

# Dart skydning

Der er to sæt spille kort. Det ene sæt indeholder kortene 7 – 10 og det andet indeholder kortene Es til Dame.

Der trækkes et kort fra hver bunke. Kortene i bunken med værdien 7-10 fortæller, hvilken point der skal skydes efter. Kortet fra bunken es til dame fortæller, hvor på urskiven skuddene skal sidde.

Det kan fx. være en 8'er klokken 4.

Der skydes fem skud, herefter vælges nye kort.

Formål:

At skytten lærer at holde fokus på det at samle skuddene, i stedet for at fokusere på pointene.

Hvordan:

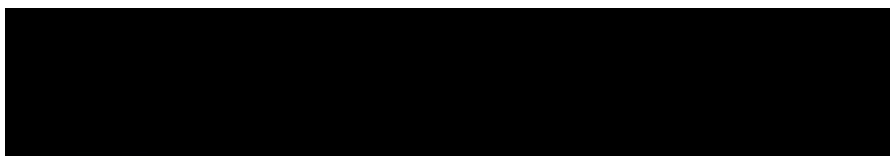
Når skytten kan samle skuddene i nærheden af den placering, som vedkommende har trukket.

Variation:

Øvelsen kan gøres letter til nye eller unge skytter ved at træneren bestemmer hvor der skal skydes. fx: 9er eller 8er til venstre, højre, oppe og nede.

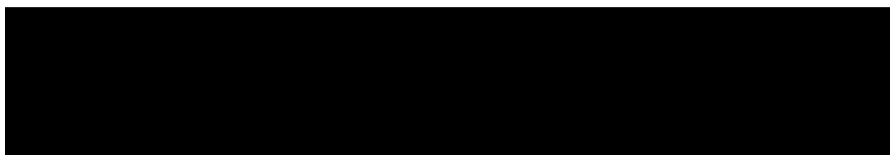
Øvelsen kan også bruges til at træne, hvordan der sigtes når det blæser.

## Dobbelt finale



Eksempel

Navn		1		2		3		4
Test	10	10	9	0	10	10	10	9



- 
- 

Skytterne skal skyde en finale med 20 skud.

Til hvert skud i en finale, har man normalt 60 sekunder til et skud. Opgaven for skytterne er at skyde to skud inden for de 60 sekunder.

Hvis ikke det første skud er en 10'er tæller skud nummer to ikke. Dvs. at skyder skytten en 9'er og en 10'er i de to skud inden for skydetiden, får han 0 point, da skytten ikke skød en 10'er i første skud. Havde skytten skudt en 10'er og 9'er, havde han fået 9 point, da han havde skudt en 10'er i første skud.

Skud nr. 2 skal altid skydes selv om man ikke har skudt en 10'er i første skud.

Formål:

At skytten forstår, hvor lang tid man egentlig har til at skyde et godt skud i finalen og at der er tid nok til at starte skuddet forfra, hvis der er noget der ikke føles rigtigt.

Hvordan:

Skydes der på papskiver, vil jeg anbefale at man skyder et skud af gangen, da det ikke er muligt at man kan nå at køre skiven ind. Her sættes skydetiden til 30 sek.

Succes:

Den der har flest point i finalen har vundet.

Variation:

Niveauet skal tilpasses til skytterne der skyder i finalen. Her kan man godt differentiere imellem skytterne ved at nogle skytter fx skal have en 10'er i første skud imens andre kan nøjes med en 9'er eller en 9,5.

## Finale

To eller flere skytter skyder mod hinanden.

Der skydes ti skud på kommando, 1 skud ad gangen. 1 minut pr. skud.

Kommandoen er:

”Er der skytter der ikke er klar?”

”Jeg melder klar om 15 sekunder fra nu.”

”Klar, skyd”.

De sidste to sekunder af skydetiden råbes der: ”Hold inde.”

Når tiden er gået råbes der ”markering”.

Pointene råbes op efter hvert skud.

Formål:

At skytten bliver fortrolig med det at stå i en finale. Og lærer at håndtere det pres, der er ved at stå i en finale.

Variation:

Når skytten er blevet rutineret kan der medtages publikum, der klapper for at stresser skytten.

# Fra prøve til gældende

Der er rigtig mange skytter, der oplever at deres rytme og skydning bliver andreledes, når de skifter fra prøve og til gældende. For at levere et optimalt resultat, bør rytmen i prøveskuddene og gældende være ens.

Skytten skyder prøveskud i fem minutter, derefter skiftes der til gældende og der skydes tre gældende skud. Skytten skulle gerne holde samme kadence i de gældende, som i prøveskuddene – både i forhold til resultat og rytme. Der holdes en kort pause, hvorefter der skydes nye prøveskud og 4 gældende. Øvelsen kan gentages til der er skudt en serie, eller at der ikke er nogen forskel i om der skydes prøveskud eller gældende.

Formål:

At skytten kan præstere optimal fra overgangen fra prøveskud til gældende.

# Først til 15

To eller flere skytter skyder mod hinanden. Man får 1 point for en 10'er, 2 point for en x-10'er. Det gælder om først, at opnå 15 point.

Man kan enten skyde et skud ad gangen med fælles markering, som i finaler, eller man kan lade skydetiden være fri.

Som krydderi og ekstra pres på skytterne råber hver deltager sit pointantal op efter hvert skud. Dvs. at skyder en skytte i første skud en 10'er, råber skytten "1", skyder skytten efterfølgende en x10'er råber han 3 (da han lægger to point til det forrige point).

Formål:

At være bedst på færrest mulige skud. At kunne koncentrere sig om sit eget og ikke lade sig påvirke af andres resultater

Variation:

Hvornår der gives point tilrettes skyttens niveau. Den kan også skydes i hold, hvor enten begge skytter skyder samtidig eller, hvor der skiftes, når skytten har skudt et point hjem.

Der kan indføres strafpoint fx minus 1p for en 9'er og start forfra på en 8'er.

# Hvor mange 10'ere i træk

Skytten giver et bud på hvor mange 10'ere han kan skyde i træk. Buddet bliver noteret på et papir. Lykkes det, må skytten forhøje buddet. Lykkes det ikke må skytten vurdere, hvad der skal til for at skytten når buddet.

Antallet af 10'ere afhænger af skyttens skydestilling og niveau.

Formål:

At kunne holde fokus på at gøre alt rigtigt, uden at man lader sig påvirke af, at man har skudt mange 10'er i træk.

Variation:

Sæt skytterne til at skyde 10'ere. Ved første 9'er er man ude af "legen". Hvem er med længst? Bedst hvis skytterne har nogenlunde samme niveau.

# Midten ud af skiven

Mange skytter har en tendens til at fokusere på pointantallet fremfor samlingen af skuddene.

Vurder sammen med skytten, ud af 5 skud, hvor mange kan skytten sætte inden for en given ring. Skytten skal nu forsøge at holde de 5 skud inden for ringen. Lykkes det hæves skudantallet eller der vælges en sværere ring. Lykkedes det ikke, må der vælges en større ring, eller satses på et lavere antal skud inden for ringen.

Grunden til at skytten skal skyde på en luftskive (riffel), selv om skytten måske skyder cal. .22 skyldes at ringene sidder tættere, så udfordringen er større.

Formål:

At presse skytten til at gøre alt rigtigt og lære ham at sætte en realistisk målsætning

# Shoot off

To eller flere skytter skyder mod hinanden. Skyd ét skud ad gangen, som i en rigtig finale. Den skytte der har den laveste pointværdi skal forlade finalen. Er der to skytter der begge har den laveste værdi, skyder de om.

Formål:

At træne det at stå i en omskydning og være bedst på det enkelte skud

# Tennis skydning

To skytter skyder mod hinanden – et skud ad gangen. Den med den højeste pointværdi, vinder pointet. Der skal seks point til, for at sættet er vundet. Der spilles bedst af tre set.

Formål:

At være konsekvent god i en presset situation. Øvelsen træner det at stå i en omskydning og skulle konkurrere med en enkelt modstander.

Variation:

Hvis skytterne er meget jævnbyrdige kan den skydes på decimaler. Hvis de er langt fra hinanden kan den skydes med handicap.

# Trappe skydning

Tegn en trappe med 10 trin. Indsæt de point, som skytten skal opnå efter det enkelte trin. Eksempel: skud nr. 1 10p, når skytten har skudt skud nr. 2. lægger man værdien af skuddet til værdien af det første skud, så det f.eks. er 19p. På alle efterfølgende trin gøres det samme. Når skytten eksempletvis til trin otte og der skyder et samlet pointantal, der er mindre end det, der er på trinnet, starter skytten forfra. Trappen laves ud fra det niveau som skytten har, med en lille udfordring på de sidste trin.

Formål:

At presse skytten skud for skud, så presset bliver større for hvert skud – og skytten konkurrerer mod sig selv.

Variation:

Variation: Man kan som træner lave trapper med forskellige niveauer og lade alle skytter starte på det laveste niveau – og så lade dem gå videre, hver gang en trappe er gennem-ført. Hvor langt kan den enkelte så nå på eksempelvis en time?

Kan laves som en hold konkurrence, hvor man er sammen to og to.

Konkurrence skydning

Opgaver