

Torrträning med Automatkarbin



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

 **@tvsssm_**

Version 1.6 – Juli 2023

Innehållsförteckning

1. Intro.....	3
2. Förutsättning / Läge.....	4
2.1 Säkerhet.....	4
2.2 Förkunskapskrav.....	4
2.3 Upplägg.....	4
2.4 Vapen.....	6
2.5 Blind ammunition.....	6
2.6 Skjuttimer.....	6
2.7 Mål.....	7
2.8 Hur simulera flera skott.....	8
3. Principer för träning.....	9
3.1 Synen på träning.....	9
3.2 Träningssyckeln mellan skarpt och torrt.....	9
3.3 Att träna sig själv.....	10
3.4 Målfokus vs riktmedelsfokus.....	10
3.4 Den skarpa träningen.....	11
3.5 Utrustnings bärande.....	11
3.7 Video.....	11
4. Siktbild Avfyrning Rekylkontroll (SAR).....	12
5. Eldhandgrepp.....	16
6. Mål- och ställningsväxlingar.....	18
7. Förflyttningar och skjutning under förflyttning.....	20
8. Stöd.....	22
9. Tillämpade skjutställningar.....	24
10. Mörker.....	26
11. Förslag på träningsupplägg.....	28
12. Övrigt och avslut.....	29
13. Bilagor.....	30
Bilaga 1: Exempel på genomförande av övning.....	30
Bilaga 2: Torrövningsmål för utskrift.....	31

1. Intro

Jag minns fortfarande mitt första skjutpass under värnplikten. Som för många andra var det första gången jag sköt med ett riktigt vapen och jag erkänner utan omsvep att det var lite läskigt. När detta väl släppt var dagarna på skjutbanan höjdpunkter under grundutbildningen. Åren gick och jag blev kvar i Försvarsmakten. Jag märkte efter ett tag att min vilja att bli bättre översteg Försvarsmaktens möjlighet att tillhandahålla skjut- och vapenträning. Det verkade på vissa håll finnas en oförståelse för att vilja finslipa detaljer.

När jag via en kompis upptäckte IPSC fanns det äntligen ett utlopp för denna vilja. Inför första tävlingen var jag självsäker. Det skulle inte bli något problem, kanske inte vinst men nära på iaf. Jag var ju militär och hade vapen som del av jobbet. Vad skulle ett gäng civilister i varierande fysisk form kunna bjuda på för motstånd? Helt övermäktigt motstånd visade det sig ganska snabbt. Plötsligt öppnade sig en helt ny värld av skjutskicklighet sprungen ur träningsprinciper och filosofier som skiljde sig kraftigt från det jag var van vid.

På pistolsidan finns en rad böcker som tar upp många aspekter av träningen men på gevärssidan ser det tyvärr lite klenare ut. Det är ett faktum att endast en mindre del av Försvarsmaktens personal har pistol och automatkarbinen är och förblir den minsta gemensamma nämnaren för de flesta. Detta blev startskottet till häftet du nu läser där jag har samlat en stor del av de erfarenheter och träningsmetoder jag snappat upp genom åren

Att bli bättre är dock inte lätt. Vill du ha mer måste du också vara beredd att göra mer. Detta kanske innebär att ta av sin egen tid eller sina pengar. Arbetsgivaren kommer nog inte göra det åt dig. Det kanske innebär att köpa ett paket med torrövningsmål istället för den där salta magasinshickan du har spanat in. Men det kommer vara värt det. Få saker går upp mot känslan som bra träning och framsteg ger oavsett inom vilket område. Utveckling är kul och beroendeframkallande.

Detta dokument är inte en manual i skjutteknik även om skjutteknik såklart berörs. Snarare skall det ses som en träningsmanual och som ett stöd för att komma igång med din egna träning. Använder du den regelbundet under en tid kommer du troligtvis snart inte behöva den längre.

Min förhoppning med detta verk är att du som enskild eller utbildare ska hitta kostnadseffektiva och enkla sätt att träna dig själv och din enhet när det är ont om tid och ammunition eller långt till skjutbanan. Med en genuin vilja att bli bättre samt regelbunden torrträning kan du bli kusligt bra. Detta är helt enkelt ett dokument för dig som bor, lever och verkar på låg nivå men strävar efter hög förmåga.

2. Förutsättning / Läge

2.1 Säkerhet

Torrövningen börjar såklart alltid med att du gör patron ur på det aktuella vapnet oavsett om du kommer direkt från skjutbanan eller om du precis plockat fram ditt vapen ur dess förvaringsutrymme. Gör även en kontroll att samtliga magasin du har på dig är tomma samt att du inte har ammunition i någon uniforms- eller stridsvästficka som nyttjas. Är ni flera som tränar tillsammans är det en bra rutin att man efter patron ur visar tomt patronläge och magasin för en kamrat som en extra kontroll.

Är det något moment som skall tränas som förutsätter patroner, exempelvis åtgärder eldavgång öppen mekanism, så övas detta såklart ALLTID med blind ammunition och ALDRIG med skarpa patroner om vi inte är på skjutbanan. Notera även att SäkR EHV/PV 2023 är uppdaterad på denna punkt.

2.2 Förkunskapskrav

Jag kommer förutsätta att du har vissa begränsade förkunskapskrav vad avser skytte för att kunna hålla detta dokument så kärnfullt som möjligt. I så stor utsträckning som möjligt har jag använt samma begrepp som återfinns i Försvarsmaktens officiella publikationer för att hålla det enkelt. Jag har in i det längsta försökt att inte hitta på egna uttryck eller begrepp om detta inte varit absolut nödvändigt.

2.3 Upplägg

Övning X	Exempel	
Avstånd	Här framgår vilka avstånd övningen är tänkt att genomföras på. Notera att avstånden kan simuleras med skalade mål	
Målyta	Målytor Helfigur 2020	Målytor IPSC Metric med motsvarande svårighetsgrad. Även IPSC Target kan användas.
Ställning	Vilken ställning är övningen tänkt att genomföras i. Här framgår även startställning och ev ställningsväxlingar.	
Krav	Tidskrav (PAR-tid) framgår här. Se dessa som målbild att jobba mot. Visa övningar kommer inte ha något tidskrav utan detta får du ta fram själv under träningens gång.	
Antal	Antal repetitioner eller tidsintervall under vilket du ska köra övningen	
Fokus	Vad är syftet med övningen? Ha laserfokus på detta och acceptera att någon annan del du f.n. inte fokuserar på kanske inte blir lika bra. Det kan du ta igen senare.	
Genomförande Detaljer om hur övningen är tänkt att genomföras. För enkelhetens skull talar jag här ibland om att skjuta även om givetvis inte avlossas några skott.		

De avstånd och dylika variabler som anges är främst ett förslag för att underlätta istället i torrträningen. Efter ett tag kommer du säkert märka att du vill modifiera vissa övningar och kanske ändra avstånd eller tidskrav. Det ska du självfallet göra! Du kanske märker att du vill kombinera vissa övningar t.ex. inta en ny eldställning och skjutning med stöd. Gör det!

Efter hand kommer övningar i detta dokument förhoppningsvis bli mer av en ledstång som kan hjälpa dig att strukturera din träning snarare än en absolut sanning. Vissa övningar blir direkt kontraproduktiva att sätta fast variabler på. Du som skytt kommer gynnas av att relativt ofta ändra på dessa så du inte "tränar" på en specifik övning. Målet är i slutändan inte att bli bra på torrträning utan en bättre skytt.

För att hålla det flexibelt finns målzonerna angivna för dels Helfigur 2020 samt IPSC Metric (den gamla IPSC tavlan med huvud) inför varje övning. Om du av någon anledning använder en IPSC Metric eller Helfigur 2016 (träffzonerna är samma) men ändå vill träna med de nyare träffzonerna som återfinns på Helfigur 2020 kan du använda nedanstående konverteringstabell.

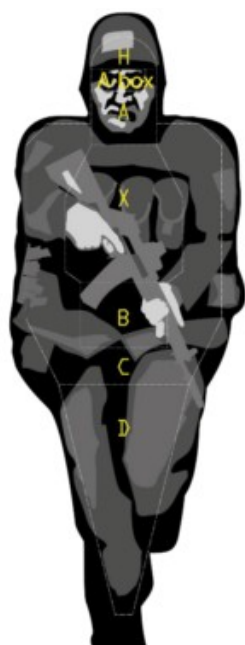


Bild 1.1 Helfigur 2020

HF 2020	HF 2016
Träffyta	Motsvarar
HAXBCD	Hela tavlan
ABCD	Hela tavlan minus A-zon
ABC	D-zon minus A-zon
B	C-box (buk)
HA	B plus hakzon
A-zon	B
A-box	A-box

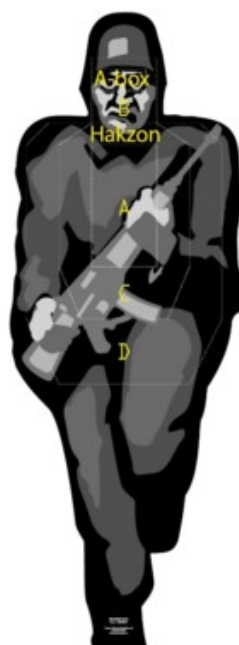


Bild 1.2 Helfigur 2016



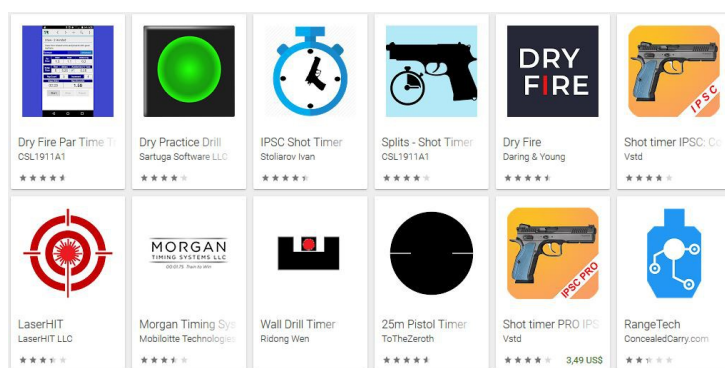
2.4 Vapen

Ganska logiskt såklart men du kommer behöva ett vapen. För många blir detta en begränsning då man kanske inte har egen tillgång till sitt tjänstevapen. Här kan en enklare airsoft vara en bra lösning. AR15/M16 har tillräckligt snarlika reglage/eldhandgrepp som en AK5 och finns i en uppsjö olika varianter i olika prisklasser. Det går säkert att fynda någonting till ett bra pris då själva "airsoft-funktionen" inte är intressant i sig. Toppa den med ett billigt rödpunktssikte från Wish och du har skapat dig ett billigt träningsredskap. För den som vill gå all-in finns också kopior på både AK5 och AK4/G3.

2.5 Blind ammunition

Tränar du med ett riktigt vapen kommer du till vissa övningar, särskilt de som rör eldhandgrepp, behöva blindammunition. Denna finns att hämta ut på ditt lokala am-förråd. Vill du ha något eget så finns det att köpa i de flesta jakt och skyttebutiker.

2.6 Skjuttimer



Del av utbudet av skjuttimerappar på Google Play



PACT Club Timer - Den av FM upphandlade skjuttimern

Du kommer behöva en skjuttimer. Antingen nyttjar du förbandets skjuttimer, köper en egen eller så finns det många olika skjuttimer-appar till mobiltelefoner. Pga mobiltelefonens mikrofon fungerar dessa mindre bra på skjutbanan men är väl lämpade vid torrträning. På detta sätt har plötsligen alla på plutonen en egen timer för majoriteten av sin träning till en mycket låg kostnad.

För att kunna nyttjas till torrträning behöver timerappen ha en funktion för inställning av PAR-tid och slumpad starttid. PAR-tid är en fast sluttid som ställs in i timern och gör att den piper igen efter ett visst inställt tidsintervall. Denna funktion möjliggör bl.a. att du kan nyttja timern även för torrträning då det inte finns några skottljud för timern att plocka upp. Några exempel på appar jag själv provat är *PAR timer*, *Gun Shot timer* och *Make Ready Lite*.

Med en slumpad starttid (Random Start) så kommer skjuttimern/timerappen, precis som det låter, slumpa fram en starttid när du trycker igång den. På det sättet kan du träna själv utan att någon annan behöver hålla i timern. Du hinner starta timern och lägga ifrån dig den för att kunna inta en startposition innan timern piper.

Skjuttimern är ju egentligen beroende av ett skottljud för att mäta tid och gör du allt rätt så kommer det aldrig smälla under din torrträning. PAR-tid är ett andra pip som ljuder efter en förutbestämd tid. Ställer du in PAR-tid på 1.0sek så kommer timern först pipa en gång för start och sedan en gång igen efter en sekund. När vi använder en timer för torrträning så strävar vi således efter att göra klart det vi ska träna på innan det andra pipet, PAR-tiden, har ljudit slut.



Skjuttimer med PAR-tid inställd på 3.0 sekunder

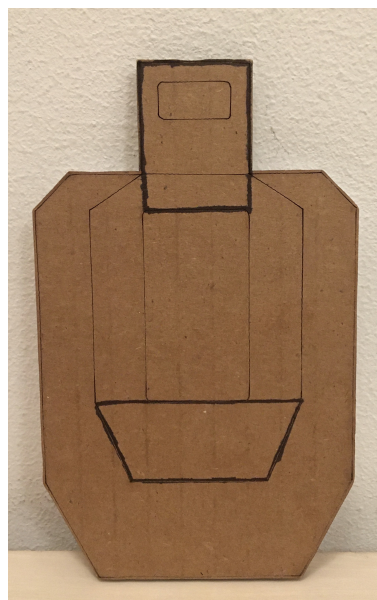
2.7 Mål

Du kommer du behöva någon typ av mål för att kunna träna siktbilder. Inledningsvis fungerar lampknappar eller små post-it lappar men träning blir ofta bättre om du har mål som på ett ungefär motsvarar dom du sedan skjuter skarpt på.

För att göra träningen tillgänglig bör den bedrivas i anslutning till ditt kontor, logement, boende etc. Jag rekommenderar därför att du införskaffar nedskalade torrövningssmål. Dessa kan köpas eller skrivas ut från nätet. Har du då ett mål i skala 1:5 kan du simulera ett avstånd om 50m genom att sätta det skalade målet på 10m. På detta sätt blir det möjligt att även i mindre utrymmen kunna träna skott på längre avstånd. Sök på t.ex "Printable Dry Fire Targets" eller "Dry Fire Target Generator" så blir du snabbt fyndig. I bilagorna medföljer även mål för utskrift.



Nedskalade torrövningssmål av typen IPSC Metric



Mål i skala 1:6 med inritade konverteringszoner A-zon och C-box enligt Handbok Skjututbildning AK 2021

Har du ett stort utrymme eller kan vara utomhus kan du självklart använda vanliga helfigurer. När ett avstånd anges i övningarna nedan så spelar det ingen roll om du nyttjar det riktiga avståndet eller simulerar det med ett nedskalat torrövningsmål.

Har du möjlighet och utrymme att använda fullstora riktiga helfigur är det såklart jättebra. Skalade mål har vissa begränsningar när vi börjar röra oss i djupled alltså från eller mot dem då det simulerade avståndet i sådana fall förändras väldigt snabbt. Detta går dock att kringgå genom att duka fler mål.

2.8 Hur simulera flera skott

För att kunna träna flera skott skulle vi egentligen behöva spänna upp mekanismen mellan varje skott. Detta kommer bli problematiskt om vi skall träna något annat än att skjuta ett skott eller avfyrningsteknik.

Någon helt hundra procentig lösning finns tyvärr inte. Det som kan göras är att starta en torrövning med mekanismen uppspänd. Vid första "skottet" kan du avfyra vapnet och fälla hanen på ett normalt sätt, vid därpå följande "skott" jobbar du helt enkelt mot en död avtryckare och fokuserar i alla fall på att nyttja korrekt avfyrningsteknik (pumpa, släpp/ta eller krama) för den aktuella svårighetsgraden på skottet du tränar. Var i så fall noggrann med att trycka på den döda avtryckaren med en korrekt kraft som hade fått en spänd hane att falla även fast den är död.

Var å andra sidan heller inte rädd för att strunta i att trycka på avtryckaren och istället lägga fullt fokus på att träna enbart det visuella. Variera gärna båda metoderna och se om du lär dig olika saker.

3. Principer för träning

3.1 Synen på träning

Torrträning och skjutning bör ses som ett system som går hand i hand. Generellt sett är torrträning kraftigt underutnyttjat i Försvarsmakten. Allt om oftast används det i ett inledande skede av utbildning i form av t.ex. övningar i ladda och patron ur för att därefter användas mer sällan eller inte alls. Saker som siktbild eller repeterbarhet övas knappt alls.

För att kunna bli bättre och fortsätta utvecklas som skytt är det jätteviktigt att inte se på torrträning som en mindre värd träningsform. Torrträning är den avgörande komponenten som får dig att nå nya nivåer av skicklighet. Majoriteten av världens bästa skyttar torrtränar trots att de ofta är sponsrade med ammunition och har enkel tillgång till skjutbanor för att dom förstår att torrträning är tillgänglig, resurseffektiv och möjliggör mängdträning i mycket stor utsträckning. Ta tillvara på detta och inse att majoriteten av din träning kommer att ske i form av torrträning. Jämför hur många repetitioner av något du kan få in på 15min torrt kontra vad du hinner med på 15min på skjutbanan.

Torrträning lägger grunden för din utveckling på gott och ont. Är du oaksam med detaljer i din torrträning så kommer dessa oundvikligen följa med ut på skjutbanan. Det är alltså jätteviktigt att inte slarva med ex principer för rekylkontroll bara för att det inte kommer säga pang när du trycker på avtryckaren. Det är lätt att ryckas med och försöka göra en övning jättesnabbt men med undermålig siktbild eller rekylkontroll. Var ärlig med dig själv, det kommer straffa sig annars. Detta är kanske den enskilt viktigaste aspekten av torrträningen att ta med sig. Torrtränar du slarvigt kommer du också skjuta slarvigt. Det gamla uttrycket *"Practice makes permanent"* fungerar åt båda hållen.

3.2 Träningscykeln mellan skarpt och torrt

Torr och skarp träning går som sagt hand i hand och den ena ersätter inte den andra. Saker du tar med dig från skjutbanan inkorporerar du i din torra träning. Var noga med att åtminstone göra mentala anteckningar över saker som t.ex. vilken siktbild du behövde för att träffa en A-zon på 30 meter. Den informationen kommer du sedan använda i din torrträning. Riktigt kvalitativ torrträning förutsätter att du har viss erfarenhet av att skjuta skarpt för att inte träna felaktigt.



Ha inte som mål att skjuta så mycket som möjligt utan med så hög kvalité som möjligt. Mängden skjutna skott eller antalet genomförda torrträningsövningar säger ganska lite om huruvida det var ett bra eller dåligt träningspass.

3.3 Att träna sig själv

Detta är nog det enskilt viktigaste att lära sig och är lättare sagt än gjort. Det vanligaste felet man gör är att helt enkelt inte vara mentalt närvarande i sin träning och följden av det blir att jag inte förstår vad som sker utan istället bara gör en rörelse.

Att bara försöka "nöta" sig bättre kommer bara räckta så långt. Kom bort från floskler som "Det kändes bra". Det är helt ointressant hur det kändes. Vad säger timern? Hur många gånger kunde du göra det i rad utan fippel? Vart hamnade handen efter omladdningen? Hur hårt greppade stödhanden? Ta hjälp av tekniken. Använd din mobilkamera för att filma och hitta onödiga rörelser som kostar tid.

Något som kan vara värt att fundera genom är förhållandet mellan att träna repeterbarhet och pusha maximal prestanda. Om du hela tiden jagar PAR-tider så finns risken att börja göra det på bekostnad av kvalitet i utförandet. Men om du å andra sidan bara tränar i din komfortzon kommer du snabbt nå en plåt i träningen.

Mitt förslag är att inleda ett träningspass med några repetitioner i ett bekvämt "matchtempo" dvs. ett tempo där du känner att du har kontroll utan att bli överdrivet långsam. Var särskilt uppmärksam på hur passets första "kalla" repetitioner blir innan du är uppvärmd. Detta brukar säga ganska mycket om den reela skjutskickligheten. Börja därefter pusha tempot lite genom att göra medvetna val och inte bara "försöka hårdare". Kan jag flytta blicken lite snartare till nästa mål? Vad händer om jag försöker slappna av lite mer i axlarna?

Det är lätt att låsa sig vid det önskade resultat av något. Göra något på en viss tid, skjuta en viss mängd träffar osv. Försök undvika det utan fokusera på processen. Istället för att låsa sig vid att kunna göra en omladdning på 2 sekunder fokusera på vilka konkreta påverkansbara handlingar som leder fram till målet.

Till exempel: Fokusera på att trycka ut det gamla magasinet så snart du uppfattar att mekanismen hakat upp. Fokusera på att greppa det nya magasinet på ett korrekt sätt och sedan skifta blicken under bråkdelen av en sekund till magasinstyrning för att få till ett fippelfritt införande. För fram mekanismen och för snabbt handen tillbaka så lång ut på handskyddet som du brukar ha den.

När du känner att du inte längre är närvarande så är det ligga bra att bryta träningen och göra något annat. Vissa dagar kanske det är efter 30min och vissa dagar efter 5min.

3.4 Målfokus vs riktmedelsfokus

Med rödpunktssikten bör vi vara målfokuserade så stor del av tiden som möjligt. På samma sätt som vi inte bör titta på ratten när vi kör bil utan långt fram på vägen dit vi ska. Det är dock lättare sagt än gjort eftersom ögat gärna dras till den där röda pricken som studsar runt. En avsevärt bättre skytt än undertecknad sade en gång: "Det finns två typer av skyttar: De som tror dom är målfokuserade hela tiden och de som vet att dom inte är det men jobbar på det" Det ligger mycket i det uttalandet.

Som ett träningsverktyg kan det därför ibland vara bra att stänga främre locket eller på annat sätt blockera den främre linsen på sikten, t.ex. med tejp. Du kommer då direkt bli varse om när du är respektive inte är målfokuserad.

3.4 Den skarpa träningen

Försvarsmakten har redan satt ihop en samlingar övningar i form av Handbok Skjututbildning Automatkarbin 2021 (H SKJUTB AK). Den finns sedan en tid även på Försvarsmaktens hemsida. Använd den! Applicera de principer vi pratat om här och gör träningen så kvalitativ som möjligt.

Försök anteckna tider och intryck från den skarpa träningen så du kan ta med dig detta till torrträning som nämndes lite längre upp.

3.5 Utrustnings bärande

Som soldater kommer vi bära någon typ av stridsutrustning när vi löser våra uppgifter. Denna kommer såklart skilja sig beroende på vad man har för befattning och vilken uppgift som skall lösas. Givetvis behöver vi träna och vara väldigt trygga med vår utrustning men det behöver inte betyda att vi alltid måste träna i den. Målet med träning är att höja sin skjutskicklighet. Lika lite som jag behöver bära stridsutrustning på gymmet behöver jag göra det vid varje skjut eller torrträningsspass.

Var ärlig mot dig själv och tänk till på när det är viktigt att bära utrustningen och när det kanske spelar mindre roll. Skall du träna målväxlingar torrt kanske du kan genomföra det i slät uniform och bara vapen. Skall du öva omladdningar från din väst behöver du såklart jobba med din utrustning påtagan.

Beroende på hur mtrl förvaras på just ditt förband kanske det tar lika lång tid att få tag på sin utrustning som det tar att genomföra ett kortare torrövningspass.

Det florerar idag en rad olika utrustningsdetaljer inom Försvarsmakten. Vissa tilldelade av myndigheten och vissa inte. För att skapa någon slags minsta gemensamma nämnare är, om inget annat sägs, tidskrav baserade på det du får ut på förrådet vilket i skrivande stund är Stridsväst 2000-systemet. Har du annan utrustning får du anpassa vissa tidskrav.

3.7 Video

Alla har en mobiltelefon med kamera idag. Den är ett väldigt bra verktyg, använd den! Särskilt när man tränar sig själv är det ibland svårt att uppfatta hur nånting ser ut eller funkar. Ta en snabb video på dig själv och granska kritiskt. Du kanske inte alls höll handen där du trodde. Eller så gör du en lite onödig rörelse efter varje omladdning. Med video blir det enklare att upptäcka.

4. Siktbild Avfyrning Rekyllkontroll (SAR)

Här läggs grunden! Oavsett situation är det sista du gör att ta en siktbild, avfyr skottet och kontrollera rekylen. Att från olika ställningar så snart som möjligt presentera vapnet och få en siktbild kommer gynna dig i allt du gör. Rikta inte mot hela målet utan mot en tydligt avgränsad del i en viss träffzon. Du kan rita en liten markering på målet som en visuell referens och träningshjälpmedel.

Återigen: Se avstånd, tider och målytor som något att utgå ifrån eller ha som mål. Med tiden bör du variera förutsättningarna för att hela tiden utmana dig själv och bli bättre

Övning 1	Siktbild Stående	
Avstånd	10m	
Målyta	A eller B A-box	A A-box
Ställning	Variera start i grundställning respektive färdigställning.	
Krav	0,75sek från grundställning. 0,4sek från färdigställning	
Antal	Jobba fokuserat under 3-5 min.	
Fokus	Få tillräcklig siktbild så snart som möjligt.	
Genomförande På startsignal från timer få en tillräckligt bra siktbild mot angivna målytor. Var särskilt noga med att välja korrekt riktpunkt vid skjutning mot A-box med hänsyn till till det korta avståndet. Torrklicka inte vapnet utan fokusera enbart på sikt bilden. Sträva efter att få tillräcklig siktbild direkt utan att behöva korrigera genom att titta på en exakt punkt i målet och föra riktmedelet dit. Känslan när du lyfter vapnet till anläggning bör snarare vara att vapnet "glider" än att det "snäpper" upp. Testa att ge olika nivåer av inputs i vapnet och se vilka reslutat du får.		

Övning 2	Siktbild Knästående	
Avstånd	30m	
Målyta	A eller B A-box	A A-box
Ställning	Start stående grundställning → Knästående med/utan stöd.	
Krav	1,5 sek till Knust. 2,0 sek till Knmst	
Antal	Jobba fokuserat under 3-5 min.	
Fokus	Få tillräcklig siktbild så snart som möjligt.	
Genomförande På startsignal från timer få en tillräckligt bra siktbild mot angivna målytor. Torrklicka inte vapnet utan fokusera enbart på sikt bilden. Sträva efter att få tillräcklig siktbild direkt utan att behöva korrigera genom att titta på en exakt punkt i målet och föra riktmedelet dit. Stegra med att variera startvinkel mot målet		

Övning 3	Siktbild Liggande	
Avstånd	100m alternativt så nära 100m du kan simulera	
Målyta	A eller B	A
Ställning	Start stående grundställning → Valfri liggande.	
Krav	2,5 sek	
Antal	Jobba fokuserat under 3-5 min.	
Fokus	Att på ett rörelseeffektivt sätt få en tillräcklig siktbild så snart som möjligt	
Genomförande På startsignal från timer få en tillräckligt bra siktbild mot angiven målyta. Målet är att "landa in" i siktbilden utan att behöva flytta armbågar, lägga huvudet till rätta etc. Torrklicka inte vapnet utan fokusera enbart på siktbilden. Sträva efter att få tillräcklig siktbild direkt utan att behöva korrigera genom att titta på en exakt punkt i målet och föra riktmedelet dit. Stegra med att variera startvinkel mot målet. Försök "få undan" benen under kroppen sssm. Här kommer du ha stor nytta av att filma dig själv.		

Övning 4	Släpp/Ta
Avstånd	Ej tillämbart
Målyta	Ej tillämbart
Ställning	Knästående
Krav	
Antal	Jobba fokuserat under 3-5 min. Variera avfyrningsteknik
Fokus	Ta till tryckpunkten så snart som möjligt
Genomförande Lägg vapnet över knät riktat ner i marken. Håll in avtryckaren och gör mekanismrörelse. Släpp/ta efter att mekanismen gått fram igen och genomför därefter en avfyrning. Variera avfyrning mellan IN/UT, TRYCK och KRAMA. Bra övning för att lära sig att återställa avtryckaren i rekyl.	

Övning 5	Kamrat-/Instruktörskontroll rekyl
Avstånd	Variera
Målyta	Välj en tydlig riktpunkt som skytten skall försöka bibehålla under kontrollen
Ställning	Variera mellan stående, knästående och liggande
Krav	
Antal	5 gånger
Fokus	Principerna för rekylkontroll
Genomförande Genomför kamrat-/instruktörskontroll rekyl stridsparsvis enligt bilaga. Kan med fördel stegras till att den som ska bli kontrollerad måste löpa 10m eller göra en omladdning innan kontrollen på börjas för att provocera fram fel/slarv.	

Övning 6	Stridsparsvis torrövning SAR	
Avstånd	20m	
Målyta	ABCD B A-box	D A A-box
Ställning	Variera mellan stående, knästående och liggande	
Krav		
Antal	Jobba fokuserat under 3-5 min	
Fokus	Släpp/Ta samt principerna för rekylkontroll	
Genomförande Skytt gör anläggning mot målyta (variera) med tillräcklig siktbild och avfyrar sedan med tillräcklig avfyrningsteknik. Skytten håller kvar avtryckaren intryckt och bibehåller siktbilden. AK5: Kamraten gör mekanismrörelse och simulerar därigenom rekyl. AK4: Skytten behåller avtryckaren intryckt, gör själv mekanismrörelse och återtar siktbild. Kamrat simulerar rekyl genom att slå lätt på magasinets framsida. Skytten släpper/tar i rekyl, återtar tillräcklig siktbild och avfyrar igen så snart som möjligt. Skytten kontrollerar siktbilden. Kamrat kontrollera rekylkontroll och Släpp/Ta.		

Övning 7	Avfyrning under tidspress	
Avstånd	30m	
Målyta	A eller B A-box	A A-box
Ställning	Variera	
Krav	Avfyring	
Antal	Jobba fokuserat under 3-5 min. Variera avfyrningsteknik	
Fokus	Avfyr med tillräcklig avfyrningsteknik så snart som möjligt.	

Genomförande

Skytten riktar mot målet och fingret på avtryckaren (ej tagit upp slacket till tryckpunkt) När timersignalen ljuder skall skytten omedelbart avfyr vapnet. Avfyrningen skall vara avslutad och hanen fallit innan själva ljudsignalen är slut. Detta ger skytten en mycket stor press att göra en korrekt avfyrning även med reel stress. Var särskilt uppmärksam på känslan i din avfyrningshand och eventuella rörelser hela avfyrningshanden gör. Får du en känsla av att hela handen rycker/krampar ihop så slappna av mer i handen. Fokusera på att föra avfyrningsfingret rakt bakåt utan att spänna hela handen. Var även uppmärksam på övriga plötsliga muskelanspänningar i avfyrningsögonblicket t.ex. i bröst, armar eller axlar. Ett tecken på att du plöstligt spänner dig kan vara att du ser rödpunkten dippa ner lite i avfyrningsögonblicket. Oavsett så försök lära dig att koppla siktbilden vid både en bra och mindre bra avfyrning till hur handen/kroppen kändes så att du kan känna igen det på skjutbanan.

Övning 8	Bill Drill	
Avstånd	30m	
Målyta	A eller B	A
Ställning	Stående	
Krav	Börja runt 1,5 – 1,7 sekunder och jobba dig ner	
Antal	Jobba fokuserat 2min	
Fokus	Avfyr vapnet med minimal påverkan	
Genomförande Starta i stående färdigställning. På signal skjut 6skott mot målet. Behåll en bra kontakt med vapnet genom hela serien och var observant på om du spänner dig mer och mer under övningen. Hur påverkar detta isf riktmedlet? Sätt en PAR-tid som gör att du behöver ha en nästan perfekt vapenflytt från färdigställning till anläggning.		

5. Eldhandgrepp

Övning 9	Eldavbrott stängd mekanism	
Avstånd	30m	
Målyta	A eller B	A
Ställning	Variera	
Krav	AK5 = 1.0sek, AK4 = 1,5sek	
Antal	10st	
Fokus	Korrektå åtgärder i syfte att spara tid eller inte förvärå ett eldavbrott	
Genomförande Starta med tillräcklig siktbild mot målet. På signal genomför korrektå åtgärder eldavbrott stängd mekanism genom slå på magasin det därefter göra en mekanismrörelse samt återfå tillräcklig siktbild.		

Övning 10	Eldavbrott öppen mekanism	
Avstånd	30m	
Målyta	A eller B	A
Ställning	Variera	
Krav	Ej tillämbart pga för stor variation av olika eldavbrott	
Antal	10st	
Fokus	Korrektå åtgärder i syfte att spara tid eller inte förvärå ett eldavbrott	
Genomförande Övas med fördel i stridspar. Kamraten riggar ett eldavbrott öppen mekanism med blindam och/eller tomhysor. På signal genomför rätt åtgärder eldavbrott stängd mekanism. Ta ur magasin, spänn upp mekanismen och få ur ev patroner ur partonläget. Ladda om vapnet.		

Övning 11	Magasinsbyte
Avstånd	Ej tillämbart
Målyta	Ej tillämbart
Ställning	Start i färdigställning. Variera mellan stående, knästående och liggande. Stegra med att genomföra under förflyttning
Krav	6 sek
Antal	5st i varje ställning
Fokus	Genomför magasinsbyte kontrollerat utan fippel och få vapnet användningsklart så snart som möjligt.
Genomförande Genomför ett magasinsbyte så rörelseeffektivt så möjligt. Ta först upp nytt magasin och genomför sen byte med t.ex. L-greppet eller V-greppet. Stoppa därefter undan det gamla magasinet. Stegra med att genomföra under förflyttning för att träna på att kunna följa med i en rörelse med övriga gruppen när du behöver byta magasin.	

Övning 12	Omladdning	
Avstånd	Variera mellan 10m och 50m	
Målyta	A eller B	A
Ställning	Stående anläggning. Tomt magasin isatt och vapnet upphakat på ev sistaskottspärr.	
Krav	3 sek. + 1 sek om vänsterskytt eller AK4	
Antal	Jobba fokuserat under 3-5 min	
Fokus	Få vapnet skjutklart så snart som möjligt. Rörelseekonomi	
Genomförande Starta i anläggning med tillräcklig siktbild. På signal genomför omladdning och återta tillräcklig siktbild. Om möjligt behåll vapnets bakkappa mot axeln istället för att ta ner till arbetställning. Har du annan typ av magasinsficka än SV2000 bör du kunna kapa tiden avsevärt. Målbild bältesmonterad öppen magasinsficka = 1,5 sek. Träna även i andra ställningar än stående.		

Övning 13	Omladdning inkl ställningsväxling	
Avstånd	Variera mellan 10m och 50m	
Målyta	A eller B	A
Ställning	Stående knästående anläggning. Tomt magasin isatt och vapnet upphakat på ev sistaskottspärr.	
Krav	4 sek + 1 sek om vänsterskytt eller AK4	
Antal	Jobba fokuserat under 3-5 min	
Fokus	Få vapnet skjutklart så snart som möjligt. Rörelseekonomi	
Genomförande Starta i knästående anläggning med tillräcklig siktbild. På signal genomför omladdning och återta tillräcklig siktbild samtidigt som du ställningsväxlar till stående. Om möjligt behåll vapnets bakkappa mot axeln istället för att ta ner till arbetställning.		

6. Mål- och ställningsväxlingar

Variera avstånd till och mellan målen samt målytor. Undvik att ha en fast måldukning som ser likadan ut varje gång. Dessa övningar kommer ställa stora krav på din förmåga att få tillräcklig siktbild så snart som möjligt och den förmågan tränas bättre om du hela tiden utmanar dig själv. Har du exempelvis tre torrövningsmål så sätt dom med olika vinklar till varandra och på olika djup i rummet från träningspass till träningspass. Variera från vilket håll du skjuter dom för att inte bli expert på en viss övning.

Om du upplever att riktmedlet ofta åker förbi målet eller stannar hitom beror det troligtvis på att du inte leder med blicken mot en tydligt avgränsad punkt i nästa mål eller har riktmedelsfokus. Testa att göra en liten riktprick i målen som en visuell referens.

Övning 14	Målväxling i sida	
Avstånd	10m – 50m. Variera vinkel mellan målen. Ju större vinkel mellan målen desto svårare	
Målyta	ABC Stegra efterhand med svårare skott	BC Stegra efterhand med svårare skott
Ställning	Variera både ställning och grundställning/färdigställning	
Krav	Hitta en PAR-tid där du precis hinner få en tillräcklig siktbild på alla målen. Sträva sedan efter att sänka tiden.	
Antal	5-10 stycken → variera genomförandet	
Fokus	Få en tillräcklig siktbild så snart som möjligt utan onödiga rörelser.	
Genomförande På signal få en tillräcklig siktbild i alla mål. Var uppmärksam på att inte målväxla med blicken fäst på riktmedlet utan flytta först blicken till nästa mål så snart tillräcklig siktbild erhållits och låt vapnet följa efter. Vid stora målväxlingar i sida kan du behöva flytta stödbenet.		

Övning 15	Målväxling i djup
Avstånd	10m – 100m. Variera avstånd / svårighetsgrad mellan målen.
Målyta	Tillse att alla målen har olika svårighetsgrad
Ställning	Variera både ställning och grundställning/färdigställning
Krav	Hitta en PAR-tid där du precis hinner få en tillräcklig siktbild på alla målen. Sträva sedan efter att sänka tiden.
Antal	5-10 stycken → variera genomförandet
Fokus	Kunna växla mellan grova och fina siktbilder så snart som möjligt utan onödiga rörelser.
Genomförande På signal få en tillräcklig siktbild i alla mål. Var uppmärksam på att få en korrekt siktbild med hänsyn till skottets svårighetsgrad och skjutregler för aktuellt avstånd.	

Övning 16	Målväxling sida och djup
Avstånd	10m – 100m. Variera avstånd, vinklar och svårighetsgrad mellan målen.
Målyta	Variera målytor och sträva efter att alla mål har olika svårighetsgrad på skotten.
Ställning	Variera. Blanda även inom övningen. T.ex. första målet stående → knästående på mål nr 2
Krav	Hitta en PAR-tid där du precis hinner få en tillräcklig siktbild på alla målen. Sträva sedan efter att sänka tiden.
Antal	5-10 stycken → variera genomförandet
Fokus	Med hög precision målväxla mellan olika mål och få tillräcklig siktbild.
Genomförande	

Övning 17	Fight up! Fight Down!	
Avstånd	50m	
Målyta	A- eller B-zon	A-zon
Ställning	Start i stående grundställning. Ligg → Kmst/Knust → Stå alternativt Stå → Kmst/Knust → Ligg	
Krav	Liggande till stående: 8 sek. Stående till liggande: 6 sek	
Antal	5-10 repetitioner åt varje håll	
Fokus	Inta skjutställning och få siktbild så snart som möjligt utan onödiga rörelser	
Genomförande		
Från stående grundställning få en tillräcklig siktbild i alla angivna skjutställningar. Knästående kan ersättas med sittande. Var uppmärksam på eventuella onödiga rörelser du kan träna bort.		

7. Förflyttningar och skjutning under förflyttning

Förr eller senare behöver man röra på sig. Genom att ha en bred och stabil bas, framför allt i stående skjutställning, har vi inte bara lagt grunden till bra rekylkontroll utan även grunden för en effektiv och explosiv förflyttning till en ny eldställning. Sträva alltid efter att komma fram till din nya eldställning så effektivt som möjligt. Detta kan exempelvis innebära att ha vapnet uppe i färdigställning ett par kliv innan du kommer fram till din nästa eldställning för att omgående kunna börja verka.

Vid skjutning under förflyttning fråga dig själv en sak: Vad är syftet? Hade det kanske varit bättre att skjuta stillastående från punkt A för att sen ta en sprint till punkt B och skjuta stillastående därifrån? Ofta ser man skyttar öva skjutning under förflyttning i närmast snigeltempo bara för att kunna skjuta under förflyttning. Var inte den skytten! Var mjuk i knäna och sänk tyngdpunkten. Sikt bilden kommer visa dig allt du behöver veta.

Övning 18	Djupled	
Avstånd	Variera	
Målyta	A eller B	A
Ställning	Börja stående för att få färre saker att tänka på. Efter hand variera	
Krav	Hitta en PAR-tid du precis klarar. Försök sedan sänka den.	
Antal	5-10 repetitioner därefter ändra någon variabel	
Fokus	Explosivt lämna en eldställning och effektivt inta en ny.	
Genomförande På signal få en tillräcklig siktbild mot målet. Därefter explosiv rörelse i djupled (framåt eller bakåt) till ny eldställning och ny siktbild. Har du möjlighet kan du träna med flera intaganden. Sträva efter att ha låg tyngdpunkt och vapnet uppe på väg in i ny eldställning för att minska "studs" i sikt bilden och bli så effektiv som möjligt. När övningen är klar titta på ben och fötter. Står du i en bred stabil ställning med möjligt att direkt genomföra ytterligare en förflyttning utan att behöva flytta runt benen?		

Övning 19	Sidled	
Avstånd	Variera	
Målyta	A eller B	A
Ställning	Börja stående för att få färre saker att tänka på. Efter hand variera	
Krav	Hitta en PAR-tid du precis klarar. Försök sedan sänka den.	
Antal	5-10 repetitioner därefter ändra någon variabel	
Fokus	Explosivt lämna en eldställning och effektivt inta en ny.	
Genomförande På signal få en tillräcklig siktbild mot målet. Därefter explosiv rörelse i sidled (vänster eller höger) till ny eldställning och ny siktbild. Har du möjlighet kan du träna med flera intaganden. Sträva efter att ha låg tyngdpunkt och vapnet uppe på väg in i ny eldställning för att minska "studs" i sikt bilden och bli så effektiv som möjligt. När övningen är klar: Titta ner på ben och fötter. Har du förberett för nästa förflyttning?		

Övning 20	Skjutning under gång framåt	
Avstånd	5m-20m. Välj det kortare avståndet inledningsvis	
Målyta	ABC	BC
Ställning	Stående anläggning.	
Krav	2 sek och 3m	
Antal	Jobba fokuserat under 3-5 min	
Fokus	Stabilisera siktbilden	
Genomförande Start i anläggning mot målet. På timersignal rör dig framåt med bibehållen tillräcklig siktbild och kom minst 3 meter. Kombinerat tids- och längdkrav är för att tvinga skytten att få upp tempo och inte smyga fram.		

Övning 21	Skjutning under gång sidled	
Avstånd	10m-20m. Välj det kortare avståndet inledningsvis	
Målyta	ABC	BC
Ställning	Stående anläggning.	
Krav	2 sek och 3m	
Antal	Jobba fokuserat under 3-5 min. Variera både åt vänster respektive höger.	
Fokus	Stabilisera siktbilden	
Genomförande Start i anläggning mot målet. På timersignal rör dig framåt med bibehållen tillräcklig siktbild och kom minst 3 meter. Kombinerat tids- och längdkrav är för att tvinga skytten att få upp tempo och inte smyga fram. Vid skjutning under förflyttning i sidled åt skjuthandssidan (ex höger för högerskytt) kommer du märka att rörligheten kan bli begränsad. Antingen böj mer på benen eller hitta brytpunkten där du korsar benen.		

Övning 22	Rörelsekombo
Avstånd	Variera
Målyta	Variera
Ställning	Stående
Krav	Hitta en PAR-tid du precis klarar. Försök sedan sänka den.
Antal	5-10 repetitioner därefter ändra någon variabel
Fokus	Tidigare tränade detaljer bibehållna även vid en mer komplex sammansatt övning
Genomförande Testa dig själv i en mer sammansatt övning. Ha några eldställningar du ska ta dig till och variera hur du förflyttar dig. Till vissa eldställningar kanske en sprint och sen ett intagande av eldställning och vissa kanske med mål som är dukade så att man kan skjuta under gång. Använd din fantasi. Duka gärna flertalet mål så kan du träna dina målväxlingar samtidigt.	

8. Stöd

Var kreativ när du övar detta: Dörrposter, skåp, staket, murkanter etc. Nyttja alltså torrträningens möjligheter att träna mot riktiga stöd och se hur dessa påverkar din skjutställning.

Detta är också en övning som är lämplig att köra både med och utan din stridsutrustning. Den kan påverka vilka ställningar du kan inta. Träna dem med fördel både från skjut och stödaxel.

Övning 23	Stående	
Avstånd	50m - 100m	
Målyta	B	A
Ställning	Stående ner till hukande	
Krav	Hitta en PAR-tid du precis klarar. Försök sedan sänka den.	
Antal	5-10 repetitioner per ställning	
Fokus	Få tillräcklig siktbild så snart som möjligt	
Genomförande Start 2m bakom stödet. På timersignal inta stående skjutställning med stöd och få tillräcklig siktbild. Träna både på horisontella och vertikala stöd. Variera höjden på stödet så att du behöver anpassa din kropp från stående till lätt hukande. Vertikal barrikad: C-grepp/handflatan mot barrikaden alternativt handflata mot barrikaden och vapnet läggs över handled beroende på skjutsida/stödsida Horisontal barrikad: Sträva mot ett hörn, C-grepp.		

Övning 24	Knästående	
Avstånd	50m - 100m	
Målyta	B	A
Ställning	- Omvänd knästående - Robotställning	
Krav	Hitta en PAR-tid du precis klarar. Försök sedan sänka den.	
Antal	5-10 repetitioner per ställning	
Fokus	Få tillräcklig siktbild så snart som möjligt	
Genomförande Start 2m bakom stödet. På timersignal inta knästående skjutställning med stöd och få tillräcklig siktbild. Träna både på horisontella och vertikala stöd. Vertikal barrikad: C-grepp/handflatan mot barrikaden alternativt handflata mot barrikaden och vapnet läggs över handled beroende på skjutsida/stödsida Horisontal barrikad: Sträva mot ett hörn, C-grepp. Robotställning: Hitta olika höjdlägen som kräver olika ställning, allt från raka höfter till sittande på fötterna. Knästående: Sträva efter att ha skjutsidans fot i marken och ta stöd med skjuthandens armbåge mot knät. (omvänd knästående.)		

Övning 25	Effektivt inta och lämna eldställning med stöd
Avstånd	50m - 100m
Målyta	Variera
Ställning	Variera mellan alla ställningar du kört i Övning 22 och 23
Krav	Hitta en PAR-tid du precis klarar. Försök sedan sänka den.
Antal	5-10 repetitioner därefter ändra någon variabel
Fokus	Få tillräcklig siktbild så snart som möjligt. Frånvaron av onödiga rörelser
Genomförande Gör en enkel liten bana där du har ett antal eldställningar med stöd (2-4 stycken kan vara lämpligt) du ska ta dig till. Fokusera på att så snart som möjligt få siktbild genom att hamna rätt direkt i din eldställning utan att behöva justera kroppen eller greppet om vapnet.	

9. Tillämpade skjutställningar

Det finns inget egensyfte med att inta en av dessa tillämpade skjutställningar. Gör det för att det behövs. Beroende på vilket avstånd till målen du tränar så är det även viktigt att tillämpa rätt skjutregler för lutat vapen. Som med skjutning med stöd: Använd det som finns runtomkring för att öva mot. En tejprensa som spänns upp lågt i dörrposten kanske kan vara något att få en siktbild under, samma dörrpost kan du träna på att luta dig runt osv.

Detta är också en övningar som du bör köra både med och utan din stridsutrustning. Den kan påverka vilka ställningar du kan inta.

Övning 26	Stående/Knästående	
Avstånd	50m - 100m	
Målyta	ABC	BC
Ställning	<ul style="list-style-type: none">- Stående lutande runt hörn- Stående gradvis ner till hukande- Robotställning- Knästående lutande runt hörn	
Krav	Hitta en PAR-tid du precis klarar. Försök sedan sänka den.	
Antal	5-10 repetitioner per ställning	
Fokus	Få tillräcklig siktbild så snart som möjligt. Säker vapenhantering, inga kroppsdelar framför mynning. Inte osäkra innan vapnet pekar mot målet.	
Genomförande På timersignal inte respektive skjutställning och få siktbild så snart som möjligt. Stående lutande runt hörn- kroppen bakom skydd, vapnet visas bara tillräckligt mycket. Robotställning – båda knäna i marken. Varierande djup sittställning från rak höft till sittande på fötterna, även runt barrikad Knästående lutande runt hörn – enligt stående lutande runt hörn. Foten närmast skjutsidan är isatt, bortre benets knä är isatt. Djupt hukande – från stående hela vägen er till maximalt djup knäböj.		

Övning 27	Sittande	
Avstånd	50m - 100m	
Målyta	ABC	BC
Ställning	<ul style="list-style-type: none">- Raka ben- Ena benet uppdraget, stöd vapen mot knät.- Båda benen uppdragna. Stöd vapen mot knäna.- Skraddarställning, stöd armbågar mot knäna Alla ställningarna ska genomföras både med och utan ryggstöd.	
Krav	Hitta en PAR-tid du precis klarar. Försök sedan sänka den.	
Antal	5-10 repetitioner per ställning	
Fokus	Få tillräcklig siktbild så snart som möjligt. Säker vapenhantering, inga kroppsdelar framför mynning. Inte osäkra innan vapnet pekar mot målet.	
Genomförande På timersignal inte respektive skjutställning och få siktbild så snart som möjligt.		

Övning 28	Liggande	
Avstånd	50m - 100m	
Målyta	ABC	BC
Ställning	<ul style="list-style-type: none">- Liggande på rygg, skjutning mellan uppdragna ben- Liggande på sida uppdragna ben på sida åt båda hållen (fotsulorna mot målet)- Liggande på sida åt båda hållen (K-ställning)- Liggande platt på mage med vapnet nära marken- Knästående med vapnet nära marken	
Krav	Hitta en PAR-tid du precis klarar. Försök sedan sänka den.	
Antal	5-10 repetitioner per ställning	
Fokus	Få tillräcklig siktbild så snart som möjligt. Säker vapenhantering, inga kroppsdelar framför mynning. Inte osäkra innan vapnet pekar mot målet.	
Genomförande På timersignal inte respektive skjutställning och få siktbild så snart som möjligt.		

10. Mörker

OBS! Felaktigt använd laser kan skada din eller dina kamraters ögon. Kontrollera SäkR G Kap 6 Laser, IBOK/Manual för ditt mörkerriktmedel samt eventuella lokala bestämmelser innan du påbörjar träningen.

Övning 28	Call and response	
Avstånd	Valfritt	
Målyta	HAXBCD	D
Ställning	Valfri	
Krav	Inledningsvis felfri hantering. Stegra med ett tidskrav.	
Antal	Jobba fokuserat under 3-5 min	
Fokus	Lära sig placering av reglage och lägen på mörkerriktmedlets modvred	
Genomförande Kamrat ropar ut inställning på mörkerriktmedlet. T.ex. "Dual Low" eller "Vitt ljus" Skytten ställer så snart som möjligt in rätt inställning och tänder lasern/lampan mot målet. Kan inledningsvis genomföras med att skytten får/kan titta på reglagen men bör stegras till att göras i mörker eller med ögonbindel.		

Övning 29	Siktbild Mörkerriktmedel	
Avstånd	Variera 10 - 100m	
Målyta	ABC	BC
Ställning	Variera mellan stående, knästående och liggande.	
Krav	Hitta en PAR-tid du precis klarar. Försök sedan sänka den.	
Antal	Jobba fokuserat under 3-5 min	
Fokus	Få tillräcklig siktbild så snart som möjligt. Säker hantering av reglage	
Genomförande Starta med laser/lampa ej tänd. På timersignal, tänd lampa/IR-laser och få en tillräcklig siktbild så snart som möjligt. Variera mellan att använda både laser/belysare och vapenlampa. Övningen kan med fördel stegras med flera mål, jämför övning 13 och 14.		

Övning 30	Växling IR-laser – lampa	
Avstånd	Variera 10 - 100m	
Målyta	ABC	BC
Ställning	Variera mellan stående, knästående och liggande	
Krav	Hitta en PAR-tid du precis klarar. Försök sedan sänka den.	
Antal	Jobba fokuserat under 3-5 min	
Fokus	Få tillräcklig siktbild så snart som möjligt. Säker hantering av reglage	
Genomförande Starta med laser/lampa ej tänd. På timersignal, tänd lampa eller lampa och få en tillräcklig siktbild så snart som möjligt. Byt därefter till antingen laser eller lampa och få ny siktbild. Övningen kan med fördel stegras med flera mål, jämför övning 14 och 15.		

Övning 31	Mörkerkombo		
Avstånd	Variera		
Målyta	Variera		
Ställning	Variera		
Krav	Hitta en PAR-tid du precis klarar. Försök sedan sänka den.		
Antal	5-10 repetitioner därefter ändra någon variabel		
Fokus	Tidigare tränade detaljer bibehållna även vid en mer komplex sammansatt övning		
Genomförande Testa dig själv i en mer sammansatt övning. Ha några eldställningar du ska ta dig till och variera hur du förflyttar dig. Har du möjlighet att duka lite hinder du behöver ta dig över/under/runt så kan du även få in lite bildförstärkarträning. Kombinera gärna in element från andra övningsblock som målväxlingar, förflyttningar osv som stegring.			

11. Förslag på träningsupplägg

Detta häfte är inte egentligen uppbyggt i någon kronologisk ordning utan tanken är att du kan plocka ut dom övningar du behöver träna på. För att underlätta istället och ge viss inspiration har vi dock satt ihop några förslag på träningsupplägg nedanför.

Normalskytten

Kan torröva 15 minuter en gång i veckan. Av de 15 min läggs majoriteten på SAR för att bygga en bra grund och vi väljer medvetet att nedprioritera andra saker. Tanken är inte att köra hela blocket utan skytten väljer övningar inom för att variera

	Pass 1
Vecka 1	SAR, Mål/Ställningsväxlingar
Vecka 2	SAR, Eldhandgrepp
Vecka 3	SAR, Mål/Ställningsväxlingar
Vecka 4	SAR, Stöd

Den ambitiösa skytten

Väldigt motiverad och har antingen enkelt tillgång till eget vapen eller har fixat en annan lösning för att kunna träna själv t.ex. airsoft, blue gun eller dylikt. Kan träna 3 pass i veckan på ca 20 minuter. SAR övas nästan varje pass för att sätta en grund med hög repeterbarhet och få misstag. Den som kör detta en månad kommer märka stora förbättringar i sitt skytte.

	Pass 1	Pass 2	Pass 3
Vecka 1	SAR, Mål/Ställningsväxlingar	Mål/Ställningsväxlingar, Eldhandgrepp	Förflyttningar, Stöd
Vecka 2	SAR, Eldhandgrepp	SAR, Mål/Ställningsväxlingar	SAR, Tillämpade skjutställningar
Vecka 3	Mål/Ställningsväxlingar Mörker	Förflyttningar, Stöd	SAR, Eldhandgrepp
Vecka 4	SAR, Stöd	SAR, Mål/Ställningsväxlingar	SAR, Förflyttningar

12. Övrigt och avslut

Erkännande

Inget i denna boken är nytt eller särskilt originellt. Det är en sammanställning av träningskoncept från en rad olika skyttar, både civila och militära, med gedigen erfarenhet. Det jag egentligen har gjort är att samla dessa idéer och göra dem lite mer lättillgängliga för personer som kanske inte är så bevandrade i skyttevärlden. Här skall särskilt nämnas Ben Stoeger, Matt Pranka, Joel Park, Fredrik Jacobsson och Johan Ström

Fortsatt användning

Sprid men ge cred! Det ligger ett antal timmars arbete bakom detta verk men med det sagt så är det fritt fram att kopiera, använda, sprida osv för icke-komersiella syften.

Frågor, åsikter och feedback?

Skicka gärna DM via Instagram till @tvssm_

Bok och filmtips

För dig som vill fördjupa dig i ämnet ytterligare rekommenderar jag följande böcker och filmer utöver de officiella FM publikationer nämnda tidigare.

Böcker

Anderson, Steve – Refinement & Repetition
Stoeger, Ben – Dryfire Reloaded
Stoeger, Ben & Park, Joel – Practical Shooting Training
Stoeger, Ben & Park, Joel – Adaptive Rifle

Filmer

Miculek, Jerry – Practical Rifle
Proctor, Frank – Performance Carbine
Stoeger, Ben – Training to win

Bildregister

Omslagsbild: Handbok Markstrid Grupp 2016, Försvarsmakten
Bilder Sid 5: Handbok Skjututbildning AK 2021, Försvarsmakten
Bild Sid 10: Reglemente Skjutning AK 2021, Försvarsmakten
Bild Sid 11: Reglemente Skjutning AK 2021, Försvarsmakten
Övriga bilder: Författarens egna eller okänd upphovsman

13. Bilagor

Bilaga 1: Exempel på genomförande av övning

Som exempel på hur det konkret kan gå till när man tränar har vi valt Övning 13, Målväxling sida, som exempel. Exempelsson har dukat upp med 3 mål i vårdlokalen och simulerat ett avstånd på 20m. Målen är ojämnt utdukade.

Exempelsson ställer in en PAR-tid på 4 sekunder. Han börjar i lugn takt och konstaterar att siktbilden är tillräcklig för träff i angiven målyta. Den sista, tredje, siktbilden hinner han ta med marginal innan slutpipet på skjuttimern.

Exempelsson sänker nu PAR-tiden till 3,5 sekunder och kör igen. Siktbilderna var fortfarande tillräckliga men nu var det precis att han hann klart innan slutpipet. Perfekt! Här blir vi kvar och tränar ett tag. Exempelsson kör övningen ett par gånger till och passar även på att variera åt vilket håll han målväxlar. Från höger till vänster och vänster till höger. Vid nått tillfälle slarvar han lite med placeringen av axelstödet så repetitionen efter fokuserar han extra mycket på det åtgärdar problemet. Han får dock in 10 bra repetitioner i rad.

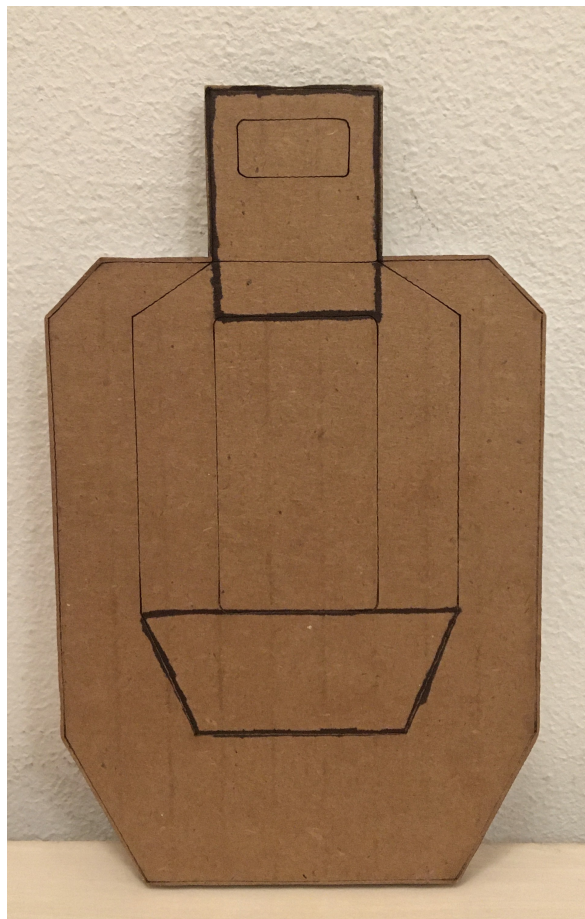
Han stegrar även övningen lite grann genom att börja på mittentavlan vilket såklart blir lite svårare. Nu måste han ju målväxla en längre sträcka vilket såklart blir svårare med bibehållen PAR-tid på 3,5 sekunder. Vid något tillfälle hinner han tiden men slarvar med siktbilden. Den var en bit utanför målet och han måste aktivt föra tillbaka den in i målytan vilket såklart kostar tid. Nästa genomförande fokuserar han extra mycket på att verkligen titta på exakt den punkt dit han vill flytta riktmedlet i målväxlingen.

Exempelsson sänker PAR-tiden ytterligare till 3,3 sekunder. Nu vet han att han ligger precis på gränsen av sin förmåga. Nu måste allt klaffa om han vill få tillräckliga siktbilder inom given tidsram. Det går inledningsvis inte alls bra. Han spänner hela kroppen i målväxlingen i sin vilja att driva vapnet från mål till mål. Till följd av detta blir hans målväxlingar väldigt slarviga och oprecisa. Nästa genomförande fokuserar han extra mycket på att inte spänna armar och axlar och hinner precis tiden. Nu lyckas han dock bara 2 gånger i rad innan han fallerar igen. Nu vet han dock att det är möjligt även på en snävare PAR-tid och han kan börja på en lägre tid vid nästa träningstillfälle.

Ovanstående är såklart ett tillrättalagt och lite konstlat exempel men ska visa på hur du kan tänka kring träningen för att både träna repeterbarhet men samtidigt även försöka flytta fram din gränser lite grann åt gången. Fastna inte i att bara jaga personbästa hela tiden. Du tränar troligtvis inte maxlyft varje pass på gymmet heller.

Bilaga 2: Torrövningsmål för utskrift

På de sista två sidorna hittar du två enkla mål torrövningsmål för utskrift. En s.k. IPSC Metric samt en Helfigur 2020. Helfiguren är något beskuren för att på ett enklare sätt få plats i häftet med viss bibehållen skala.



Här är konverteringszoner inritade med en penna. Se även bilder under kapitel 2 punkten Upplägg.

Målen är i skala 1:3 (var noga med att välja utskrift i Verklig storlek) vilket gör att om du sätter målet på 3m avstånd så motsvarar det som om du hade haft en fullstor tavla på 9meter. Sätter du det nedskalade målet på 10m motsvarar det ett fullstort mål på 30m. Helfiguren är egentligen skala 1:3,5 men skillnaden blir inte jättestor och målet funkar utmärkt att träna med.

Anpassning av sidstorlek och sidhantering ⓘ

☐ Anpassa
 ☒ Verkl^{ig} storlek

☐ Förminska för stora sidor
 ☐ Anpassad skala: %

☐ Välj papperskälla efter PDF-sidstorlek

Inställningar för verkl^{ig} storlek eller skalning vid utskrift av PDF-filer

Skriver du istället ut det nedskalade målet i ytterligare mindre storlek så får du såklart ännu mer nedskalade mål för att simulera ännu längre distanser. Väljer du t.ex. Anpassad skala 50% har du skapat dig torrövningsmål i skala 1:6. Sätter du ett sådant mål på 10meter motsvarar det en fullstor tavla på 60m.

Anpassning av sidstorlek och sidhantering ⓘ

☐ Anpassa
 ☐ Verkl^{ig} storlek

☐ Förminska för stora sidor
 ☒ Anpassad skala: %

☐ Välj papperskälla efter PDF-sidstorlek

Sätter du den anpassade skalan till 30% så har du torrövningsmål i skala 1:9. Ett sådant torrövningsmål på 10m motsvarar en fullstor tavla på 90m.

På detta sätt kan du enkelt och i princip kostnadsfritt skapa dig en lite uppsättning torrövningsmål som du snabbt kan ta fram och använda. Med fördel kan du efter utskrift laminera dem samt på deras baksida anteckna vilket skala de är i.

