

ĆWICZENIE NA DZIŚ



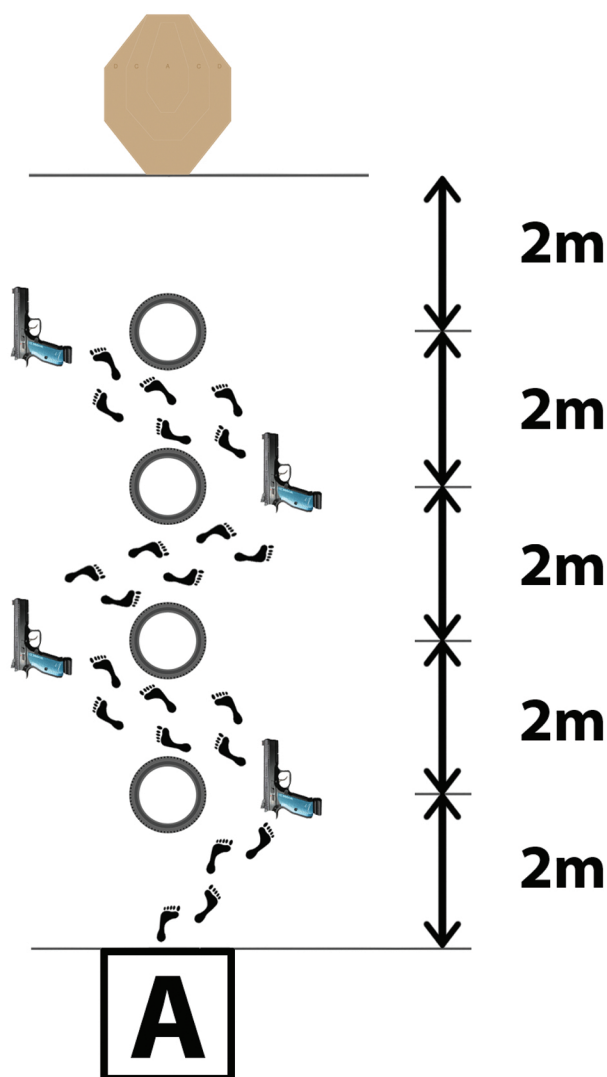
tarcza IPSC

opona

opona

opona

opona



strzały w ruchu (duplety) w slalomie

Strzelanie w ruchu. Start z punktu A, około 10m od tarczy T1, broń załadowana w kaburze. Po sygnale startowym ostrzeliwujemy tarczę T1 w ruchu do przodu, idąc slalomem pomiędzy słupami z opon. Opony ustawiamy co 2 metry i na tyle wysoko, żeby nie było możliwości strzelania nad nimi. W przejściach slalomem przyspieszamy i zwalniamy do samego strzelania. Można wprowadzić sobie również ruch do tyłu.

1. Nie zatrzymujemy się do oddawania strzałów
2. Amortyzujemy na nogach
3. Idziemy wolniej niż zwykle
4. CELUJEMY! Mimo ruchu, nadal wzrok skupiamy na przyrządach
5. Skracamy ręce podczas ruchu

Slow is smooth, smooth is fast!