

# BLIV SKYTTE



## ALLE KAN VÆRE MED



DDS



## PLADS TIL ALLE

Skydning er en idræt, du kan dyrke hele livet på tværs af generationer. Det gør skydning til en oplagt familieidræt. Alle kan være med uanset alder og kondition. Du vælger selv, om du vil skyde for at hygge dig og have det sjovt, eller om du vil træne mere seriøst for at prøve kræfter med konkurrencer. Du kan låne udstyr i foreningen, så skydning er som udgangspunkt en billig idræt at dyrke.



## FOKUS PÅ KONCENTRATION

Dine sanser skærpes, når du dyrker skydning. Det mærkes især på koncentrationsevnen. Mange finder en indre ro og bliver bedre til at holde fokus. Det er færdigheder, som også kan gavne dig uden for skydebanen fx i skolen eller i et job. Også mennesker med opmærksomhedsforstyrrelser – eksempelvis ADHD - kan have stor glæde af at gå til skydning.



## FOKUS PÅ SIKKERHED

Du lærer meget om sikkerhed, og om hvordan du omgås våben på en ansvarlig måde. Skydning er en meget struktureret idræt med en række regler, der skal overholdes. Skydning er samtidig en idræt, hvor der sker meget få skader. Når du starter med at gå til skydning, vil trænere lære dig, hvordan du håndterer et våben og bliver bedre til at ramme plet.



## FAKTA

**Omkring 770** skytteforeninger spredt ud over hele landet er medlemmer af landsorganisationen De Danske Skytteforeninger - DDS - som har hovedsæde i Vingsted. De fleste foreninger tilbyder at skyde med både riffel og pistol mod skiver, der er placeret på forskellige afstande.

**Med riffel** kan du skyde på følgende afstande: 15, 50, 200 og 300 meter. Derudover kan du skyde terræn med variable afstande op til ca. 600 meter. Et nyt tilbud er biatlon, som kombinerer løb og skydning på faldmål. Du kan også skyde på faldmål med luftriffel.

**Med pistol** kan du skyde på følgende afstande: 15 og 25 meter. Derudover kan du skyde terræn med variable afstande op til ca. 100 meter. Du kan også skyde på luftfaldmål.

**Skydning** har to sæsoner: Udendørssæson i sommerhalvåret og indendørs sæson i vinterhalvåret. Ofte har foreningerne inden- og udendørs skydebaner forskellige steder, men ikke alle foreninger kan tilbyde begge dele. Nogle foreninger kører indendørs sæson hele året.

Læs mere på [www.skytten.dk](http://www.skytten.dk)

**DDS • idræt & fællesskab**