Tidtaking – 10 skudd



Tema: Rytme, tid

Tid: 20 minutter

Hensikt:

Tidtaking øvelsen er laget for å trene på rytme. Her skal skytterne skyte på tid for å holde et jevnt tempo, samtidig skape en god rytme.

Øvelsen:

Først må skytteren skyte en effektiv testserie på 10 skudd for å finne ut hvor lang tid hen bruker på serien. Deretter skal skytteren skyte 2-3 nye 10 skudd – serier. Skytteren setter et mål. Målet er å bruke like lang tid på hver serie for å sikre at tidsbruken er lik på hver serie og konsistent, lik rytme.

Skytteren benytter stoppeklokke for å ta tiden på hver enkelt serie. Skytteren skal ikke se på klokken før hen er ferdig med hele serien. Dette er for å ikke «jukse» og justere etter klokken. Blir det ulikt og stort avvik kan dette drøftes om i refleksjon og evaluering i etterkant. Sørg for at skytetiden på hver 10-skudd blir skrevet ned, dette kan være gøy å se tilbake på i fremtiden og det kan brukes til å se fremgang på rytmen.

Refleksjonsoppgaver:

- Hvorfor brukte jeg lenger/kortere tid på seriene?
- Hva var fokusoppgavene på seriene?
- Tenkte jeg mer på klokken enn på mine arbeidsoppgaver?

Dersom man ønsker å avslutte med en konkurranse kan man se hvilken skytter som hadde minst avvik på sin serien. Vinneren kan få en gratis vaffel, lefse, eller p-max? 😊

SKYT MED OSS