

# Sportlövészet

**Évfolyam: 1-2. Korosztály:**

**Cél:**

A célrendszer részeként az általános célokban és a 2x2 évre lebontott oktatási-nevelési célokban meghatározottak alapján, a következő témák feldolgozása és a mellérendelt minimális követelmények teljesítése és a sikeres alapvizsga letétele vár az első két évben a tanulókra.

*Általános célok:*

- a sportiskola legyen a sportlövészet számára az utánpótlás-nevelés egyik fő bázisa
- folyamatos, magas szintű oktatás révén legyen az utánpótlás-piramis alapja
- segítse elő az élsportolóvá érés hosszú és nehézkes folyamatát
- használja ki a moduláris képzés előnyeit, támaszkodjon az általánosan fejlesztő sportágakra
- a sportlövészetben keresztül járuljon hozzá a személyiség teljes, sokoldalú kialakításához – egészséges, sportos életmód, rendszeres fizikai aktivitás.

*Célok a sportlövő-képzés első két évében (az 5., a7. vagy a 9. osztálytól):*

- keltse fel a tanulók érdeklődését a sportág szépségei iránt
- ismerjék meg választott sportáguk rövid történetét
- a biztonsági szabályok révén nevelje a sportolókat fegyelemre, pontosságra
- a légfegyverek megismerése során tágítsa technikai ismereteiket
- tanulják meg a lövészet technikai alapjait (beállítás, légzés, célzás, sütés)
- a motorikus képességek tekintetében érjenek el egy biztonságos statikus tartást
- szerezzék meg a sportág gyakorlásához szükséges kondicionális alapokat
- az életkori sajátosságoknak megfelelően kiemelkedően foglalkozzunk a koordinációs képesség fejlesztésével
- a sportoló kezdje el önmagában tudatosítani a pszichés folyamatok jelentőségét
- felkészíteni a tanulókat a sikeres sportági alapvizsgára.

<b>Tananyag</b>	<b>Követelmény</b>	<b>Megjegyzés</b>
<b>KÉPESSÉGFEJLESZTÉS</b>  A sportlövő munkát megalapozó alapképességek megszerzése.	Aktívan végezzen hosszantartó ciklikus gyakorlatokat (úszás, futás, kerékpározás); használja ki e gyakorlatok pszichésen pozitív hatását.	

<p><i>Állóképességi erő.</i></p>	<p>Az adott életkor élettani sajátosságainak megfelelően legyen képes nagyobb erő kifejtést igénylő ciklikus gyakorlatok végrehajtására. Kézisúlyzóval végzett gimnasztikai gyakorlatok, melyek fokozzák az erő-állóképességet.</p>	
<p>Pisztolyos állóképességi erő.</p>	<p>Mellső fekvőtámaszban karhajlítás és nyújtás gyakorlat kis szériákban hosszan (15-30 perc) történő gyakorlása. Kézisúlyzóval végrehajtott tartásos gyakorlatok végzése.</p>	
<p>Gyorsasági állóképesség.</p>	<p>Alapozó időszakban végezzen olyan ciklikus gyakorlatokat, ahol a nagyobb iram révén fejleszti az oxigénhiányos tűrőképességet, mely javítja a légzés-visszatartásos célzás élettani feltételeit. Rövid távú erőteljes futások pihenővel. Idővel a szériaszám növelése.</p>	
<p>Statikus tartási állóképesség</p>	<p>Legyen képes fenntartani az izmok viszonylag hosszú ideig tartó izometrikus kontrakcióját több sorozaton át, fegyverrel, célratartással együtt. mely magas fokú figyelmi szintet is feltételez.</p>	
<p>Statikus tartási erő (pisztolyos), célratartás kézisúlyzóval.</p>	<p>Statikus tartáshoz szükséges erő birtoklása kézisúlyzós gyakorlatok révén; használja ki azt a lehetőséget, hogy otthon, fegyver nélkül is készülhet, fejlesztheti képességeit.</p>	
<p>Speciális állóképesség kialakítása, fejlesztése.</p>	<p>Egyre nagyobb számú tartásgyakorlat (célratartás lövés nélkül, lövéssel) végrehajtása</p>	
<p>Speciális marokerő kialakítása, fejlesztése.</p>	<p>A pisztolyosnak legyen meg az ereje a markolat biztos fogásához; a</p>	

	<p>fegyver elejének a megtartása a súlyerővel ill. a forgatónyomatékkal szemben.</p> <p>Rendszeresen végezzen gyakorlatokat rugós marokerősítővel ill. gumikarikával.</p>	
Állóképesség	Alapállóképesség elérése edzésen 40-60 lövéssel.	
Állóképesség	Állóképesség fokozása edzésen 80-100 lövéssel.	
Egyensúlyérzékelés, koordináció és az egyensúly megtartása.	<p>Mindig törekedjék az egyensúlyi helyzet tökéletes biztosítására.</p> <p>Egyensúlyi gyakorlatok végzésével fejlessze ezen - a lövészet számára rendkívül fontos - képességét.</p> <p>Végezzen olyan speciális löfeladatokat, melyek adott pillanatban nehezítik a lövés végrehajtását, de nagyban javítják az adott képességet.</p> <p>Célrattartások és lövésgyakorlatok a sarok alátámasztása nélkül ill. zárt állásban.</p>	
Koordináció.	Valósuljon meg az összerendezettség, harmónia egyrészt a lövések sorozata, másrészt az egyes lövésen belül.	
Mikrokoordináció.	A fegyver mozgása csillapodjék le a sütés környezetében (időben: előtte, alatt és után) a finom koordinációs képesség által.	
Ellazulási készség, a merevség, görcsösség, a tónusosság megszüntetése, lazítás.	<p>- A lövéstechnika egyre jobb minőségű végrehajtása során törekedjék arra, hogy a testtartásban, fegyverfogásban, alacsony szinten tartsa a tartóizmok tónusát.</p> <p>- Tudatos feszítő-lazító gyakorlattal javítsa a készséget.</p> <p>- Fokozatosan gyakorolja, hogy az</p>	

Ritmus.	aktív izmok alacsony szinten legyenek tónusban.	
<i>TECHNIKAI KÉPZÉS</i>		
A lőállás berendezése.	- Vegyen fel egy ütemet, ne zökkenjen ki belőle, próbálja tartani több lövésen, sorozaton keresztül - Edzésen tudatosan változtassa a lövés ritmusát.	
A fegyver előkészítése.	Legyen rá gondja, hogy a gyakorlat megkezdése előtt minden szükséges eszköz a helyén legyen. Rugalmasan alkalmazkodjon a helyi körülményekhez.	
Bemelegítés.	Ellenőrizze a fegyver lövésre való alkalmasságát (elsütő szerkezet, irányzék).	
Légpuskás álló testhelyzet felvétele, kialakítása.	- Alakítsa ki azt a gyakorlatsort, melyet minden edzés és verseny előtt elvégez az első próbálövés előtt: fegyver nélkül és fegyverrel; lőálláson kívül és a lőállásban; tartásgyakorlattal, célratartással, száraz sütésgyakorlattal. - Pontról pontra tartsa be a sorrendet. Válják a mindennapok rutinjává a lőtérre érkezéstől az első löfeladat végrehajtásáig. - Lelkileg hangolódják rá a lövésre.	
Légpuskás álló testhelyzet - beállítás, egyensúly.	A felvett testhelyzet feleljen meg a lövő alkatának, testarányainak. Automatizáltság fokáig gyakorolja be a beállítás pontos sorrendjét és az elfoglalt pozíciót.	
Légpuskás álló testhelyzet - beállítás, egyensúly.	Közel váll szélességű terpeszben; a törzs hátradöntésével, a medence előretolásával biztosítsa azt a	

	<p>helyzetet, mikor is a felvett fegyverrel együtt egyensúlyba kerül. Törekedjen arra, hogy egyformán tudja elvégezni a beállást.</p>	
<p>A légpuska alátámasztása.</p>	<p>A testarányoknak megfelelően biztosítsa az egyensúlyt; bal karral (jobb kezes lövő) támaszt (nem emel) alá közel függőleges helyzetben, a könyök a medence lágy részén támaszkodik.</p>	
<p>A jobb kar helyzete.</p>	<p>Kerüljön a jobb kar (jobb kezes lövő) nyugalmi helyzetbe, a jobb váll laza.</p>	
<p>A fej helyzete a tusán.</p>	<p>Természetes tartásban, biztosítsa, hogy a szemerőltetés nélkül előre nézzen, zavartalan legyen a látás.</p>	
<p>Légpuskás álló testhelyzet ellenőrzése.</p>	<p>Győződjék meg a beállítás pontosságáról: célratartás során csukott és nyitott szemmel; száraz és éles lövéssel, fordított lapra és körösré.</p>	
<p>Korrektció magassági ill. oldal irányú eltérésnél.</p>	<p>Hibának megfelelő mértékű korrekciót hajtson végre; tudja és végezze el azokat a mozdulatokat, igazításokat, amelyek a magassági ill. oldal hibát kiküszöbölik.</p>	
<p>A légpuska súlyozása.</p>	<p>Fokozatosan emelve a cső vagy tusa súlyok nagyságát, érjen el a fegyver összsúlya a súlyhatárig.</p>	
<p>Súlypont-kiegyenlítés.</p>	<p>Keresse meg az a helyzetet, mikor a kinyújtott fegyverrel együtt is egyensúlyba kerül, a felsőtest enyhén hátradől.</p>	
<p>Légpisztolyos fegyverfogás.</p>	<p>Határozottan és mindig egyformán fogja meg a markolatot. Ujjait úgy</p>	

<p>A légpisztolyos fejtartása.</p>	<p>igazítsa el, a fogás ereje úgy oszoljon meg, hogy a célratartás és a sütés során belső feszültség ne keletkezzen.</p> <p>Lehetőleg a legtermészetesebb módon nézzen rá a fegyverre. Forduljon szembe a táblával, ne döntse oldalra a fejét.</p>	
<p>A pisztoly kétlépcsős leengedése.</p>	<p>Következtesen, mindig egyformán vigye a célfekete alá a fegyvert, előbb a tábla felső széléig, majd onnan finoman engedve a fekete alá.</p>	
<p>A légpisztolyos testhelyzet ellenőrzése.</p>	<p>Győződjék meg a beállítás pontosságáról: célratartás során csukott és nyitott szemmel; száraz és éles lövéssel fordított lapra és körösrre.</p>	
<p>Korrekcio hibás testhelyzet esetén.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- A hibának megfelelő mértékű korrekciót hajtson végre; tudja és végezze el azokat a mozdulatokat, igazításokat, amelyek a hibát kiküszöbölik.</li> <li>- Ha szükséges álljon be újra, fogjon be ismét a fegyverbe, majd ellenőrizze.</li> </ul>	
<p>Éleslátás.</p>	<p>Amennyiben szemüveget használ, a szükséges legalacsonyabb számú dioptriás lencsét használja a látás élességének a biztosításához.</p>	
<p>Térlátás.</p>	<p>A térlátás lehetőség szerinti maximális biztosítása a követelmény</p>	
<p>Látáskorrekcio lencsével és szűkítővel.</p>	<p>Ha szűkítőt használ, akkor csökkentse a lencse dioptriaszámát.</p>	

<p>A mélységelesség növelése.</p>	<p>Lehetséges szűkítő használata a célgömb-nézőke pontos egybetartása végett, még akkor is, ha a célgömbre fókuszál.</p>	
<p>A zavaró körülmények kiiktatása.</p>	<p>Takarófelületekkel zárja ki a periférikus látásából közvetlen környezetét.</p>	
<p>Célzás a nem célzó szem becsukása nélkül.</p>	<p>Biztosítsa a lehető legjobb térlátást és egyensúly-érzékelést; ne hunyorogjon.</p>	
<p>Finom célzás.</p>	<p>Pontosan, összerendezetten tartsa a fegyvert a célon, és közben folyamatosan növelje az elsütő billentyű terhelését.</p>	
<p>Belső célzás.</p>	<p>Célgömbre fókuszálás képességének az elsajátítása célratartás során külső célképpel és a nélkül, száraz és éles lövéssel fordított lapra és körösré; feltámasztott fegyverrel és szabadkézből.</p>	
<p>Célzásidő.</p>	<p>Edzésen gyakorolja be, hogy egyforma célzásidőre következzen be a fegyver elsütése.</p>	
<p>A fegyver ferdítése.</p>	<p>Amennyiben ferdíti fegyverét, tudnia kell az irányzékállítás során, hogy milyen irányú és mértékű állítással kerül középére a szórás.</p>	
<p>A természetes látás és a célzás ellentmondása.</p>	<p>Annak az ellentmondásnak a dacára is tudatosan a közelebb és sötétben levő célgömbre fókuszáljon, hogy a szem természetes körülmények között a távolba és a fényre néz.</p>	

<p>Légzési technika, tudatos szabályozás.</p>	<p>A lövések között és a tartás során olyan légzési technikát alkalmazzon, hogy hosszú távon is légszomj nélkül tudja végrehajtani a gyakorlatot. Gyakorolja be az orron keresztüli hasi légzéstechnikát.</p>	
<p>Légzésvisszatartás, a tüdőkapacitás növelése.</p>	<p>Végezzen olyan nagyobb erő kifejtést igénylő kiegészítő sportmozgásokat, melynek révén rendelkezni fog a megfelelő oxigénmennyiséggel, nem lép fel oxigénadósság a lövés során.</p>	
<p>Sütés, az elsütőszerkezet oldása, a lövés bekövetkezése.</p>	<p>A mikrokoordinációs képesség általi tartás és a finom célzás közben a billentyű folyamatos terhelésével oldja az elsütő szerkezetet.</p>	
<p>Sütésbiztonság, rángatásmentes sütés.</p>	<p>Gyakorolja a sütésfolyamatot célratartás során külső célképpel és a nélkül; csukott és nyitott szemmel; száraz és éles lövéssel fordított lapra és körösre; feltámasztott fegyverrel és szabadkézből.</p>	
<p>Pisztolyos ostorozó sütés vagy csuklózás.</p>	<p>A sütés pillanatában szöghibát eredményező mozdulat kiküszöbölése a rángatásmentes sütésnél ismertetett gyakorlatokkal; feszültségmentes fogással zárja ki a rossz sütésbeidegződés kialakulását.</p>	
<p>Az időben történő sütés.</p>	<p>A billentyű fokozatos, bátor, de finom terhelésével gyakorolja be, hogy időben el tudja sütni fegyverét.</p>	
<p>Célratartás fegyverrel, sütés gyakorlása nélkül.</p>	<p>Tartási paraméterek javítása, biztos egyensúlyi helyzet felvétele, a mikrokoordináció javítása; a célzás pontosítása - belső célzás gyakorlása.</p>	



Célratartás fegyverrel, száraz lövéssel.	A sütéstechnika javítása, tökéletesítése a bemelegítés, az edzés, a verseny során; testhelyzet ellenőrzése; sütésgátlás esetén a sütésbiztonság visszaszerzése; lövési ritmus kialakítása, szükség esetén gyorsítás.	
Nyílt irányzékú célzóberendezés: célgömb-nézőke méretarány.	Látásának és testméreteinek megfelelő méretarányt válasszon; tartási paramétereinek javulásával önállóan változtasson az arányon.	
A lövés ütemezése, időbeosztása.	Gyakorolja be, hogy két lövés között mit mikor cselekszik. Mozdulatai lövésről lövésre egyformán kövessék egymást.	
Szórásközép.	Találja meg a középső találati pontot, ha szükséges irányzékállítással vigye középre.	
Irányzóberendezés állítása I	Szóráskép alapján az irányok és az eltérés mértékének helyes megválasztásával az állítás végrehajtása. Gyakorolja be az állítást feltámasztott fegyverrel és szabadkézből is.	
Elsütő berendezés.	Végezze el a legegyszerűbb szükséges beállítást, hogy fegyvere a szabályoknak megfelelő legyen; érezze, ha műszaki-technikai okokból válik bizonytalanná sütése, állítson utána	
Lövedék kiválasztása, belövése csőhöz.	Hajtsa végre a belövést, értékeljen, a lövéstudásnak, a feladatnak megfelelően válasszon a lövedékek között.	

Öltözködés.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mindig a szabályoknak megfelelő, lehetőleg terem hőmérsékletéhez alkalmazkodva meleg legyen.</li> <li>- Gondoskodjék róla, hogy a statikus tartás ellenére se hűljenek ki izmai.</li> </ul>	
Versenyzés.	Felkészültségének és az éves időszaknak megfelelően vegyen részt minél több versenyen.	
Edzésverseny.	Ellenőrizze technikáját az edzésversenyeken, gyakorolja az edzésen elsajátítottakat.	
Főverseny.	Szakmailag, technikailag, fizikailag tudatosan készüljön a főversenyre. Önmagához képest, próbáljon meg legjobb tudásának megfelelően szerepelni.	
Fegyverek tisztítása, karbantartása.	Végezze el a napi karbantartást, gondoskodjék fegyvere állagmegóvásáról.	
<i>TAKTIKAI KÉPZÉS</i>		
- Bemelegítés.                    -	Gyakorolja be, hogy mikor és mennyi időt szánjon a bemelegítésre.	
- A testhelyzet felvétele.                    -	Alkalmazkodjon a körülményekhez (a lőlapmozgatóhoz, a lőállás talajához, oszlophoz stb.), de lehetőleg a begyakorlott testhelyzetet vegye fel.	
Próbalövések.	Kísérletezze ki, hogy mennyi próbát és hogyan lőjön (ritmus, pihenés).	

Fényviszonyokhoz történő alkalmazkodás.	Felkészültségének és a fényviszonyoknak megfelelően válassza meg a célgömb-nézőke arányt.	
Irányzékállítás.	Kísérletezzen, hogy egy adott szórásbeli eltérés esetén milyen mértékű utánállítást végezzen, vagy a technikán változtasson.	
Táblacsere.	Gyakorolja, hogy két lövés között a tevékenységi sorban hol, hogyan végezze a táblacserét.	
A ritmus megválasztása.	Felkészültségének, lelki állapotának megfelelően válassza meg a lövés ritmusát, ha szükséges váltson ritmust.	
A szem pihentetése.	Tudja mikor, mennyi időre pihentesse a szemét, adjon rá időt, hogy a szem újra beálljon az adott fényviszonyokhoz.	
A találatok értékelése.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tudnia kell, hogy számolja-e lövés közben a találatokat (hibákat) vagy nem.</li> <li>- Döntse el, hogy bizonytalan értékű (érintő) találatok esetén megadja-e a nagyobb értékű találatot vagy inkább hibát számol.</li> </ul>	
A lőszer kiválasztása.	Lőszerválasztásában legyen tekintettel arra, hogy milyen a felkészültsége ill. milyen feladatot kell megoldania (edzés, versenyszerű edzés, verseny, főverseny).	
Öltözködés.	Öltözéke megválasztásában tartsa be a vonatkozó szabályokat, ugyanakkor ne legyen túl melege, ne fázzon.	

Folyadékfelvétel.	Ismerje ki magát, hogy mikor, mit és mennyit ihat, hogy ne gyötörje szomjúság, ugyanakkor ne izzadjon túlságosan.	
Étkezési szokások.	Ismerje ki magát, hogy mikor, mit és mennyit ehet, hogy jó közérzete legyen.	
Pihenés az edzésen, a versenyen.	Próbálja ki, hogy mikor, mennyi ideig pihenjen mielőtt még elfáradna. Pihenése előzze meg az eredmény romlását.	
Terhelés a verseny előtti időszakban.	Kísérletezze ki, hogy mennyi és milyen minőségű munkát kell elvégeznie ahhoz, hogy jó erőben, úgy fizikailag, technikailag, mint szellemileg, egészséges önbizalommal álljon lőállásba.	
Pihenés a verseny előtti időszakban.	Kísérletezze ki, hogy az elvégzett munkához, erőnlétéhez képest mennyi pihenőre, akár napokra van szüksége, hogy egészséges "lövészéhséggel" álljon lőállásba.	
A taktikai kérdésekre adott válaszok értékelése.	A lehető legnagyobb objektivitással értékelje taktikai döntéseit, hogy a lehetőségek közötti későbbi választások során jó vagy még jobb megoldást találjon.	
<i>PSZICHÉS KÉPZÉS</i>		
Bemelegítés - ráhangolódás.	Lelkileg hangolódjon rá az előtte álló feladatokra. Az élettani és pszichés folyamatokat állítsa az edzés-versenyzés szolgálatába.	
Koncentrált figyelem fenntartása.	Minél hosszabb ideig tudjon a konkrét feladatra összpontosítani. Ne	

<p>A merevség, görcsösség, a tónusosság megszüntetése, tudatos lazítás.</p>	<p>hagyja magát kizökkenteni a külső zavaró körülmények által.</p> <p>Mentálisan, tudatosan lazítsa el izmait. Gyakorolja ezt a képességet edzésen súlyzós tartásgyakorlat közben, a fegyver célratartása során, lövés közben. Versenyen alkalmazza a tanultakat.</p>	
<p>Reakcióképesség javítás, reagálás és cselekvés.</p>	<p>A lövésfolyamatot gyorsítsa fel a technika rontása nélkül. Magabiztos, határozott alapállásból indítsa el a gyakorlatot.</p>	
<p>Kitartás, szorgalom, akaraterő.</p>	<p>Legyen meg a lelki ereje a fáradalmak elviselésére; rendelkezzen a lövészsport eredményes műveléséhez szükséges pszichés feltételekkel.</p>	
<p>Versenyzés - edzésverseny.</p>	<p>Szoktassa magát a versenyek légköréhez, oldjon meg taktikai feladatokat, ellenőrizze technikáját, növelje alkalmazkodó képességét, viselje el a versengés okozta pszichés terhet.</p>	
<p>Versenyzés.</p>	<p>Pozitívan álljon a feladat előtt, akarja a sikert, az eredményes szereplést. Felkészültségének és az éves időszaknak megfelelően önmagához képest próbáljon meg jól teljesíteni minél több versenyen.</p>	
<p><i>ELMÉLETI KÉPZÉS</i></p>		
<p>Az érdeklődés felkeltése a lövészet iránt.</p>	<p>Önállóan szerezzen új, napi ismereteket választott sportágáról.</p>	

<p>Biztonsági szabályok, mozgás a fegyverrel.</p>	<p>Ismerje és tartsa be az általános és a fegyvermozgatásra vonatkozó szabályokat. Legyen tudatában, hogy a lövészet veszélyes lehet a testi épségre, ha megsértik a szabályokat.</p>	
<p>Szabályok: lőtéri szabályzat; a fegyverekre és a céltáblák vonatkozó szabályok.</p>	<p>Ismerje a légfegyveres lőterekre vonatkozó főbb követelményeket; a nyíltirányzékú légpuskákra, légpisztolyokra és a lőlapokra vonatkozó főbb előírásokat, paramétereiket.</p>	
<p>Versenyszabályok.</p>	<p>Ismerje meg, és tartsa be azon versenyszámok szabályait, melyekben versenyez (légpuska, légpisztoly): biztonság, korcsoportok, lődő, rangsorolás, akadályok, szabálytalanságok.</p>	
<p>A fegyver kezelése, lőismeret.</p>	<p>Elméleti szinten legyenek ismeretei biztonsági szempontból, e tárgykörből. Tudja, hogy „Töltetlen fegyver nincs!”.</p>	
<p>Fizikai képességfejlesztés fogalomköre</p>	<p>Ismerje és értelmezze az állóképesség, állóképességi erő, reakciógyorsaság, gyorsasági állóképesség, egyensúlyérzék, koordináció, mikrokoordináció fogalmakat.</p>	
<p>Bemelegítés, lövésfolyamat, találat, szórás kép.</p>	<p>A edzés során használt fogalmak ismerete, meghatározása és értelmezése.</p>	
<p>Célrattartás fegyverrel, száraz lövéssel.</p>	<p>Ismerje a célrattartásban rejlő lehetőségeket. Tudja, hogy mikor alkalmazhatja felkészülése, versenyzése során</p>	
<p>Látás, éles látás.</p>	<p>Legyen tisztában azzal, hogy mi befolyásolja a pontos látást; mit tehet</p>	

<p>Látáskorrekció.</p>	<p>pontos látása érdekében, mivel nagyon fontos feladat hárul a látószervre.</p> <p>Ismerje, hogy látáskorrekció esetén milyen dioptriás szemüveget használjon; szűkítő és látáskorrekció együttes használatakor milyen lencsét válasszon.</p>	
<p>Célzáshibák, az irányzóvonal párhuzamos és szöghibája.</p>	<p>Tudja, hogy különböző célzáshibákból milyen szórásbeli eltérések következnek. Ismerje, hogy milyen mértékű a hiba, az irányzóvonal párhuzamos ill. szöghibája esetén.</p>	
<p>Célzás, belső célzás, irányzóél, irányvonal, csapott célzás stb.</p>	<p>Ismerje a célzással kapcsolatos kifejezések jelentését, a csapott célzás három fontos ismervét (szimmetria, vízszintes tartás és a célgömb nézőke egy síkban - elvágólag - tartása).</p>	
<p>A nyíltirányzékú célzás képe.</p>	<p>Rajzolja le a nyíltirányzékú célzás látszólagos képét. Rajzon mutasson be különböző lehetséges célzáshibákat.</p>	
<p>A természetes látás és a célzás ellentmondása.</p>	<p>Ismerje, legyen tudatában a kettős ellentmondás. Ennek ellenére törekedjék a célgömbre történő tudatos fókuszálásra.</p>	
<p>Célzásidő, túlcélzás</p>	<p>Tudja, hogy élettanilag miért fontos a célzásidő behatárolása. Számoljon azon hibalehetőségekkel, melyek akkor következnek be, ha nem következik be időben a sütés.</p>	
<p>Nyílt irányzékú célzóberendezés.</p>	<p>Ismerje a szerkezetet. Ne tévessze össze az irányokat, a hiba nagyságának megfelelően tudja az állítás mértékét.</p>	

<p>A fegyver elsülésének a folyamata, az elsütőszerkezet oldása, a lövés bekövetkezésének pillanata.</p>	<p>Ismerje és írja le, hogy mi történik a lövés különböző síkjain (tartás, célzás, légzés, a billentyű terhelése, az elsülés pillanata, utántartás). Tudja, hogy egy folyamat részeként történik a sütés, nem pedig végeredmény.</p>	
<p>Az elsütés technikája, az időben elkésett sütés.</p>	<p>Írja le, hogy elkésett sütéskor milyen élettani és pszichés okok miatt van nagyobb esély a gyengébb találatra.</p>	
<p>Az elsütő berendezés.</p>	<p>Ismerje a szerkezet elvi működését, főbb egységeit.</p>	
<p>A légzés, tudatos szabályozása.</p>	<p>Tudja, hogy milyen élettani, pszichikai állapotot szabályozó szerepe van a légzésnek.</p>	
<p>Az álló testhelyzet statikája.</p>	<p>Sorolja fel azokat a körülményeket, amelyek biztossá teszik a beállást ill. azon okokat, melyek a fegyver nyugodt tartását nehezzé teszik.</p>	
<p>A pisztoly mozgásából adódó hibák.</p>	<p>Tudnia kell, hogy a nagy hibák általában nem a kar mozgásából erednek a pisztoly tartásakor, hanem a csukló mozgásából ill. az elsütés pillanatában keletkezett mozdulatból.</p>	
<p>Ellazulási készség. A merevség, görcsösség, a tónusosság megszüntetése, tudatos lazítás.</p>	<p>Tudja, hogy akarati úton mely izomcsoportoknál kell viszonylagos lazaságot biztosítani, azért hogy kis mértékű fáradással legyen képes a biztos tartásra, fegyverfogásra és sütésre.</p>	
<p>Ballisztika, szórás, kezdősebesség.</p>	<p>Ismerje a belső és külső ballisztika összetevőit és eredőjüket.</p>	



<p>- A lövedék, szóráskép.</p>	<p>Ismerje meg az összefüggést a lövedék minősége és a találati kép között.</p>	
<p>A szóráskép elemzése.</p>	<p>A lövések során ne csak az egyes lövéseket értékelje, a találatok összességéből is vonjon le következtetéseket.</p>	
<p>Lövedék belövése csőhöz.</p>	<p>Ismerje meg az eljárást; legyen tisztában a fegyver szórásával a belövés után.</p>	
<p>- Öltözködés, puskás ruházat.</p>	<p>Tudja, hogy mik a puskás ruházattal szemben támasztott követelmények, melyet a szabály előír.</p>	
<p>- Életmód, táplálkozás, alvás, pihenés.</p>	<p>Ismerje meg ezen összetevők edzésre, versenyre gyakorolt hatását.</p>	
<p>Felkészítési terv - végrehajtás, feljegyzés az elvégzett munkáról.</p>	<p>A különböző terveknek (éves, ciklusos, napi) megfelelően végezze munkáját, tartsa be az előírásokat; jegyezze fel az elvégzett munkát, eredményeket.</p>	
<p>Versenyzés, taktika, edzettség.</p>	<p>A felkészítéssel, versenyzéssel kapcsolatos fogalomismeret, - meghatározás és -értelmezés.</p>	
<p>Az éves munka időszakai.</p>	<p>Ismerje a különböző időszakokban rá háruló főbb feladatokat (alapozó, formábahozó, versenyidőszak; aktív pihenő).</p>	