

PRECISIONSTRÄNING

"TENNIS"

"Tennis" kallas en träningsform där 2 personer "tävlingstränar" mot varandra.

Detta stärker koncentrationsförmågan mycket eftersom man skjuter varje skott under stor press.

Instruktioner:

2 personer som är ganska likvärdiga skyttar.

2 kikare.

Poängräkning - samma som i tennis (15-0 osv.)

Bestäm hur många "game" som skall skjutas, ta inte för många i början, det kan bli långa omgångar.

Avgör vem som skall "serva", börja matchen.

Det gäller sedan att vinna varje skott. samma poäng räknas som en "retur".

Ett returskott måste skjutas inom 30 sekunder.

Då en skytt skjuter, kontrollerar den andra i sin kikare var skottet tog.

Variera gärna övningarna, prova att ändra förutsättningarna detta kan göra det mer intressant och spännande att träna.