



Z-TAC PISTOL DRILLS

TARCZA AIM SMALL



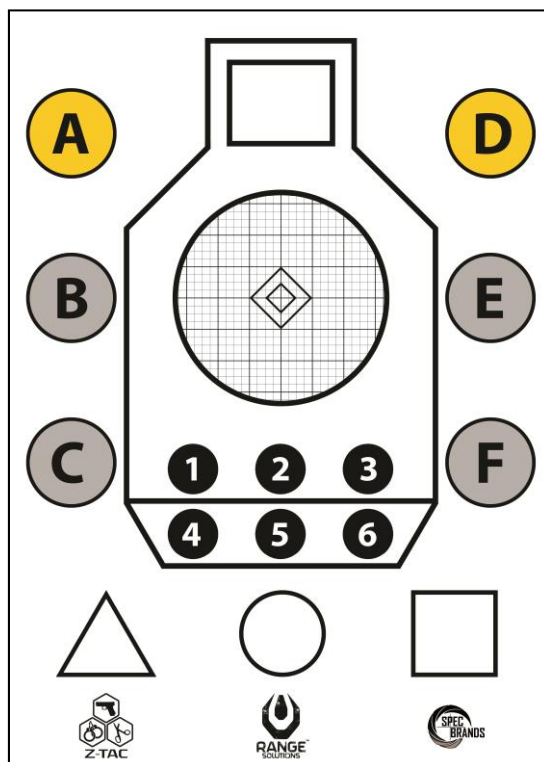
Tarcza **Aim Small** to świetne narzędzie treningowe do ćwiczeń pistoletowych na każdym dystansie i różnych form strzeleckich – od techniki do taktyki. Poniżej znajdziecie szereg zróżnicowanych drilli, czyli ćwiczeń strzeleckich do samodzielnego wykonania wraz z określonymi punktami trafienia, czasem do pracy na timerze i uwagami.

Niezbędne wyposażenie:

- Timer strzelecki
- ładownica na magazynek
- dwa magazynki

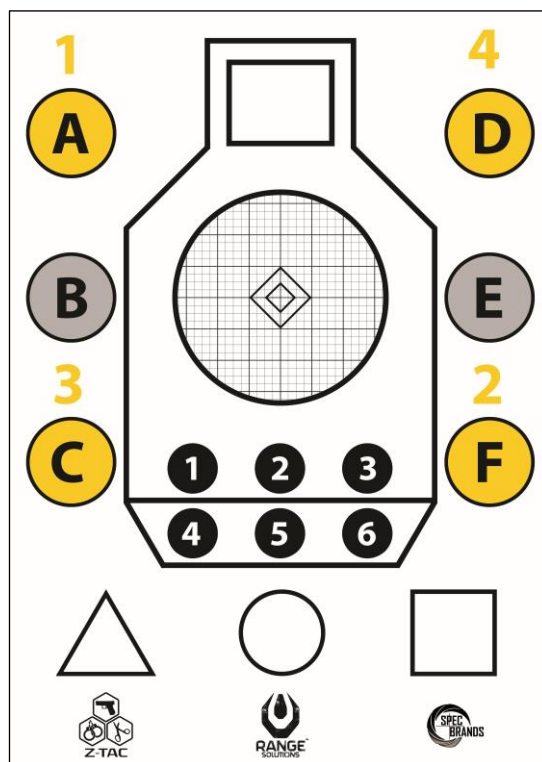
Zawsze korzystaj podczas strzelania z ochrony wzroku i słuchu.

#1 CIĄG KABUROWY – ROZGRZEWKA I OCENA UMIEJETNOŚCI



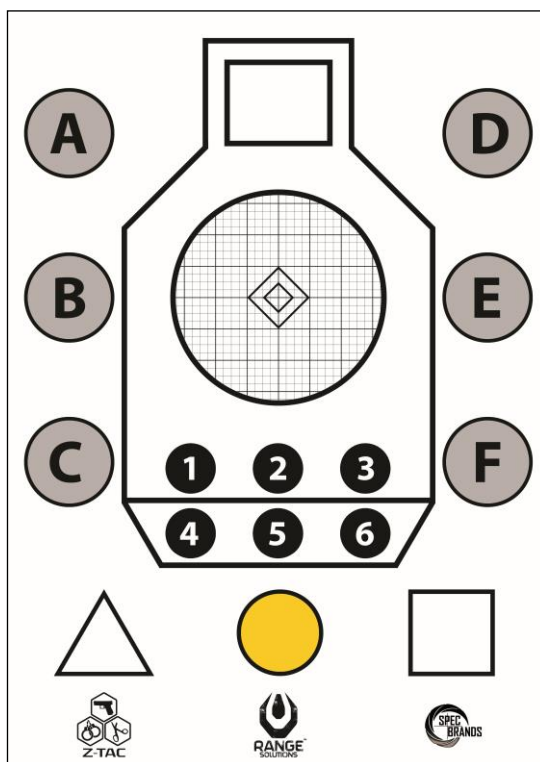
KATEGORIA:	Rozgrzewka i ocena umiejętności
CEL:	Zaznaczone pola „A” i „D”
ODLEGŁOŚĆ i USTAWIENIE:	5m
WYKONANIE:	Na sygnał timera strzelec dobywa broń z kabury i wykonuje po jednym celowanym strzale do zaznaczonego pola. Następnie sprawdza stan broni i chowa broń do kabury. Kolejny strzał wykonuje do pola po przeciwnej stronie, aby utrudnić naturalny punkt celowania.
IŁOŚĆ AMUNICJI:	10 szt. / jeden magazynek
CZAS:	Limit czasowy na dobycie i oddanie strzału powinien wynosić 1,5 sek.
UWAGI:	Można wykonywać z kabury służbowej z zabezpieczeniem oraz z ukrycia. Można wykonać z bronią długą. Staraj się ćwiczenie wykonywać precyzyjnie, nie ścigaj się z czasem – traktuj go jako bazę do wykonania ćwiczenia i pracuj, aby nigdy nie przekroczyć zadanego limitu. W tym ćwiczeniu kluczem jest precyzja i dokładność ciągu kaburowego, pracy na przyrządach i oddania strzału do relatywnie małego celu.

#2 PRZENOSZENIE LUFY NA CELU – ROZGRZEWKA



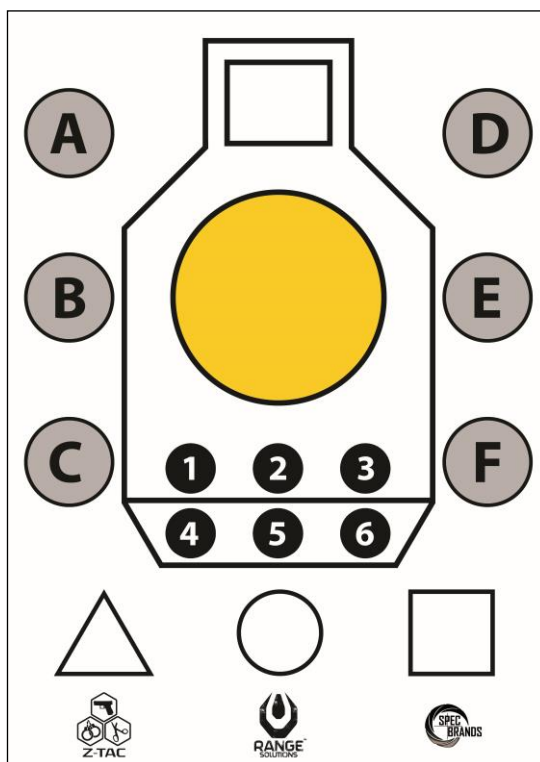
KATEGORIA:	Rozgrzewka i podstawowe umiejętności
CEL:	Zaznaczone pola zgodnie z podaną numeracją
ODLEGŁOŚĆ I USTAWIENIE:	od 5 do 10m
WYKONANIE:	Na sygnał strzelec dobywa broń z kabury i oddaje 4 strzały do zaznaczonych pól w podanej kolejności. Wykonać 3 serie.
IŁOŚĆ AMUNICJI:	12 szt. / jeden magazynek
CZAS:	3,5 sek. na serię
UWAGI:	Przenoszenie lufy jest o tyle trudnym zadaniem, że wchodząc w kolejny cel można go „przejechać”. Ćwiczenie ma za zadanie wypracować płynność tego ruchu i ćwiczyć nawyk odpowiedniego zatrzymania lufy na celu z odpowiednim zgraniem przyrządów. Może być wykonane na broni długiej.

#3 PRACA NA SPUŚCIE – ROZGRZEWKA I TECHNIKA



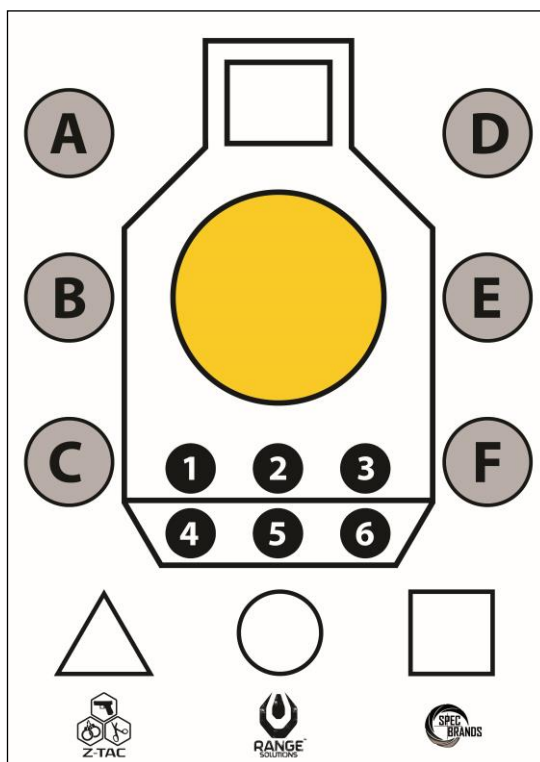
KATEGORIA:	Rozgrzewka i podstawowe umiejętności
CEL:	Zaznaczone pole
ODLEGŁOŚĆ I USTAWIENIE:	od 3 do 5m
WYKONANIE:	Strzelec zaczyna w postawie strzału z przyrządami skierowanymi w cel. Palec układa wzdłuż zamka wyprostowany sztywno. Na sygnał timera następuje oddanie strzału do zaznaczonego pola.
IŁOŚĆ AMUNICJI:	10 szt. / jeden magazynek
CZAS:	0,4 sek.
UWAGI:	To ćwiczenie typowo techniczne skupiające się na pracy na języku spustowym. Bardzo ważnym jest utrzymanie stabilnego chwytu, który uniemożliwi przemieszczaniu się osi broni podczas ściągania języka spustowego. Niedokładne zbudowanie chwytu spowoduje zerwanie strzału. Bardzo ważnym jest ściąganie spustu jednostajnym i płynnym ruchem, bez żadnych przerw, które spowodują spowolnienie strzału.

#4 PRACA NA TEMPIE i KOMPENSACJA



KATEGORIA:	Rozgrzewka i podstawowe umiejętności
CEL:	Zaznaczone pole
ODLEGŁOŚĆ I USTAWIENIE:	7 lub 10m
WYKONANIE:	Z postawy gotowości, na sygnał strzelec oddaje strzały w tempie – zaczynając od 1 sekundowego rytmu schodząc do 0,2 sek. Wykonać 3 serie.
IŁOŚĆ AMUNICJI:	15 szt. / jeden magazynek
CZAS:	od 5 sek. do 2 sek. na serię
UWAGI:	Ćwiczenie ma na celu wypracować nie tylko poprawną kontrolę impulsu odrzutu, kompensację na chwycie broni oraz pracę na uzyskaniem i śledzeniem poprawnego obrazu przyrządów. Głównym zadaniem jest wyrobienie nawyku strzelania w rytmie i tempie tak, aby dostosować je do kontroli broni podczas oddawania strzału.

#5 KONTROLA „UPRZEDZANIA” PODRZUTU I ODRZUTU



KATEGORIA:	Rozgrzewka i podstawowe umiejętności
CEL:	Zaznaczone pole
ODLEGŁOŚĆ I USTAWIENIE:	7 lub 10m
WYKONANIE:	Z postawy gotowości, na sygnał strzelec oddaje po jednym strzale a następnie wraca do postawy gotowości.
IŁOŚĆ AMUNICJI:	10 szt. / jeden magazynek
CZAS:	nieograniczony
UWAGI:	Strzelec podłącza magazynek, wprowadza nabój do komory, odłącza magazynek, chowa go do kieszeni i wykonuje dwa następujące po sobie strzały. Drugi będzie strzałem na sucho. Ważne aby obserwować wszelkie zmiany w ruchu broni poprzez obserwacje muszki. Broń nie może podczas drugiego strzału zmienić swojego położenia. W ten sposób obserwujemy swoją zdolność do utrzymania prawidłowego chwytu, poprawnej pracy na spuście i nie zrywania strzałów poprzez uprzedzenie podrzutu i odrzutu. Ćwiczenie można wykonać również z losowo załadowanymi zbijkami.

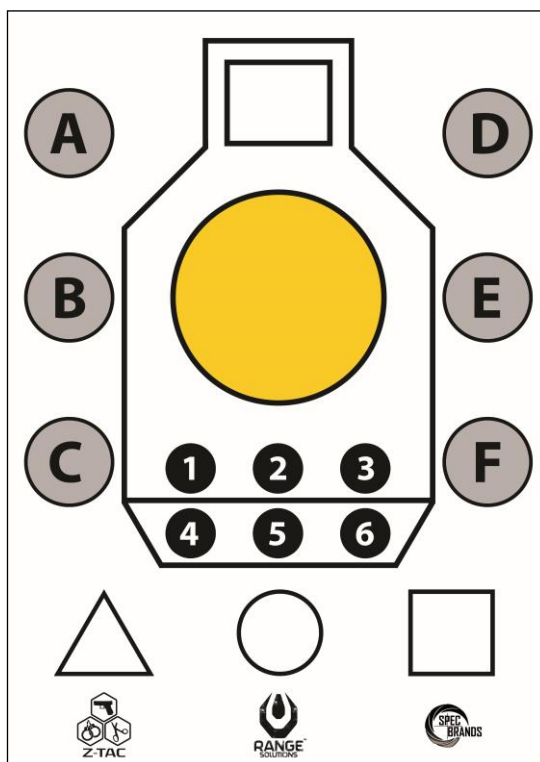


Z-TAC PISTOL DRILLS

TARCZA AIM SMALL

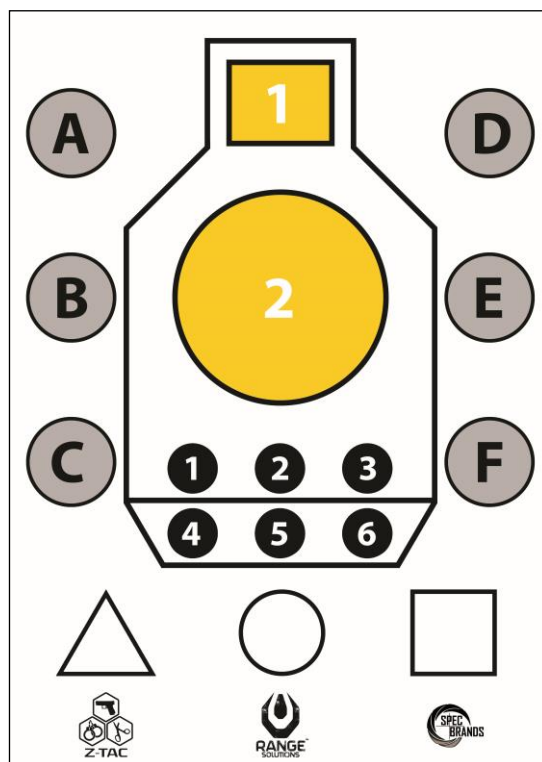


#6 1-10 DRILL



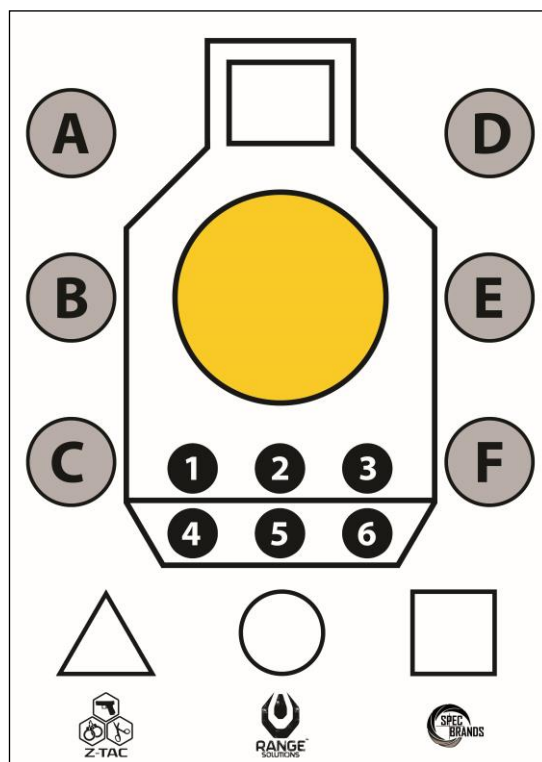
KATEGORIA:	Podstawowe umiejętności i test
CEL:	Zaznaczone pole
ODLEGŁOŚĆ I USTAWIENIE:	7m
WYKONANIE:	Ustawić par time na pożądaną wartość. Na sygnał dobrać broni i oddanie 1 strzału. Następnie dwóch, potem trzech itd. Aż do momentu, gdy strzelec osiągnie punkt przekroczenia par time.
IŁOŚĆ AMUNICJI:	55 szt.
CZAS:	zaawansowany: 2,5 sek. / średni: 3,5 sek. / podstawowy 5,5 sek.
UWAGI:	Ćwiczenie zostanie wykonane poprawnie tylko i wyłącznie wtedy, kiedy utrzymamy prawidłowe tempo i rytm pracy na broni. Utrzymanie równych splitów poniżej 0,5 sek. i szybkiego doboru broni w czasie poniżej 1 sek. umożliwi pozytywne zaliczenie ćwiczenia. Zadany czas powoduje mocny rygor ćwiczenia. Można wykonać na broni długiej.

#7 F.A.S.T. DRILL



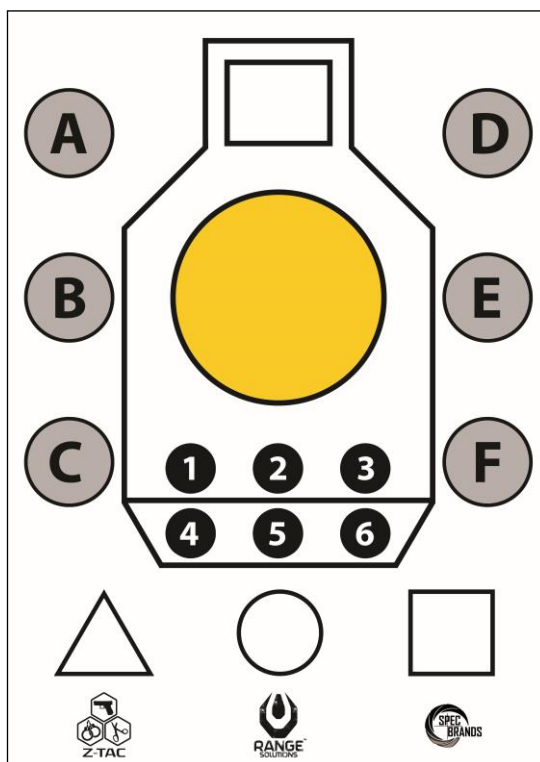
KATEGORIA:	Podstawowe umiejętności i test
CEL:	Zaznaczone pola zgodnie z numeracją
ODLEGŁOŚĆ I USTAWIENIE:	6m
WYKONANIE:	Na sygnał strzelec dobywa broń z kabury, oddaje 2 strzały w pole nr. 1, zmienia magazynek i wykonuje 4 strzały w pole nr. 2
IŁOŚĆ AMUNICJI:	2 szt. w jednym magazynku / 4 szt. w drugim
CZAS:	ekspert: poniżej 5 sek. / zaawansowany: poniżej 7 sek. / średni: poniżej 10 sek. / nowicjusz: 10 sek. +
UWAGI:	Fundamentals – Accuracy – Speed Test to jedno z najpopularniejszych i miarodajnych ćwiczeń pozwalających na zdiagnozowanie naszego poziomu strzeleckiego. To ćwiczenie nie wybacza błędów i wymaga od nas opanowania podstaw większości manipulacji na broni: dobycia, kontroli przyrządów, prawidłowego chwytu, kompensacji odrzutu, oddawania szybkich strzałów w równym tempie, zmiany magazynka i odbudowania chwytu.

#8 Z-TAC TEST



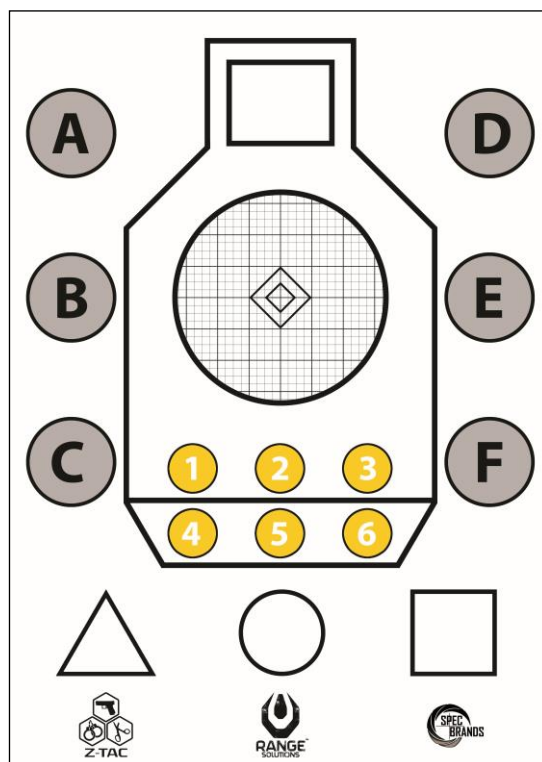
KATEGORIA:	Zawansowane umiejętności
CEL:	Zaznaczone pole
ODLEGŁOŚĆ I USTAWIENIE:	7m
WYKONANIE:	Na sygnał dobycie z kabury / zejście z linii / 3 strzały / zejście z linii / zmiana magazynka / oddanie strzałów / zejście z linii przy awarii / usunięcie awarii / oddanie strzałów
ILOŚĆ AMUNICJI:	3 szt. w jednym magazynku / 6 szt. w drugim + jedna łuska/zbijak
CZAS:	Ekspert: Poniżej 8 sek. / Zaawansowany / poniżej 10 sek. / średni: poniżej 12 sek. / nowicjusz: poniżej 14 sek.
UWAGI:	Jeden z trudniejszych do wykonania testów – zakłada ustaloną sekwencję ruchów, choć ich kierunek jest dowolny. Sekwencja jest zbliżona do typowego strzelania bojowego. Użyta technika jest dowolna. Mnogość manipulacji i ruchów powoduje, że należy skupiać się na precyzji strzałów. Czas należy nadganiać nie tylko podczas strzelania, ale i szybkiego wykonywania manipulacji i ruchów.

#9 10 x 10 x 10



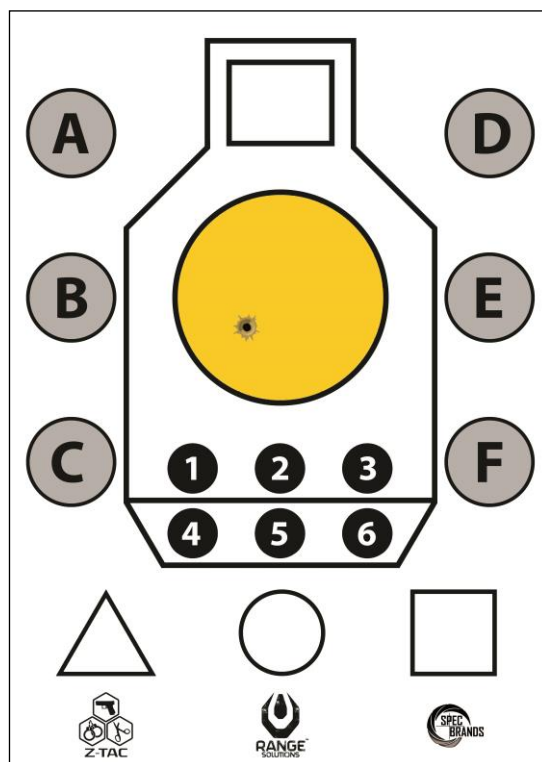
KATEGORIA:	Podstawowe umiejętności
CEL:	Zaznaczone pole
ODLEGŁOŚĆ I USTAWIENIE:	10m
WYKONANIE:	Strzelec zaczyna w postawie gotowości, nabój wprowadzony do komory. Na sygnał oddaje 10 strzałów w zaznaczone pole.
IŁOŚĆ AMUNICJI:	10 szt. / jeden magazynek
CZAS:	Par time 10 sek.
UWAGI:	Przekroczenie czasu albo nietrafienie w zaznaczone pole skutkuje niezaliczeniem ćwiczenia. Drill skupia się na śledzeniu prawidłowo uzyskanego obrazu przyrządów i kontroli broni. Można wykonywać w wersji 5 strzałów na 5 metrach w 5 sek.

#10 DOT TORTURE



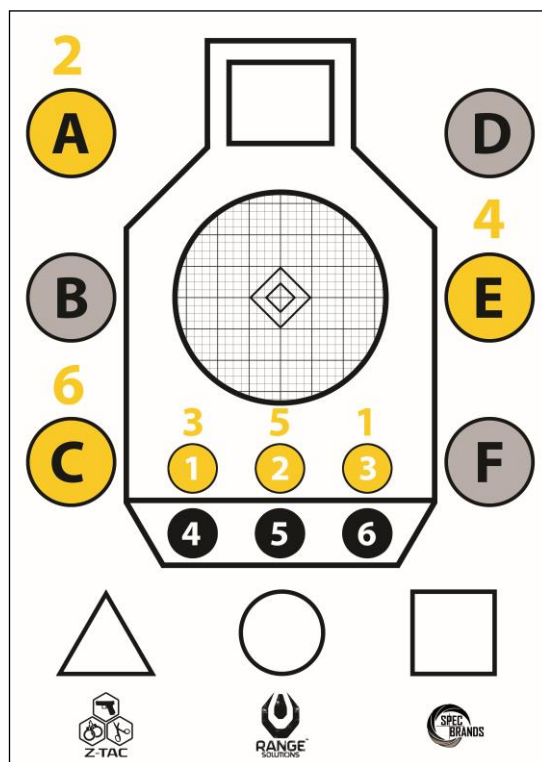
KATEGORIA:	Podstawowe umiejętności
CEL:	Zaznaczone pola zgodnie z numeracją
ODLEGŁOŚĆ I USTAWIENIE:	od 3 do 7m
WYKONANIE:	• Kółko nr 1: 3 celowane dokładne strzały z postawy gotowości • Kółko nr 2: 3 x dobycie z kabury / 1 strzał • Kółko nr 3: 3 x strzał z wiodącej ręki z postawy gotowości • Kółko nr 4: 3 x strzał z wspomagającej ręki z postawy gotowości • Kółka 5 i 6: 1 strzał do 5 a następnie do 6 / powtórzyć 3 razy. Można wykonać ze zmianą magazynka
ILOŚĆ AMUNICJI:	30 szt.
CZAS:	Nieograniczony – można mierzyć czas i ustawić limity.
UWAGI:	Wariacja nt. dot torture Drill, którego wykonuje się w oryginalnej wersji za pomocą 50 szt. amunicji. Pracując na relatywnie małych celach szlifuje się precyzję strzału i jakość wykonywanych ruchów. Jedno z bardziej uznanych fundamentalnych ćwiczeń.

#11 SŁABA – SILNA RĘKA



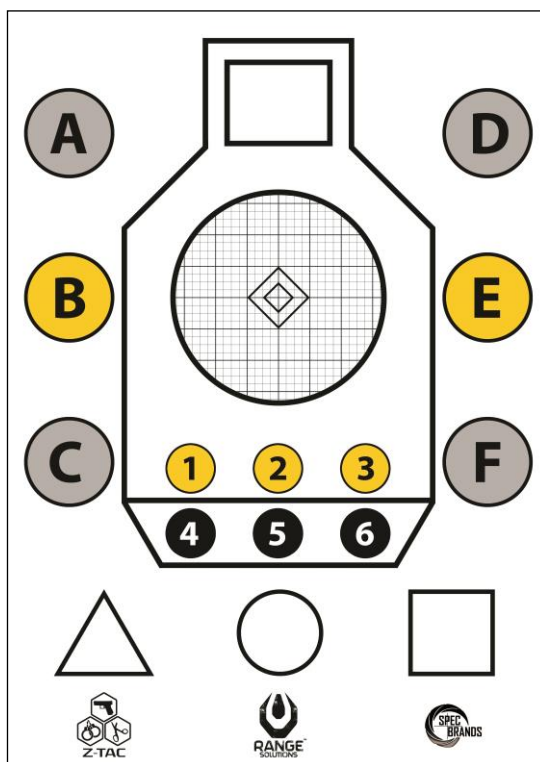
KATEGORIA:	Podstawowe umiejętności
CEL:	Wybrany punkt w zaznaczonym polu
ODLEGŁOŚĆ I USTAWIENIE:	od 3 do 7m
WYKONANIE:	Strzelec wybiera sobie punkt celowania w obrębie dużego koła. Oddaje strzał oburącz. Przechodzi do wiodącej ręki, oddaje w przestrzelinę 1 strzał. Przechodzi do ręki wspomagającej, oddaje kolejny strzał w przestrzelinę.
IŁOŚĆ AMUNICJI:	3 szt.
CZAS:	Nieograniczony – można mierzyć czas i ustawić limity.
UWAGI:	Podstawowe ćwiczenie uczące ustawienia ramienia i pracy na spuście podczas strzelania jednorącz. Bardzo ważna jest kontrola przyrządów i płynność pracy na broni. Wszystkie przestrzeliny docelowo powinny stykać się ze sobą.

#12 POWTARZALNOŚĆ STRZAŁÓW



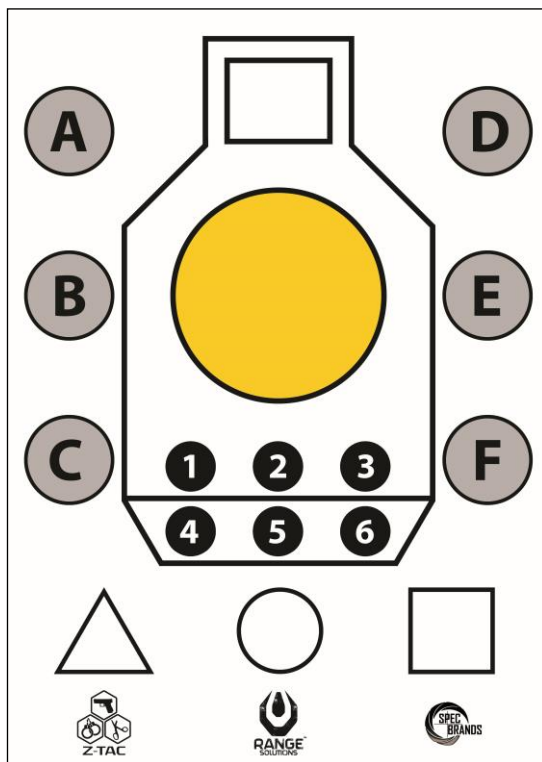
KATEGORIA:	Podstawowe umiejętności
CEL:	Zaznaczone pola zgodnie z numeracją
ODLEGŁOŚĆ I USTAWIENIE:	od 5 do 7m
WYKONANIE:	Zgodnie z podaną numeracją strzelec oddaje 1 strzał do małego koła, dublet do dużego koła.
IŁOŚĆ AMUNICJI:	9 szt. / jeden magazynek
CZAS:	Nieograniczony – można mierzyć czas i ustawić limity.
UWAGI:	Ćwiczenie można wykonywać na komendę podawanych pól. Można wykonywać na broni długiej. Przenoszenie lufy jest o tyle trudnym zadaniem, że wchodząc w kolejny cel można go „przejechać”. Ćwiczenie ma za zadanie wypracować płynność tego ruchu i ćwiczyć nawyk odpowiedniego zatrzymania lufy na celu z odpowiednim zgraniem przyrządów.

#13 Z-TAC DRILL



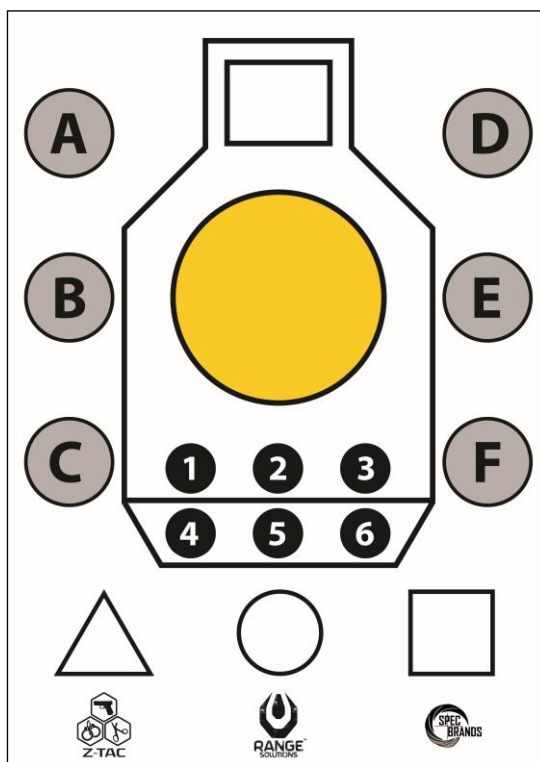
KATEGORIA:	Podstawowe umiejętności
CEL:	Zaznaczone pola
ODLEGŁOŚĆ I USTAWIENIE:	5m
WYKONANIE:	Na sygnał timera strzelec dobywa broń z kabury i oddaje 3 strzały do pola B, 3 strzały do pola E, następnie zmienia magazynek i oddaje po jednym do pól 1, 2 i 3.
IŁOŚĆ AMUNICJI:	6 szt. i 3 szt. / 2 magazynki
CZAS:	Par time – 7 sek.
UWAGI:	Można wykonywać z kabury służbowej z zabezpieczeniem oraz z ukrycia. Można wykonać z bronią długą. Staraj się ćwiczenie wykonywać precyzyjnie, nie ścigaj się z czasem – traktuj go jako bazę do wykonania ćwiczenia i pracuj, aby nigdy nie przekroczyć zadanego limitu. W tym ćwiczeniu kluczem jest precyzja i dokładność ciągu kaburowego, pracy na przyrządach i oddania strzału do relatywnie małego celu.

#14 BILL DRILL



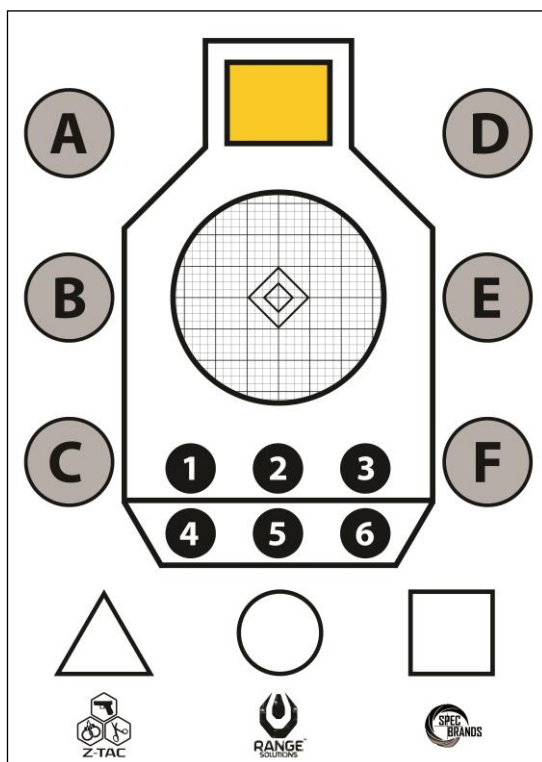
KATEGORIA:	Podstawowe umiejętności
CEL:	Zaznaczone pole
ODLEGŁOŚĆ I USTAWIENIE:	5m
WYKONANIE:	Na sygnał timera, strzelec dobywa broń i oddaje 6 strzałów do środkowego pola.
IŁOŚĆ AMUNICJI:	6 szt / 1 magazynek
CZAS:	Par time – 3,5 sek.
UWAGI:	

#15 NO FAIL DRILL



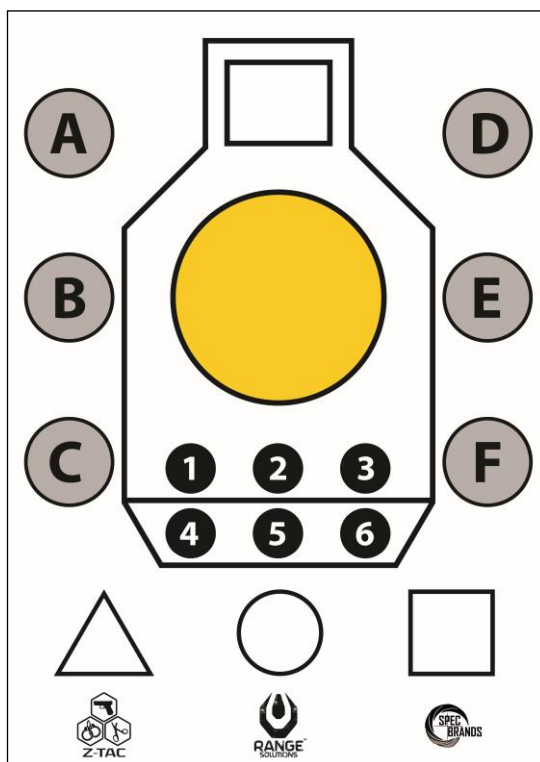
KATEGORIA:	Podstawowe umiejętności i test
CEL:	Zaznaczone pole
ODLEGŁOŚĆ I USTAWIENIE:	25m
WYKONANIE:	Na sygnał timera strzelec dobywa broń i oddaje jeden strzał do środkowego okręgu z odległości 25m. Powtarza 10 razy.
IŁOŚĆ AMUNICJI:	10 szt. / jeden magazynek
CZAS:	Par time – 3,5 sek.
UWAGI:	Strzelanie ma charakter testowy. Jeśli podczas oddawania strzałów przekroczymy czas 3,5 sek. lub jedna z dziesięciu przestrzelin wyjdzie poza okrąg, test jest niezaliczony.

#16 KEEPERS TEST



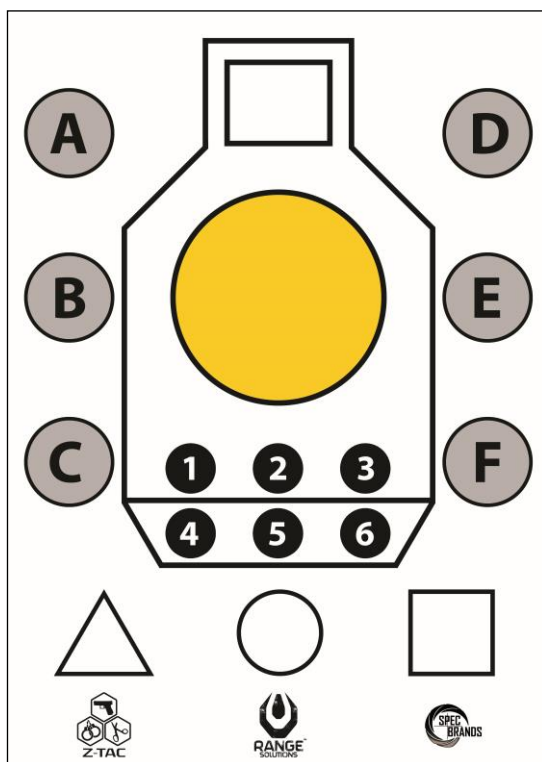
KATEGORIA:	Podstawowe umiejętności
CEL:	Zaznaczone pole
ODLEGŁOŚĆ I USTAWIENIE:	7m
WYKONANIE:	Na sygnał timera, strzelec dobywa broń i oddaje 3 strzały do górnego prostokąta.
IŁOŚĆ AMUNICJI:	3 szt. / jeden magazynek
CZAS:	Par time – 3,0 sek.
UWAGI:	

#17 5 x 3 DRILL



KATEGORIA:	Rozgrzewka i podstawowe umiejętności
CEL:	Zaznaczone pole
ODLEGŁOŚĆ I USTAWIENIE:	5m
WYKONANIE:	Na sygnał timera, strzelec dobywa broń oburącz, oddaje 5 strzałów. Zmienia magazynek, oddaje 5 strzałów z ręki wiodącej. Zmienia magazynek i oddaje 5 strzałów z ręki wspomagającej
ILOŚĆ AMUNICJI:	5 szt. / 3 magazynki
CZAS:	Par time – 12 sek.
UWAGI:	

#18 666 DRILL



KATEGORIA:	Podstawowe umiejętności
CEL:	Zaznaczone pole
ODLEGŁOŚĆ I USTAWIENIE:	6m
WYKONANIE:	Na sygnał timera, strzelec dobywa broń, oddaje 3 strzały, zmienia magazynek i oddaje kolejne 3 strzały.
IŁOŚĆ AMUNICJI:	3 szt. / 2 magazynki
CZAS:	Par time – 6 sek.
UWAGI:	