

LOG BOG – RIFFELSKYDNING

Navn: _____



RIFFEL VÅBENNUMMER

Hvad er relevant i en LOGBOG

1. Dato og tidspunkt

- Hvornår skydningen fandt sted.
- Vejrforhold (hvis udendørs): vind, temperatur, lysforhold.

2. Skydebane

- Navn på bane/sted.
- Baneafstand (fx 50m, 100m osv.).
- Skivetype (standard, træningsskive osv.).

3. Våben og ammunition

- Våbentype og model.
- Kaliber.
- Ammunitionsmærke/type (fx RWS, Lapua osv.).
- Antal skud affyret.

4. Udstyr og opsætning

- Optik: kikkerttype og indstillinger.
- Andet udstyr: støtteben, skydestativ, tøj, etc.

5. Skydestilling

- Liggende, siddende, stående, med eller uden støtte.

6. Resultater

- Antal skud og point.
- Samlingens spredning (gruppestørrelse).
- Eventuel bedømmelse eller point fra skiven.

- Foto eller skitse af skiven/skudgruppen.

7. Noter og refleksion

- Hvad gik godt?
- Hvad kunne forbedres?
- Mentalt fokus (var du rolig, nervøs, distraheret?).
- Justeringer lavet undervejs (fx på sigte eller skydestilling).

8. Mål for næste gang

- Fx: "Arbejde med aftræk", "Finde bedre ammunition", "Træne vejrtrækning".

Eksempel

Dato	Bane	Våben	Ammunition	Antal skud	Resultat	Kommentar
08-04-2025	Skydebanen i Aalborg	Sauer 200 STR	Lapua Center-X	40	386/400	God samling, lidt højre. Husk justering af sigte.

Hvorfor bruger vi en logbog

1. For at følge sin udvikling

- Du kan se, hvordan dine resultater forbedrer sig over tid.
- Du kan sammenligne dine præstationer under forskellige forhold (vejr, våben, ammunition osv.).

2. For at optimere udstyr og teknik

- Forskellig ammunition eller våben kan give forskellige resultater – logbogen hjælper dig med at finde det, der virker bedst.
- Du kan notere ændringer i sigte, støtteudstyr eller skydestilling og se, hvordan det påvirker dine skud.

3. For mental forberedelse og refleksion

- Du bliver mere opmærksom på, hvad der påvirker dine skud: fokus, vejtrækning, stress, osv.
- Ved at skrive ned, hvordan du havde det under skydningen, kan du lære at håndtere det bedre næste gang.

4. For at analysere fejl og lære af dem

- Skød du konsekvent for højt? Var der en skæv samling? Du kan finde mønstre i dine fejl og rette dem.
- En logbog hjælper med systematisk fejlretning i stedet for bare at "skyde løs".

5. For at sætte mål og arbejde målrettet

- Du kan sætte konkrete mål som "Forbedre score med 10 point over 4 uger" eller "Finde optimal ammunitionstype".
- Logbogen gør det lettere at følge op på dem.

Kort sagt: En logbog gør dig til en mere bevidst og systematisk skytte – og det er en kæmpe fordel, uanset om du skyder for sjov, til træning eller i konkurrence.

Registrering Skema

Dato	Bane	Våben	Ammo	Antal Skud	Kikkert indstillet til afstand
Kommentar					
Dato	Bane	Våben	Ammo	Antal Skud	Kikkert indstillet til afstand
Kommentar					

Dato	Bane	Våben	Ammo	Antal Skud	Kikkert indstillet til afstand
Kommentar					
Dato	Bane	Våben	Ammo	Antal Skud	Kikkert indstillet til afstand
Kommentar					

Dato	Bane	Våben	Ammo	Antal Skud	Kikkert indstillet til afstand
Kommentar					
Dato	Bane	Våben	Ammo	Antal Skud	Kikkert indstillet til afstand
Kommentar					

Dato	Bane	Våben	Ammo	Antal Skud	Kikkert indstillet til afstand
Kommentar					
Dato	Bane	Våben	Ammo	Antal Skud	Kikkert indstillet til afstand
Kommentar					

Dato	Bane	Våben	Ammo	Antal Skud	Kikkert indstillet til afstand
Kommentar					
Dato	Bane	Våben	Ammo	Antal Skud	Kikkert indstillet til afstand
Kommentar					

Dato	Bane	Våben	Ammo	Antal Skud	Kikkert indstillet til afstand
Kommentar					
Dato	Bane	Våben	Ammo	Antal Skud	Kikkert indstillet til afstand
Kommentar					

Dato	Bane	Våben	Ammo	Antal Skud	Kikkert indstillet til afstand
Kommentar					
Dato	Bane	Våben	Ammo	Antal Skud	Kikkert indstillet til afstand
Kommentar					

Dato	Bane	Våben	Ammo	Antal Skud	Kikkert indstillet til afstand
Kommentar					
Dato	Bane	Våben	Ammo	Antal Skud	Kikkert indstillet til afstand
Kommentar					

Dato	Bane	Våben	Ammo	Antal Skud	Kikkert indstillet til afstand
Kommentar					
Dato	Bane	Våben	Ammo	Antal Skud	Kikkert indstillet til afstand
Kommentar					

Dato	Bane	Våben	Ammo	Antal Skud	Kikkert indstillet til afstand
Kommentar					
Dato	Bane	Våben	Ammo	Antal Skud	Kikkert indstillet til afstand
Kommentar					

Dato	Bane	Våben	Ammo	Antal Skud	Kikkert indstillet til afstand
Kommentar					
Dato	Bane	Våben	Ammo	Antal Skud	Kikkert indstillet til afstand
Kommentar					

Dato	Bane	Våben	Ammo	Antal Skud	Kikkert indstillet til afstand
Kommentar					
Dato	Bane	Våben	Ammo	Antal Skud	Kikkert indstillet til afstand
Kommentar					

Dato	Bane	Våben	Ammo	Antal Skud	Kikkert indstillet til afstand
Kommentar					
Dato	Bane	Våben	Ammo	Antal Skud	Kikkert indstillet til afstand
Kommentar					

Dato	Bane	Våben	Ammo	Antal Skud	Kikkert indstillet til afstand
Kommentar					
Dato	Bane	Våben	Ammo	Antal Skud	Kikkert indstillet til afstand
Kommentar					

Dato	Bane	Våben	Ammo	Antal Skud	Kikkert indstillet til afstand
Kommentar					
Dato	Bane	Våben	Ammo	Antal Skud	Kikkert indstillet til afstand
Kommentar					

Dato	Bane	Våben	Ammo	Antal Skud	Kikkert indstillet til afstand
Kommentar					
Dato	Bane	Våben	Ammo	Antal Skud	Kikkert indstillet til afstand
Kommentar					