

## 5 Vær forælder til træning og konkurrence

Det er som oftest det, dit barn har brug for i både træning og til konkurrencer: En forælder.

Der findes et væld af kompetente trænere i foreningerne, som mestrer både det taktiske og tekniske niveau inden for de forskellige skydediscipliner. Respekter trænerne – bland dig ikke i træningen samt vejledningen undervejs og hjælp andre forældre til at få samme holdning. På den måde er du med til at give dit barn den bedste oplevelse med idrætten. Hvis du har brug for at drøfte noget om dit barns træning, så sørg for at kommunikere klar og tydeligt med træneren i en god tone.

## 6 Individuel og holdidræt

Vær opmærksom på at selvom riffelskydning, pistolskydning, bue-skydning, biathlon og airsoft challenge i mange sammenhænge er en individuel idrætsgren, så er det i høj grad også en holdidræt. Det er i fællesskab med andre fra foreningen, at dit barn får nogle af de allerstørste oplevelser i idrætten. Vær derfor med til at understøtte at dit barn bliver en del af foreningens sociale sammenhold ved at deltage til eksempelvis sæsonafslutning og sommerarrangementer, eller ved blot at tale åbent med de andre forældre såvel som trænere og frivillige. Hav også fokus på at støtte alle – ikke kun dit eget barn har behov for ros og opmuntring.

## 7 Tal med dit barn om sejre og nederlag

Det kan være svært at sluge et nederlag eller at tackle en sejr. Dit barn bliver bedre rustet til næste træning eller til næste stævne, hvis du hjælper med at fokusere på de følelser, barnet oplever – hvad end det gælder sejre eller nederlag, træning eller konkurrence. Mød op til både træningsaftner og konkurrencesituationer – det bliver dit barn som oftest glad for. Husk så ikke kun at spørge til resultatet; spørg til om det var sjovt! På den måde kan de fleste oplevelser vendes til noget, dit barn kan få glæde af eller vokse af.

## 8 Engager dig i idrætten og i foreningen

Er du involveret og viser interesse for dit barns idræt, smitter det af og motiverer. Det kan være alt fra holdlederopgaver til kørsel og praktisk hjælp i foreningen. Det kan være småopgaver, der er med til at skabe en god stemning i foreningen som at bage en kage. Du kan også engagere dig ved at bidrage til foreningsfællesskabet ved at tale med alle, være aktiv lyttende og smilende. Vis respekt for arbejdet i foreningen – bak op om initiativer. Du behøver ikke andre forudsætninger for at tage del i foreningens liv end lyst og engagement.

# 8 gode forældreråd hvis dit barn går til skydning

## 8 GODE FORÆLDRERÅD

hvis dit barn går til riffelskydning, pistolskydning, bueskydning, biathlon eller airsoft challenge

DGI modtager ofte spørgsmål fra forældre, som har spørgsmål relateret til deres barns idrætsaktivitet inden for riffelskydning, pistolskydning, bueskydning, biathlon eller airsoft challenge. Derfor har vi udarbejdet 8 gode råd, som forældre kan benytte sig af.



## OTTE GODE RÅD

### 1 Vis respekt og vær nysgerrig

Det er i dag lige så normalt for børn og unge at gå en disciplin indenfor skydeidrætten, som det er at spille fodbold eller håndbold. Riffelskydning, pistolskydning, bueskydning, biathlon eller airsoft challenge er en ganske almindelig fritidsinteresse. Alle skydediscipliner er idræt, som udfordrer udøverens evne til koncentration, præcision og ro. Desuden er alle skydediscipliner også en idræt for hele familien, som I kan dyrke sammen uanset alder, køn og niveau.

Tag gerne med til træningen for at se faciliteterne og sæt dig eksempelvis ned sammen med dit barn efter træningen. Vær nysgerrig, spørg ind til træningen og til hvordan det gik. Prøv eventuelt selv at være med, så du får forståelse, for den idræt dit barn går til. De fleste steder kan du få lov til at være med, hvad enten det drejer sig om riffelskydning, pistolskydning, bueskydning, biathlon eller airsoft challenge.

### 2 Ordentligt og nødvendigt udstyr

Som begynder kan man altid låne våben i foreningen - og som regel også det nødvendige udstyr, der sikrer, at man kommer godt i gang. Hvis man vil lidt mere med sin skydning, er det afgørende, at man har sit eget udstyr. Ved riffelskytter gælder det eksempelvis en skydejagke, ved bueskytter gælder det en bue. Trænerne i din lokale forening kan oftest rådgive om udstyr. Mange dygtige udøvere inden for alle discipliner skyder mange skud eller pile ad gangen til træning for at blive rigtige gode. For at mængden af træning ikke skal blive for anstrengende, er godt udstyr nødvendigt. Riffel, pistol eller bue kan oftest lånes i foreningen, men det kan være en fordel med eget våben, da det er lettere at lære sit eget våbens forcer at kende.

### 3 Dygtige skytter dyrker motion og spiser sundt

Hvis man skal være god til skydning, så kræver det god reaktionsevne, en stærk core, og at man er i stand til at koncentrere sig i lang tid ad gangen. Mange topskytter har fokus på både konditionstræning, så eksempelvis vejrtrækningen bliver lettere at arbejde med, imens de skyder. De styrketræner også, så de kan holde til at træne i længere tid ad gangen. Dertil er de opmærksomme på at spise en god og sund kost. Hvis de levede af tomme kalorier, ville de mindske deres chancer for at holde et godt niveau. Dét betyder ikke, at man hverken skal være i su-perform eller spise en pose gulerødder hver dag for at starte til skydning og at blive god. Men hvis man har fokus på den fysiske sundhed, vil man kunne se det på sin præstationsevne.

### 4 Lær de grundlæggende regler

Inden for de forskellige skydediscipliner er der regler, ligesom det er tilfældet med alle andre idrætter. Det kan virke omfattende at sætte sig ind i, hvis man i forvejen ikke har kendskab til de forskellige normer, opmærksomhedspunkter og konkurrenceregler. Som forældre behøver du ikke at kunne alle regler. Men det er en god ide, at du hjælper dit barn med at kende til de forskellige programmer og skydetider, der er relevante. Trænerne i din lokale forening kan hjælpe med at forklare dig om reglerne, inden for den skydedisciplin dit barn går til. Derudover kan du:

- Inden for riffel og pistol læse mere i skyttebogen.
- Inden for bue se mere på hjemmesiden.
- Inden for biathlon se mere i skyttebogen.