

Biathlon



Beskrivelse

Biathlon er en anderledes form for idræt, som udover fysisk udfordrende, er med til at styrke evnen til at holde hoved koldt under pressede situationer.

Selvkontrol er en lige så vigtig egenskab, som god form.

Aktiviteter

I sommerbiathlon løber man over en fastsat distance (ofte flere omgange) til en skydebane vi har sat op.

Her skal der afgives skud, mod opsatte faldmål, over en distance på cirka 10 m, i liggende stilling.

Vi skyder med et 4,5 mm luftgevær, man har et bestemt antal skud for at ramme 5 mål, rammer man alle 5 inden skuddene er brugt fortsætter man løbet lige så snart det sidste mål er ramt.

Når man ikke at ramme de 5 mål indenfor det fastsatte antal skud vil der være forskellige konsekvenser, dette kan være tidstillæg pr. fejlskud, en ekstra løbet runde på en forud fastsat længde eller man kan selv aftale en bestemt konsekvens, som for eksempel englehop, armstræk, en sang osv.

Formål

Formålet er at give eleverne en anderledes idrætsoplevelse.

Sted

Søndermølle Kultur og Naturcenter
Vinkelvej 40 8800 Viborg
8800 Viborg

Tilmelding

soendermoelle@viborg.dk
Tlf.nr. 87873225

Praktisk information

Udbyder

Søndermølle Kultur og Naturcenter

Periode

Hele året

Varighed

1 dag

Pris

300,- pr. forløb (Momsfrit)

Emneområde

Idræt og bevægelse
Natur og friluftsliv
Trivsel og fællesskaber

Fag

Idræt

Faciliteter

- Mulighed for at spise medbragt mad
- Mulighed for toiletbesøg
- Handicapvenlige forhold

Kontakt udbyder

Søndermølle Kultur og Naturcenter

Vinkelvej 40 8800 Viborg

8800 Viborg

Tlf. 87873225