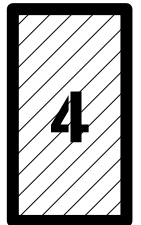
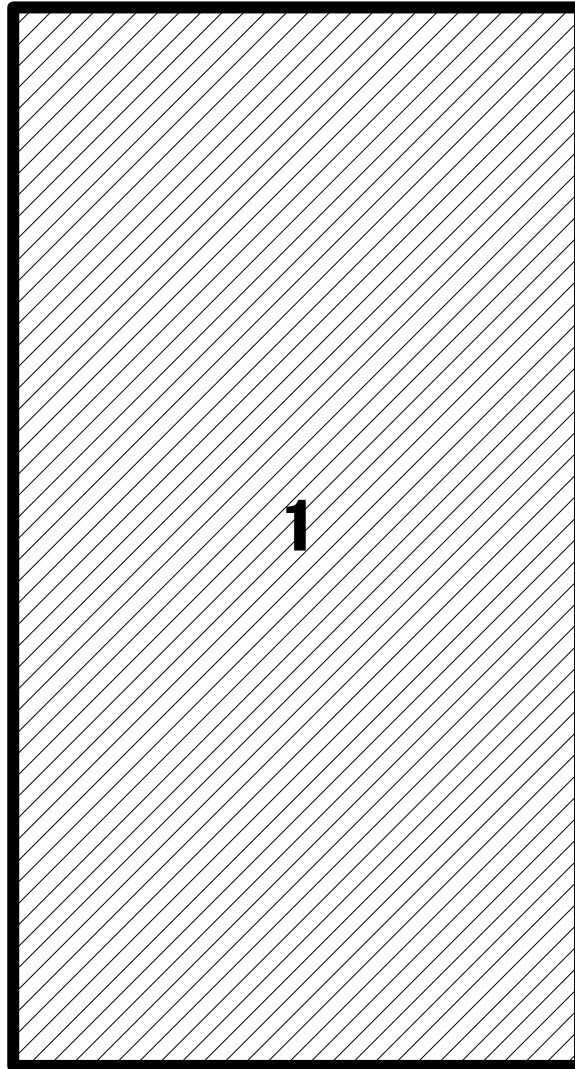
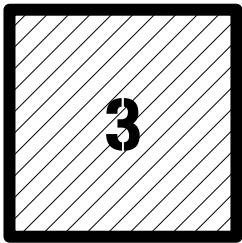


För dig som bor, lever och verkar på låg nivå men strävar efter hög förmåga

Instruktioner

- Sätt målet på 5m
- Patron ur
- Lägg undan ev. magasin fyllda med skarp am
- Alla övningar startar i stående ställning
- Vid behov justera PAR-tider efter färdighetsnivå och utrustning



Målytor motsvarar

- 1: A-zon @ 10m
- 2: A-box @ 10m
- 3: B-zon @ 25m
- 4: A-zon @ 50m

Timer? Använd de angivna PAR-tiderna.

Övn1: 5 x tillräcklig siktbild Målyta 1 (0,5sek från färdigställning)

Övn2: 5 x tillräcklig siktbild Målyta 2 (0,7sek från färdigställning)

Övn3: 5 x tillräcklig siktbild Målyta 4 (1sek från färdigställning)

Övn4: 5 x inä Knust/Knmst tillräcklig siktbild mot Målyta 3 (1,5sek Knust, 2sek Knmst)

Övn5: 5 x Start anläggning mot Målyta 4 → omladdning, anläggning mot Målyta 1 (3sek)

Övn6: 5 x tillräcklig siktbild målväxling Målyta 1 → 2 → 3 → 4 (3sek från färdigställning)

Övn7: 5 x tillräcklig siktbild målväxling Målyta 4 → 3 → 2 → 1 (3sek från färdigställning)