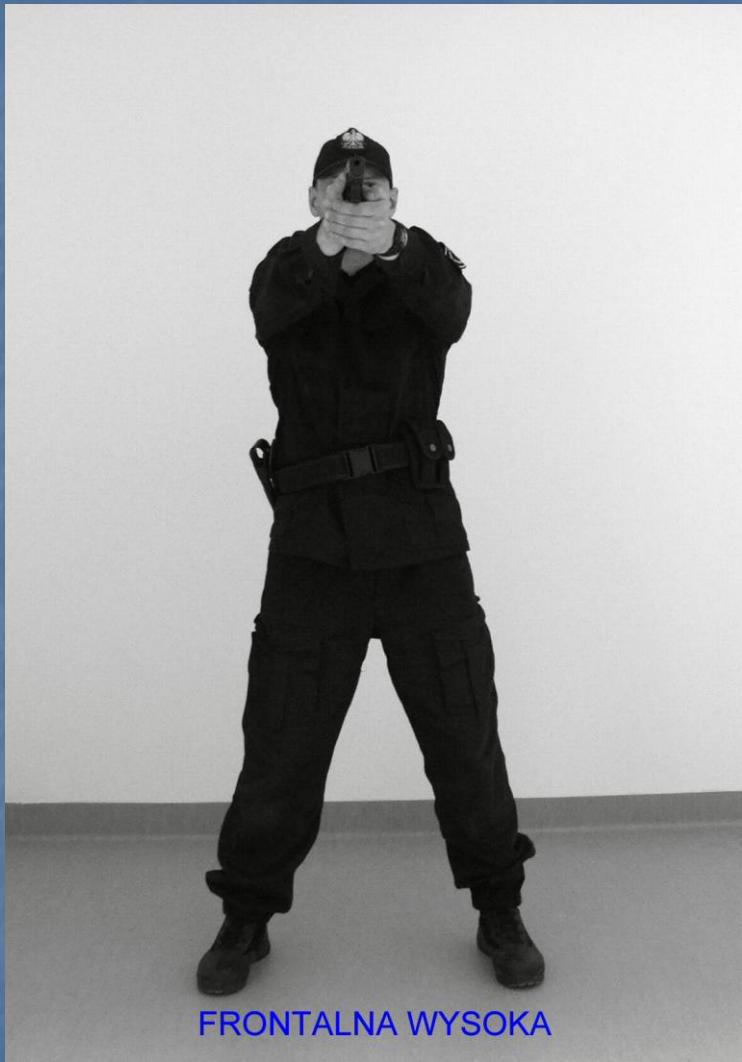


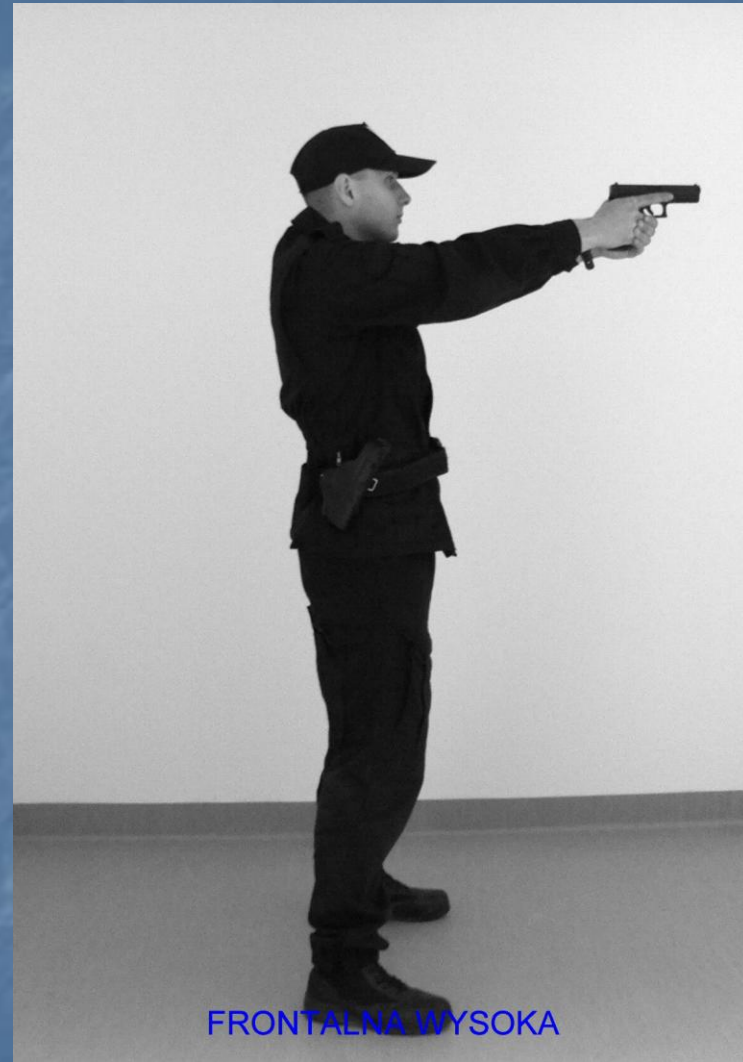
# **Podstawowe elementy celnego strzelania**

Podstawowe elementy techniki  
strzeleckiej

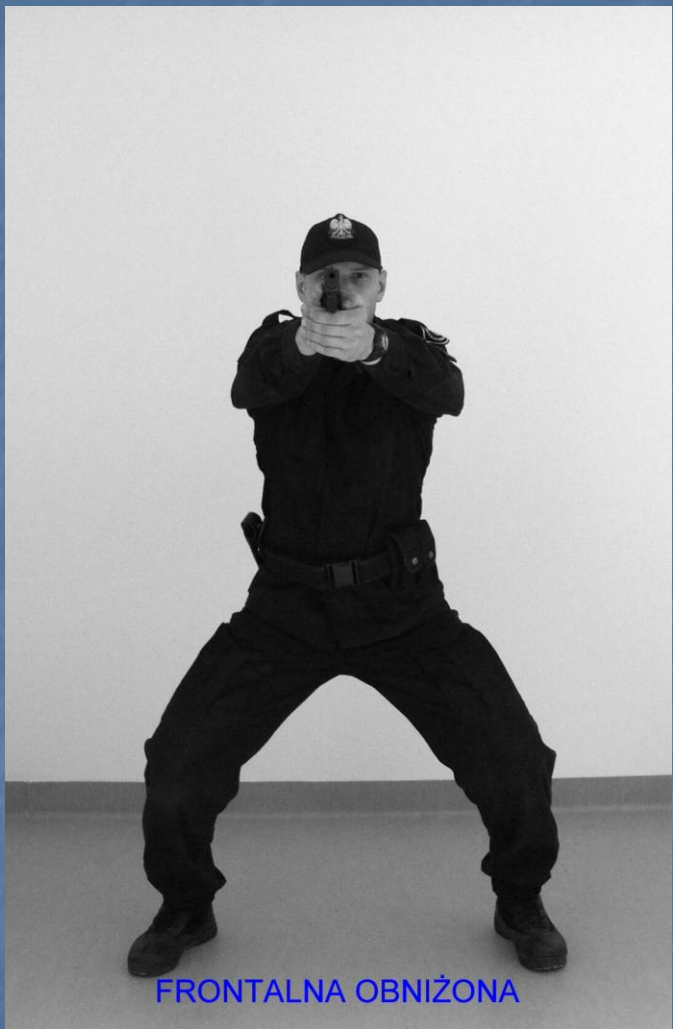
# **Postawa strzelecka**



FRONTALNA WYSOKA



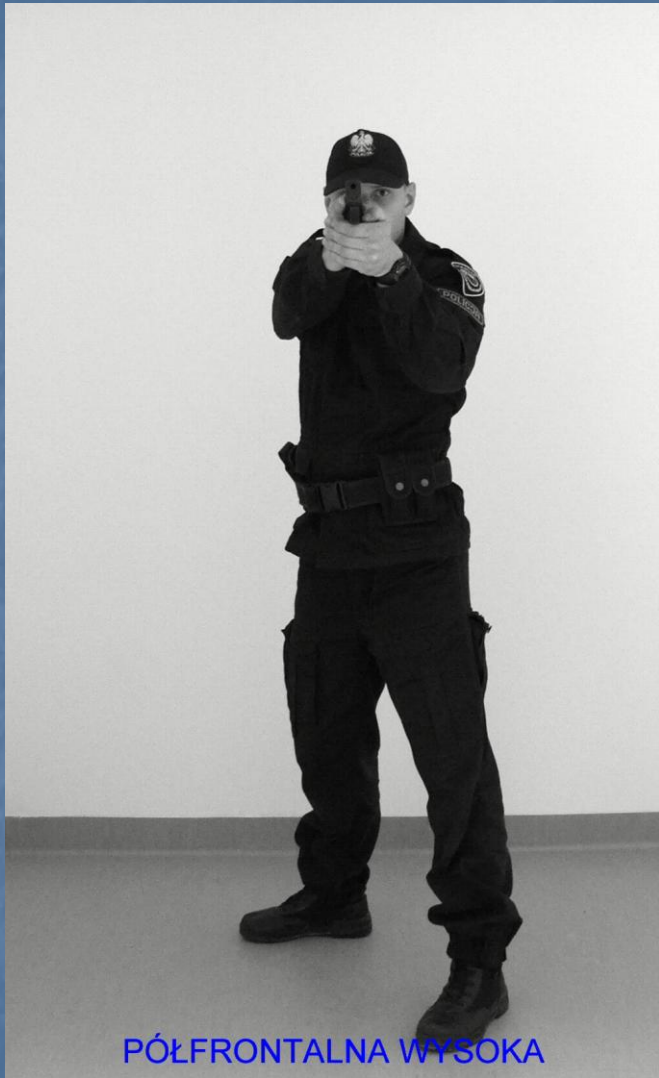
FRONTALNA WYSOKA



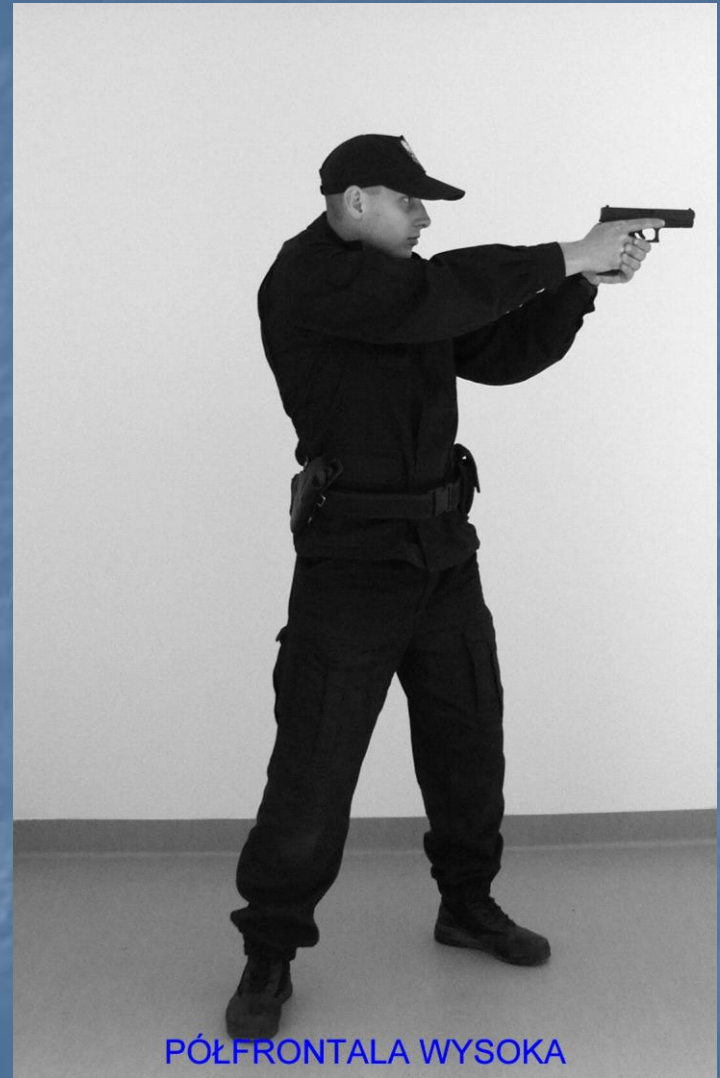
FRONTALNA OBNIŽONA



FRONTALNA OBNIŽONA



PÓŁFRONTALNA WYSOKA



PÓŁFRONTALA WYSOKA



PÓŁFRONTALA OBNIŻONA



PÓŁFRONTALA OBNIŻONA

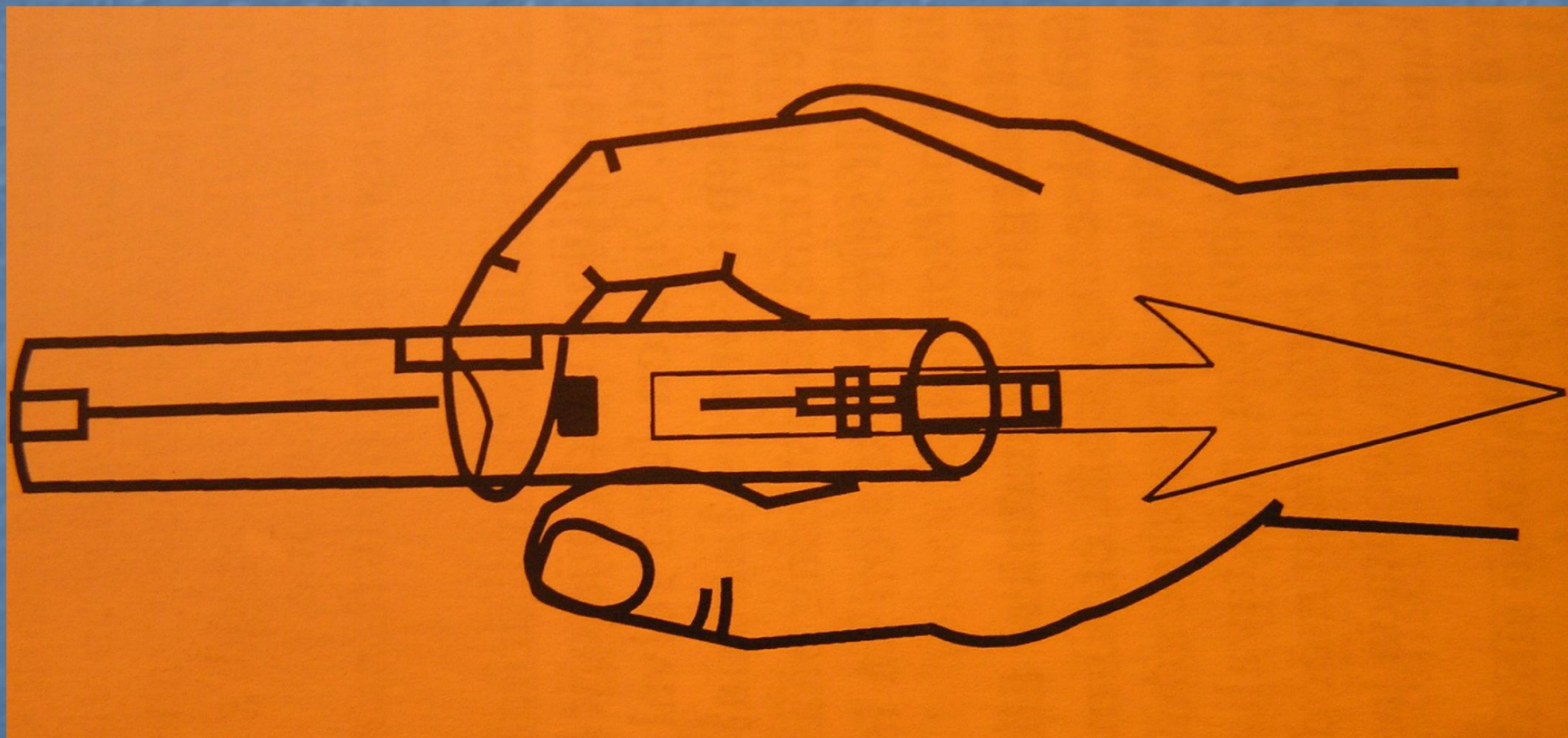


KŁĘCZĄCA NISKA



KŁĘCZĄCA NISKA

# Trzymanie broni









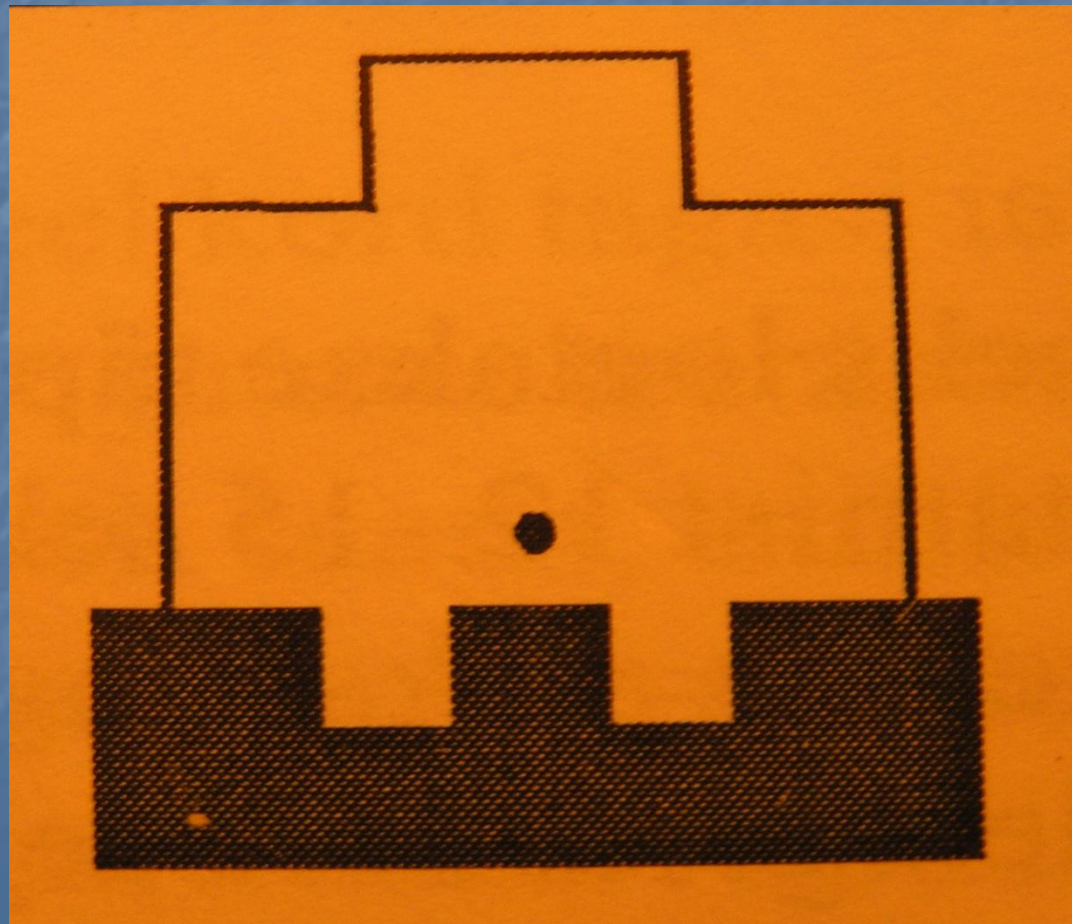


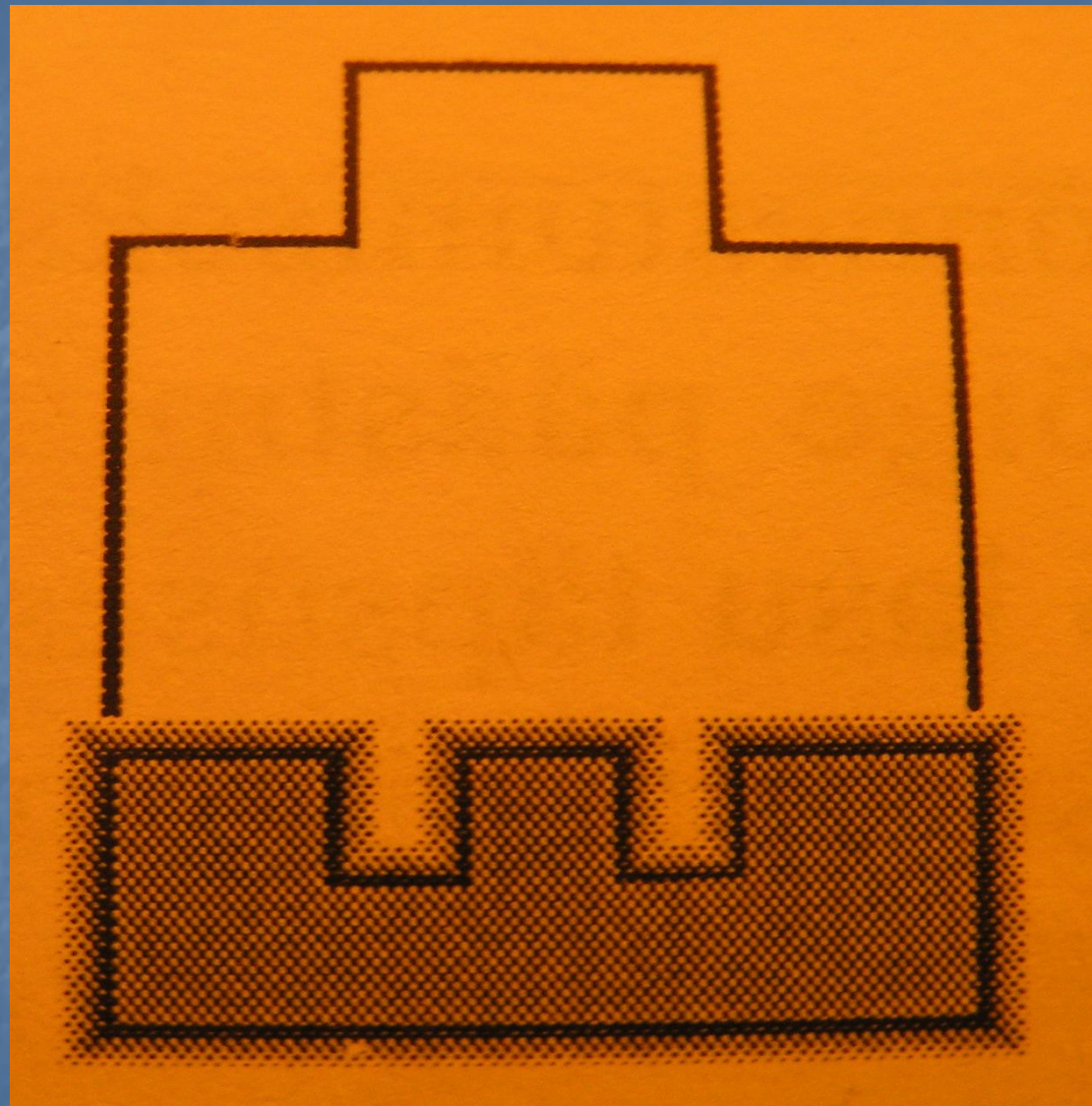




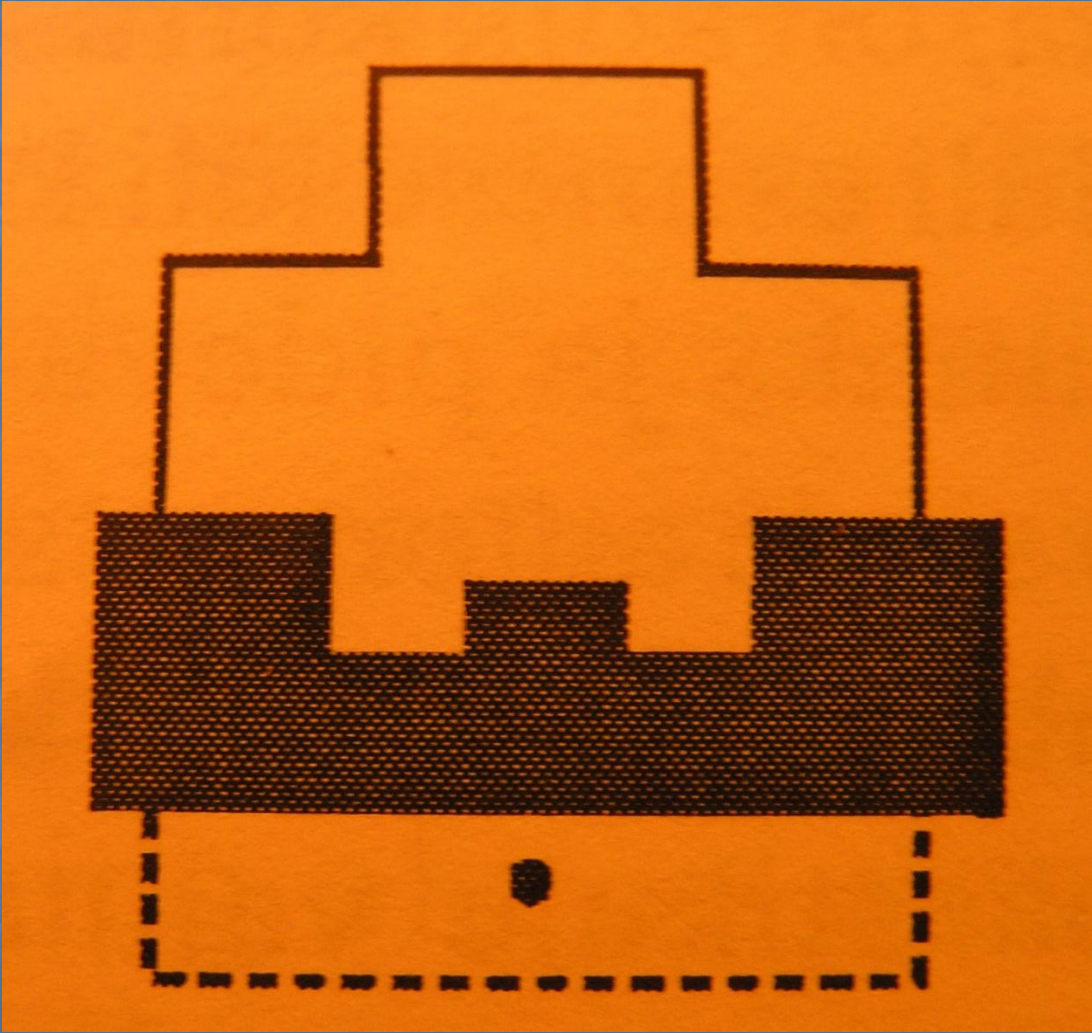


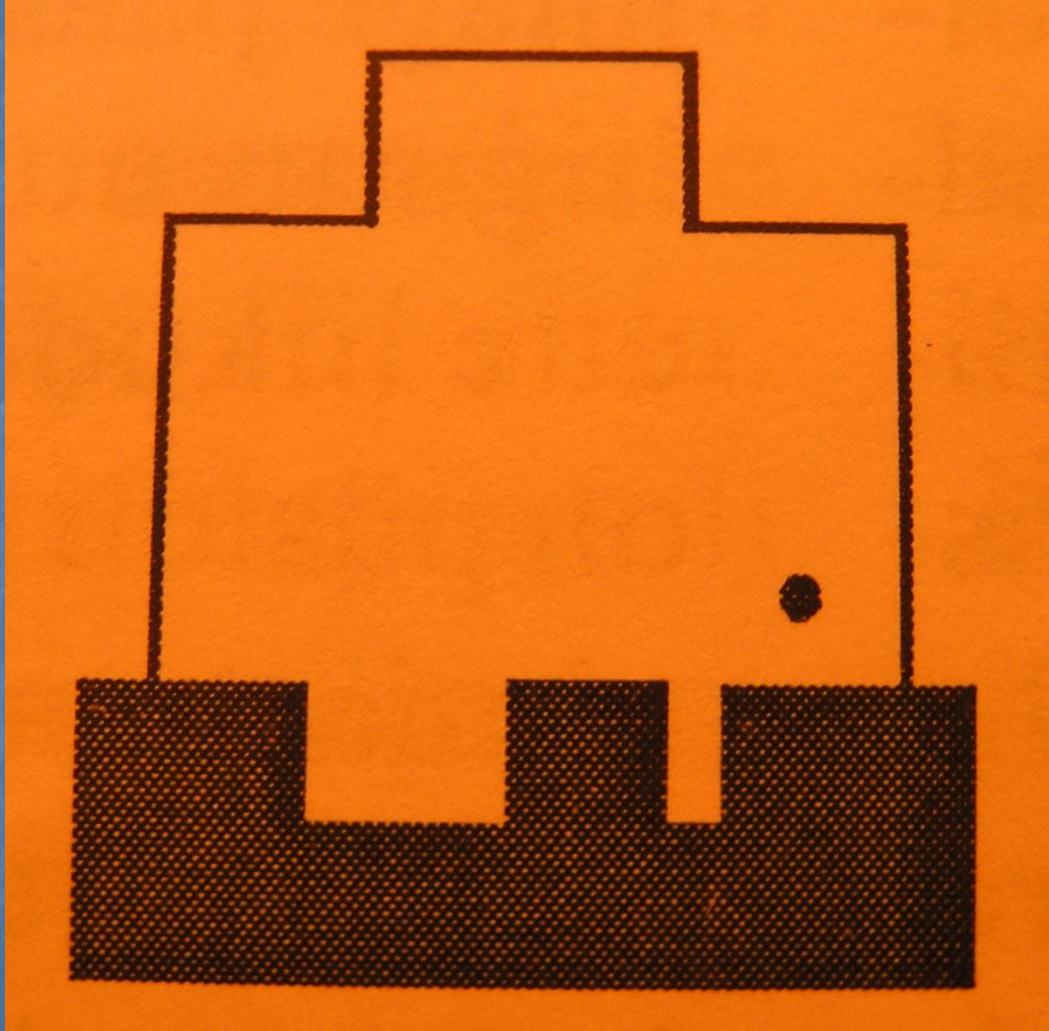
# Zgranie przyrządów celowniczych

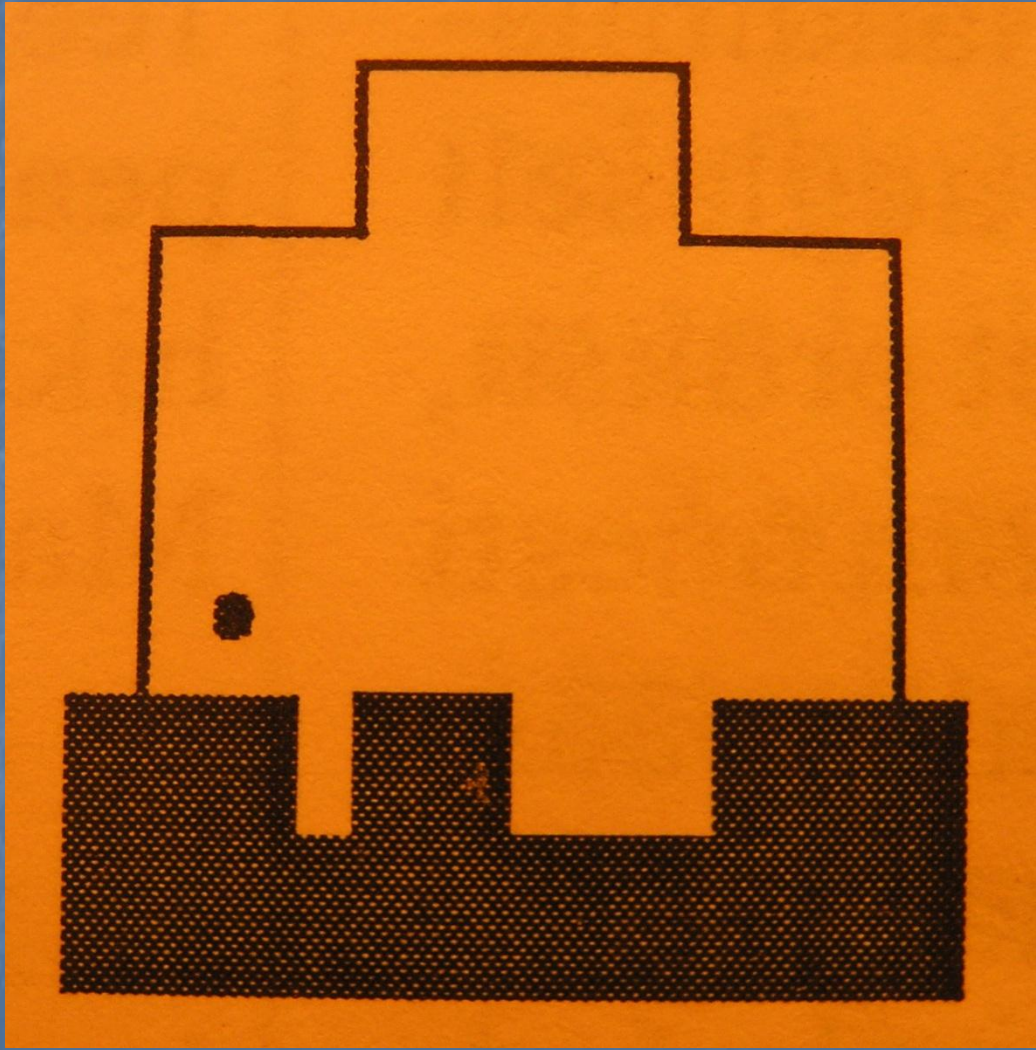


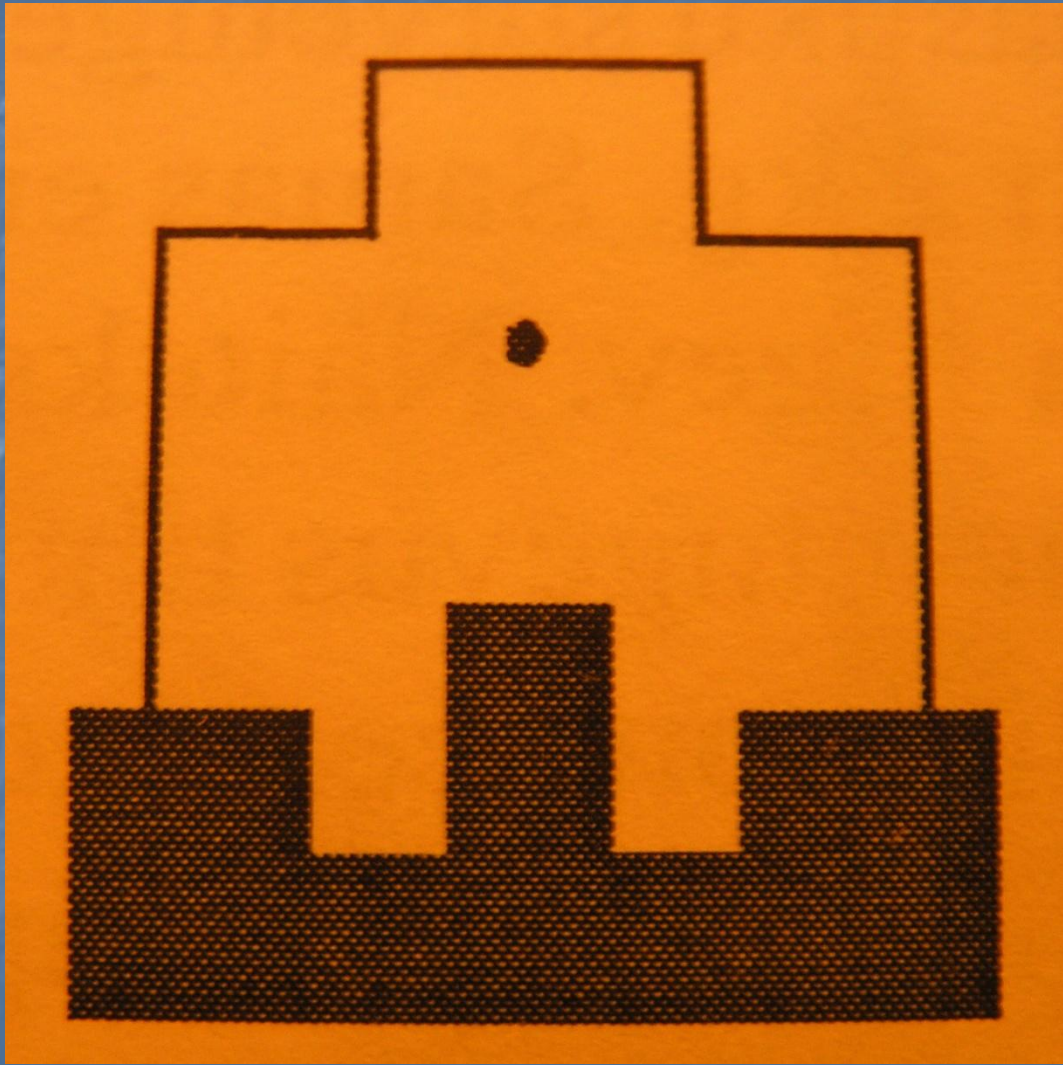




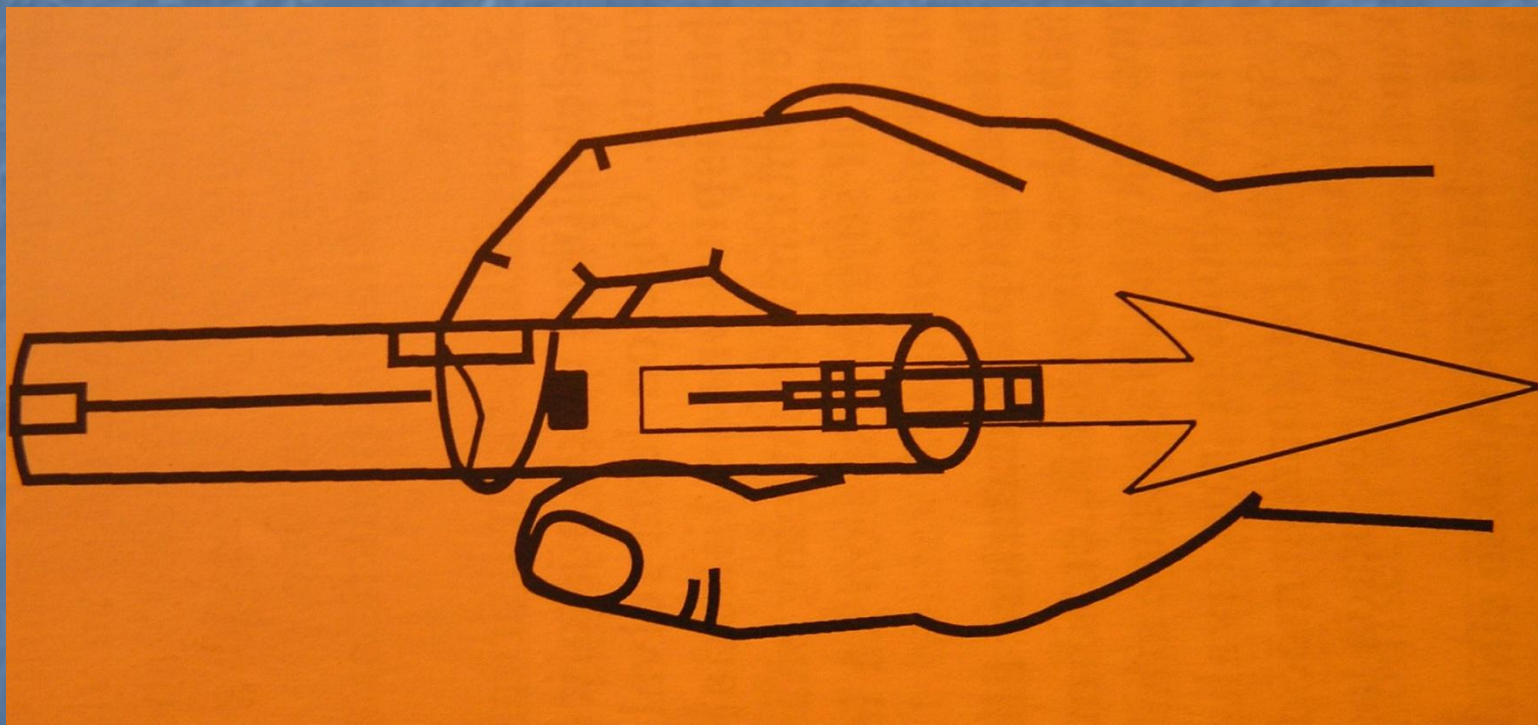








# Praca na języku spustowym



# Wytrzymanie po strzale

# **Koordinacja w/w czynności z oddychaniem**

**Pojęcie ręki wiodącej  
i wspomagającej – sposoby  
trzymania broni palnej**



# Ręka wiodąca

– ręka trzymająca broń

# **Ręka wspomagająca**

- ręka wykonująca czynności związane z obsługą broni

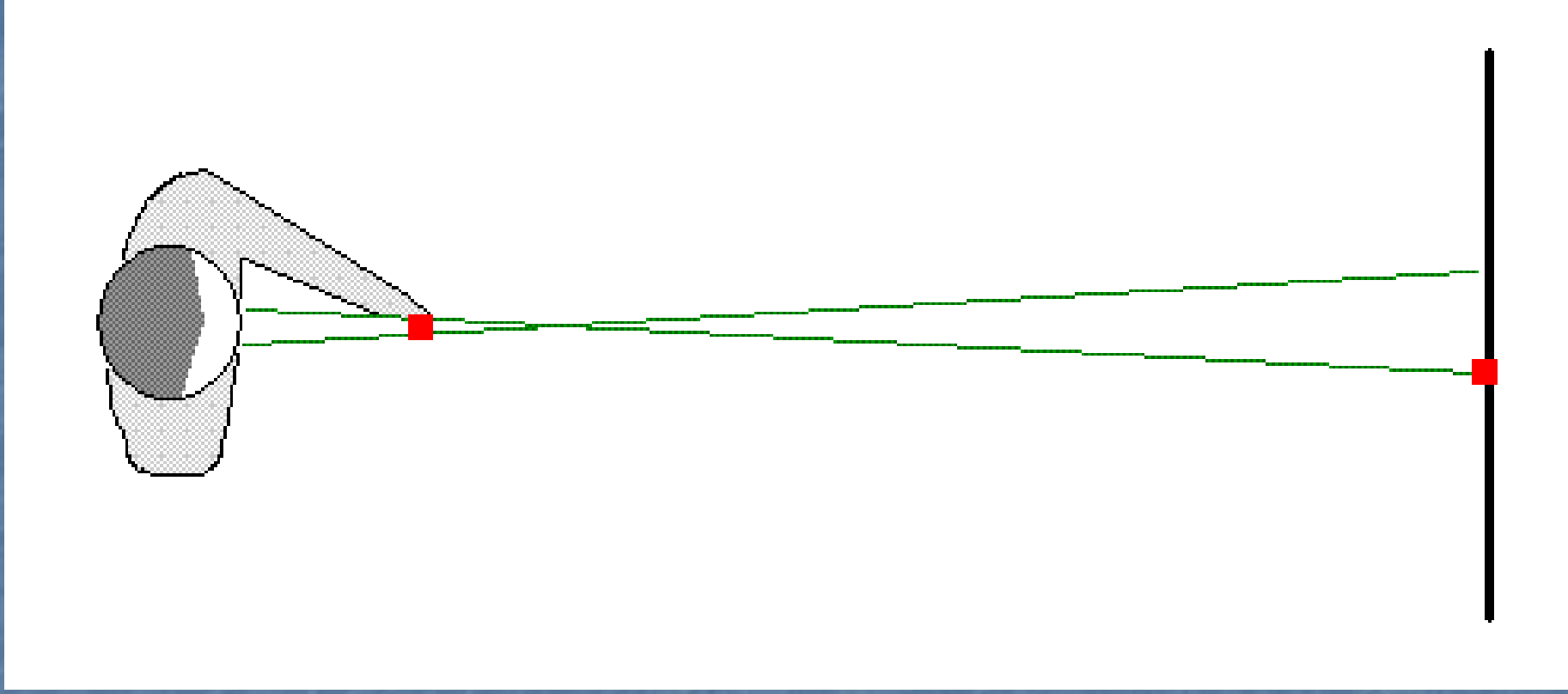
# Oko dominujące

- u większości osób jedno z oczu jest okiem dominującym (nie zawsze to lepiej widzące)

# **Można to łatwo sprawdzić. Oto jak to zrobić:**

- **znajdź jakiś punkt w przestrzeni w odległości kilku metrów i skoncentruj na nim wzrok**
- **wyciągnij rękę przed siebie i palcem wskazującym wyceluj w ten punkt**
- **koncentrując cały czas wzrok na wybranym punkcie (patrząc obojgiem oczu) będziesz mieć w polu widzenia nieco rozmazany obraz jakby dwóch palców**

- **zamykaj na zmianę to jedno to drugie oko, okaże się zapewne, że patrząc jednym okiem zobaczysz swój palec dokładnie na wybranym punkcie, a patrząc drugim palec nieco przesunięty w bok**



**Okno pokrywające punkt jest  
oknem dominującym**





***Dziękuję za uwagę***