Trænings ark 1  
 **Nulpunktet**  
-individuel-

**Forberedelse**  
Hav en skudserie klar

**Træning**  
- Varm op  
- Stil dig på standpladsen med dit våben  
- Kør skiven ud  
- Find din skydestilling og bliv stående  
- Før dit våben op så sigtet passer, behold sigtet  
- Luk øjnene i mindst 5 sekunder  
- Åben øjnene igen og bemærk om dit sigte har flyttet sig  
- Hvis sigtet har flyttet sig så ret på din skyde stilling og prøv igen  
- Når du kan sigte og dit sigte stadigvæk er korrekt efter du har holdt øjnene lukket i mindst 5 sekunder, så har du fundet dit nulpunkt.   
- Bliv stående i denne stilling, lad dit våben og skyd din serie

Evaluer din træning, hvad gik godt og hvad gik skidt. Brug evt. en træningsdagbog

**Baggrund**  
Din krop har et nulpunkt, det er det punkt hvor kroppen slapper af og hviler i sig selv. Når man står og skyder gælder det om at være så afslappet som muligt og hvis man ikke er i sit nulpunkt når man sigter bruger man muskler på at korrigere.

Trænings ark 2   
**”Frem og tilbage”**  
-individuel-

**Forberedelse**  
Hav en skudserie klar

**Træning**  
- Varm op  
- Stil dig på standpladsen med dit våben  
- Kør skiven ud  
- Find din skydestilling og bliv stående  
- Lad dit våben og skyd 5 skud  
- Aflad og sæt sikkerhedspløk i dit våben, lad dit våben ligge på standpladsen   
- Gå ud af lokalet og tæl til ti  
- Gå ind på din plads igen  
- Indtag din skydestilling igen og skyd 5 skud  
- Gentag hele seancen til du ikke har flere skud i din serie

Evaluer din træning, hvad gik godt og hvad gik skidt. Var der stor forskel når du gik ud af din skydestilling? Brug evt. en træningsdagbog

**Baggrund**  
Formålet er at træne det at gå ind og ud af din skydestilling mange gange, at lære at holde på dit våben på samme måde hver gang du tager det op og at kunne holde fokus igennem længere tid.

Trænings ark 3   
**”Skyd midten ud”**  
-individuel-

**Forberedelse**  
Sæt dig i opholdsrummet med et skytte papir og en kuglepen  
Hav én skive og en æske patroner klar

**Træning**  
- Skriv eller tegn på et stykke papir hvad dit mål for dagens skydning er, formålet er at skyde midten ud af skiven. Alt efter dygtighed sætter du et mål der hedder ”alle skud skal være fra ring 7 og indefter” eller ”alle skud skal være fra ring 8 og indefter” og så fremdeles. Når dit mål er sat så hold fast ved det.   
- Varm op  
- Stil dig på standpladsen med dit våben  
- Kør skiven ud  
- Find din skydestilling og bliv stående  
- Skyd alle skud i samme skive  
- Sammenlign din skive med dit mål

Evaluer din træning, hvad gik godt og hvad gik skidt. Var der mange skud udenfor målet? Kan du identificere hvorfor? Aftræksfejl, manglede koncentration osv. Brug evt. en træningsdagbog

**Baggrund**  
Formålet er at få en masse skud af sted men samtidig holde koncentration og fokus, efterhånden som man bliver bedre skal målsætningen sættes højere.   
Det er også en god måde at tænke over de ”smutter” skud der sommetider sker og finde årsagen til dem så man kan få færre af dem.

Trænings ark 4  
**”Gæt et mål”**  
-individuel-

**Forberedelse**  
Sæt dig i opholdsrummet med et skytte papir og en kuglepen  
Hav en skudserie klar

**Træning**  
- Skriv ned hvor mange 10’er du kan skyde i træk (det er individuelt og målet kan være 7 10’er i træk eller 3 10’er i træk alt efter evne.   
- Varm op  
- Stil dig på standpladsen med dit våben  
- Kør skiven ud  
- Find din skydestilling og bliv stående  
- Skyd, når du rammer en 10’er starter du med at tælle hvor mange 10’er du kan ramme i træk. Se om du kan nå dit mål.  
- Skyder du noget andet end en 10’er så starter du forfra med at tælle når du igen rammer en 10’er

Evaluer din træning, hvad gik godt og hvad gik skidt. Nåede du dit mål? Brug evt. en træningsdagbog

**Baggrund**  
Denne øvelse sætter fokus på det psykiske aspekt ved skydningen. ”Når jeg mit mål?” Øvelsen giver også et meget konkret mål og gå efter i sin skydetræning.

Trænings ark 5  
**”Tennis skydning”**  
-Gruppe-

**Forberedelse**  
Find en skydemakker   
Hav én skive og en æske patroner klar hver  
Hav papir og kuglepen klar

**Træning**  
- Varm op  
- Stil jer på standpladsen med dit våben og papir og kuglepen  
- Kør skiven ud  
- Find jeres skydestilling og bliv stående  
- Skyd hver ét skud  
- Den der får højest point på deres skive vinder 1 point (skriv pointet ned)  
- Skyd ét skud igen hver   
- Den der hurtigst når 6 point har vundet

Snak sammen, evaluer jeres træning, hvad gik godt og hvad gik skidt. Hvordan klarede du dig under pres? Brug evt. en træningsdagbog

**Baggrund**  
Trænings skal ikke bare være træning det skal også være sjovt og når man tilsætter lidt konkurrence så kan resultatet hurtigt være anderledes end forventet.

Trænings ark 6  
**”Rekyl”**  
-Gruppe-

**Forberedelse**  
Find en skydemakker   
Hav en skudserie klar

**Træning**  
- Varm op  
- Stil dig på standpladsen med dit våben, din makker skal ikke skyde men skal stå bag dig  
- Kør skiven ud  
- Find din skydestilling og bliv stående  
- Din skydemakker lader dit våben imens du kigger væk, du må ikke vide om der er et skud i kammeret  
- Tag sigte og skyd som normalt  
- Gentag øvelsen til alle skud er brugt op

Snak sammen, evaluer jeres træning, hvad gik godt og hvad gik skidt. Hvordan var det ikke at vide om der var et skud i våbenet eller ej? Brug evt. en træningsdagbog

**Baggrund**  
Man må ikke som skytte ikke forvente rekylet og rive skuddet af, det er derfor god træning ikke at vide om der er et skud i kammeret.

Trænings ark 7   
**”Hvor sidder skuddet”**   
-Gruppe-

**Forberedelse**  
Find en skydemakker   
Hav en skudserie klar  
Hav papir og kiglepen klart

**Træning**  
- Varm op  
- Stil dig på standpladsen med dit våben, din makker skal ikke skyde men skal stå bag dig med papir og kuglepen  
- Kør skiven ud  
- Find din skydestilling og bliv stående  
- Skyd og kald ud for hvert skud hvor du mener at skuddet sidder  
- Din skydemakker skriver ned hvor du mener skuddet sidder og kigger i en kikkert for at se hvor det faktisk sidder.  
- Snak om skuddene og deres placering for hvert 5. skud indtil der ikke er flere skud tilbage

Snak sammen, evaluer jeres træning, hvad gik godt og hvad gik skidt. Brug evt. en træningsdagbog

**Baggrund**  
Det er vigtigt at lægge mærke til hvordan skuddet går af og dermed også hvad der går godt og hvad der går skidt ved skydningen. Denne øvelse giver et bedre kendskab og fornemmelse for dit våben.

Trænings ark 8  
**”1. pladsen”**   
-Gruppe-

**Forberedelse**  
Find en skydemakker   
Hav en skudserie klar  
Sørg for at bane 1 og bane 2 er ledig

**Træning**  
- Varm op  
- Stil jer på standplads 1 og 2 med jeres våben   
- Kør skiven ud  
- Find jeres skydestilling   
- Skyd hver ét skud  
- Den der har det højeste point stiller sig på bane 1 (tag skive og våben med, husk at aflad og sikre våben før du skifter bane)  
- Skyd igen ét skud og find ud af hvem der har skudt det højeste point og byt plads om nødvendigt  
- Fortsæt til der ikke er flere skud tilbage

Snak sammen, evaluer jeres træning, hvad gik godt og hvad gik skidt. Hvordan var det at skulle flytte sig hele tiden? Brug evt. en træningsdagbog

**Baggrund**  
I denne øvelse træner man både det psykiske aspekt og det at indtage sin korrekte skydestilling hver gang man skal rykke sig.