

”Ung På Banen”

Introduktion til ”Ung på Banen” afholdt i Randers skyttekreds søndag d. 1. oktober.

Ung på banen, er arrangeret af DGI Østjylland. Det er et kursus møntet på unge mennesker, der er interesserede i idræt, ikke kun som udøver, men også i foreningens virke. Gennem ”Ung på Banen” udvikles de unges kompetencer, således at de aktivt kan indgå i foreningen, og bidrage til dennes udvikling.

Kurset foregår over to omgange. Hver kursus strækker sig over 24 timer fra fredag kl.1700 til lørdag kl. 1700. første gang d.6-7 oktober, og anden gang d. 17-18 november.

Fra Randes Skyttekreds, deltager Kim Fisker Nielsen, Asger R Pedersen, Jakob Bo Nicoleisen samt Amalie Skovgaard. De har alle også meldt sig som hjælpetrænere, og fra skyttekredsens side, håber vi, at de vil sætte deres præg på foreningen i tiden fremover.

Alle os fra Randers skyttekreds, var mødt i god tid før kl. 1500, for at kunne tage imod kursisterne. Det var nu også for, at vi lige kunne få aftalt, hvad vi skulle lave, når vi gik på skydebanen.

Kl. 15.10. Alle er samlet i vores kursuslokale.



Jess Brændgaard var dagens instruktør. Han startede op med, at spørge om, om nogen havde en ide om, hvad ”Ung på Banen” var...



Hvad er dette "Ung På Banen" for noget...
Flere forskellige svar, og måske er man lidt usikker...
Der blev ikke afsløret ret meget af, hvad der kommer til at ske i næste weekend på Fulgsø.

For lige at finde ud af, hvem der var hvem, og få blødt forsamlingen op...
Jess havde forberedt en lille leg...



Med bind for øjnene, og balancerende på en snor, skal vi finde ud af, at sortere alle efter stigende højde.



Sådan, så ved vi, hvem der er de højeste, Kim efterfulgt af Jakob...



Sorteret efter fornavn... Amalie, Asger...

Efter denne øvelse udenfor, fik vi til opgave at præsentere hinanden to og to. Alle der ikke kendte hinanden, blev sat sammen, og de skulle derpå udspørge hinanden så meget, at man var i stand til, at kunne præsentere denne for hele forsamlingen... Det er en fin metode, hvor man jo hurtigt kan få noget at vide om hinanden.

Vi havde en kort pause, til lige at drikke en sodavand, og spise et stykke kage. Her blev også lige pointeret, at det er en god ide, at tisse af, inden man skal skyde. Alle idrætsudøverne mente, at dette råd var universelt.. Selv den stærkeste mand, kan jo ikke holde på vandet...

Ca. kl 16, skulle RSK demonstrere skydning.

Vi fik et hurtig instruktion omkring sikkerheden, og diskuterede derpå hvad der kunne påvirke skydningen. Skydestilling, aftræk, sigte osv. Her var de øvrige idræts-udøvere god til, at komme med forslag.

Vi tog en opvarmningsrunde på en TPS skive, og fik lidt styr på riffelen og patronerne. Derpå en indskydning på en prøveskive, så vi havde fået indstillet sigtemidlerne.



Vi holdt en kort pause i skydningen, hvor alle kunne få tid til at reflektere over, hvad de mente påvirkede skydningen. Nu havde de jo prøvet i praksis, og kunne på egen krop fornemme, hvor der kunne være problemer....

Så tog vi lige en regulær skydning. 10 skiver og 20 skud. Det gik forbløffende godt. Alle var koncentrerede, og serien blev skudt på ca. 20 minutter.



Skytterne fra Randers hjælper fint til, og sørger for, at gæsterne får indstillet sigtemidlerne, og givet den fornødne hjælp.



Om badmintonspillere, ryttere og gymnaster kan skyde... Det ved vi som skytter jo godt... Alle kan jo lære at skyde. De fleste skød over 180, og det bedste resultatene var 185 med 5X'ere, det var såmænd Jess Brændgaard...han må da ha' prøvet det før..

Som afslutning på introduktionen, skulle deltagerne fra de forskellige idrætsgrene planlægge en aktivitet af 20 minutters varighed. Planlægningen skal indeholde alle detaljer, som er nødvendig, for at kunne gennemføre aktiviteten. Materialer, tider, forklaringer, oprydning osv.

Det vil så indgå som en del af undervisningen til første weekend i Fuglsø.

Vi venter spændt på, at høre mere om dette kursus, fra vores deltagere her fra Randers skyttekreds.

Ole Skovgaard