



ARRANGØR AV

Skytteskole



Tips til forberedelser



Tips til instruktøren



Tips til gjennomføring



SKYTESKOLE

KORT OM SKYTESKOLE

HVA ER SKYTESKOLE?

Skyteskole er et konsept utviklet av Det frivillige Skyttervesen. Skyteskolen er ment som en grunnleggende innføring i skyting og sikkerhet for nybegynnere i alle aldre.

HVORFOR ARRANGERE SKYTESKOLE?

Skyteskole er en veldig god måte å rekruttere nye skyttere på og sikre at de får en god innføring i skyting og sikkerhet.

HVORDAN KAN DEN ARRANGERES?

Skyteskolen arrangeres over fem kvelder. Skyteskolen kan arrangeres i samarbeid med andre skytterlag eller det lokale skiskytterlaget.

FOR HVILKEN ALDERSGRUPPE?

Skyteskolen kan arrangeres for nybegynnere i alle aldre. Skyteskolen fungerer like bra på ungdom i 10-årsalderen som nybegynnere på 40 år.

HVA FINNES AV UNDERVISNINGSMATERIELL?

Alt av undervisningsmateriell kan bestilles i dfsnettbutikk.no. I tillegg kan du på dfs.no/skyteskole laste ned PowerPoint som er klare til bruk.

HJELPEMIDDEL FOR INSTRUKTØREN

På dfs.no/skyteskole kan du også laste ned støtte-sider for instruktøren. Dette er et dokument hvor det til hver PowerPoint-side er notater til hjelp for instruktøren.



TIPS!

Planlegg i god tid!
Da blir resultatet mye
bedre!

5 SUKSESSFAKTORER

1. Bestill t-skjorte til alle deltakerne.
2. Følg malen utarbeidet av DFS.
3. Sett krav til oppmøte også for foreldrene.
4. Skyt hver kveld.
5. Ha servering – gjerne av frukt og grønt.



SKYTESKOLE

FØR SKYTESKOLEN

INVITASJON

En invitasjon med all informasjon om skyteskolen må sendes ut i forkant av skyteskolen. Ulike maler til invitasjon kan lastes ned på www.dfs.no/skyteskole.

MARKEDSFØRING

Forslag til måter å markedsføre skyteskolen på:

- Send mail til alle medlemmene i skytterlaget og be de spre budskapet til aktuelle elever.
- Send ut invitasjoner på den lokale skolen.
- Annonser i lokalavisa.
- Publisert på Facebook og hjemmeside.
- Benytt oppslagstavler på butikker, skoler osv.
- Promotér på Skytingens Dag.

UTSTYR

Sørg for å ha tilstrekkelig med utstyr til utlån. På denne måten stilles det ingen krav til utstyr blant deltakerne. Informer også om dette i invitasjonen!

Utstyr til deltakerne:

- Ammunisjon
- Våpen tilpasset målgruppen
- Hørselvern
- Geværstøtter
- Vedlikeholdte skiver
- Pannebånd med lapp foran øyet

Utstyr til undervisning:

- Projektor
- PC
- PowerPoint-presentasjoner
- Undervisningsmaterieill tilpasset alder
- Lerrettskjerm

PREMIERING

- T-skjorter
- Diplomer
- Skyteskole-medalje

Alt dette kan bestilles på www.dfs.no/skyteskole.



TIPS!

Presentasjoner og annet materiell finner du her: www.dfs.no/skyteskole

T-SKJORTE TIL DELTAKERNE

På dfs.no/skyteskole kan du bestille den kule deltaker-T-skjorta til elevene. Dette er et populært tilbud til elevene og er god markedsføring for Det frivillige Skyttervesen.

Et godt tips er å ta ta mål til disse første kveld slik at du kan dele de ut i løpet av skyteskolen. Evt. kan du spørre om T-skjorte-størrelse ved påmelding. På denne måten kan deltakerne få t-skjorta første kveld.





SKYTESKOLE

GODE TIPS:

- Elevene skal få mulighet til å skyte hver dag av skyteskolen.
- Sørg for å ha fokus på dagens tema på standplass.
- Gi gjerne tilbakemeldinger underveis i seriene.
- Ha alltid en felles oppsummering før du avslutter. Involver elevene i oppsummeringen ved å stille åpne spørsmål.
- La elevene ta med elevheftet inn på standplass. Bruk oppslagene av siktebilde, skytestilling osv. på standplass for å bevisstgjøre skytterne.
- Bruk elevene aktivt i undervisningen. Still spørsmål - få de til å tenke selv.
- Vår så kort og konkret som mulig. Jo mer du forteller, jo mindre husker elevene!
- Bruk våpen og annet utstyr for å illustrere når du forklarer.
- Bruk skytterlagsklær når dere underviser. Dette gjelder både instruktører og hjelpeinstruktører.
- Sørg for å ha nok instruktører slik at alle elevene får god nok oppfølging.
- Tilpass undervisning og undervisningsmateriell. Et godt tips kan være å bestille brosjyrene "Sikkerhet og skyting" og "Grunnleggende skyteteknikk" til voksne deltakere som ett tillegg til det ordinære heftet.
- Arranger gjerne temadager i etterkant av skyteskolen. Se dfs.no/temadag for mer info.
- Gi positive tilbakemeldinger. Fokuser på det som er bra. Alle deltakerne skal få minst to individuelle positive tilbakemeldinger fra instruktøren hver kveld.

TIPS!

Sørg for å ha fokus på dagens tema, og ikke ting som kommer senere kvelder.

Våpen

Sauer 2



SKYTESKOLE

UNDERVISNINGSMETODER

MANUELL INSTRUKSJON

Denne metoden foregår ved at instruktøren forteller elevene på standplass hva de skal gjøre gjennom enkle kommandoer. Elevene gjør nøyaktig som instruktøren sier.

Denne metoden egner seg spesielt godt til:

- Drill av sluttstykkehandtering (sikring, ladegrep osv.).
F. eks.: «Før sluttstykket frem, og press hevarmen ned...» osv.
- Innøving av avtrekk og pusteteknikk.
F. eks.: «Pust-pust-stopp pust – press hardere på avtrekkeren til det smeller.»

SPØRRENDE METODE

Denne metoden foregår ved at instruktøren inkluderer elevene ved å stille spørsmål åpent til hele gruppen eller direkte til elevene.

Denne metoden egner seg spesielt godt til:

- Teoriundervisning
- Oppsummering av en skyteskole-kveld

VIS OG FORKLAR-METODEN

Denne metoden foregår ved at instruktøren viser og forklarer hvordan en teknikk skal gjennomføres.

Denne metoden egner seg spesielt godt til:

- Innføring i Sauer 200 STR (vise og forklare med våpenet)
- Innlæring av visitasjon av våpen

BEVISSTGJØRING PÅ STANDPLASS

Det er svært effektivt å benytte bilder av siktebilde, skytestilling osv. på standplass for å bevisstgjøre elevene. La derfor elevene ta med elevheftet inn på standplass når de skyter. På denne måten kan du repetere teori du har gjennomgått for elevene mens de er på standplass.

Denne metoden egner seg spesielt godt til:

- «Det perfekte siktebildet»
- Innføring av liggendestilling



TIPS!

Variasjon i undervisningsmetoder gir best effekt!





SKYTESKOLE

KVELD 1 : SIKKERHET

HVA		HVORDAN
Innledning	Kveldens innhold 1-3 min.	Ønsk velkommen, og ta en gjennomgang av planen for skyteskolen.
Hoveddel 1	Teori 10-30 min.	Gjennomgang av Powerpoint nr. 1 Den finner du her: www.dfs.no/skyteskole
Hoveddel 2	Drill av sluttstykke- håndtering Ca 5 min.	Felles kommandoer til elevene på standplass: Eksempler som kan brukes: <ul style="list-style-type: none">• "Trykk ned sikringen og prøv deretter avtrekk".• "Trykk opp sikringen, løft opp hevarmen og dra sluttstykket tilbake, trykk ned sikringen og ta deretter ut sluttstykket."
	Drill av magasinbytte Ca 5 min.	Elevene øver på magasinbytte
	Drill av visitasjon av våpen Ca 2 min.	Elevene visiterer sitt våpen og sine magasin. Repeteres 2-5 ganger
	Drill av skytekommando Ca 10 min.	Enkeltskudd med anvisning og ny kommando mellom hvert skudd. Skyt 5-10 skudd.
Avslutning	Skyting Ca 15 min.	Alt som er gjennomgått i timen repeteres. Skyt 10-20 skudd
	Oppsummering Ca 3 min.	Gå raskt igjennom hovedmomentene i økta.
	Opprydding Ca 2 min.	Alle skytterne rydder sine tomhylser og evt. våpen og magasiner.

TIPS!

Benytt alltid full kommando for hver serie.

TIPS OG RÅD TIL GJENNOMFØRINGEN

- Sikkerhet er hovedfokus på kveld 1.
- Deltakerne skal få skyte allerede første kveld.
- En generell huskeregel: *-Jo mer du forteller, jo mindre husker de.*
- Du kan godt ta en rask gjennomgang av skytestilling, men dette bør ikke vies mye tid.
- Les deg opp før teorigjennomgangen ved hjelp av støttesidene til PowerPointen. Lastes ned her: www.dfs.no/skyteskole.
- Ta størrelser slik at du kan bestille deltaker-T-skjorter. Bestill samme dag eller dagen etter slik at du får de raskt.
- Ikke gjennomgå sikkerhetsplakaten i detalj, men forhold deg til reglene det vises til å både i PowerPointen og elevheftet. Du kan godt vise frem sikkerhetsplakaten slik at de vet hvor de finner det.





SKYTESKOLE

KVELD 2 : SIKTING

HVA		HVORDAN
Innledning	Kveldens innhold 1-3 min.	Rask gjennomgang i plenum før start.
Hoveddel 1	Teori 10-30 min.	Gjennomgang av Powerpoint nr. 2 Den finner du her: www.dfs.no/skyteskole
Hoveddel 2	Sjekk av støtta Ca 2 min.	Instruktøren sjekker støtta til alle skytterne
	Repetisjon fra dag 1 Ca 10 min.	Repetisjon fra forrige gang • Gjennomfør noen av øvelsene fra skyteskole kveld 1
	Bevisstgjøring siktebilde Ca 5 min.	Tørrtrening av sikting • Skytterne ligger og sikter uten å ta avtrekk
	Øvelse i skruing Ca 3 min.	Øvelse i å skru på diopter • "Kan alle se at det står "Opp" og en pil på den øverste skruen?" Osv. • "Skru tre knepp opp og to til venstre." Osv.
	Sikte- og skruøvelse Ca 15 min.	Skyt serier og enkeltskudd
Avslutning	Oppsummering Ca 3 min.	Gå raskt igjennom hovedmomentene i økta.
	Opprydding Ca 2 min.	Alle skytterne rydder sine tomhylser og evt. våpen og magasiner.

TIPS OG RÅD TIL GJENNOMFØRINGEN

- Øk gjerne antall skudd i forhold til første skyteskolekveld.
- La skytterne ta med seg elevhefte på standplass. På denne måten kan de bruke illustrasjonene som bevisstgjøring.
- Gi gjerne skytterne tilbakemeldinger underveis i seriene: f.eks.: «Husk å ha forsiktet midt i baksiktet» osv.
- For hver serie kan skytterne skru selv. Spør hver enkelt elev etter hver serie hvilken vei de vil skru. La de skru på siktet selv. Korrigjer de hvis de sier feil vei eller lignende, men la de i hovedsak bestemme.
- Benytt full kommando for hver serie (repetisjon fra kveld 1).
- Del gjerne ut skyteskole T-skjortene om dere har mottatt disse.

TIPS!

Lær deg elevenes navn og bruk det bevisst når du snakker med eleven.

Baksikte





SKYTESKOLE

KVELD 3 : SKYTESTILLING

HVA		HVORDAN
Innledning	Kveldens innhold 1-3 min.	Rask gjennomgang i plenum før start.
Hoveddel 1	Teori 10-30 min.	Gjennomgang av Powerpoint nr. 3 Den finner du her: www.dfs.no/skyteskole
Hoveddel 2	Sjekk av støtte, diopter og avtrekker Ca 2 min.	Instruktøren sjekker at støtte og gevær er best mulig tilpasset elevene.
	Finne riktig skytestilling Ca 3 min.	Bygg raskt opp stillingene til elevene gjennom enkle instruksjoner på standplass.
	Bevisstgjøring av skytestilling Ca 2 min.	Når alle ligger riktig, spør du: <i>"Hvordan føles denne stillingen?"</i>
	Drill av skytestilling 1 Ca 10 min.	Skytterne starter oppreist før serien og legger seg ned på kommando ild. Skytterne reiser seg opp og legger seg ned på nytt mellom hvert skudd.
	Drill av skytestilling 2 Ca 5 min.	Skytterne starter i oppreist stilling og legger seg ned på ild, men nå trenger ikke skytterne reise seg mellom hvert skudd.
	Drill av skytestilling 3 Ca 15 min.	Skyting med fokus på finpuss av skytestilling.
Avslutning	Oppsummering Ca 3 min.	Gå raskt igjennom hovedmomentene i økta.
	Opprydding Ca 2 min.	Alle skytterne rydder sine tomhylser og evt. våpen og magasiner.

TIPS OG RÅD TIL GJENNOMFØRINGEN

- Gi gjerne skytterne tilbakemeldinger underveis i seriene: f.eks.: «Husk å ligge passe skrått bak geværet» osv.
- Sørg for at geværene er tilpasset målgruppen. Aspiranter trenger normalt å ha både dioper og avtrekker langt bak.

TIPS!

Bruk et enkelt språk, slik at elevene forstår det du snakker om.





SKYTESKOLE

KVELD 4 : AVTREKK OG PUSTING

HVA		HVORDAN
Innledning	Kveldens innhold 1-3 min.	Rask gjennomgang i plenum før start.
Hoveddel 1	Teori 10-30 min.	Gjennomgang av Powerpoint nr. 4 Den finner du her: www.dfs.no/skyteskole
Hoveddel 2	Sjekk av støtte og gevær Ca 2 min.	Instruktøren sjekker at gevær og utstyr er tilpasset elevene.
	Finne riktig skytestilling Ca 3 min.	Bygg raskt opp stillingene til elevene gjennom enkle instruksjoner på standplass.
	Bevisstgjøring av trykkpunkt 1 Ca 2 min.	Tørrtrening (uten å sikte) <i>"Trykk avtrekkeren inn til trykkpunkt uten å trekke av"</i>
	Bevisstgjøring av trykkpunkt 2 Ca 3 min.	Tørrtrening (uten å sikte) <i>"Trykk avtrekkeren inn til trykkpunkt press deretter til klikk"</i>
	Bevisstgjøring av trykkpunkt 3 Ca 5 min.	Snakk elevene gjennom et avtrekk. Elevene gjør nøyaktig som du sier <i>"Pust rolig inn og ut. Pust ut, og trykk avtrekkeren inn..."</i>
	Bevisstgjøring av ettertrykk 1 Ca 3 min.	Skyting. Eleven teller til tre før hun/han slipper avtrekkeren etter avfyrt skudd.
	Bevisstgjøring av ettertrykk 2 Ca 5 min.	Skyting. Eleven teller til tre før hun/han slutter å sikte etter avfyrt skudd.
	Bevisstgjøring av ettertrykk 3 Ca 3 min.	Elevene skal gjennomføre komplette ettertrykk (kombinerer 1 og 2).
	Skyting Ca 10 - 15 min.	Skyting med fokus på pusting, trykkpunkt og ettertrykk.
Avslutning	Oppsummering Ca 3 min.	Gå raskt igjennom hovedmomentene i økta.
	Opprydding Ca 2 min.	Alle skytterne rydder sine tomhylser og evt. våpen og magasiner.

TIPS!

Finn gjerne noen alternative skyte-
øvelser i vårt øktarkiv:
dfs.no/oktarkiv.

TIPS OG RÅD TIL GJENNOMFØRINGEN

- Pass på at fokuset er på avtrekk og pusting, men at elevene kan det grunnleggende fra tidligere kvelder.
- Gi gjerne elevene tilbakemeldinger underveis i seriene: f.eks.: «Husk ettertrykket» osv.
- Hvis elevene ikke gjennomfører korrekt avtrekk, kan instruktøren med fordel benytte "håndspåleggelse" som vist på bildet under. Gjøres ved at instruktøren tar en finger på elevens avtrekkerfinger, og gjennomfører avtrekket mens han forklarer de ulike fasene av avtrekket.
- Vær bevisst på at du sier «stoppe pusten» og ikke «holde pusten». På denne måten får skytterne et korrekt bilde på hvordan de skal gjennomføre pusting og avtrekk.





SKYTESKOLE

KVELD 5 : OPPSUMMERING

HVA		HVORDAN
Innledning	Kveldens innhold 1-3 min.	Rask gjennomgang i plenum før start.
Hoveddel 1	Teori 10-30 min.	Gjennomgang av Powerpoint nr. 5 Den finner du her: www.dfs.no/skyteskole
Hoveddel 2	Skyting av DFS 25-skuddsprogram Ca 30-40 min.	La elevene skyte et vanlig DFS 25-skudds program med full kommando, slik at de blir kjent med det som møter dem til vanlig i Det frivillige Skyttervesen. Legg inn kontrollspørsmål underveis, slik at de blir bevisstgjort på det de har lært på skyteskolen.
Avslutning	Opprydding Ca 3 min.	Rydd opp på standplass.
	Oppsummering med premieutdeling Ca 20 min.	Ta en enkel oppsummering av kurset, og avslutt med utdeling av diplomer, skyteskolemedaljer og evt. andre premier. Husk like premier til alle!

TIPS OG RÅD TIL GJENNOMFØRINGEN

- Se www.dfs.no/oktarkiv for inspirasjon.
- Skyt gjerne et vanlig 25-skudds program, slik at elevene blir kjent med hva som møter dem som DFS-skyttere.
- Ha gjerne en 15-30 minutter avslutning med servering og premieutdeling.
- Informer deltakere og foreldre om hvilket tilbud dere har for deltakerne etter skyteskolen.

TIPS!

Temadager er fint
som oppfølging til
skyteskolen. Les mer på
dfs.no/temadag

ETTER SKYTESKOLEN

- Vær rask med å inkludere deltakerne i den vanlige treningshverdagen i skytterlaget.
- Arranger gjerne temadager for deltakerne. Se www.dfs.no/temadag.
- Søk om økonomisk støtte til skyteskolen. Se www.dfs.no/skyteskole.
- Gjør de vanlige skytetreningene like spennende som skyteskolen. Få tips på www.dfs.no/oktarkiv.
- Arranger interne konkurranser slik at deltakerne får prøve seg i stevner. Gjør gjerne dette sammen med naboskytterlag.
- Benytt "Skyttermerkene" i treningen. Se www.dfs.no/skyttermerket.

Lykke til! Det er nå arbeidet begynner.



MÅLET MED SKYTESKOLEN:

Elevene skal:

- Kjenne de grunnleggende sikkerhetsreglene.
- Kjenne til DFS sitt konkurransereglement.
- Kunne gjennomføre skyting med grov- og eller finkaliber.
- Kunne lade, tømme, sikre og visitere et våpen.
- Kunne beherske sikting og avtrekk.
- Kunne bruke siktemidler og justere de ved behov.
- Ha kjennskap til aktuell bekledning.

