



Fremoverlent

Tema: Tøff

Tid: 25-skudds serie

Ofte får man høre at man ligger «for langt bak dua», og at man skal ligge foran dua ved avfyring av skudd. Men hvor langt tør man å ligge foran, før man får en automatisk stopp? Dette er en øvelse der man skal trenere på nettopp dette. På trening er det en mulighet til å nettopp øve på dette bevisst.

Dra foran, og se hvor langt du tør å dra, sett deg et mål om hvor langt du skal ligge foran dua. Se hvor langt du kan dra før du bommer, på den måten vil du få et perspektiv på hvor langt foran du kan være, før det er for langt. Prøv å utfordre deg din mentale grense på avstand fra dua. Test noen skudd for å få en følelse på hvor langt foran du kan være, deretter setter du deg mål om å ligge der gjennom hele serien.

Bruk «smil»-verktøy:

Ha med deg en notatlapp, der du lager et smilefjes «☺», for hver gang du klarer å ligge foran på den avstanden du har satt som mål. Hvor mange «☺» har du da serien er ferdig? Hvor lang tid bruker du på å 25 smilefjes på blokka?

Bruk denne treningen over tid, og legg merke til hvordan mentaliteten rundt dette forandrer seg over tid.

