Pyramideskyting



Tema: Konsentrasjonstrening / moroskyting

Tid: 30 minutter

Øvelsen:

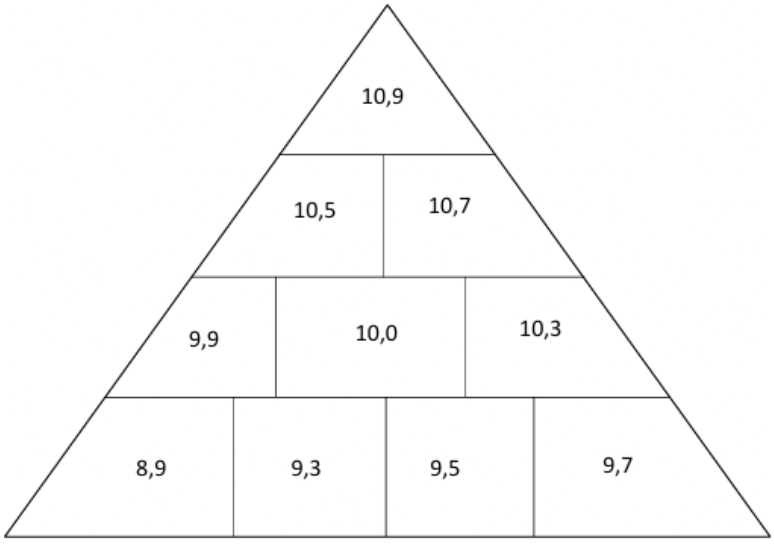
Denne øvelsen kan bli benyttet til to forskjellige formål.

1) Trene på å gjøre de gode skuddene
2) Brukes til moroskyting

Det om å gjøre å skyte alle skuddverdiene som er oppgitt i pyramiden. Dette kan gjøres i rekkefølge etter eget ønske: Man kan krysse av pyramiden i stigende rekkefølge etter skuddverdi, eller krysse av tilfeldig og avhenger ikke av et bestemt mønster.

Tilrettelegging:

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



Øvelsen kan også gjøres om til en konkurranse – førstemann til å fylle pyramiden vinner.

Pyramiden kan også fylles i felleskap som en lagøvelse. Det vil si at skytterne skal fylle "dagens pyramide" sammen. Alle skudd teller for alle skyttere, alle som et lag.

SKYT MED OSS