Trappeskyting



Tema: Presisjon

Tid: 20 minutter

Hensikt:

Trappeskyting er en øvelse hvor konsentrasjon til skytteren testes og setter fokus på presisjonen! Trappeskyting kan gjør alene eller som konkurranse sammen med andre. Om trappeskyting skytes med andre kan man trene på å skyte med nerver på et annet nivå – flott trening! Trappeskyting er en øvelse som kan være tidkrevende, men den kan tilrettelegges. Både tidsbruk, antall skudd, og nivå kan justeres.

Øvelsen:

I utgangspunktet er det fem trappetrinn. Hver enkelte skytter får tildelt/velge en skuddverdi de skal skyte. Skuddverdien baseres på skytterens nivå – skuddverdien skal være realistisk, men samtidig utfordrende å oppnå. Tilrettelegg øvelsen etter hver enkelt skytters nivå. Dersom en skytter har 102,0 i gjennomsnitt på 10-skudd kan man for eksempel ta 10,2 som utgangspunkt for øvelsen.

Se grafisk forklar nedenfor. Fra og med trappetrinn 2 må 10,2 skuddene være etter hverandre. Om skytteren på trinn 2 skyter 10,2 – 9,9 – 10,5 har hen skutt 2 verdier på 10,2 eller høyere, men det har ikke vært etter hverandre. Skytteren starter nåværende trinn på nytt om en skyter under angitt verdi.

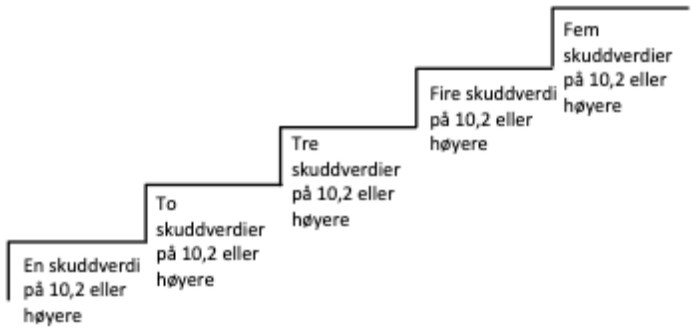
Nivåtilpasning:

Konkurranse med andre? Første mann opp!

Lag mer enn 5 trinn

Ved et skudd under gitt verdi:

- Start nåværende trinn på nytt
- Start alt på nytt fra nivå 1



SKYT MED OSS