



Konsentrasjonsøvelse: Bevisstgjøring

Tema: Konsentrasjon, bevisstgjøring

Tid: 20 minutter

Denne øvelsen krever mye konsentrasjon av hver enkelt skytter. Den kan enten skytes alene, eller skytes i konkurransesammenheng med en annen skytter.

Dersom man trener alene, snur man monitoren og skyter et enkeltskudd, før man selv melder hva skuddverdien var på skuddet. Her kan man fastsette poeng ved å eksempelvis si at man får poeng dersom man melder 0,5 poeng unna riktig skuddverdi. Skytteren kan skyte en 10-skuddsserie, og på forhånd fastsette at 6 poeng på 10 skudd er godkjent: Dette er en poengskala man kan variere etter nivå.

Eksempel:

Skytteren melder 10,2.

Skuddverdi: 10,6.

Differanse: 0,4 poeng = Skytteren får 1 poeng.



Øvelsen kan også gjennomføres i par to og to, det er også mulig å skyte tre dersom antallet ikke går opp, dersom det er fler enn tre skyttere kan det bli uryddig.

Hver skytter snur monitoren, slik at det ikke er mulig å se egen skuddverdi. Videre skyter skytterne hver sitt enkeltskudd, og etterpå melder de sin skuddverdi. Dette krever en enorm bevisstgjøring på arbeidsoppgaver, og på hvor skuddet sitter. Den skytteren som melder nærmest sin skuddverdi får et poeng. Det er førstemann til 10 poeng.

Her kan man variere på antall poeng for å vinne. Det er også mulig å kåre en vinner av personen som har flest poeng etter 10-skudd.

