**Pyramideskyting.**

**Tema:** Konsentrasjonstrening / moroskyting  
**Tid:** 30 minutter

I denne øvelsen kan man trene på å gjøre de gode skuddene, eller den kan brukes til moroskyting.

Det er om å gjøre å skyte alle skuddverdiene som er oppgitt i pyramiden. Dette kan gjøres i hvilken som helst rekkefølge, eller man kan krysse av i pyramiden i stigende rekkefølge etter skuddverdi.

**Tilrettelegging:**

Skytterne kan selv velge å fylle inn pyramiden, ellers kan trener gjøre dette. Her kan man selv velge skuddverdiene som skal oppnås for å fylle pyramiden. Dermed kan den tilrettelegges for alle typer skyttere, både etter nivå og klasser.

**En vri på øvelsen:**

* Man kan gjør det til konkurranse ved å være «førstemann» som fyller pyramiden.
* Man kan fylle pyramiden i fellesskap, det vil si at alle skytterne skal fylle «dagens pyramide» sammen, ved at alle skudd teller for alle skytterne. Dette kan også gjøres raskere, som en fin avslutning på dagens trening.

10,5

10,7

9,3

9,5

9,7

10,0

9,9

10,9

10,3

8,9