



# Mitt i prick!

Skolsamverkan med skyttesport

# Skyttesport

## – idrotten för alla

Skyttesport är en spännande och självutvecklande idrott för alla barn och ungdomar. Här handlar det inte om att vara snabbast eller starkast utan om att hitta sitt fokus, träna koncentration och känna stolthet över sin egen utveckling.

Skytte erbjuder en strukturerad och tyst miljö där regler och rutiner skapar trygghet. Den personliga kontakten med instruktörer och tydliga ramar gör att barnen lär sig ta ansvar, reglera sina känslor och hitta sitt eget lugn. Det är en sport där alla kan vara med, oavsett bakgrund, funktionsförmåga eller tidigare erfarenhet. Och kanske viktigast av allt, eleverna får vara en del av något meningsfullt där det är utvecklingen som räknas, inte resultatet.

### Vad är Mitt i Prick?

Mitt i Prick är Svenska Skyttesportförbundets satsning på skolsamverkan under höstterminen 2025. Målet är att nå ut med idrotten till barn i årskurs F–9, med särskilt fokus på elever i anpassad grundskola och barn med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar.

Verksamheten bedrivs i samarbete med lokala skytteföreningar och utformas med trygghet, tillgänglighet och meningsfullhet i centrum.

### Skyttesportens fördelar

Forskning visar att skytte kan ge elever med koncentrationssvårigheter och adhd bättre förutsättningar att lyckas i skolan. I projektet "Skyting for mestring" i Norge deltog elever i skytteinriktad undervisning under skoltid. Resultaten var tydliga: förbättrad koncentration, ökad impulskontroll och stärkt självkänsla.

Liknande erfarenheter finns från Danmark, där över 460 barn deltagit i projektet "FOKUS – ro og koncentration gennem skydeidræt". Där lyfter både instruktörer och lärare fram hur barnen snabbt påverkas av den lugna miljön i skyttehallen. Många blir mer fokuserade, trygga och självständiga, även barn med stora utmaningar. Trygghet och kompetens i fokus. Säkerheten går alltid först. Alla aktiviteter inom Mitt i Prick leds av utbildade instruktörer med god kunskap om skjutsäkerhet och tydliga rutiner för att skapa en trygg



miljö för eleverna. Dessutom är alla ledare utbildade i NPF-anpassat ledarskap, vilket gör att verksamheten kan möta varje elev på ett respektfullt och begripligt sätt, oavsett behov eller förutsättningar.

### **Skolskyttefrämjandet**

Skolskyttefrämjandet är en ideell organisation som sedan 1868 verkar för att främja ungas kontakt med skyttesporten i Sverige. Med ursprung i den svenska försvarsrörelsen arbetar

organisationen idag för att lyfta skyttets värde i utbildningssammanhang. Den är huvudman för Skol-SM i skytte, en av Sveriges äldsta ungdomstävlingar, och stödjer Svenska Skyttesportförbundets satsning på skolsamverkan, där skytte introduceras som en inkluderande och utvecklande aktivitet i skolmiljö. Genom detta arbete vill Skolskyttefrämjandet bidra till att fler unga får möjlighet att upptäcka en sport som främjar fokus, ansvar och gemenskap.





## Så kommer ni igång

Vill ni som skola samarbeta med en skytteförening? Det är enkelt att komma igång. Ni kan vända er till en lokal skytteförening eller läs mer på [www.skyttesport.se/skolsamverkan](http://www.skyttesport.se/skolsamverkan)

# Mitt i prick!

[skyttesport.se/skolsamverkan](http://skyttesport.se/skolsamverkan)