



SKYDESPORT
DANMARK

SHOOT **ATHLON**

HÅNDBOG

SHOOTATHLON

EN IDRÆTSDISCIPLIN DER BYGGER PÅ FØLGENDE ELEMENTER

Laserrifler og - pistoler med øjensikker laser

Høj fysisk aktivitet og præcisionsskydning

Sportens arena kan skaleres op og ned efter muligheder og behov

EN SHOOTATHLON ATLET

Er hurtig på fødderne

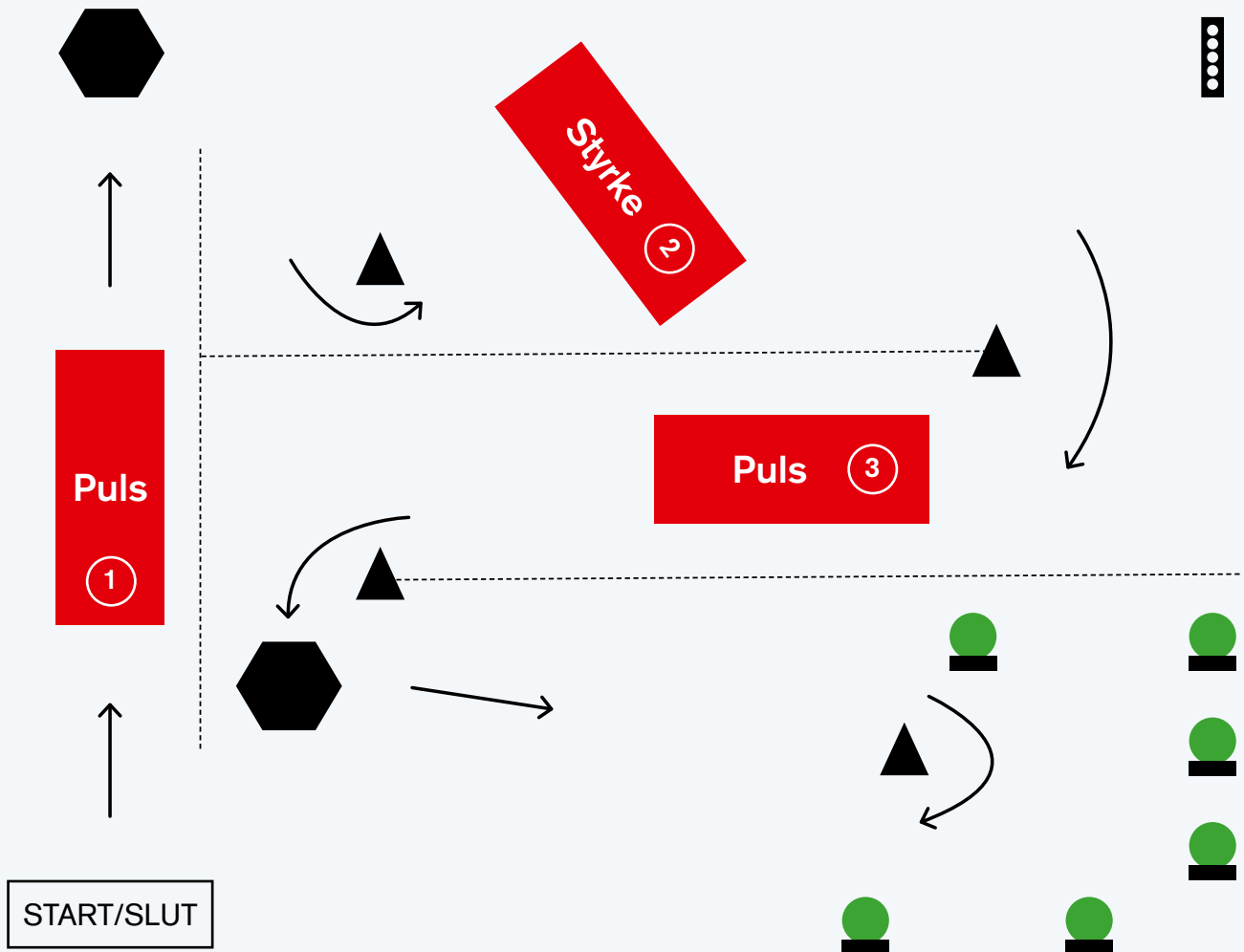
Kan holde hovedet klart, selvom pulsen er høj

Er præcis med sine våben, både i bevægelse og position

Vil være med til at udvikle nye baner, sværhedsgrader og muligheder

Kan dømme sig selv og sine konkurrenter på fair vis





Standplads

Pistol mål

Forhindring

Riffelmål

Kegle

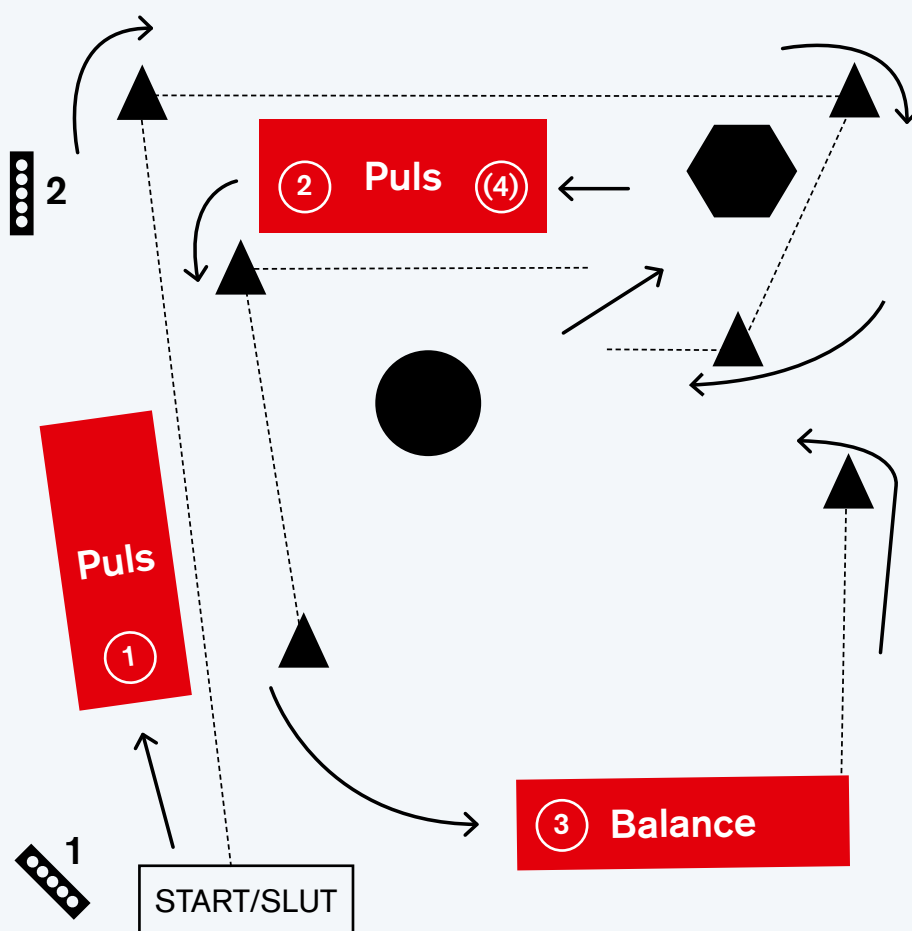
KOMBINERET BANE

Bane 1

Denne kombinerede bane sætter fokus på puls og styrke. Starten går med at gennemføre den første forhindring. hvorefter man fra stående position skal ramme de fem riffelmål. Når dette er gjort, lægger man riflen fra sig og bevæger sig videre igennem banen. Her skal man rundt om keglene og over de to næste forhindringer. Herefter skal der nedlægges seks mål med pistol, hvorefter man afslutter med at runde keglene og vende retur til start/slut. og stopper tiden.

- Sorte pile er bevægelsesretningen
- De stiplede linjer er **markeringer** (tape, bånd, rumdelere eller andet)
-

Minimum 6 X 13 M.



● Standplads

● Riffelbord

■ Forhindring

●●●● Riffelmål

▲ Kegle

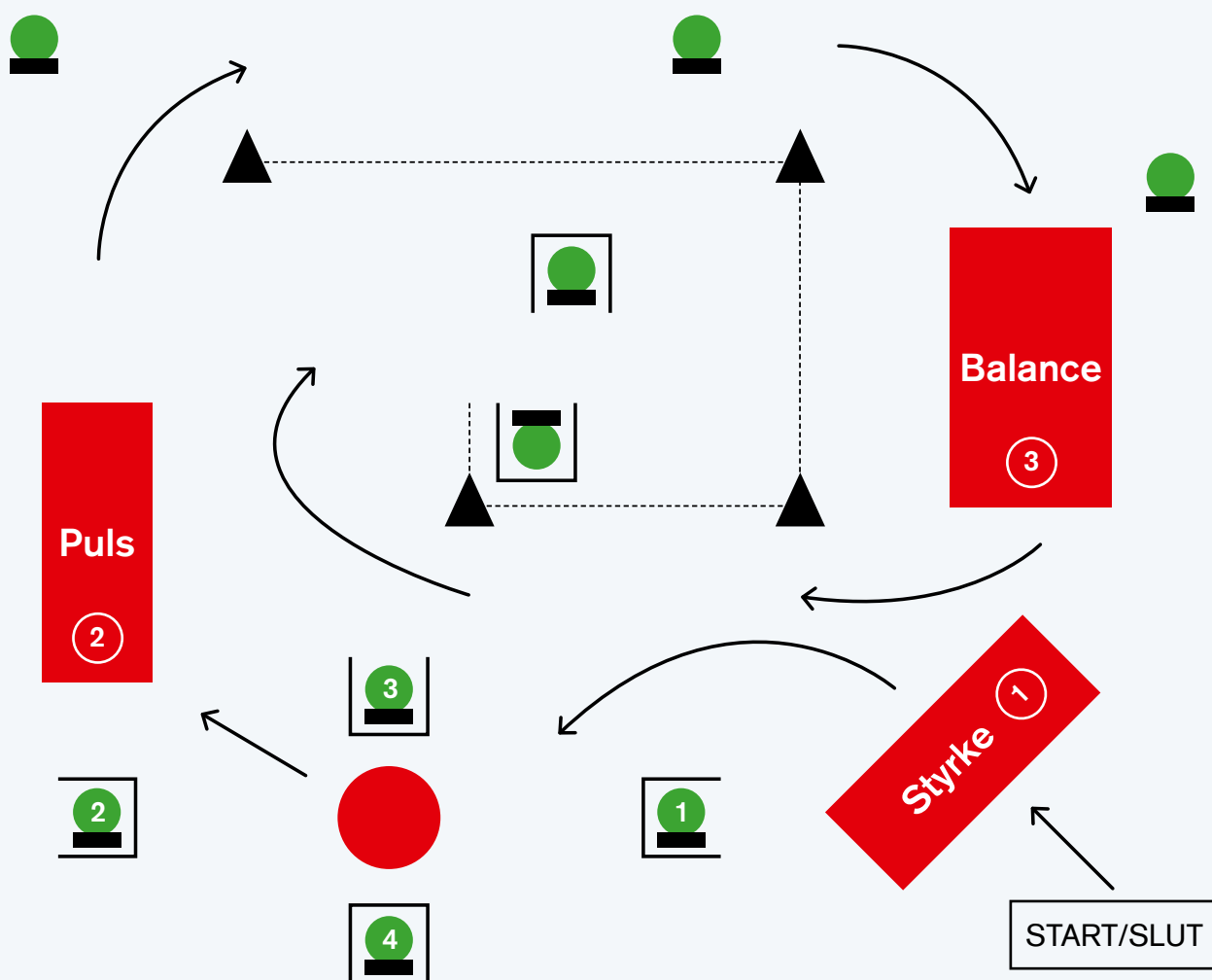
RIFFEL BANE

Bane 1

Denne riffel bane sætter fokus på puls og balance. Starten går med at gennemføre den første forhindring, hente riflen på riffelbordet, bevæge sig til standplads og fra stående position nedlægge de fem første riffelmål (markeret med 1). Læg riflen og bevæge sig videre. Rundt om kegle og gennemfører den sidste forhindring inden man til slut returnerer til standpladsen og nedlægger de sidste fem riffelmål (markeret med 2). Slutteligt gennemfører man forhindring nr. 4 og løber tilbage til start/slut og stopper tiden.

- Sorte pile er bevægelsesretningen
- De stiplede linjer er **markeringer** (tape, bånd, rumdelere eller andet)

Minimum 6 X 13 M.



Standplads

Pistol mål

Forhindring

Riffelmål

Kegle

Pistolbord

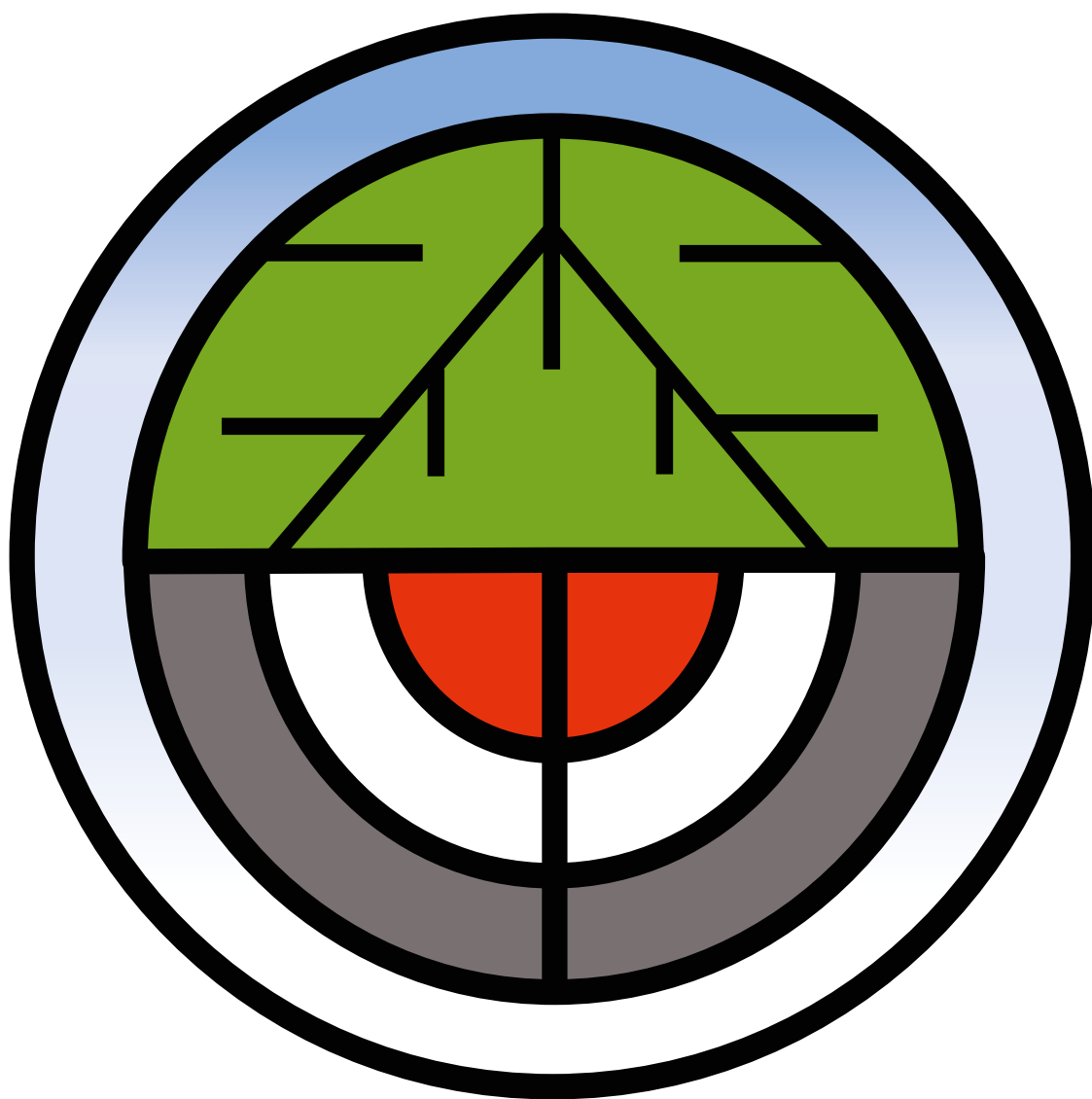
PISTOL BANE

Bane 1

Denne kombinerede bane sætter fokus på puls, styrke og balance. Starten går med at man gennemfører den første forhindring, hvorefter man tager pistolen fra bordet og nedlægger de fire første pistolsmål i den bestemte rækkefølge (1-4). Når dette er gjort bevæger man sig videre med pistolen, gennemfører de næste to forhindringer og nedlægger de resterende mål undervejs. Når sidste mål er nedlagt og alle tre forhindringer er gennemført, løber man direkte til start/slut og stopper tiden.

- Sorte pile er bevægelsesretningen
- De stiplede linjer er **markeringer** (tape, bånd, rumdelere eller andet)

OPVARMNINGS- KATALOG



KÆDEFANGE

Der vælges én til to udøvere (alt efter deltagerantal). De løber sammen to og to og holder hinanden i hånden. Når de fanger en person, skal denne holde i fangerne, hvorved en kæde dannes på tre personer. I det øjeblik at der er fire personer i en kæde, bliver kæden brudt, hvorved to makkerpar dannes. Der bliver derved flere og flere fangere på banen. Fangerne må gerne snakke sammen og lave taktik for at fange de resterende personer på banen.

PLANKESTAFET

God øvelse hvis der er mange udøvere til træning. Udøverne stiller sig på en række med ca. 1 meters mellemrum. Hver anden udøver stiller sig i en planke med albue og fødder på jorden og hver anden stiller sig med hænderne og fødderne på jorden. Den, som er sidst, skal nu hoppe over dem, som står i planke med albuen på jorden og krybe under dem, som står i planke med hænderne. Når han/hun er færdig, stiller han/hun sig i planke og næste udøver kan starte med at hoppe over og under.

ABESALAT

Der markeres et afgrænset område, som alle bevæger sig i. Udøverne bevæger sig som aber. Det vil sige på alle fire, nede i benene, sidelæns, baglæns, rulle og så videre. Det gælder om at klappe hinanden på hælene. Bliver man ramt på hælen, lægger man sig i planke i ti sekunder og er derefter med i legen igen. Der markeres et afgrænset område, som alle bevæger sig i.

Udvikling

1. Ændring af banens størrelse
 2. Ændring af øvelse når en udøvers hæl rammes
 3. Andre dyrearter
-

HANEKAMP

Alle udøverne skal stå på et ben i ringen. Legen går ud på at skulderskubbe hinanden ud af cirklen. Når man er ude af cirklen, er man ikke med mere.

TRILLEBØR MED MAKKER

Udøverne går sammen to og to. En udøver står på hænder og hviler sine ben/fødder i sin makkers hænder. Udøveren skal nu bevæge sig fremad ved at flytte armene. Makkeren hjælper til ved at støtte benene, men det er udøveren selv, som skal bevæge sig fremad. Maven skal være spændt og ryggen strakt under hele øvelsen.

PLANKE MED MAKKER

Udøverne går sammen to og to. Udøverne laver planken ved at hvile på hænder og tåspidser. Udøverne skal spænde maven og holde ryggen strakt for at undgå lændesvaj. Når begge udøvere har en god planke, skal de prøve at slå på makkerens hænder, samtidigt med at de selv skal undgå at blive ramt. Det er vigtigt at holde kroppen lige under hele øvelsen.

ALLE MINE KYLLINGER, KOM HJEM

Lav en bane som ca. er 20 meter lang med en streg i hver ende.

Vælg én udøver som skal være ræv og én som er kyllingemor. De øvrige udøvere er kyllinger. Ræven stiller sig midt imellem de to linjer med ryggen til kyllingerne, som står i den ene ende af banen og kyllingemor står i den modsatte ende af banen.

Herefter råber kyllingemor: "Alle mine kyllinger kom hjem".

Kyllingerne svarer: "Vi tør ikke".

Kyllingemor spørger: "Hvorfor ikke?".

Kyllingerne svarer: "Fordi ræven fanger os og spiser os!".

Kyllingemor råber: "Kom alligevel" og så skal alle kyllingerne løbe fra deres ende af banen og ned til kyllingemor.

Når kyllingerne løber forbi ræven, må ræven fange så mange udøvere som den kan, inden kyllingerne når i sikkerhed hos kyllingemor bag strengen. De kyllinger som bliver fanget, er ræve i næste omgang. Legen slutter når alle er fanget og der kun er en enkelt kylling tilbage.

HALEFANGE MED SPEJL

Brug et areal på fx 20 x 20 m. Hver udøver har en hale (det kan være en: overtrækstrøje, et bånd, en tøjklamme etc.) fastgjort i bukselinningen. Legen er alle mod alle, og det gælder om at samle flest haler. Når man har mistet sin "hale", laver man en øvelse, til man bliver befriet af en anden uden hale. Det kan være balance på et ben, armstrækninger, planken, løb på stedet osv. Befrielsen sker ved, at der kommer en anden og spejler sig. Man laver øvelsen ti gange over for hinanden.

TRÆKKEKAMP MED MAKKER

Udøverne går sammen to og to. De står med front mod hinanden og tager fat i hinandens højre hånd. De skal nu bevæge sig rundt og prøve at klappe makkeren på lænden, samtidigt med at de selv skal undgå at blive ramt. Alternativ til øvelsen: Udøverne står på hver sin side af en streg på gulvet. De har front mod hinanden og tager fat i hinandens højre hånd. Udøverne skal nu prøve at trække makkeren over på deres side af strengen, samtidigt med at de selv skal undgå at blive trukket over på makkerens side.

STÅTROLD

Vælg én til to udøvere (alt efter deltagerantal), som skal jage de øvrige. Når en udøver er blevet fanget, stiller han/hun sig med armene op i luften og fødderne bredt ud til siderne. Når de andre udøvere ser det, skal de krybe under den udøvers ben, som er blevet fanget. Herefter er den fangede udøver fri igen. Den som 'redder' kan ikke fanges under redningen.

HOP PÅ ET BEN OG SKUB MAKKER

Udøverne går sammen to og to. Man stiller sig på ét ben med front mod hinanden.

Man skal hoppe på ét ben, mens man skubber til hinanden, indtil den ene mister balancen og sætter sin anden fod i jorden.

STAFET - GÆT OG GRIMASSER

Deltagerne inddeles i lige store hold. Hvert hold står bag en kegle og længere fremme er en anden kegle, hvor der er placeret tegninger eller sedler med skrift til gæt og grimasse. Deltagerne får at vide, hvilken kategori, som legen er indenfor. Forreste mand løber op og laver en bevægelse, hvorefter holdet skal gætte, hvad der stod på sedlen. Herefter løber personen tilbage til startkeglen og næste person løber op. Forslag til kategorier: Sportsgrene, dyr, lande, kendisser, skydevåben eller lignende.

STAFET - SPILLEKORT

Deltagerne deles op i fire grupper og får hver deres kulør: Klør, ruder, spar og hjerter. Grupperne starter i hvert deres hjørne, og kortene ligger spredt ud i midten med bagsiden opad. Deltagerne må en efter en løbe ind og vende et kort. De må kun vende et kort ad gangen, og de må kun tage kort, som er i deres kulør. Hvis de vender et kort af anden kulør, så skal de løbe tilbage og ny person fra gruppen løber ind. Gruppen skal indsamle kort fra start med es og slutte med kongen. Den gruppe som først får samlet 13 kort, har vundet.

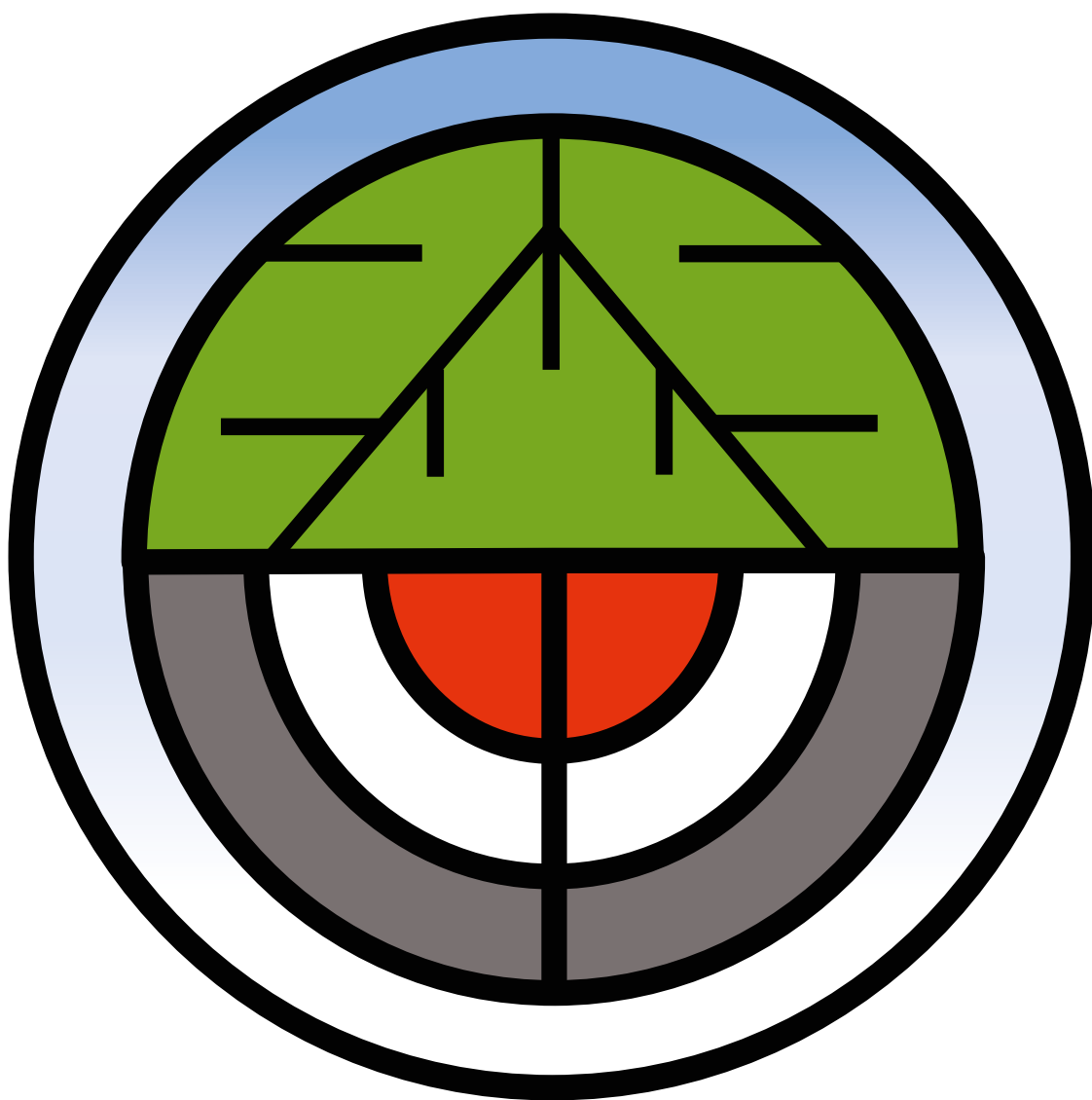
STAFET - KRYDS OG BOLLE

Inddel deltagerne i to hold for hvert spil. Minimum tre på hvert hold. Afmærk først ni felter på jorden enten vha. pinde, rids i jorden eller andet. Lad de to hold finde tre ens 'brikker' hver, enten sten, rødde, kogler eller lign. En spilleplade kan også være ni kegler, mens brikker er to x tre overtrækstrøjer (i hver sin farve). Én person, fra hvert hold må nu bevæge sig op til felterne og placere sin 'brik'. Næste person må spille videre, når den første person er kommet retur til gruppens startområde. Gruppen der først får tre på række vinder spillet.

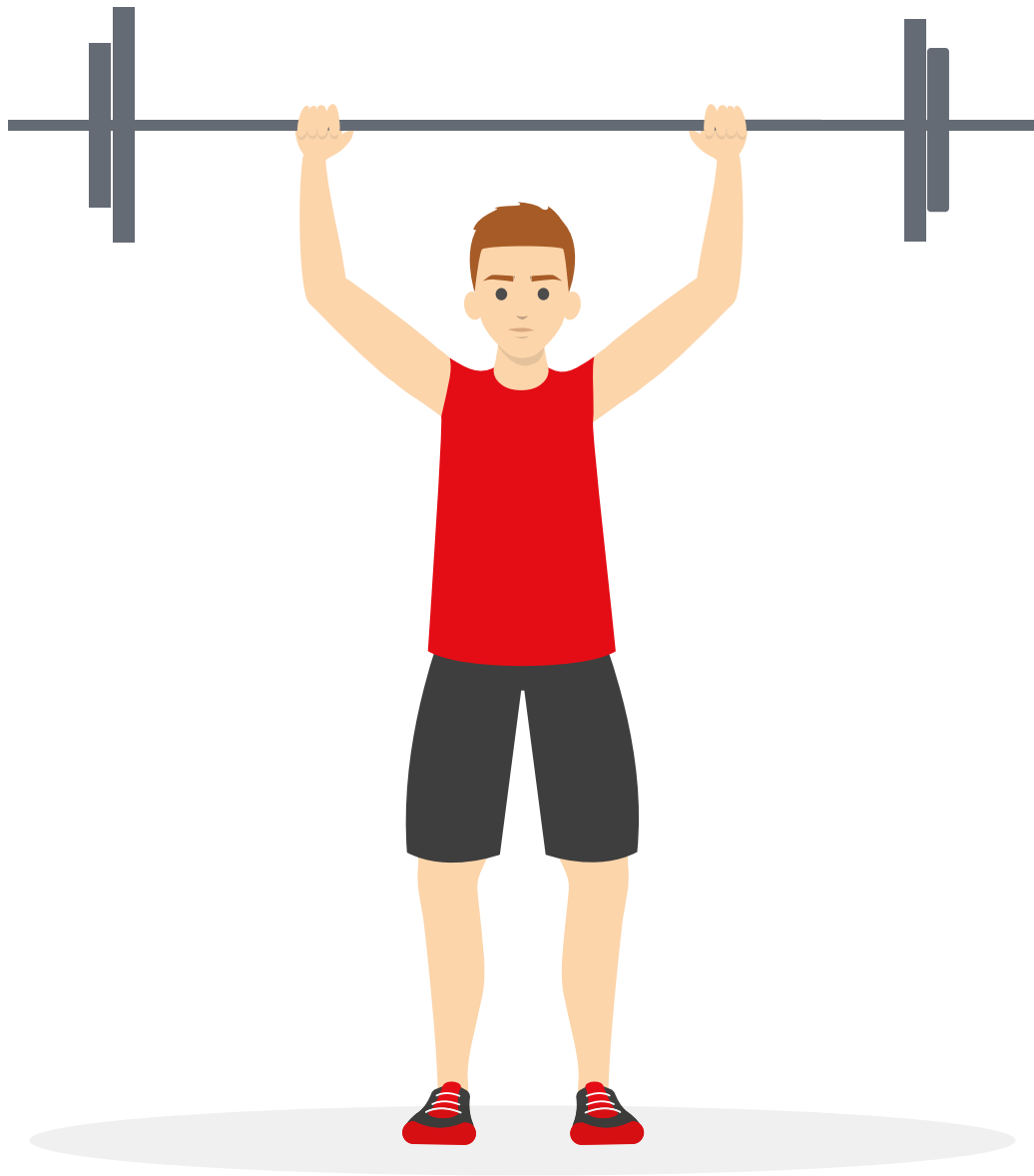
STAFET - BILLEDLOTTERI

Deltagere placeres i grupper af to til fire personer og står i den ene ende af et område. Hver gruppe har en billedeplade, som de skal have udfyldt hurtigst muligt. I modsatte ende ligger billederne med bagsiden opad. En person fra gruppen må løbe over og vende et billede. Der må kun tages ét billede med tilbage, hvis det er på holdets billedeplade.

ØVELSES- KATALOG



STYRKE



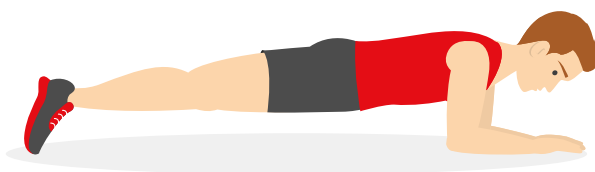
BEVÆGE SIG I PLANKE

Træner:

Kropsstammen (corestabilitet), skulder- og hoftestabilitet.

Udøves:

Udøveren hviler kroppen på underarmene (på albuerne) og fødderne. Maven spændes og ryggen holdes lige under hele øvelsen. Herefter bevæger udøveren sig sidelæns mens planken fortsat opretholdes.

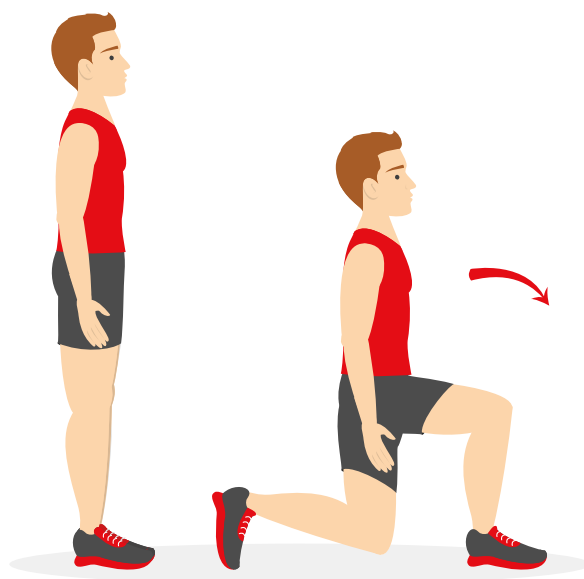


WALKING LUNGES

Udøves:

Træd et skridt frem (med fødderne i hoftebredde) og sænk ned i benene til 90 grader i knæleddet/hofteleddet.

Bevæg det bagerste ben frem til det forreste og start forfra med modsatte ben. Skift mellem højre og venstre ben, som træder frem.



EDDERKOPPEN

Udøves:

Udøveren har hænder og fødder på gulvet. Maven spændes. Ryggen skal holdes lige i hele bevægelsen.

Udøveren skal bevæge sig fremad med armene bøjede i 90 grader. Det er benene, som hele tiden presser udøveren fremad. Udøveren 'klatrer' på gulvet, ligesom en edderkop (eller SpiderMan) klatrer på en væg.



KRABBEGANG

Træner:

Triceps

Udøves:

Udøveren placerer hænderne på gulvet bagved ryggen og løfter numsen, herefter bevæger udøveren sig baglæns eller sidelæns som en krabbe.



BALANCE



HINKE

Udøves:

Udøveren hinker ved at lave et afsæt den ene fod, hvor der landes på den samme fod igen.



BJØRNEKRAVL

Udøves:

Kravl som en bjørn på hænder og fødder (tåspidser) på gulvet.

Diagonale arme og ben (venstre ben/højre arm og højre ben/venstre arm).

Bagdelen skal op i luften.

Prøv at tage lange skridt og holde bagdelen længere nede for at gøre det sværere.



KOLBØTTE

Udøves:

Slå en forlæns kolbøtte. Udøveren skal bøje nakken indtil hagen rammer brystet. Gå ned på hug og sæt begge hænder på hovedet. Før hovedet ind mellem benene og rul forlæns hen over ryggen.

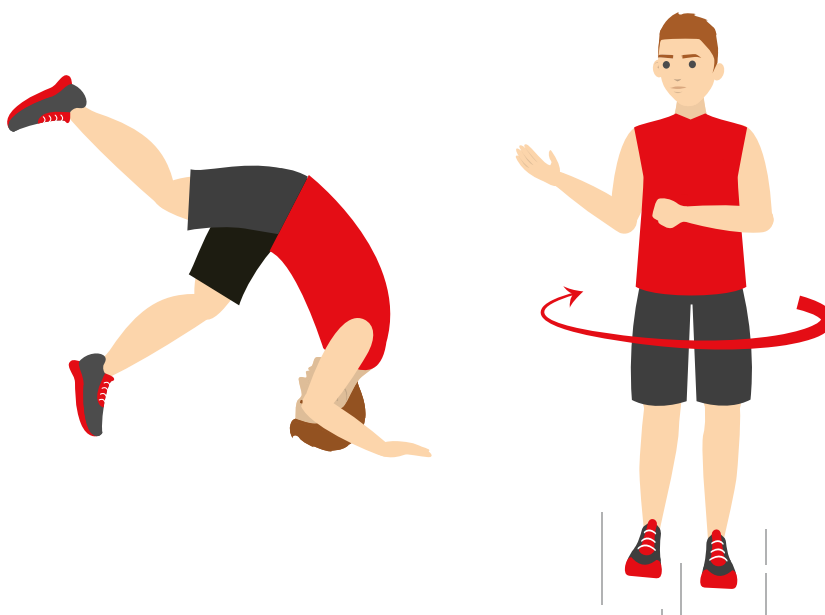


KOLBØTTE MED HOP

Udøves:

Slå en forlæns kolbøtte. Udøveren skal bøje nakken indtil hagen rammer brystet. Gå ned på hug og sæt begge hænder på hovedet. Før hovedet ind mellem benene og rul forlæns hen over ryggen.

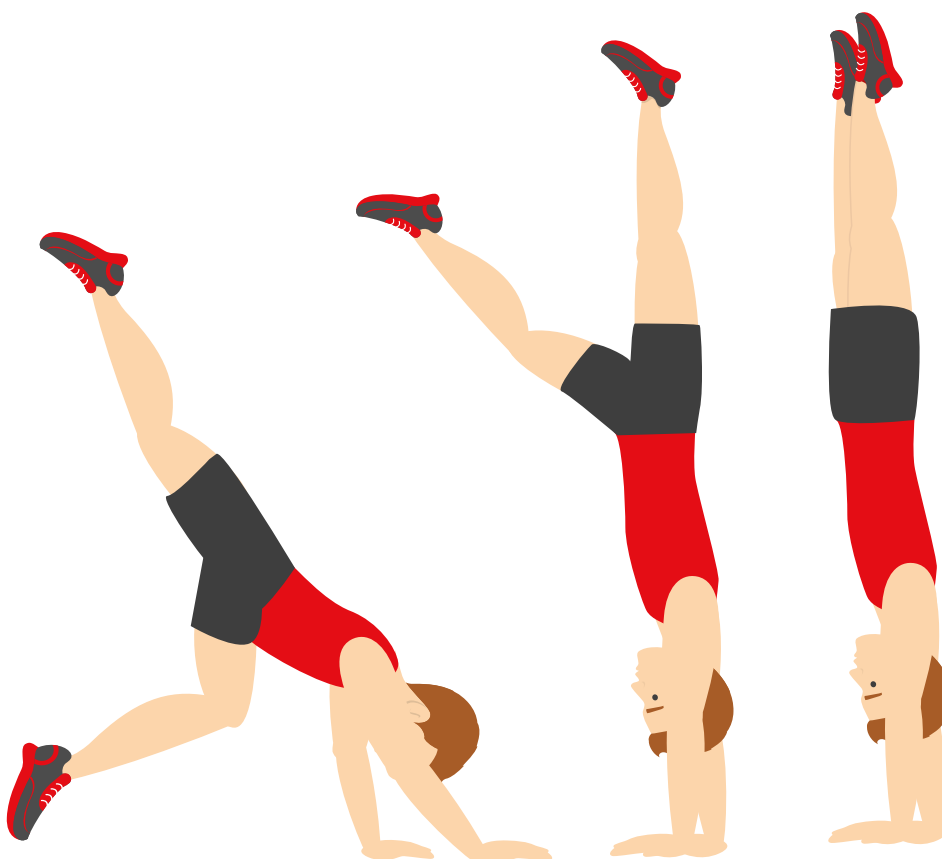
Samme øvelse, men straks efter kolbøtten laves et hop, hvor der drejes en runde rundt i luften. Land på fødderne igen.



HÅNDSTAND (STILLESTÅENDE)

Udøves:

Hofterne placeres lige over skuldrene, mens skuldrene skal placeres lige over hænderne. Der skal være en helt lige linje fra hænder og op til tæerne. Sørg for at spænde op i hele kroppen, mens benene samles og fødderne peger opad.



HÅNDSTAND (GÅENDE)

Udøves:

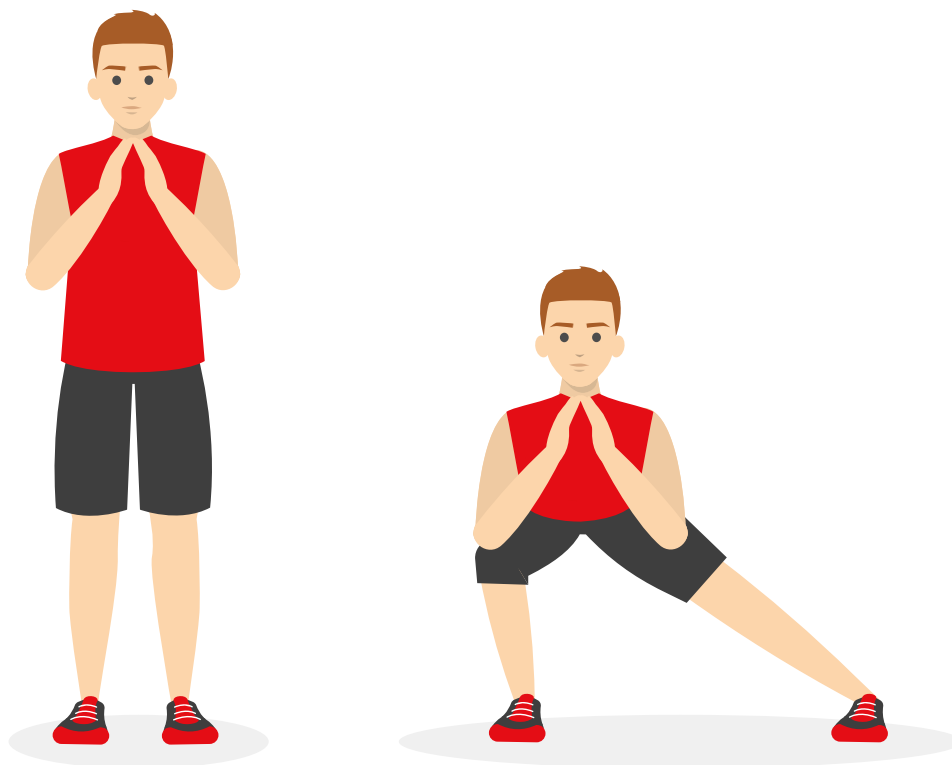
Hofterne placeres lige over skuldrene, mens skuldrene skal placeres lige over hænderne. Der skal være en helt lige linje fra hænder og op til tæerne. Sørg for at spænde op i hele kroppen, mens benene samles og fødderne peger opad. Herefter letter udøveren blikket en smule frem og bevæger hænderne fremad stadig med opspænding i hele kroppen.



SIDESTEPS

Udøves:

Udøveren udfører øvelsen ved at bevæge sig sidelæns hen ad en bane, hvor udøveren kommer ned i en bred squat inden der tages et skridt til siden. Øvelsen gentages indtil udøveren når slutningen af banen eller x antal gentagelser.



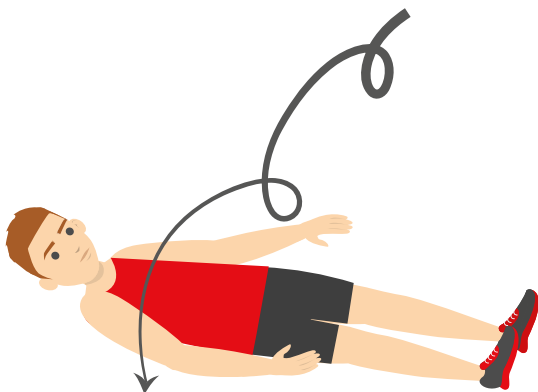
PULS



RULLE SIDELÆNS

Udøves:

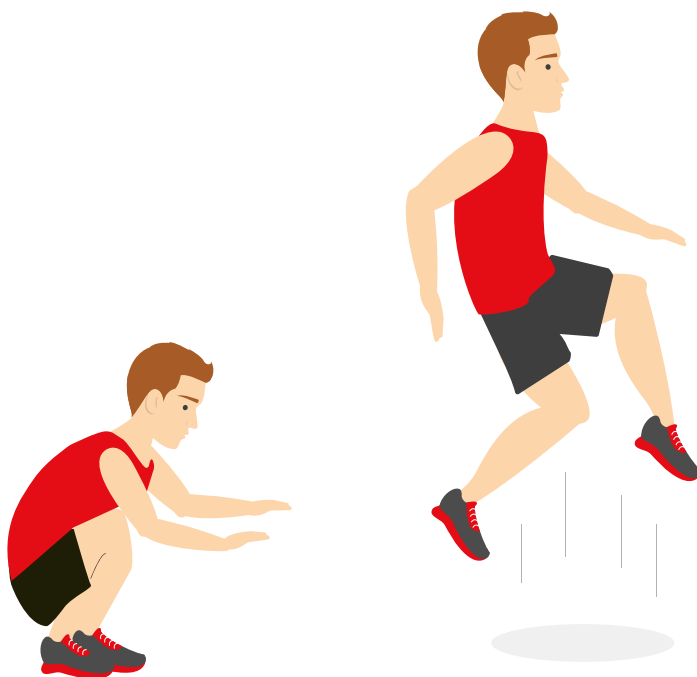
Udøveren ligger på maven med armene strakt lige ud foran kroppen. Hænder og fødder skal under hele bevægelsen være ca. 20 cm over gulvet. Udøveren ruller kontrolleret rundt på ryggen og derefter direkte rundt på maven igen. Udførelsen af rulleøvelsen er god, når udøveren ruller lige med en jævn fart og kan variere farten med præcision. Sværhedsgraden kan øges ved at holde en vægt mellem hænderne.



FRØHOP

Udøves:

Udøveren sidder på hug med hænderne placeret i gulvet foran sig. Derefter hopper udøveren op og strækker kroppen ud med armene i luften. Til sidst lander udøveren i startpositionen igen med hænderne på gulvet og øvelsen gentages.



SPRING

Udøves:

Udøveren springer eller hopper over forhindringer som stilles op på en markeret bane. Det gælder om at komme så hurtigt igennem som muligt. Sværhedsgraden kan øges ved at sætte højere eller længere plinte op eller variere i det udstyr som sættes efter hinanden, så udøveren gentagne gange skal springe/hoppe på en anderledes måde.



FLYTTE TING

Udøves:

Udøveren skal flytte ting (ex. kegler, ærteposer, lign.) fra et sted til et andet på et afgrænset område. Alle tingene skal flyttes til den nye placering hurtigst muligt, før øvelsen er afsluttet.

Gør øvelsen sværere ved at tingene f.eks. skal ligges på bestemte placeringer bag en plint eller lign. som vist på illustrationen.



ÅLEN

Udøves:

Udøveren skal gøre sig så usynlig som muligt ved at ligge på maven og smyge sig fremad. Det gælder om at gøre sig så lille og holde sig så lavt og tæt på gulvet som muligt.



FORSKELLIGE LØB

SUICIDE RUNS

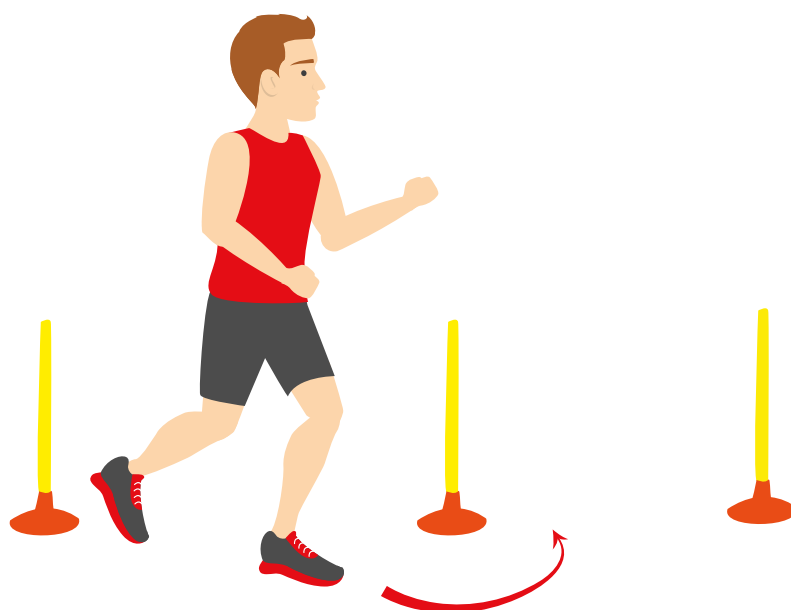
Udøves:

Der opstilles 3-4 kegler med samme afstand. Forreste kegle tættest på udøveren er startpunktet. Løb først hen til den kegle som er placeret længst væk. Løb derefter tilbage til forreste kegle. Løb frem til anden bagerste kegle og tilbage igen. Udøveren gentager løbet indtil personen har været ved alle keglerne. Hele øvelsen kan gentages én eller flere gange.

MØNSTERLØB

Udøves:

Udøveren løber i et mønster på en markeret bane vist med kegler eller lign. så hurtigt som muligt.



BAGLÆNS LØB

Udøves:

Udøveren løber baglæns, som illustreret herunder.

