Sikkerhets-, nybegynnerkurs.

Forutsetninger:

* varighet 2 kvelder fra 1800 – 2100
* noen dager mellom hver kurskveld
* deles i en teoretisk og praktisk del

Mål for kurset:

* Gjøre deltakeren kjent med
  + Sikker våpenbehandling og sikker opptreden på standplass
  + Alminnelig våpenlære
  + Grunnleggende skytelære
  + De forskjellige skytegrener
  + Skyting på skiver med forskjellige våpen

Ledelse av kurset:

* Bør være minst 2 instruktører
* Godtgjøring til instruktører – timebetaling/pr. kurs/andel av kursavgift?

Pris for kurset:

* Voksne
* Junior
* Luft

Alder på kursdeltakere:

* Nedre grense ???

Oppfølgning av kurset:

* Frivillig trening med "fadder" 3 – 4 treningskvelder etter gjennomført kurs

Nærmere om innhold:

Teoretisk del:

Innledning:

* Kort orientering om TOP/NSF/NIF
* Hva vi ønsker med kurset
* Hva kreves for å få tillatelse til å kjøpe og ha skytevåpen

Varighet ca. 15 min.

Alminnelig våpenlære

* Hva er skytevåpen – funksjon – typer av enhåndsvåpen

Varighet ca. 15 min.

Sikkerhet

* Sikker behandling av våpen
* Opptreden på bane
* Fareaspekter ved våpen
* Oppbevaring av våpen – hjemme og under transport

Varighet ca. 30 min.

Generell skytelære

* Skytestilling
* grep
* fingerplassering
* avtrekk
* sikte
* pusteteknikk
* avfyring

Varighet ca. 1 time

Treningslære

* Fysisk trening
* Mental trening

Varighet ca. 15 min.

Presentasjon av skyteprogram og hva disse består i

* Fin og grovpistol
* Standardpistol
* Hurtigpistol
* Feltpistol
* Kort om andre program – silhuett, fripistol, stridsskyting, svartkrutt

Varighet ca. 45 min

Dag 1 – totalt ca. 3 timer. ( ikke lagt inn pause, men dette kan tilpasses)

Praktisk del:

Repetisjon av grunnleggende skytelære

* Avtrekk, sikte osv.

Varighet ca. 15 min.

Skytetrening

* .22lr. på nedre bane med skytepute - 15 skudd – fast skive uten tid
* .22lr. på nedre bane med en hånd – 15 skudd – fast skive uten tid
* .38 spl. på nedre bane med skytepute – 15 skudd – fast skive uten tid
* .38 spl. på nedre bane med en hånd – 15 skudd – fast skive uten tid
* 9 mm. på nedre bane med en hånde – 10 skudd – fast skive uten tid

Skytetrening

* .22lr. på øvre bane – el.skiver – 15 skudd – presisjon
* .22lr. på øvre bane – el.skiver – 15 skudd - duell (?)
* .22lr. på øvre bane – el.skive – 15 skudd – 15 sek. serier

En instruktør på hver bane.

Varighet ca. 2,5 timer