

STANGSKYTING MED JOHN OLAV - DEL 1



I FØRSTE DEL GÅR JOHN OLAV IGJENNOM TRENINGSPRINSIPPER OG UTSTYR.

AV OLA HERJE, #DFSUNGDOM

JOHN OLAV ÅGOTNES ER EN AV DE MESTVINNENDE STANGSKYTTERNE GJENNOM TIDENDE. HAN BLE TIDLIG FASINERT AV DENNE FORMEN FOR SKYTING OG DET STORE FORBILDET VAR FINN AMUNDSEN. GJENNOM TO ARTIKLER SKAL VI GI HANS BESTE RÅD TIL HVORDAN DU SOM UNGDOM KAN BLI EN BEDRE STANGSKYTTER. DENNE UKEN GÅR VI IGJENNOM *TRENINGSPRINSIPPER* OG *UTSTYR*.

TRENINGSPRINSIPPER

DETTE ER ULIKE PUNKTER SOM DU BØR FØLGE NÅR DU TRENER STANGSKYTING.

1. **TØRRTRENER** – DETTE ER DET VIKTIGSTE TRENINGEN EN STANGSKYTTER GJØR. JOHN OLAV FORTELLER AT HAN SOM UNG TØRRTRENERTE 1 TIME HVER DAG HJEMME, MENS HAN SKJØT ÉN DAG I UKEN PÅ BANEN MED SKARP AMMUNISJON.
2. **RIKTIG PROGRESJON** – DET ER VIKTIG AT DU STARTER MED DET TEMPOET DER DU TREFFER MED DE FLESTE SKUDDENE. NÅR DU MESTERE DETTE TEMPOET GODT NOK ØKER DU MED ET SKUDD, DERETTER ET TIL OSV.
3. **LIK STILLING** – SOM ALLSIDIG DFS-SKYTTER ER DET VIKTIG Å HA EN LIGGENDESTILLING SOM ER LIK UANSETT ØVELSE.
4. **TILPASS ANTALL SKUDD** – SE AN FORMEN DIN NÅR DU SKYTER STANG-KONKURRANSE. GÅR DET TRÅTT EN DAG SÅ KAN DET VÆRE LURT Å SKYTE DET ANTALL SKUDD DU VET DU MESTRER. HVIS DU FØLER AT DET GÅR BRA KAN DU ØKE TEMPOET.
5. **SKYT FÅ SKUDD SKARPT** – NÅR DU TRENER MED SKARP AMMUNISJON BØR DU SKYTE FEMSKUDDSERIER I DITT EGET STANG-TEMPO. SKYTER DU FULLE RUNDER MED 10-15 SKUDD PÅ HVERT HOLD VIL DETTE ØDELEGGE LØPET RELATIVT RASKT. SKYT PÅ PAPP ELLER ELEKTRONIKK SLIK AT DU KAN SE TREFFPUNKTET.
6. **MANGE REPETISJONER** – FOR Å BLI RASKERE PÅ STANGSKYTING ER DET VIKTIG AT DU TRENER REGELMESSIG. JOHN OLAV SIER AT Å TØRRTRENERE 3-4 STANGSERIER HVER DAG I 4-5 ÅR VIL GJØRE AT DU KOMMER PÅ ET BRA NIVÅ.
7. **SE PÅ DE BESTE** – SOM UNG SÅ JOHN OLAV PÅ DE BESTE STANGSKYTTERNE I NORGE OG LÆRTE AV DEM. I DAG ER MULIGHETENE TIL DETTE STØRRE ENN DE VAR DA JOHN OLAV VAR UNG. DET LIGGER BLANT ANNET FILMER BÅDE PÅ YOUTUBE.COM OG NRK.NO SOM DU KAN LÆRE MASSE AV. I TILLEGG KAN DU SE PÅ DE BESTE STANGSKYTTERNE PÅ LOKALE STEVNER - OG IKKE MINST PÅ LANDSSKYTTERSTEVNET.

(ARTIKKELEN FORTSETTER UNDER BILDET)



FINN AMUNDSEN VAR EN AV JOHN OLAVS STORE HELTER. HAN BRUKTE MYE TID PÅ Å STUDERE TEKNIKKEN TIL STANG-LEGENDEN.

UTSTYR

HER FORTELLER JOHN OLAV HVA DU TRENGER AV UTSTYR OG EVENTUELT HVA SOM MÅ GJØRES MED DET. VI GJØR OPPMERKSOM PÅ AT DET IKKE ER NØDVENDIG Å KJØPE NYTT UTSTYR HVIS DU ALLEREDE HAR VANLIG SKYTTERUTSTYR.

AMMUNISJON

NÅR DET KOMMER TIL AMMUNISJON ER DET VIKTIG Å BRUKE EN SVAK AMMUNISJON. DETTE GJELDER SPESIELT HVIS DU SKYTER OPP MOT 15 SKUDD PÅ HVERT HOLD. MED EN HARDT LADET AMMUNISJON VIL DU OPPNÅ STOR VARME, OG DETTE KAN FØRE TIL AT HYLSENE KLEBER (SETTER SEG FAST) I KAMMERET. DERMED VIL DET BLI VANSKELIGERE Å TA LADEGREP OG DETTE VIL ØDELEGGE TEKNIKKEN. FOR R/J ER DET PERFEKT Å BRUKE REKRUTTAMMUNISJON, MENS EN SENIOR BØR LADE SVAKERE MED SAMME KULE SOM HAN ELLER HUN BRUKER PÅ BANESKYTING. DET ER VERDT Å MERKE SEG AT REKRUTTAMMUNISJON KAN BLI FOR SVAKT PÅ SELVANVISERE. DET HAR SKJEDD AT SELVANVISEREN IKKE HAR SLÅTT UT FOR Å VISE TREFF, TIL TROSS FOR SKYTTEREN HAR TRUFFET.

OLJE

DET ER VIKTIG AT SLUTTSTYKKET GLIR LETT UNDER STANGSKYTING. LIKEVEL SKAL MAN IKKE HA PÅ FOR MYE OLJE. DETTE KAN GJØRE AT AVTREKKET BLIR FULT AV OLJE, OG DET VIL DU IKKE! I TILLEGG KAN DET KOMME OLJE MELLOM LÅSKASSE OG LØP, NOE SOM KAN FØRE TIL DÅRLIGERE PRESISJON. DET ER OGSÅ VERDT Å MERKE SEG AT HVIS MAN FÅR VÅPENOLJE PÅ TREVERKET I STOKKEN SÅ KAN DETTE OVER TID BLI SOM «TYGGIS», OG DERMED ØDELEGGE STOKKEN OG PRESISJONEN PÅ GEVÆRET. HVIS DU ER RAUS MED OLJA BØR DU GJØRE REINT MED ACETON NÅR DU KOMMER HJEM FRA STEVNET ELLER KONKURRANSEN. PASS PÅ AT DU IKKE BRUKER NEGLELAKKFJERNER DA DISSE INNEHOLDER FETT!

SÅ HVOR MYE OLJE SKAL MAN EGENTLIG BRUKE DA?

JOHN OLAV FORTELLER AT HAN TAR EN DRÅPE OLJE PÅ FINGEREN, OG DRAR DETTE UTOVER SLUTTSTYKKET OG GLIDEFLATENE INNI LÅSKASSA. FOR AT DET IKKE SKAL KOMME GRUS ELLER ANNET SMUSS PÅ SLUTTSTYKKET OG VÅPEN, KAN DET VÆRE LURT Å OPPBEVARE VÅPENET I FUTTERALEN HELT TIL DU SKAL SKYTE STANGSKYTINGEN.

GEVÆR

MANGE BRUKER FOR LANGT SKJEFTE NÅR DE SKYTER, BÅDE PÅ STANGSKYTING OG SKYTING GENERELT, FORKLARER JOHN OLAV. FOR LANGT SKJEFTE KAN GJØRE AT DET BLIR VANSKELIG Å TA LADEGREP OG BYTTE MAGASIN. DERFOR BØR DU PASSE PÅ Å IKKE HA PÅ FOR MANGE KOLBEFORLENGERE. SAMTIDIG ER DET VIKTIG Å TENKE PÅ AT VI ALLE ER FORSKJELLIGE, OG AT DE SOM HAR LANGE ARMER BØR HA Lenger SKJEFTE ENN DE SOM HAR KORTE ARMER.

REIMA

REIMA SKAL VÆRE LIK SOM DEN ER PÅ BANESKYTINGEN. DET ER LIKEVEL VERDT Å MERKE SEG AT DET KAN VÆRE VANSKELIG Å SKYTE STANGSKYTING MED HÅNDSTOPPER (DVS. IKKE SPLITTET REIM, SLIK DET ER VANLIG I DFS). HÅNDSTOPPER PÅ STANGSKYTING KAN GJØRE DET VANSKELIG Å FÅ RIKTIG REKYLOPPTAK NÅR MAN SKYTER FORT. JOHN OLAV SIER OGSÅ AT REIMA SKAL VÆRE STRAM FORAN DA DETTE SIKRER AT GEVÆRET LIGGER I RO NÅR MAN TAR LADEGREP.



(INGRESSBILDE: NRK.NO)

STANGSKYTING MED JOHN OLAV - DEL 2



I DEL TO GÅR JOHN OLAV IGJENNOM TEKNIKK OG ØVELSER.

AV OLA HERJE, #DFSUNDGOM

JOHN OLAV ÅGOTNES ER EN AV DE MESTVINNENDE STANGSKYTTERNE GJENNOM TIDENDE. HAN BLE TIDLIG FASINERT AV DENNE FORMEN FOR SKYTING OG DET STORE FORBILDET VAR FINN AMUNDSEN. HAN SKAL I TO ARTIKLER GI SINE BESTE RÅD TIL HVORDAN DU SOM UNGDOM KAN BLI EN BEDRE STANGSKYTTER. DENNE UKEN GÅR HAN IGJENNOM *TEKNIKK* OG *ØVELSER*.

TEKNIKK

HER GÅR VI GJENNOM TEKNIKKEN I STANGSKYTING SAMMEN MED JOHN OLAV.

ARMENE

FOR AT DU SKAL KLARE Å SKYTE GODT PÅ STANGSKYTING ER DET EN FORDEL AT DU HAR LIK LIGGENDESTILLING UANSETT GREN. DENNE LIGGENDESTILLINGEN BØR VÆRE SLIK AT DU LIGGER I RO MED BEGGE ALBUENE NÅR DU TAR LADEGREP UTEN AT GEVÆRET FLYTTER SEG. KLARER DU IKKE DETTE MÅ DU LØFTE ALBUEN NÅR DU TAR LADEGREPET SLIK AT GEVÆRET LIGGER STILLE. DET ER SVÆRT VIKTIG AT VÅPENET LIGGER I RO OG IKKE TAS UT AV STILLING NÅR DU TAR LADEGREP. HVIS DU HELE TIDEN FLYTTER GEVÆRET VIL DET TA LENGER TID Å TREKKE AV SIDEN DU MÅ LETE ETTER BLINKEN.

LADEGREP

PÅ SELVE LADEGREPET LIGGER LANGEMANN OG PEKEFINGEREN UNDER HEVARMKULA. DISSE DRAR HEVARMKULA HARDT RETT BAKOVER. DERETTER FØRER DU HEVARMKULA FREMOVER VED HJELP AV PEKEFINGEREN. HVIS DU STUDERER LADEGREPET TIL JOHN OLAV I FILMEN NEDENFOR SÅ KAN DU SE AT HAN FAKTISK IKKE BRUKER TOMMELEN I FREM- OG TILBAKEFØRINGEN AV SLUTTSTYKKET. ALT HER AVHENGER MED ANDRE ORD PÅ HVOR STERK DU ER I HÅND- OG HÅNDEDD.

DET ER VIKTIG Å PASSE PÅ DU DRAR SLUTTSTYKKE RETT BAKOVER NÅR DU TAR LADEGREP. HVIS DU DRAR DET UT SKJEVT VIL «TAPPEN» SOM GÅR OPP OG NED I SIKRINGSFLØYEN SUBBE, OG GJØRE AT LADEGREPET GÅR TREGT OG URYTMISK. NÅR DU FÅR TIL DETTE ER RYTMEN I LADEGREPET «KLIKK», ISTEDENFOR «KLIKK-KLIKK». NÅ TENKER DU SIKKERT AT DETTE ER UMULIG MED DITT VÅPEN SIDEN SLUTTSTYKKET DITT GÅR SÅ TREGT. DET TENKTE OGSÅ VI NÅR VI SNAKKET MED JOHN OLAV. PÅ SPØRSMÅL OM HVORDAN HAN FÅR SLUTTSTYKKET TIL Å GLI SÅ LETT SVARER HAN:

-DET KAN JEG GJØRE MED HVILKET SOM HELST VÅPEN. DET HANDLER OM TEKNIKK, FORTALTE HAN.

ET AV MOMENTENE SOM ER VIKTIG FOR FÅ TIL DETTE LIGGER I HÅNDEDDET. FOR Å FÅ TIL EN RETT BEVEGELSE PÅ SLUTTSTYKKET SAMTIDIG SOM MAN LIGGER I RO MED BEGGE ALBUER ER MAN AVHENGIG AT AV ROTASJONEN I HÅNDEDDET ER STRAK. DETTE VIL SI AT DU IKKE SKAL KNEKKE INNOVER I HÅNDEDDET NÅR DU TAR LADEGREP. HVIS MAN KNEKKER I HÅNDEDDET FLYTTER MAN GEVÆRET UT AV BLINKEN SAMTIDIG SOM MAN FÅR RISIKERER AT SLUTTSTYKKET SUBBER I SIKRINGSTAPPEN.

ET TIPS KAN VÆRE Å TRENE OPP STYRKEN I HÅNDEDDET OG HÅNDA. DETTE KAN BIDRA TIL AT DU FÅR TIL ET BEDRE OG MER EFFEKTIVT LADEGREP.

[SJEKK UT DENNE FILMEN.](#) HER KAN DU STUDERE TEKNIKKEN TIL JOHN OLAV.

ØVELSER

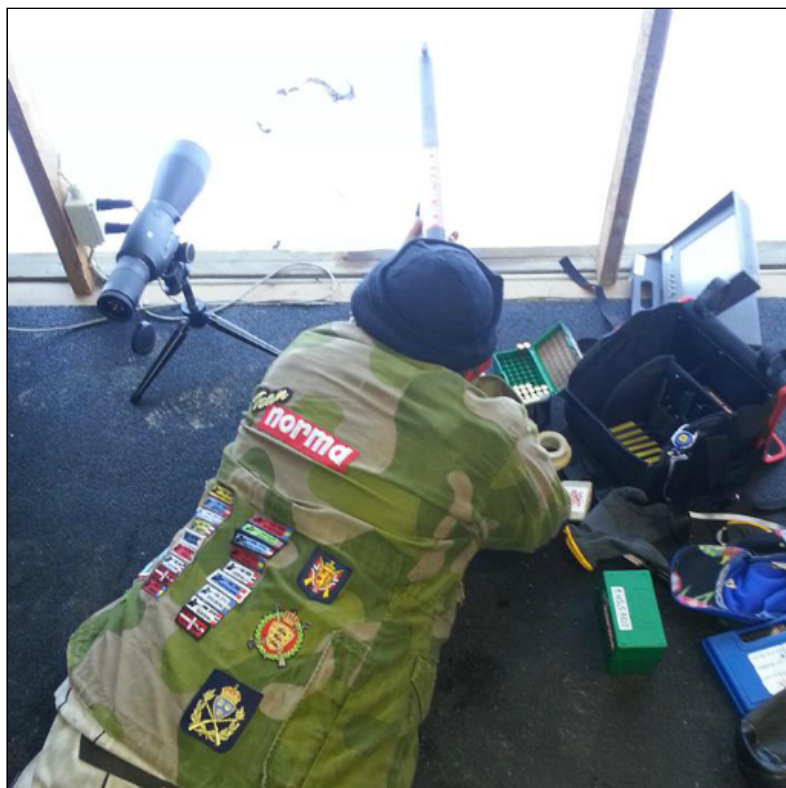
HER GÅR JOHN OLAV IGJENNOM ULIKE MÅTER Å TRENE STANGSKYTING PÅ.

TØRRTRENING

DENNE ØVELSEN ER ENKEL Å GJENNOMFØRE. DEN KAN GJØRES HVOR SOM HELST OG KREVER IKKE AMMUNISJON. VED TØRRTRENING FÅR DU TRENT ALT VED TEKNIKKEN, OG DET KAN GJENNOMFØRES ET HØYT ANTALL REPETISJONER. DENNE ØVELSEN ANBEFALER JOHN OLAV SOM HOVEDTRENINGSFORM.

TRENING MED AMMUNISJON

DENNE ØVELSEN FOREGÅR PÅ SKYTEBANE MED SKARP AMMUNISJON. HER SKYTER MAN FEMSKUDDSERIER. DETTE GJØRES PÅ PAPP ELLER ELEKTRONIKK, I DITT EGET "STANGTEMPO". DENNE ØVELSEN ER FIN FOR Å SE HVORDAN TEKNIKKEN SITTE MED REKYL OG HVORDAN TREFFPUNKTET ER.



HER TRENER JOHN OLAV MED AMMUNISJON PÅ SKYTEBANEN.