

Szucsák László: A TR technika (Tudatos Ritmuslövés)

(megjelent „A sportlövészet szakmai kérdései”, 16. füzetében 1986-ban)

A legtöbb valamelyest gyakorlott sportlövő tapasztalta már, hogy verseny vagy edzés közben egyszer csak "elkapta" a tízest csak töltött és lőtt és tízes, tízes, tízes. A jó széria oka. a kedvezően beállt ritmus, a légzés, a célzás és az elsütés kellő összhangja volt, mely véletlenszerűen állt össze, s ha. ez valamilyen okból megbomlott, nehezen tudott a lövő ismét jó találatokat elérni.

A fenti tapasztalatot a lövő a maga javára fordíthatja, ha tudatosan törekszik saját ritmusa kialakítására, begyakorlására, s azt alkalmazza a versenyen. A TR technika elsajátítása a lényegesen magasabb elérhető eredménnyel és a döntően jobb eredménystabilitáson túl- még egy további előnnyel jár: lényegesen kevesebb idegi energiát emészt fel mint a "lövésenkénti guberálás".

A tudatos ritmuslövés elsajátítása lényegében nem nehéz. Alapvetően két dolog szükséges hozzá:

- a gyakorlandó tevékenység (ritmuselemek) részletes ismerete, átgondolása, elfogadása;
- szívós és következetes gyakorlás.

Feltétlenül meg kell jegyezni, hogy a tudatosság a technika kialakításánál, a gyakorlandó részmozgások értelmezésénél, a gyakorlás módjának megtalálásánál, a végrehajtási hibák felismerésénél elengedhetetlen. A gyakorlás kezdeti szakaszában a billentyű elhúzását is tudatosan kell végezni. Ha azonban a billentyűelhúzást már szilárdan kialakult reflex vezérli, a tudati kontroll már nem szükséges, esetleg zavaró is lehet. A sportoló teljes figyelmét áthelyezheti a saját tevékenységre, a fizikai és idegi állapot átfogó szemlélésére.

A pontos és teljes ritmuslövés teljes ciklusa a lövéstől lövésig eltelt idő, vagy pontosabban, a fegyver lövés utáni levételétől a következő levételéig tartó szakasz, - mert mint látni fogjuk a lövés utáni viselkedés döntően befolyásolja az eredményt. Végző soron a teljes ciklus egy állandó sorrendben végzett, egymáshoz kapcsolódó cselekmény lánc.. Ennek elsajátítása önmagában még nem elegendő. Valamelyest gyakorlott lövőnél az azonos ciklusidő és a cselekvéssor spontánul is kialakul, de ha kialakítása és fenntartása nem tudatos. akkor a végrehajtás színvonala erősen függ a lövőt ért külső és belső hatásoktól.

A lövés leadásához szükséges idő a következő szakaszokra osztható:

1. Technikai szakasz: kb. 8-12 sec

Ez idő alatt folyik a találat-megfigyelés, a lölapcsere, az újratöltés. Mindez azonban csaknem automatikus. Ez idő alatt a sportoló minősíti találatát (ha csak nyugtázza, az is minősítés). Nagyon kevesen vagy talán senki sem képes teljesen közömbösen fogadni a találatokat. Még akkor sem, ha azok az átlagos elvárás szintjén vannak. én megengedettnek tartom a lövés értékének pontos megállapítását, belső kommentálását, még az esetleges bosszankodást is. Sokkal veszélyesebbnek tartom a versenynek a visszafojtott indulatokkal kísérését.

Feltétlenül szólnom kell azonban egy nagyon általános és hatásában nagyon fontos problémáról. A sportlövészek elég hamar rászoknak, hogy hibában számoljanak. Ezek szerint minden, a tízestől eltérő, gyengébb lövés hiba. Ez egyrészt nem igaz, másrészt helytelen beállítottsághoz vezethet. Nagyon fontos, hogy a versenyző mind edzésen, mind versenyen megtanuljon örömet érezni a jól végrehajtott lövései felett. Alapvetően a pozitív motiváció vezesse a végrehajtás a jó találat elérése érdekében - és semmi esetre sem a kudarckerülő magatartás a lövések halogatása a rossz lövésektől való félelem. Tudomásul kell venni, be kell látni, napirendre kell térni fölötte, hogy akarunk ellenére is hibázhatunk. Tehát nem ennek elkerülése legyen a vezérfonalunk, hanem az ettől minőségileg eltérő törekvés - tegyük meg mindent a jó lövés érdekében.

2. Pihenő szakasz: 8-12 sec

Ennek a szakasznak a tartalma döntően függ a versenyző gyakorlottsági fokától. A kezdőktől elvárhatjuk, hogy végezzenek két-három mély légzést anélkül, hogy bármilyen egyéb csinálnának. Ez önmagában is rendező jellegű. A verseny lázában égő kezdő versenyzőnek még ezt sem mindig sikerül betartania.

A haladóbbak, akik már leküzdötték az elsődleges versenylázat, már képesek kissé befolyásolni érzelmi állapotukat. Ez idő alatt rendezhetik magukat. Törekedjenek tudatosan általános izomlazításra. És természetesen egyenesen jó légzésre. Szintén meglehetősen általános hiba a versenyizgalom hatására fellépő, "leszorított" légzés. Ezt nem mindig lehet

erőltetetten mély légzésekkel feloldani. Tapasztalatom szerint az általános lazítás eredményesebb, - ha a versenyző az adott helyzetben képes erre. Vigyázni kell azonban arra is, hogy a lazítás nem legyen egyoldalú. Ellenőrizhetetlen izomremegéseket, esetleg izomfájdásokat érezhet a versenyző, ha nem "aktivizálja" időközönkénti megfeszítéssel izomzatát. A relaxációs technikában járatosak ezt az időt fizikai és idegi állapotuk pontos beállítására fordítják.

3. A lövés előkészítése: 10-15 sec

A pontos lövés leadásának feltételeit ebben a szakaszban kell megteremteni. A fegyver beemelése és pontos testhez illesztése közismerten fontos, nemkülönben az archoz illesztés pontossága.

Szintén nagyon lényeges a fegyver egyensúlyi helyzetének pontos megkeresése. (Itt a haladó lövők meglehetősen gyakori hibája, hogy az alacsonyra mutató csövet a bal kéz izmainak kis megfeszítésével emelik, anélkül, hogy ezt észrevennék.) Az elhelyezkedés ellenőrzéséhez tartozik a lábizmok feszességének és a jobb váll helyzetének és feszességének ellenőrzése.

A végleges helyzet elfoglalása után még nem célszerű elkezdni az intenzív célzást. A légzést fenntartva, durva célzást elvégezve, - nyak és arcizom lazítás mellett, - a lövész fordítsa figyelmét az elsütésre. Ha képes rá, gondolja végig az elsütést (gondolatban húzza a billentyűt, érezze át az elsütés pillanatát és az azt követő mozdulatlanyságot). Minden esetre erősen határozza el magát, hogy a billentyűt a célkép javulásával folyamatosan és egyre erősebben húzza. Ugyanilyen szilárd legyen az elhatározása, hogy sem a billentyű elmozdulásának érzékelésére, sem a hátralévő erő érzékelésére, sem a fegyver hangjára semmilyen reakciót nem tesz, akkor sem, ha az elsütés, nem az ideális célképnél történik meg.

4. A fegyver elsütése

Teljes elhatározással végezze el a billentyű előhúzását. A kilégzései (a légzőizmok ellazulása folytán lassú kilégzés) kezdje meg az intenzív célzást, vezesse a célzóelemet a célra és acélkép javulásával egyre fokozza a billentyűre ható erőt. Nagyon fontos megérteni, hogy a billentyű húzásának korai megkezdése azért fontos, mert így a fegyver viszonylagos megállítása a megindított sütés alatt jön létre. (Döntő az eltérés a "guberálásos", alkalomkivárási technikától, ahol a lövő egy megállított fegyveren kíván, utólag, elsütést végrehajtani.) A gyakorlás fő tárgya a célra és a billentyű húzására egyidőben gyakorolt figyelem fenntartása. Mivel a szem lényegesen "befolyásosabb" érzékszerv mint az ujj tapintó érzékelése, könnyen válik a célzás dominánssá. Ezt el kell kerülnünk, mert az elsütés tiszta végrehajtása gyakorlatilag minden pontlövő számban fontosabb a célzásnál. Illetve, célzást hibákat könnyebben felismerünk, mint sütésbelieket. Ha tehát az intenzív célzás megkezdésével a billentyű húzása is megkezdődött és az előkészítés is megfelelő volt, gyakorlott lövőknél az elsütés 3,5-4,5 mp-en belül bekövetkezik, s ha ez ebben a szakaszban történik, durva hiba nem fordulhat elő. Minden zavaró hatás a sütés elhúzóását vonja maga után és ha a versenyző komolyan veszi a ritmusát, egy határértéken túl már nem folytatja a célzást és a sütést.

5. Az elsütőszerkezet működése

Van a lövésnek egy olyan szakasza, melyre rövidege miatt kevés figyelmet szentelnek. Meggyőződésem szerint azonban ez az 1-2 tizedmásodperc döntő befolyású a találatok pontosságára. Nyilvánvaló, hogy az elsütőszerkezet oldása és a lövés tényleges bekövetkezése között idő telik el. Az elsütőszerkezet működése nagyon sok lövőben heves érzelmi és fizikai reakciót vált ki és ennek hatása sokszor még a csőben éri a lövedéket. A lövők gyakran így értékelik ezt az eseményt. "Áll.. áll és pont akkor ugrik el, amikor elsül." Az elmozdulás irányát és nagyságát is pontosan érzékelik.

Az elsütőszerkezet működésére adott reakciók többfélék lehetnek:

Ha a lövő a lövést a billentyű elkattanásával befejezettnek tekinti, abban a pillanatban figyelmével és izmaival is "otthagya" a lövést. Elejtett lövések következnek. Ezek persze nem mindig alacsonyok. Ha tipushibává fejlődnek, a lövő irányzékkálítással korrigálja. Magasak a hibák, ha pl. puskásoknál a jobb váll elejtése követi az elsütés pillanatát.

Ha a versenyző nem kellően készül fel a billentyű elmozdulására, annak megindulása meglepetésként éri. Pánikreakciójában teljesen bizonytalan irányban bekap a fegyverbe. Ez akkor gyakori, ha a célzás a teljes figyelmet elragadja. Az esetenkénti pánikreakció állandósulhat, ha nem elég határozott a törekvés az elsütésre. A lövő ilyenkor érthetetlen hibákról beszél, gyorsan önbizalmát veszti.

Gyakori hiba, hogy a sportoló a fegyver elsülésekor bekövetkező hátramozgást belemozdulással akarja korlátozni. Ez nagykaliberű fegyvereknél olykor markánsan jelentkezik, de fellelhető csak légpuskát ismerő versenyzőknél is. A jobb

váll reflexszerű "beletartása" a válltámaszba a billentyű elmozdulására bekövetkezik, így ez a fő okozója a jellegzetes balos, bal alacsony hibáknak.

A nem kellően tudatos gyakorlás és a lövés utáni kivárás fontosságának lebecsülése esetén a fegyver levételének mozdulati reflexe nem kívánatos módon összenőhet magával az elsütéssel. Azaz a fegyver levételének mozdulata a fegyver elsütésére azonnal beindul. Ez olyan mértékben állandósulhat, hogy a találat helyének meghatározójává válik, amit irányzékállítással korrigál a lövő. Aligha kell azonban részletezni, milyen veszélyeket rejt egy ilyen szisztematikus hiba. Nem beszélve arról a nagyon általános esetről, amikor a sikertelen elsütési kísérlet elindítja a mozdulati reflexet és a tényleges elsütés ekkor következik be. "Éppen le akartam tenni, mikor elsült" értékeli az általában igen durva hiba okát a lövő - lényegében helyesen - de jó, ha tudja, hogy a hiba mélyebb oka a rossz beidegződés.

A gyakorlott sportlövők közül sokan képesek arra, hogy elsütőszerkezet oldása után még módosítsanak, a fegyvert a kedvező irányba mozdítsák, mielőtt a lövedék elhagyja a csövet. Egyes sportlövők technikájának fő eleme ez. A veszély itt kettős. Egyrészt a módosítás egyetlen durva reflexmozdulat, ami nem lehet pontos, másrészt az ilyen mozdulat végrehajtása az izomzat olyan feszültségi állapotát feltételezi, amely meg engedhetetlen, mert lényegesen korlátozza a fegyver megállíthatóságát. Az ilyen lövők többnyire heves érzelmi kitörésekkel, "vicsorogva" lőnek.

A TR technika gyakorlásának egyik lényeges eleme tehát, tudatosan megtisztítani a sütés utáni időt mindenféle kapcsolódó tevékenységtől. Ugyanilyen fontos - nemcsak a tanulás kezdeti szakaszában - törekedni az izomzat tónusának megtartására, mivel a lövés utáni reflexszerű ellazulás szintén károsan hat. Általános tanácsként adható, hogy a sportoló tartsa fenn lövés előtti izomtónusát, legalább addig, amíg a lövés okozta fegyvermozgás véget nem ér. Ez 2-3 mp. Ez többnyire elegendő arra is, hogy az időnként mégiscsak bekövetkező rossz lövés okozta pillanatnyi sokk is olyan szintre csökkenjen, amelyet színpadias mozdulatok nélkül is el tud viselni a versenyző. A rossz és a sorozatos jó lövések fölötti végleges napirendre térés persze már egészen más téma.

A TR technika gyakorlásának van néhány feltétele. Nagyon nehéz eredményesen tanulni könnyű sütéssel. A legalkalmasabbnak 500-700 g közötti sütés tekinthető, de merevebb izomzatú versenyzők 1 kg fölött is próbálkozhatnak. Lányoknál 300-500 g is megfelelő lehet. A hasáb, mint célzóelem, a kezdőknél feltétlenül előnyösebb.

A keményebb elsütés kihat az egész test izomfeszültségére. Mivel a teljes idő alatt alapvetően magasabb az izomfeszültség, mint az ellazulós technikánál, a TR technika jobb általános fizikai felkészültséget kíván, illetve a jó fizikum adta lehetőségek jobban kihasználhatóak. de a magasabb izomtónus a lövés utáni elmozdulását - az indulóhibát - is csökkenti.

A TR technika tanulása

Ha kezdőket kívánunk azonnal erre a lövési módra megtanítani, akkor mindenekelőtt részletesen magyarázzuk el, mit várunk el tőlük. Magyarázatunkban legyünk figyelemmel rá, hogy sokszor 1-2 éve gyakorló és eredményes versenyzőknek sincs letisztult képük az elsütés pillanatainak történéseiről, hát még a kezdőknek.

Először értessük meg a lövés előkészítésének fontosságát. Ebben az időszakban elegendő, ha tiszta, rángatásmentes billentyűkezelést követelünk meg. Viszonylag könnyen belátják a lövés utáni azonnali elmozdulás hibás voltát, s ha valóban meg akarnak tanulni lőni, küzdenek ellene. A bekezdésben leírt három egyszerű alapelem - előkészítés, tiszta sütés, "úgy maradás" fontosságát minden adandó alkalommal hangsúlyozzuk.

Kezdőkkel, haladókkal egyaránt nehéz viszont megértetni és még inkább megtanítani, hogy álló testhelyzetben nem feltétlen szükséges a teljesen tökéletes célképre törekvés és azt, hogy ennél fontosabb a sütés minősége. Aki hosszú ideig megszokta, hogy az alkalmat kivárva, a tökéletes célkép kialakulásával próbálja végrehajtani az elsütést, annak bizony nem kis gond kellő bátorságot venni és elkezdni a billentyű húzását egy számára korábban elfogadhatatlan és esetleg kissé remegő célkép mellett. Valóban, a maximális ellazulós technika célképe lassú lavírozó mozgásokkal áttekinthetőbb, megnyugtatóbb. Magában hordozza viszont a váratlan nagyobb elmozdulás lehetőségét, sőt, az elsütéssel maga a lövő viszi be a mozdulatot - amit csak nagyon kevesen tudnak a mutatóujjukra korlátozni. A mozdulatot a lövés visszahatóereje többnyire elfedi, de meglétéről nem tudni - önámítás. A TR technika nem tartalmaz az elsütés pillanatában károsan ható izomműködést.

A gyakorlott lövőnek, aki át akar térni a TR technikai alkalmazására, először a legrészletesebben át kell gondolnia, mit és hogyan akar begyakorolni. Tudatában kell lennie, hogy egyes törekvései ellentétben állnak korábbi gyakorlataival, fel kell ismernie a leglényegesebb elvi különbséget, hogy ezután nem kívárni, hanem létre kell hozni az elsütés feltételeit. Meg kell barátkoznia azzal a gondolattal, hogy az egyébként tökéletesen végrehajtott lövés nem tízes, hanem kilences is lehet. A sütési automatizmus kissé hibás célképnél is végbemegy (illetve gyakorlásnál végbe kell hogy menjen) Mivel

azonban a nagy hibák kiküszöbölődnek és egyre nagyobb százalékban sikerül a tökéletes végrehajtás, az eredmény elég hamar eléri a korábbi szintet, majd pedig javul.

Nagyon fontos, hogy a TR technikát tanuló lövő egyetlen lövést se adjon le a ritmus betartása törekvés nélkül. S talán ennél is fontosabb, hogy versenyen ne adja fel kialakulófélben lévő technikáját, ne engedjen a célozgatás csábításának.

A továbbiakban leírok néhány gyakorlatot a végrehajtás és az ellenőrzés módjával együtt, melyek jól használhatók a tudatos ritmuslövést elsajátítani akaró sportolók edzéstervének össze állításánál.

1. Sütésgyakorlat tiszta lapra (fordított lólapra)

Ez a korábban is erősen ajánlott gyakorlat az elsütésre irányuló fokozott figyelmet fejleszti. Mivel a találat helye érdektelen, nyugodtan koncentrálhat a versenyző az elsütés mielőbbi megindítására és folyamatosságára. A versenyző figyelje meg, hogyan viselkedik a billentyű (keménység, elmozdulás, hátraugrás, stb.) és hogyan mozdul a fegyver az elsütés alatt. Ilyen módon lehet gyakorolni az elsütés utáni továbbtartást is. Légfegyvernél kerülje a versenyző a már meglévő találatok megcélzását.

A gyakorlat végrehajtását stopperórával ellenőrizhetjük. Keressünk a versenyző tevékenységében valamilyen jól követhető részmozzanatot, lehetőleg minél közelebb az elsütéshez és ettől mérjük az elsütésig az időt. Ilyen lehet pl. a fegyver beemelése felső holtpontra, az intenzív célzás megkezdése, a billentyű érintkezésének megvétele, vagy bármi más, ami jól meghatározható. Figyeljük a versenyzőt, a fegyvere csőtengelyéhez minél közelebb elhelyezkedve, így fegyverének minden mozgását jól láthatjuk. Ha figyeljük, feltétlenül nagyobb igyekezettel végzi a gyakorlatot, s ha gyakran megbeszéljük vele észleléseit, újabb megfigyelésekre mozgósítjuk.

E gyakorlat előtt is meg kell követelnünk a teljes odaadással végzett lövéselőkészítést.

2. Sütésgyakorlat lólapra (végezhető kivágott közepű céllapra is)

Lényege, hogy a gyakorolni kívánt sütésmódot a célzással kötjük össze. Itt is végre kell hajtani a lövés előkészítését, majd a gyakorolni kívánt ritmusban megállítva a puskát, a cél kép javulásával együtt a sütés folyamatosságát, határozottságát kell gyakorolni. Az eredményesség itt nem elsődleges (ezért is a kivágott lólap). Golyós fegyvernél célszerű célratartás gyakorlatként vagy azzal kombinálva előírni. A gyakorlás célja a pontos végrehajtás, az elsütés feltételeinek megteremtése, majd a habozás nélküli folyamatos elsütés.

A ritmuselem ellenőrzését az edző az előző pontban leírtak szerint végezheti. Ha eltérést tapasztal a fegyvernek a sütés utáni elmozdulásában az 1-es és 2-es gyakorlat között, akkor tanítványa feltételezhetően aktív izommunkával keresi a célt. A versenyzőtől kérhetjük, hogy mondja be a találatok feltételezett helyét. Ezzel közelítő képet kaphatunk arról, milyen szélsőséges célképeknél megy még végbe a sütési mechanizmus.

3. Rövid ritmusgyakorlat

A fegyver felemelésétől a lövés utáni levételig számított időszak azonos végrehajtását kell ennél gyakorolni, tehát az előkészítést és a célzás-sütés együttest.

Az egységesítés legegyszerűbb módja, ha a legkedvezőbb légzésszám megállapításával és megkötésével érjük el az időazonosságot. Pl. előkészítés 3 lélegzésre, durva célzás + 1 lélegzés, célzás-elsütés 1 lélegzés + 2-4 mp légzésszünet. Mindez persze nagyon egyéni, de azon belül legyen nagyon állandó. (Az előkészítést lehet kiemelten külön is gyakorolni, de mindenképpen lövésnek vagy elsütésnek kell követnie, mert anélkül értelmét veszti.)

4. Teljes ritmusgyakorlat

Ennél a gyakorlatnál szigorúan meg kell követelni, vagy nagyon állhatatosan törekedni kell rá, hogy a fegyver lövés utáni levételétől a következő levétel így pontosan azonos legyen a tevékenység. Ez a gyakorlat már a részegységek nagyfokú begyakorlottságát feltételezi, így azokra külön figyelni nem kell.

Az idő beállítása itt is a légzésszámmal a legegyszerűbb. Vigyázni kell azonban, nehogy öngyorsítóvá váljék, a fáradtság vagy az izgalommal járó szaporább lélegzés miatt. Célszerű ezt az edzőnek órával ellenőrizni. Gyorsulás esetén pihenőt kell elrendelni, vagy növelni a pihenőt, esetleg az előkészítő részelemre jutó légzésszámot. Nagyon fontos a "higgadt figyelés" állapotának fenntartása.

3-as és 4-es gyakorlat hossza időtartamban és lövésszámban is megadható.

5. Értékelt lövészet ritmusban

Az edzésen végzett értékelt gyakorlat is edzés, tehát túlzott jelentőséget tulajdonítani az eredménynek fölösleges. A feladatot a "Sütésgyakorlat lőlapra" vagy a "Teljes ritmusgyakorlat"-ban leírtak szerint kell végrehajtani, - a felkészültség fokától függően. Az edző feltétlenül ellenőrizze a ritmus betartását, döntően az elsütési részzelemet. A fejlődés ütemét az eredmény elég jól jelzi, de egyenértékűen fontos, hogy sikerül e viszonylag hosszú, hibátlan (nagy hibáktól mentes) szériákat elérni.

6. 10-es % gyakorlat

Időtartamra kiszabott gyakorlat a lövések számának megkötése nélkül. Elvégzése a célszerű ritmusmegszakítás és jurabelépés gyakorlását szolgálja. Az edző feltétlenül figyeljen a ritmus betartására. Ez a feladat, - ahol a tízesek minél nagyobb aránya a cél- nagy kihívást jelent a ritmuslövészet számára. A nem kellően szilárd akaratú lövő enged a célozgatás csábításának. Ha ezt tapasztaljuk, inkább a következő gyakorlatot végeztessük.

7. Edzés megadott tizedszámig

A lövő tudásának megfelelően írjuk elő bizonyos számú 10-es találat elérését (ami ésszerű idő alatt teljesíthető). Mivel a hibázás itt nem rontja az ellenőrzött eredményt, a versenyző szívesen teljesíti ritmusban. Itt viszont a felgyorsulástól óvjuk.

8. Átvezető gyakorlat

Átvezető gyakorlatnak hívjuk, mikor bizonyos lövésszámú vagy időtartamú rövid ritmus vagy teljes ritmusgyakorlathoz még kisszámú értékeltet is írunk elé. Megkötjük, hogy az értékelnél nem szabad még két lövést sem közvetlen egymásután leadni, hanem elszórtan kell meglőni, a ritmusgyakorlat között. Ennek célja, hogy a ritmusgyakorlás közepette konkrét teljesítménykényszer alatt is jó technikával hajtsa végre a versenyző a lövést: A versenyző törekedjen tehát az értékelt lőlap megjelenése után a lövést a tanult (és az előzőleg beállt) ritmusban leadni.

Az edző ellenőrizze, hogy sikerül-e tartani a ritmusgyakorlat sütési idejét. Különösen gondos elemzésre van szükség, ha az így leadott értékelt lövések szórásközéppontja jellegzetesen eltér a ritmusgyakorlatnál tapasztalttól. Ez a gyakorlat modellezi a próbáról értékeltre való áttérést.

9. Kiállásos gyakorlat

Szintén régóta alkalmazott gyakorlatforma, melynek célja a célraállítás, a ráhangolás és a ritmus újrafelvétel gyakorlása. Célszerű értékelt gyakorlatként előírni (pl. 6x5 értékelt lövés). Ilyenkor megköveteljük a versenyzőtől, hogy bizonyos lövésenként hagyja el a lőállást, majd próba lövések nélkül folytassa az értékelt lövéseket. (Ez a mai próbálövési szabályoknál igen fontos.)

A fentiekben felsorolt gyakorlatok többféle kombinációban végezhetők, de egy napra lehetőleg kétfélénél többet ne állítsunk be. Ezeken kívül természetesen még igen sokféle gyakorlat lehetséges, hiszen itt pl. a teljesítménykényszeres gyakorlatokat alig említettem.

A gyakorlatok elvégzése csak akkor lesz eredményes, ha megfelelő önkontroll és edzői figyelem társul a tanulás szándékához.