Skyteøvelse

Tidtaking – 10 skudd

Tema: Rytme

Tid: 20 minutter

Øvelsen er laget for å trene på rytme, her skal man skyte på tid for å holde jevnt tempo, samtidig skape en god rytme. Her må skytterne først skyte en testserie på 10 skudd for å finne ut hvor lang tid h*n bruker på serien.

Deretter skal skytteren skyte 2-3 nye 10 skudds serier. Målet er å bruke like lang tid på hver serie, for å sikre at tidsbruken er den samme på hver serie.

Skytteren benytter stoppeklokke for å ta tiden på hver enkelt serie. Man skal ikke se på klokken før man er ferdig med hele serien, for å ikke justere etter klokken.

Refleksjonsoppgaver:

- Hvorfor brukte jeg lenger/kortere tid på seriene?
- Hva var fokusoppgavene på seriene?
- Tenkte jeg mer på klokken, enn på arbeidsoppgavene mine?

Dersom man ønsker å avslutte med en konkurranse, kan man se på hvilken skytter som hadde minst avvik på sin serie. Vinneren kan få en gratis vaffel?