Fremoverlent



Tema: Tøff

Tid: 25 – skudds serie

«For langt bak dua»

Alle leirdue skyttere har en gang hørt at man «ligger for langt bak dua». Samtlige skyttere vet at man skal ligge foran dua ved avfyring av skudd, men man kan fort bli passiv og sikte rett på dua. Hvor langt tør man å ligge foran – før man får en automatisk stopp?
Fremoverlent er en øvelse der man skal trene på nettopp det å tørre å ligge foran. På trening er det en mulighet til å øve på dette bevisst. Skytterne er i kontrollerte og trygge omgivelser, og kan utnytte dette til læring og bli trygg på egen skuddgjennomføring!

Program:

Øvelsen er lett å forklare og vanskeligere å gjennomføre. Instruksjonen er simpel – dra foran dua og se hvor langt du tør å dra. Før gjennomføringen skal skytteren sette seg et mål om hvor langt hen skal ligge foran dua. Utfordrere seg selv er det viktigste her. Se hvor langt skytteren kan dra før hen bommer. På den måten vil skytteren få utfordret seg selv, satt i gang en tankeprosess, få et perspektiv på hvor langt foran hen kan være – før det blir for langt.
Skytteren får mulighet til å utfordre egen mentale grense på avstand fra dua. Test noen skudd for å få en følelse på hvor langt foran en kan være – deretter sett mål om å ligge der ut hele serien.

Smil verktøy!

Alt skyttere trenger for å ta i bruk smil verktøyer er en notatlapp og en penn/blyant. Skytteren lager et smilefjes « 😊 ” for hver gang hen klarer å ligge foran på den avstanden som er satt som mål. Her handler det om å være ærlig med seg selv. Skyt en 25-skudd serie. Hvor mange ” 😊 ” har skytteren oppnådd etter 25-skudden? Hvor lang tid hen på å klare 25 ” 😊 ” på blokka?
Bruk denne øvelsen over lenger tid. Legg merke til hvordan mentaliteten forander seg over tid.