

Dry Fire Exercises - the Kata of IPSC Shooting [Matt Burket]

! Před tréninkem se důsledně přesvědčte, že zbraň není nabitá a ve všech zásobnících nejsou žádné náboje!

Tasení

Základní postoj - ruce volně po stranách těla.

10x tasit zpomaleně - s důrazem na přesnost.

10x tasit rychle - s důrazem pouze na rychlost.

10x tasit rychle a přesně - optimální průměr předchozích dvou.

Základní postoj - ruce na sluchátkách.

10x tasit s kleknutím

10x tasit do dřepu

5x tasit do pohybu (alespon dva kroky)

5x sebrat ze stolu

5x tasit pouze silnou rukou

5x tasit s přendáním do slabé ruky

Trénink přebíjení

10x přebít zpomaleně

10x přebít co možná nejrychleji - co nejvíc rychle to jde

10x přebít optimální rychlostí

5x přebít za pohybu ze stoje do kleku

5x přebít za pohybu z kleku do podřepu

5x přebít za pohybu ze stoje do dřepu

Přenášení mířidel z terče na terč

50x přenést mířidla z terče na terč (bez odpočinku)

V průběhu tréninku si provádějte vyhodnocení svých slabých míst. Vždy po tasení se snažte mít perfektní obraz mířidel na terči. Terč se snažte zaměřit na první vypíchnutí, bez dodatečného „houpání“ zbraní.