



Jag är NYBÖRJARE i skidskytte!

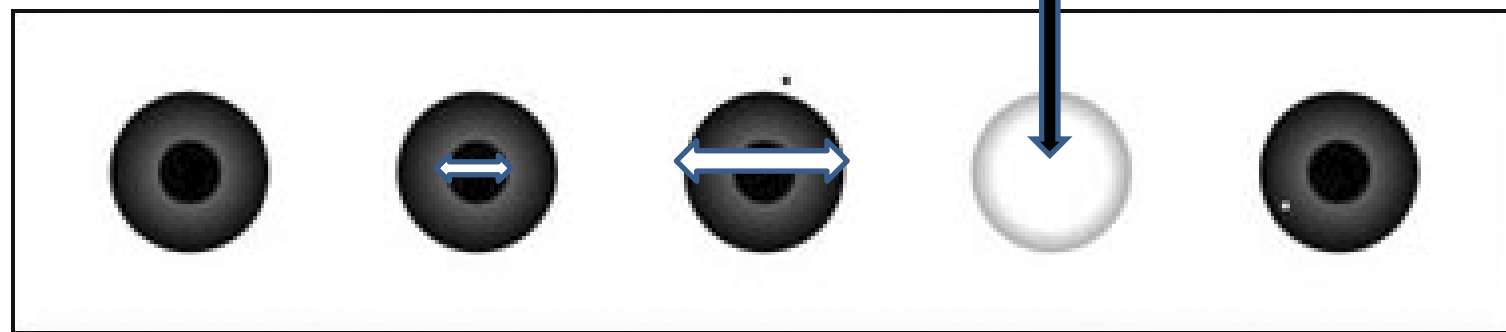


Prickens storlek:

Ligg =
4,5cm

Stå =
11,5cm

Vit prick =
Träff



Skjutavståndet till fallmålet = 50m

Eliten skjuter en ståserie ``stav till
stav`` mellan 20-25 sekunder.



Liggande skytte är pricken 4,5cm
Ungefär som en golfboll



Idag skjuter eliten en liggserie ``stav
till stav`` mellan 22-27 sekunder.



Stående skytte är pricken 11,5cm
Ungefär som botten på en PET-flaska

Klädsel och utrustning vid tävling/träning

- **Händer:** Vid skjutning använder man tunna fingerskidhandskar. Är det kallt ute kan man lämpligtvis använda en tjock tumhandske att ta på emellan varje skjutning för att behålla/få upp värmen i händerna.
- **Kropp:** Vid skjutning använder man underställ samt tävlingsdräkt på överkroppen. Är det kallt kan man dessutom använda sig av väst. Har man för mycket kläder på sig är det svårt att placera vapnet på rätt sätt mot axel. Fryser man ändå kan man ha en tjockare jacka som man använder då man åker skidor och tar av sig då man kommer in till skjutvallen.
- På underkroppen använder man lämpligtvis motsvarande som på överkroppen, underställ och tävlingsdräkt. Vid kallt väder kan man använda överdragsbyxor.
- **Innan träning:** Det är viktigt att vara varm innan man påbörjar träning och det är bra att ha med sig varma kläder som man tar av sig då träningen påbörjas.
- **Efter träning:** Efter träning är det viktigt att ta på sig varma kläder igen så man inte börjar frysa. Det kan även vara bra att ha med sig exempelvis en torr underställströja och en torr mössa att byta till innan man åker hem.
- **Utrustning barmark:** Löparskor alternativt pjäxor och rullskidor använder man under barmarkssäsongen.
- **Utrustning snö:** För att skjutvallen skall hålla ihop så bra som möjligt så använder man alltid skidor under fötterna när man är på skjutvallen. Pjäxor kan lätt förstöra och göra stora gropar i snön. Ledare som inte använder skidor skall gå försiktigt när de går på skjutvallen.



Lek med Familjen!

Idag kan man leka skidskytte på många olika vis. Om du inte har tillgång till organiserad skidskytteträning men ändå tycker skidskytte är väldigt kul så kan du utmana din familj ute i naturen.

Samla fem stycken bollar eller varför inte stenar eller kottar ni hittar på marken. Markera ut en rolig bana att springa i skogen. Leta upp och markera föremål (träd, stubbe, sten, gräsyta ex.) längs banan som fungerar som "prickar" som man måste träffa med bollen för att få träff. En miss ger straffrunda eller varför inte grodhopp eller några armhävningar?

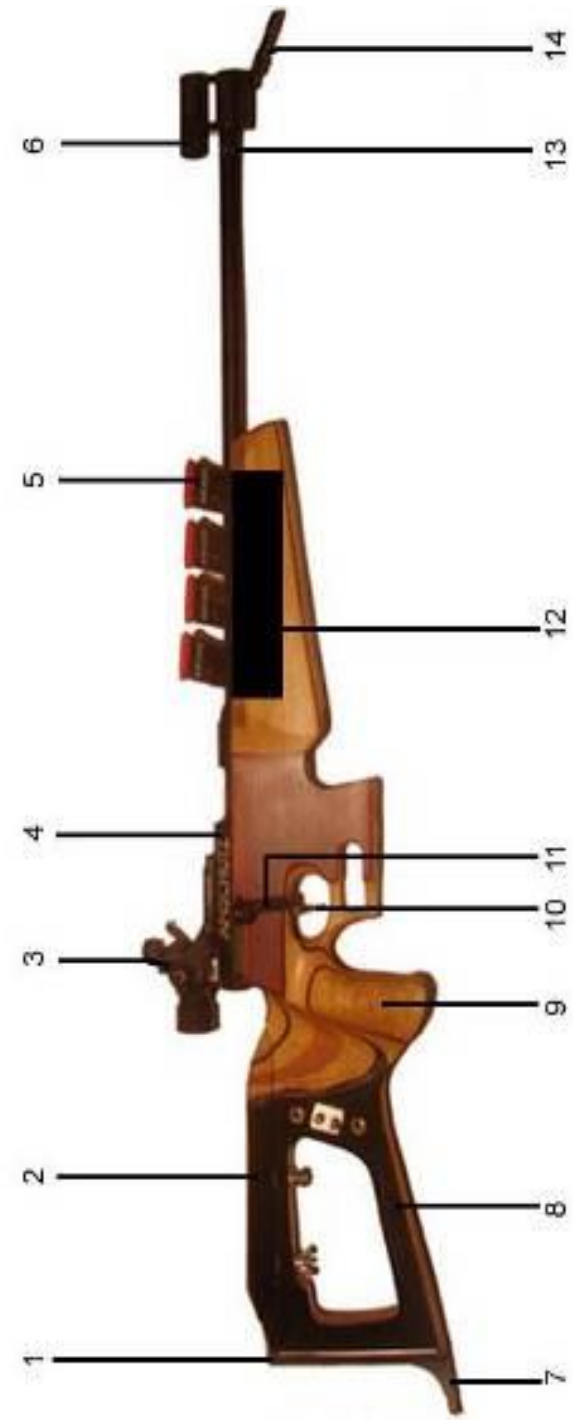
En annan variant är att ställa upp 5 hinkar som ni kan försöka pricka bollarna i. Markera en bana ni kan springa eller cykla och bestäm hur många varv ni ska göra och hur många gånger ni ska pricka bollarna i hinkarna. Kanske en liten straffrunda runt några stenar eller runt ett hus?

Tävla en och en eller i lag.

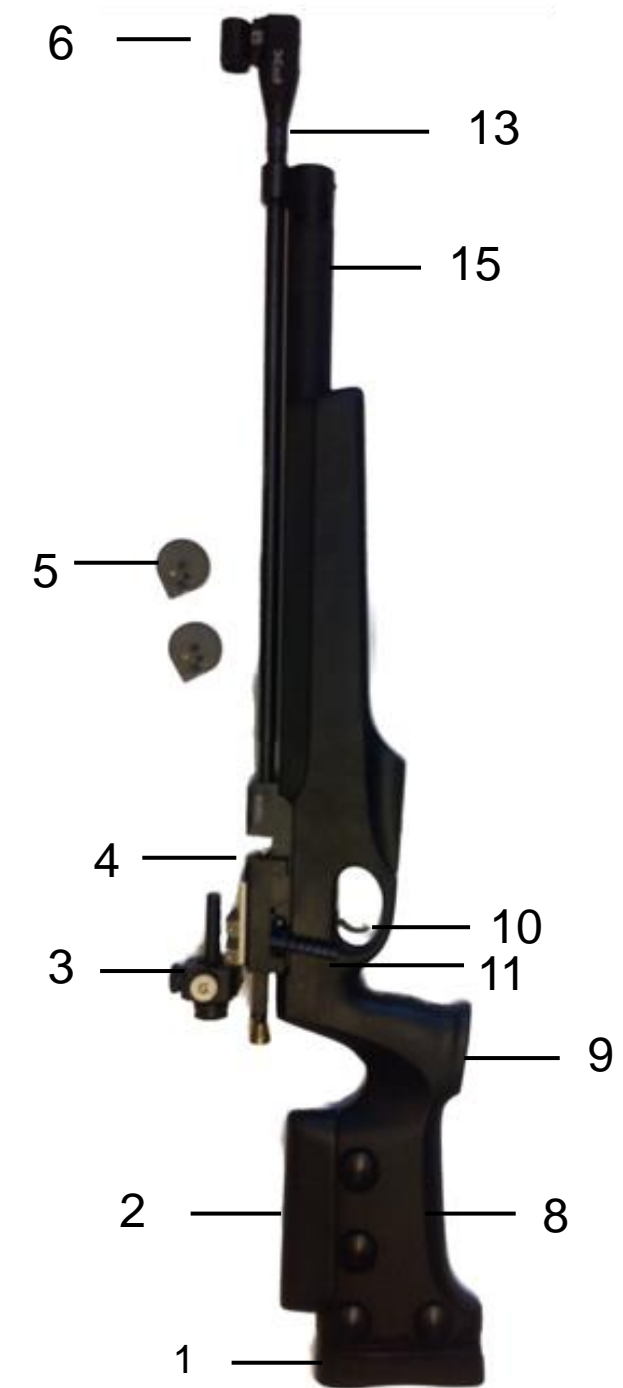
DEN SOM VINNER BLIR BJUDEN PÅ FIKA?



Skidskyttevapen



1. Bakkappa
2. Kindstöd
3. Diopter
4. Låda
5. Magasin
6. Korntunnel
7. Krok
8. Stock, kolv
9. Pistolgrepp
10. Avtryckare
11. Slutstycke (repeteringsarm)
12. Magasinshållare
13. Pipå
14. Snöskydd
15. Lufttub



armrem



gevärskrok



bärsele



Låt fantasin flöda!

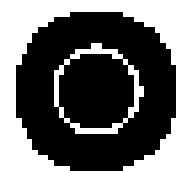
- Att skapa en rolig och utvecklande verksamhet för barn och ungdomar är det som vi alla skall sträva efter. Detta häfte syftar till att ge tips och förslag på övningar och lekar som gör att barn och ungdomar har roligt samtidigt som de utvecklar alla sina fysiska färdigheter. Förändra gärna lekarna eller hitta på nya.



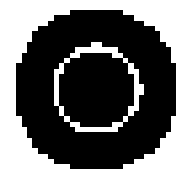
Förslag på lekar:

- **Tunnelkull** Den som kullats bildar en "tunnel" med benen genom att sätta fötterna brett isär. När en kompis har krupit igenom tunneln befrias den kullade och är åter fri.
- **Fryskull** Den som kullats blir fryst, endera i den position som han/hon kullats eller liggande på marken. Den som blivit fryst måste sedan bäras eller knuffas av en eller flera kompisar till en markerad yta där han/hon tinas upp och åter får vara med i leken. När någon bär eller knuffar en fryst person kan denne inte kullas.
- **Kramkull** Den som kullats fryser ihop till en staty av is. Med en värmande kram från en kompis smälter isen och han/hon är med i leken igen.
<https://youtu.be/rNfptaqAoto>
- **Trädkull** Markera var sitt träd. Ledaren, som inte har något träd, ropar "Alla byter träd!". Den som blir utan träd blir ny ledare.
- **Bollkull** En deltagare utses till kullare med boll. Han/hon försöker träffa någon av de andra med bollen som då blir ny kullare. Kullaren får inte åka med bollen.
Variant 1: När kullaren har bollen ropar han/hon stopp och alla deltagare måste då stå stilla, får ej flytta fötterna, men kan i övrigt röra kroppen för att hindra att bli träffad.
Variant 2: Spela på två planer. Den som blir träffad får byta spelplan. På så sätt aktiverar man många fler samtidigt eftersom alla hela tiden är aktiva.

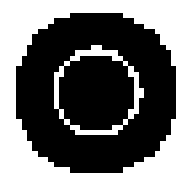
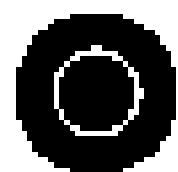




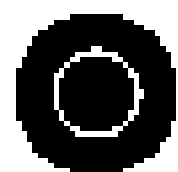
Orienteringsskidskytte Låt de aktiva åka till olika mål mellan skjutserierna. (Kan även få en lättare karta att följa.) Kan ha uppsatta bokstäver vid varje mål, så efter alla rundor ska de aktiva lyckats fått alla bokstäver till ett speciellt ord.



Kombinations Stafetter Hela laget åker tillsammans alla varv. En lägger sig ner och skjuter. Åker straffrundorna tillsammans. Stafetten pågår tills alla i laget har skjutigt.



En deltagare i laget startar, åker sitt varv och skjuter en serie, åker till växling. Nästa åkares tur att åka sitt varv och skjuta sin serie. Fortsätter tills alla åkare har åkt sitt varv och skjutigt sin serie eller tills alla i laget har åkt lika många varv osv.



En deltagare börjar åka ett varv, skjuter sin serie och åker och hämtar nästa åkare. Fortsätter tills alla i laget är med, börjar sedan att "lämna av" den som åkte första varvet osv.

Åka på ett ben, utan stavar, stakning m.m.





Kombinationsövningar

4*5 Springer eller åker fem korta eller långa sträckor med fyra skjutserier på papp eller fallmål. (Kan börja med fyra serier på papp för att sedan köra fyra på fallmål).

Variant 1: Går bra att lägga in olika styrkeövningar någonstans efter banan eller rena styrke- eller rörlighetsövningar mellan serierna.

Variant 2: Går bra att lägga in teknikövningar mellan varven.

T ex varv ett – utan stavar, varv två – växel 3, varv tre – med en stav osv.

”Kinesiska muren”

Skidåkarna ställer upp sig i par. Två personer utses till jagare som ställer sig i mitten av en utmärkt plan.

Detta är muren.


På ena kortsidan står skidåkarna och på andra kortsidan ligger ett visst antal skatter. På given signal skall en i varje par försöka ta en skatt och åka tillbaka till kompisen och växla. Om man blir tagen av jagaren innan man har skatten i handen får man åka tillbaka och börja om. Bli man tagen när man har hämtat en skatt får man åka och lägga tillbaka skatten och därefter åka för att växla. Det par som har flest antal skatter när alla skatter är hämtade har vunnit.

Variant: Man kan även vara en och en, där var och en har ett eget bo att samla skatter i.



Träna styrka i stafett:
<https://youtu.be/JYHTVmUrYw>

Träna din snabbhet!
Reaktionslekar hittar du här:
<https://youtu.be/vVUulda4bYs>



Följa John Låt barnen åka efter varandra som ett tåg. Loket (den första i ledet) bestämmer var och hur tåget skall åka. Varje vagn i tåget skall försöka härma och åka så lika som möjligt som personen framför.

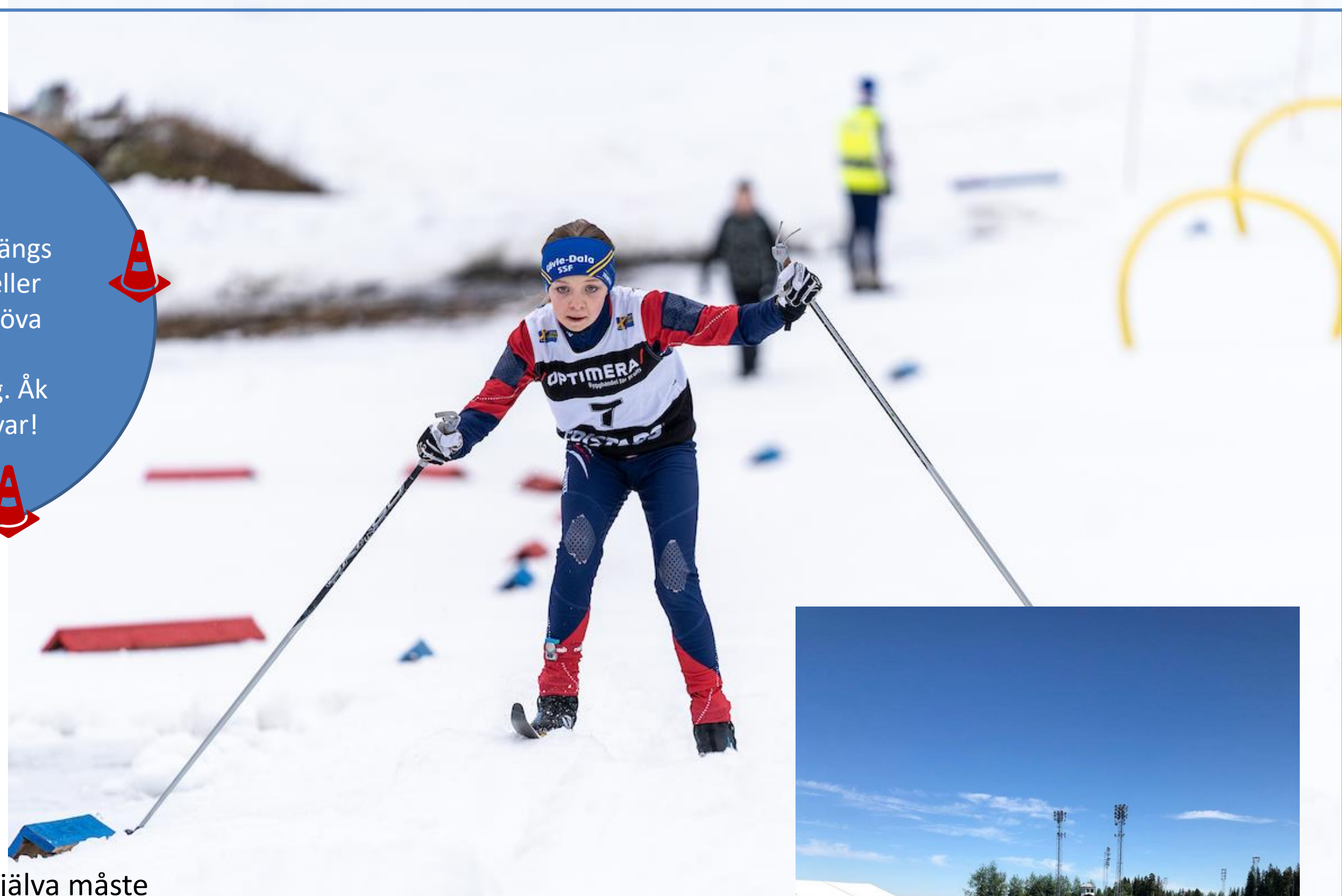
Häst och vagn

Barnen jobbar 2 och 2. Den ena är häst och åker framför och drag den andra efter sig i stavarna. Turas om att vara häst respektive vagn.

Skate med en stav mellan varandra Två personer ställer sig med näsorna åt samma håll och en stav mellan sig. På ett givet kommando börjar man åka ut på samma ben t ex höger. Därefter gäller det att samarbeta så att skidskoskären "timar" och att man inte trasslar in varandra.



Tips!
Låt barnen åka längs
koner i cirklar eller
sicksack för att öva
balans och
tyngdöverföring. Åk
gärna utan stavar!



Teknikövningar på skidor (teknik, balans, koordination, tyngdöverföring m m)

Några allmänna tips:

Använd er mycket av lekar och aktiviteter där barnen och ungdomarna själva måste försöka hitta de effektivaste sätten att ta sig fram i olika terrängar.

Välj gärna att genomföra många lekar och övningar utan stavar. Då utvecklas balans, tyngdöverföring, timing och styrka naturligt.

På plan mark – en och en - Staka på ett ben. - Lyft skidornas skidspetsar växelvis. - Åk i djupsnö. - Sväng igenom portar/bågar på så många olika sätt som möjligt. - Orgeltramp, bygg upp en snökulle på ena sidan och en till snökulle på andra sidan vid den första kullens slut osv.



Teknikbanor!

Kan innehålla till exempel följande stationer:

- **Åk lätt utför** och balansera på en skida i taget
- **Åk i en cirkel.** Variera stora och små cirklar åt båda håll.
- **Åk i en åtta.** Variera stora och små åttor åt båda håll.
- **Staka** på ett ben
- **Staka på ett ben** och hoppa till vid varje staktag
- **Staka 3 staktag** på högerben och 3 på vänster ben.
- **Gör en liten bana** av rep, pinnar eller stavar och försök att staka banan på ett ben.



Bygg egna banor och
Prova sedan varandras.





Gå in och titta på vår hemsida för mer inspiration till träning www.skidskytte.se