

Udførelse:

Lektionen kan indledningsvis med fordel foretages med kursisterne på linie (Husk at efterse og kontrollere på almindelig vis). Her øves skydestilling til en-håndsfatning samt træk og direkte videre til weak-hand.

Der skydes mod T1 og T2 fra box A.

Herefter bevægelse til box B.

Fra box B skydes mod T3 og T4 med strong-hand.

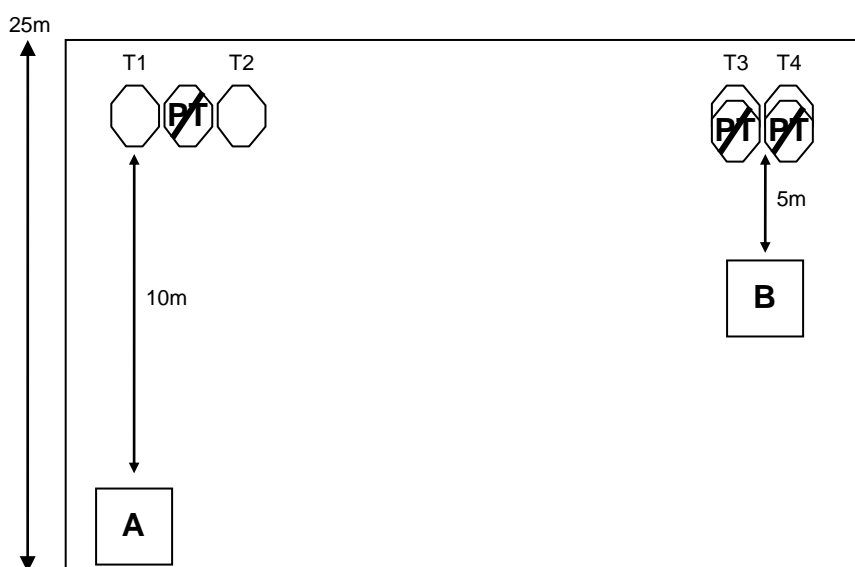
Stagen gentages med weak-hand og evt. med tvungen genladning mellem box A og box B.

Instruktør husk:

Kontroller at våbenet ikke peger udenfor sikkerhedsvinkler og at aftrækkerfingeren er tydeligt ude af aftrækkerbøjlen under bevægelsen, skydningen og eventuel genladningen.

Kontroller at sikringen kunne betjenes med én hånd.

Stage:



NB! Tegningen er ikke målfast.

Lektion 8

Formål:

Øve barrikade skydning.

Mål:

Efter lektionen skal kursisten

- Kunne skyde fra barrikade i følgende skydestillinger
 - Stående venstre/højre om
 - Knælende venstre/højre om
 - Stående/Knælende gennem vindue
 - Liggende gennem åbning ved jord
- Kende muligheden og have prøvet at kæntre våbenet under skydning
- Kende begrebet "sweeping"
- Kunne skifte skydestilling inklusiv at iværksætte bevægelse uden at våbenet kommer udenfor sikkerhedsvinkler

Indhold:

Forklar

- At der ikke er grund til at stikke hele våbenet gennem en åbning i en barrikade (træfningen bliver ikke bedre og der er risiko for funktioneringsfejl og beskadigelse af sigtemidler)
- At det kan kompromittere sikkerhedsvinklerne når der skal skiftes skydestilling, hvis våbenet ikke er fri af barrikaden
- At det er tilladt at røre barrikaden under skydningen, men at egentlig støtte ikke kan anbefales
- Hvorledes liggende skydestilling nemmest/hurtigst indtages (en hånd ned på jorden og begge ben "kastes" bagud)
- At våbenet med fordel kan kæntres når der skydes ((snævert") rundt om en barrikade (træfningen ødelægges ikke ved de afstande der skydes på)
- At det kan være nødvendigt at skyde med enhåndsfatning.
- Sweeping

Udførelse:

Der kan kombineres et antal stages ud fra det givne hvor bl.a. flg. kan varieres:

skydestillinger, åbninger i barrikaden, der anvendes, tvunget magasinskift under bevægelse til box B, tvunget magasinskift bag barrikaden, boxens dybde (så

deltagerne bliver tvunget til at stå meget tæt på barrikaden), anvendelse af strong/weak hand.

Indledningsvis udføres øvelserne tørt.

Et par eksempler er givet nedenfor.

A.

Startposition i box A.

Der skydes mod T1 og T2 stående højre om barrikaden.

Herefter skydes mod T4, T5 og T6 stående venstre om barrikaden

Herefter bevægelse til box B med tvungen genladning.

Fra box B skydes mod T7, T8 og T9 med strong-hand.

B.

Startposition bag barrikaden og med begge hænder på barrikaden.

Der skydes mod T3 gennem vinduet.

Herefter skydes mod T1 og T2 knælende højre om barrikaden.

Herefter skydes mod T4, T5 og T6 knælende venstre om barrikaden

Herefter bevægelse til box B med tvungen genladning.

Fra box B skydes mod T7, T8 og T9 med weak-hand.

C.

Startposition bag barrikaden med ryggen til barrikaden. Evt i en snæver box.

Der skydes mod T1 og T2 gennem vinduet.

Herefter skydes mod T4, T5 og T6 liggende gennem åbningen.

Herefter bevægelse til box B med tvungen genladning.

Fra box B skydes mod T7, T8 og T9 med weak-hand.

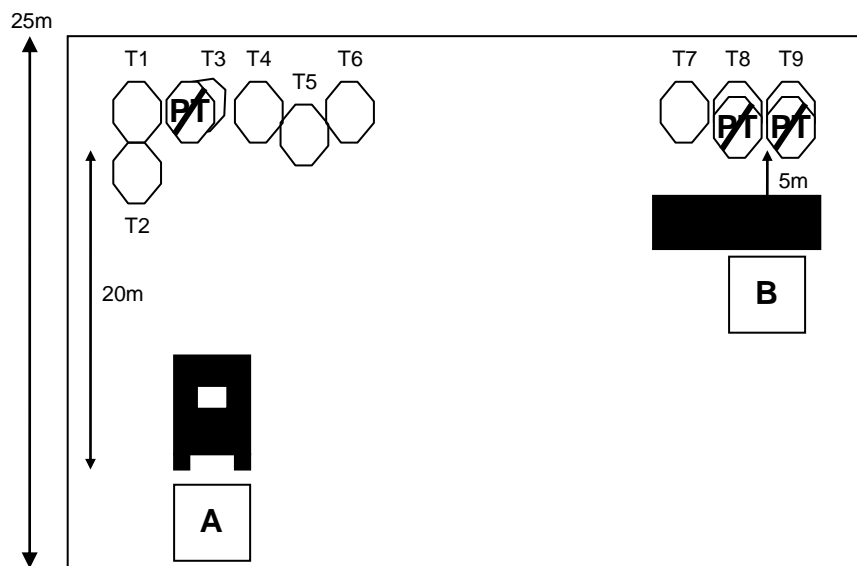
Instruktør husk:

Kontroller at våbenet er fri af barrikaden og at det ikke peger udenfor sikkerhedsvinkler og under stillingsskifte eller bevægelse. Der er typisk mange fejl her.

Kontroller når der skiftes skydestilling at aftrækkerfingeren er tydeligt ude af aftrækkerbøjlen.

Der er typisk mange fejl her.

Stage:



NB! Tegningen er ikke målfast.

Lektion 9

Formål:

Skydning på popper, plates, swinger mm

Skydning med startposition hvor våben/magasin ikke er ladt-sikret-hylstret

Mål:

Efter lektionen skal kursisten

- Kunne skyde en popper/plate
- Kende retningspunkterne på hhv popper og plates
- Kende sikkerhedsafstandene til popper og plates (7m)
- Kende funktionen af en "chargeline"
- Kende funktionen af en swinger
- Have prøvet at starte med uladt våben

Indhold:

Forklar

- At på popper holdes retningspunkt midt i den runde del
- At på plates holdes retningspunkt midt i eller i toppen (for at sikre at de vælter)
- At sikkerhedsafstand til skydning mod metal er 7m
- At en swinger er et bevægeligt mål, der typisk udløses af træf på et andet mål fx en popper eller udløses når en dør eller vindue åbnes
- At man skal sikre sig at en plate eller popper virkelig er væltet og ikke blot høre et "pling"

Forklar

- At ved uladt våben kan magasin og våben fx være placeret på et bord, i en kasse eller lignende
- At der med fordel kan lades under bevægelse (hvis det er muligt)

Udførelse:

Skydning mod popper og plates kan med fordel indlægges i forbindelse med andre lektioner.

Ligeledes kan varierende startpositioner øves i forbindelse med andre lektioner.

Der behøves ikke at blive indøvet skud mod swinger, men hvis der haves en kan den indgå i stedet for en af de faste skiver udløst af PP1.

Startposition siddende bag et bord hvor våben og magasin placeres.

På signal lades og skytten bevæger sig til barrikaden.

Herefter skydes Plate P1 gennem øverste åbning i barrikade.

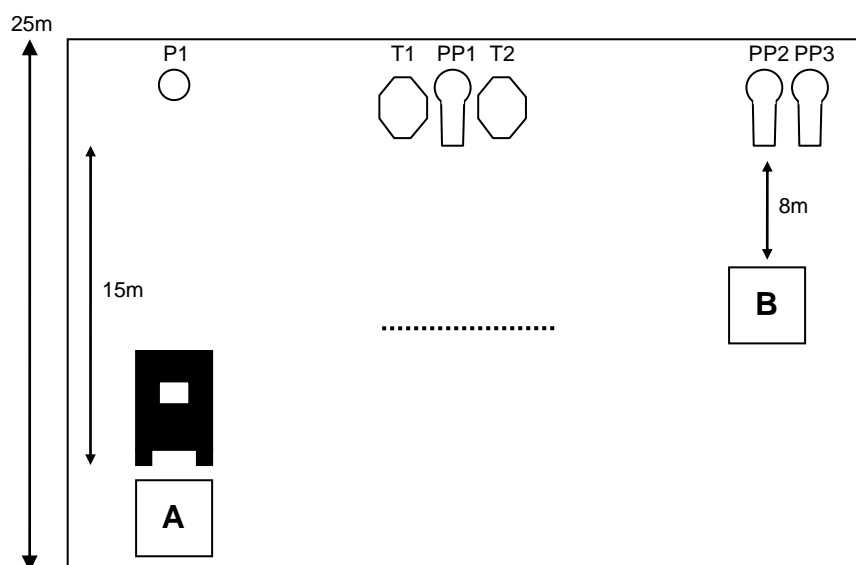
Herefter skydes T1 og T2 samt PP1 fra området bag chargeline.

Herefter skydes PP2 og PP3 fra box B.

Instruktør husk:

Kontroller at våbenet ikke peger udenfor sikkerhedsvinkler og at aftrækkerfingeren er tydeligt ude af aftrækkerbøjlen under bevægelsen og passagen af forhindringerne.

Stage:



NB! Tegningen er ikke målfast.

Lektion 10

Formål:

Øve passage af forhindringer.

Mål:

Efter lektionen skal kursisten

- Kunne passere over og/eller under en forhindring uden at pege våbenet udenfor sikkerhedsvinklerne samt med aftrækkerfingeren udenfor aftrækkerbøjlen

Indhold:

Forklar

- At det skal "planlægges" hvorledes en forhindring skal passeres
- At indøvelsen af selve passagen er vigtigt for en hurtigt og sikker gennemførelse
- At man skal planlægge hvor man ønsker at genlade

Udførelse:

Startposition i box A.

T1, T2 og T3 beskydes inden første bom, som passeres under.

T4 og T5 beskydes inden anden bom, som passeres over

T6 og T7 beskydes fra box B.

Stagen kan evt gennemføres i faser, hvor der bygges mere på for hver gang

Stagen gentages med flere variationsmuligheder fx

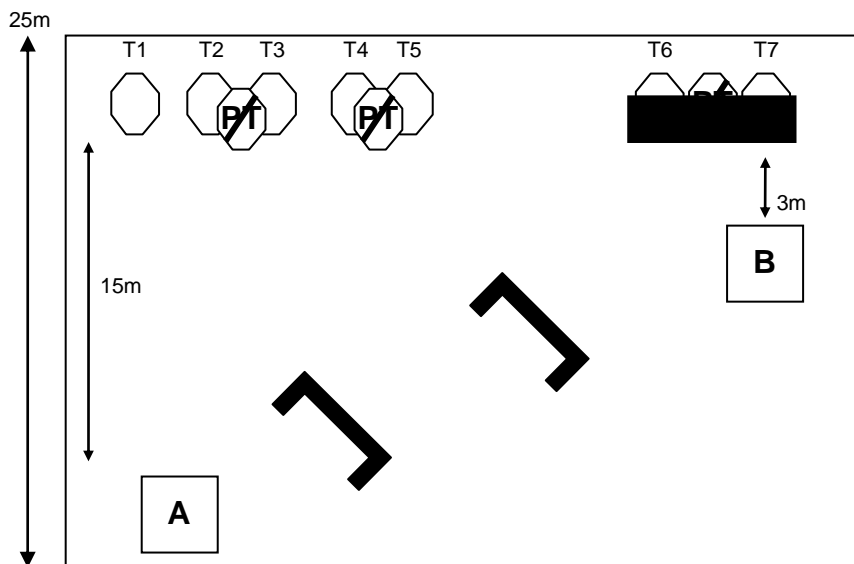
- tvungen magasinskift på udpegede steder undervejs eller efter skyttens eget valg
- skydning med strong-hand eller weak-hand fra box B
- varieret startposition

Instruktør husk:

Kontroller at våbenet ikke peger udenfor sikkerhedsvinkler og at aftrækkerfingeren er tydeligt ude af aftrækkerbøjlen under bevægelsen og passagen af forhindringerne.

Kontroller at skytten ikke skal begynde at påtage sig noget som vedkommende ikke magter. (reguler evt. tempoet)

Stage:



NB! Tegningen er ikke målfast.

Lektion 11

Formål:

Øve skydning under bevægelse.

Mål:

Efter lektionen skal kursisten

- Kunne afgive skud under (langsom) bevægelse fremad/bagud/sideværts

Indhold:

Forklar

- At skydestillingen er med let bøjede ben hvor pistolen tilstræbes holdt roligt på trods af bevægelsen (Dette kan evt. trænes hjemme med et fyldt glas vand)
- At det er svært og kræver en hel del træning at få en rimelig træfning ved skydning under bevægelse
- At anvendelsen af skydning under bevægelse skal afvejes mod at bevæge sig lynhurtigt fra et punkt til et andet og derefter afgive skudene stående stille

Udførelse:

Startposition i A.

T1 og T2 beskydes fra barrikaden.

T3, T4 og T5 beskydes under bevægelse fra box A til Box B.

T6 og T7 beskydes fra box B.

T8 og T9 beskydes under bevægelse fra Box B mod T10

T10 beskydes når den bliver synlig (gemmes bag en væg)

Der udlægges chargelines til at styre bevægelserne.

Stagen kan gentages med flere variationsmuligheder fx

- I omvendt rækkefølge således at skytten hovedsageligt bevæger sig baglæns
- Flere eller færre mål
- tvungen magasinskift på udpegede steder undervejs eller efter skyttens eget valg
- varieret startposition

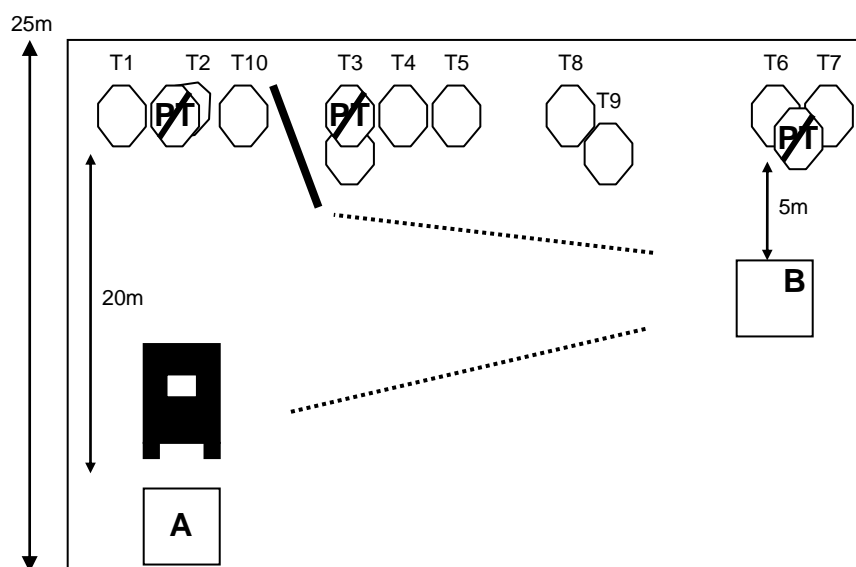
- varieret barrikadeskydning

Instruktør husk:

Kontroller at våbenet ikke peger udenfor sikkerhedsvinkler og at tempoet ikke er højere end at der er styr på alle afgivne skud.

At dette også gælder når skytten skal bevæge sig baglæns.

Stage:



NB! Tegningen er ikke målfast.

Licensprøve

Den afsluttende praktiske licensprøve skal indeholde følgende delelementer:

- Højre om og venstre om barrikade
- Over og under forhindring
- Overgang fra liggende til knælende eller stående
- Weak-hand og Strong-hand
- Bord start
- Bevægelse mod højre og venstre, mod og væk fra skiverne, samt mulighed for skydning under bevægelse.
- Start med ryggen mod skiverne
- Tvungen genladning (evt. så mange skud på en af banerne at de er nødt til at tænke på strategisk genladning)

Den endelige opstilling af skal godkendes af kursuslederen

Feedback

Den efterfølgende individuelle feedback skal være en hjælp til skytten så denne ved hvad der eventuelt skal passes på med og hvad der er vigtigt at træne fremover.

Det kan være nødvendigt for instruktørerne at lave noter undervejs for at kunne huske detaljer.

Af hensyn til feedback vil det være en fordel hvis der byttes hold/instruktører mellem de to dage, så alle instruktører for en chance for at se alle kursisterne.