



Introduktionsforløb

Har du lyst til at lære mere om skydning efter din deltagelse i Skole DM i Skydning, kan du nu melde dig på et forløb hvor der bliver trænet mere struktureret.

Et introduktionsforløb målrettet dig

Du har nu været introduceret til idrætten skydning igennem din deltagelse i Skole DM i Skydning. Vi håber du har haft det sjovt, og har du lyst til at lære mere og blive bedre til at skyde.

Vi vil gerne tilbyde dig et introduktionsforløb, hvor der bliver trænet mere målrettet med de vigtigste teknikker, så du bliver endnu bedre til at skyde.

Har du lyst til at have det sjovt sammen med venner og blive bedre til skydning, er et introduktionsforløb lige noget for dig.

Spørg i foreningen om tidsplan og prisen for at deltage.

Første træning: Dagens emne er Sigte

Fælles start	Introduktion til indstilling af sigtemidler og god sigteteknik.
Træning	Øvelse 1: Skytterne går sammen 2 og 2 og hjælper hinanden med at indstille sigtemidler. En sigter og en er hjælper. Øvelse 2: Skyd 10-20 skud hvor du skal have fokus på at have et godt sigtebillede. Slut af med en testskydning med 5 prøveskud og 10 gældende skud.
Fælles opsamling	Fælles afslutning og gennemgang af hvordan indstilling af sigtemidler og det gode sigtebillede er. Hvad fungerede godt? Hvad lykkedes du med? Afslutning med en kort gennemgang af hvad der skal ske på næste træning.

Anden træning: Dagens emne er Aftræk

Fælles start	Introduktion til det gode aftræk. Placering af finger samt foraftræk, det hårde aftræk og efteraftræk.
Træning	Øvelse 1: Skyd 10-20 skud med fokus på aftræk. Midten af det første fingerled på pegefingern er optimalt som kontaktpunkt, da dette punkt er det mest følsomme. Fingeren skal trykke igennem på aftrækkeren med en lige bevægelse bagud og vinklen på aftrækkerfingeren skal være ca. 90 grader. Slut af med en lille konkurrence. 2 og 2 går sammen og skyder et skud hver. Den skytte med det højeste skud får 1 point. Vinderen er den skytte der først når 5 point.
Fælles opsamling	Fælles afslutning og gennemgang af det gode aftræk. Hvad fungerede godt? Hvad lykkedes du med? Afslutning med en kort gennemgang af hvad der skal ske på næste træning.

Tredje træning: Dagens emne er Skudrytme og Vejrtrækning

Fælles start	Introduktion til skudrytme og vejrtrækning. Ved at træne vejrtrækningen kan du lære at bruge vejrtrækningen til at komme ens ind på skiven hver gang og få en kontrolleret og rolig indgang på skiven. Dette vil føre til roligere bevægelse og du har dermed større sandsynlighed for at skyde et godt skud.
Træning	Øvelse 1: Skyd 10-20 skud med fokus på vejrtrækning og våbnets bevægelse ind på skiven. Øvelse 2: Skytterne skriver/tegner deres skudprocedure ned og går derefter sammen 2 og 2 og snakker om og viser deres skudprocedurer i praksis.
Fælles opsamling	Fælles afslutning og gennemgang af skudrytme og vejrtrækning. Hvad fungerede godt? Hvad lykkedes du med? Afslutning med en kort gennemgang af hvad der skal ske på næste træning.

Fjerde træning: Dagens emne er Stillingsopbygning

Fælles start	Introduktion til fokuspunkter i skydestillingen. Hvilke linjer er vigtige og hvorfor?
Træning	Øvelse 1: Skyd 10-20 skud hvor skytten går ud af skydestillingen efter hvert 5. skud. Slut af med en testskydning med 5 prøveskud og 10 gældende skud.
Fælles opsamling	Fælles afslutning og gennemgang af hvad der er vigtigt i din skydestilling. Hvad fungerede godt? Hvad lykkedes du med? Gennemgang af hvordan du kan fortsætte herfra hvis du har fået lyst til at lære mere.

Efter endt introduktionsforløb vil du være i stand til at indgå i den almindelige træning i foreningen.

For at opnå det perfekte skud, er der mange elementer der skal gå op i en højere enhed. De forskellige elementer skal trænes så de ligger på ryggraden, så du kan fokusere på roen og koncentrationen om det

perfekte skud.

I din træning vil du løbende udvikle dig og få nye værktøjer og fif til din skydning, så du kan se en fremgang.



