

Obranná streľba – základné zručnosti (ISDS)

www.armytraining.sk, Ing. Patrik Žitník, 0918779006, patrik.zitnik@gmail.com

Týždenný tréning na udržanie zručností

- **Rozcvička (9 rán) - bez opakovania cvičenia ak ho splním**
 - Mierená streľba z miesta na 10m dvoma rukami na terč - 3 rany+prebitie, následne streľba silnou rukou 3 rany + prebitie a následná streľba slabou rukou 3 rany +prebitie a zapúzdrenie zbrane.
 - Hodnotenie
 - výborne - všetkých 9 zásahov musí byť v terči o veľkosti **A6**.
 - dobre – všetkých 9 zásahov je v terči o veľkosti **A5**.
 - uspokojujúco - všetkých 9 zásahov je v terči o veľkosti **A4**.
- **Streľba za pohybu (4 rán) (pred tým sušenie – nácvik bez streľby 10x) – cvičenie opakujem 2x**
 - Streľba 4 rán postupne za pomalého plynulého pohybu bez mierenia na vzdialenosť 3-5m – letmá streľba ukázaním prsta na cieľ a plynulým prechytávaním zbrane zo silnej ruky do slabej a vždy jedným výstrelom na terč počas jednej výmeny na presune medzi dvoma bodmi, ktoré sú od seba vzdialenéca. 4 metre.
 - Hodnotenie
 - výborne - všetky 4 zásahy musia byť v terči o veľkosti **A5**.
 - dobre – všetky 4 zásahy musia v terči o veľkosti **A4**.
 - Zrýchľovanie pohybu – 4 rýchlosti – pomalá chôdza, rýchla chôdza, pomalý beh, rýchly beh
- **Streľba za pohybu (3 rany) v trojuholníku (pred tým sušenie – nácvik bez streľby 10x) cvičenie opakujem 2x raz pohyb do prava a druhý krát do ľava**
 - Streľba 3 rán postupne za pomalého plynulého pohybu bez mierenia na vzdialenosť 3-5m – letmá streľba ukázaním prsta na cieľ a plynulým prechytávaním zbrane zo silnej ruky do slabej pri zmene smeru a vždy jedným výstrelom na terč počas jednej výmeny na presune medzi danými bodmi, ktoré sú usporiadané v tvare trojuholníka pred terčom. Druhá ruka kontrola priestoru v smere pohybu strelca.
 - Hodnotenie
 - výborne - všetky 3 zásahy musia byť v terči o veľkosti **A5**.
 - dobre – všetky 3 zásahy musia v terči o veľkosti **A4**.
 - Zrýchľovanie pohybu – 4 rýchlosti – pomalá chôdza, rýchla chôdza, pomalý beh, rýchly beh
- **Pudová streľba od pásu (5 rán) (pred tým sušenie – nácvik bez streľby 10x) - bez opakovania cvičenia ak ho splním**
 - Streľba po 1 rane zo stoja od pásu smerom na terč, ktorý je vzdialený na dĺžku ruky od strelca. Druhá ruka je v polohe krytu pod bradou. Po zásahu terča, strelec urobí krok vzad. A streľbu opakuje. Ak strelec nezasiahne terč ostáva na mieste a opätovne vykoná vedomí výstrel na terč. Takto vystrelí všetkých 5 rán.
 - Hodnotenie
 - výborne - všetky 5 zásahov je v terči **A4** a strelec je vzdialený od terča na 5 m.
 - dobre – len 3 zásahy sú v terči **A4** a strelec je vzdialený od terča na 3 m.
- **Obranný dril 1. z dotyku terča spotreba do 6 výstrelov (pred tým sušenie – nácvik bez streľby 10x) – cvičenie opakujem 4x**