

### Aftræk

- Aftræksfingerens yderste led lægges på aftrækkeren.
- Aftræksfingeren må ikke berøre skæftet.
- Aftræksbevægelsen skal gå lige bagud.
- Bevægelsen udføres med et jævnt stigende tryk.
- Hold aftrækkeren i bageste stilling 1 – 2 sekunder efter skudafgang (eftersigte).



### Sæt af

Er skuddet ikke afgivet inden for 6-8 sekunder, sættes af - dvs. du kigger ned - strækker nakken og starter forfra med 2-3 dybe åndedrag.

### Spredning

Målet må være at kunne holde træfningen indenfor en diameter på 5 cm. / 100 m.

Begyndere må acceptere en større spredning.

### Årsagerne

Årsagerne til spredning ligger i våbenet eller hos skytten.

Nogle ting kan og bør du selv kontrollere på dit våben. Se våbentjekskemaet.

Hos en af Danmarks Jægerforbunds riffelinstruktører kan du få hjælp til at rette dine fejl.

Spørg i din lokalforening, hvis du vil have hjælp.

## Guide til træning af Riffelprøveaspiranter

1. Tilpasning af hjælpemidlet
2. Grovindretning
3. Kontrol af skydestilling
4. Åndedræt
5. Aftræk
6. Spænd låsen
7. Prøv aftrækket
8. Kig gennem løbet - Der må lades og skydes

### Efter skivemarkering:

Til de af jer som nu er tilfredse, siger vi "Tak for i dag/aften".

De som vil skyde mere, må gå bag i køen.

De, som vil have hjælp, går til instruktørerne.



## Hjælpemidler

Til liggende skydning er eks. en rygsæk "af Fjällräven – størrelse" godt udstoppet med tøj helt fremragende.

Den har tre højder alt efter, hvordan man vender den.



Af andre hjælpemidler kan f.eks. nævnes trebenet jagtstol, skydestok osv.



## Skydestilling / Grovindretning

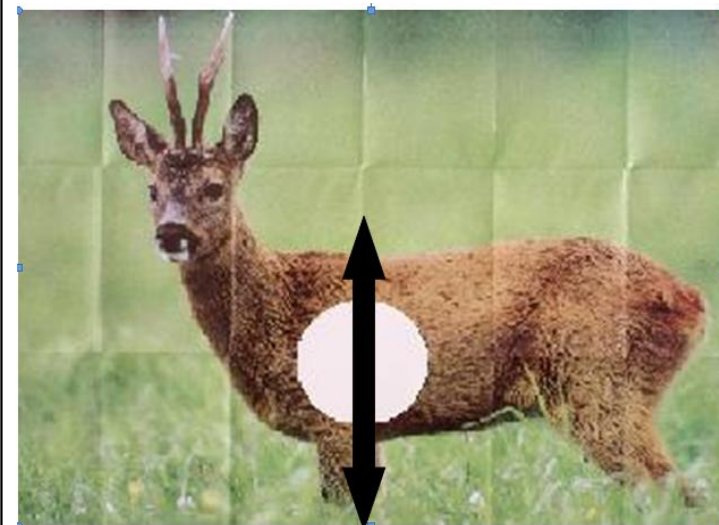
Forreste hånd støttes på hjælpemidlet (hvis der bruges taske), begge albuer støttes mod jorden.

Man flytter hjælpemidlet og ændrer kropsstilling, indtil våbenet peger mod skiven, når man ligger afslappet.



## Kontrol af skydestilling

Man ser i kikkerten, mens man trækker vejret. Ved åndedrætsbevægelsen skal sigtemidlet bevæge sig lodret ned og op over skiven.



### Åndedræt

Tag 2 – 3 dybe åndedrag.  
Ånd ud til det føles afslappet.

Så har du 6-8 sekunder til at rette ind på centrum af målet og foretage aftræk.

Når du ikke at foretage aftræk, ånd ud – bøj hovedet let nedad og stræk nakken.

Gentag proceduren – Tag 2-3 dybe åndedrag osv.