Konsentrasjonsøvelse – Bevisstgjøring



Tema: Konsentrasjon, bevisstgjøring

Tid: 20 minutter

Hensikt:

Denne øvelsen krever mye konsentrasjon av hver enkelt skytter. Den kan enten skytes alene eller i konkurransesammenheng med en annen skytter. Øvelsen krever enorm bevisstgjøring på arbeidsoppgaver og følge skuddet helt ut for å vite hvor skuddet sitter.

Program:

Øvelsen alene – Skytteren snur monitoren og skyter et enkeltskudd. Da skuddet er skutt skal skytteren melde på hva skuddverdien var på skuddet. Her kan man for eksempel si at man får poeng dersom man melder innenfor 0,5 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.

Skyting i par

Øvelsen kan gjennomføres i par, eller som 3 dersom antallet ikke går opp. Hver skytter snur egen monitor. Skytterne skyter enkeltskudd og melder sin skuddverdi. Den skytteren som melder nærmest sin skuddverdi får poeng. Førstemann til 10 poeng eller flest poeng på 10 skudd.

SKYT MED OSS