Stafett



Tema: Konkurranse, lagtrening

Tid: 30 minutter

Hensikt:

Denne stafetten er en konkurranseøvelse for å bli mer kjent med kropp og sinn! Skytterne får kjenne på følelsen av nerver – samtidig som de får mulighet til å skyte på et lag.

Øvelsen:

Start med å dele skytterne opp i lag. Det kan være opp til 4 skyttere på hvert lag.
En på hvert lag skyter to skudd av gangen. Dette gjentas til alle på laget har skutt sine to skudd.

Hver serie	**2 skyttere**	**3 skyttere**	**4 skyttere**
Antall skudd	4	6	8

Underveis teller man opp antall 10ere. Første laget til 25 tiere har vunnet stafetten.
Dersom man ønsker å fordele på klasser og nivå er det mulig.
Det kan være sittende/stående skyttere på samme lag. Også fordelt på klasser.
Vi anbefaler at alle tar del og konkurrerer med hverandre.

Nivåtilpasning:

Er tiere for lett å måle seg mot? Da kan man bytte ut opptelling av tiere til opptelling av innertiere!
Dersom nivået til skytterne er høyt og de har noe ekstra de har lyst til å strekke seg etter, kan en si at første laget til 25 innertiere har vunnet stafetten!

SKYT MED OSS