

Precisionsidrott

Gillar du utmaningar och att klura på lösningar?

Är du envis och ger inte upp?

Vill du följa rutiner och vara noga med detaljer?

Då ska du testa en precisionsidrott!



Precisionsidrott handlar, som namnet säger, om precision och noggrannhet. Det passar för dig som gillar att tänka på detaljer, följa samma rutin varje gång du spelar och vill vara noga med din teknik.

Men det är också bra för dig som vill lösa problem, använda logik och tänka flera steg i taget. En bonus är att du också tränar upp din koordination och balans samtidigt som du spelar.



I den här broschyren presenterar vi olika precisionsidrotter och vad du tränar på när du utövar dem. Längst bak i broschyren hittar du länkar till alla idrotter så att du kan kontakta dem om du är nyfiken på att veta mer.

Det finns många olika precisionsidrotter, med många likheter men också skillnader mellan dem. Det kan vara olika stora kroppsrörelser, vilka sinnen som används mest eller hur mycket utrustning som behövs.



Precisionsidrotter är ofta ett bra alternativ för de som inte kan eller vill utöva mer fysiska sporter. Du rör fortfarande på dig men i mer begränsad omfattning, och du tränar mer finmotorik och specifika muskelgrupper.

Gemensamt för alla precisionsidrotter är att de tränar upp balans, koordination, teknik och koncentration. Många precisionsidrotter utövas individuellt, andra kan man spela i lag eller grupp.



Precisionsidrott är bra för att träna finmotorik, till exempel grepp, balans och små rörelser.

Vissa idrotter, som dart och skytte, kräver mycket fokus och pricksäkerhet. Andra, som biljard och boule, är bra för att träna problemlösning och taktik.

BANGOLF

I bangolf möts gemenskap, precision och spelglädje. Det spelas både inom- och utomhus på flera underlag. Man spelar både individuellt och i lag, med klasser baserat på spelstyrka oavsett ålder eller kön.



KONCENTRATION

KOORDINATION

BALANS

TEKNIK

BILJARD

Biljard är en inomhussport som spelas både individuellt och i lag. Alla spelar på samma bord utan några anpassningar, och tävlingsklasser delas in efter spelnivå och skicklighet.



TEKNIK

SPELFÖRSTÅELSE

FIN- OCH GROVMOTORIK

BALANS/ RÖRLIGHET

BOULE

Boule spelas med metallklot på grusunderlag, inom- eller utomhus. Inomhus kan man även spela med mjuka läderklot. Man spelar både individuellt och i lag. Tävlingsklasser delas in efter ålder.



KONCENTRATION
SPELFÖRSTÅELSE

TEKNIK

BALANS/
RÖRLIGHET

BOWLING

Bowling är en inomhusidrott som spelas på banor av laminat eller trä. På banorna läggs sedan olika oljeprofiler som påverkar svårigheten. Du kan spela bowling både sittande och gående, med eller utan hjälpmedel.



TEKNIK

FOKUS

GROVMOTORIK

FINMOTORIK

BALANS/
RÖRLIGHET


THE EUROPEAN PARASPORT EVENT
European Wheelchair Masters 2024
TABLE 2
Race to
9
1
matej brajković
0
Runouts
1
Henrik Larsson
0
Runouts


Feinwerkbau



BÅGSKYTTE

Bågskytte utövas året runt, inom- och utomhus. Man tävlar både individuellt och i lag. Tävlingsklasser delas in efter ålder och vilken båge man använder.



CASTING

Castingsport går ut på att kasta prick eller längd med fiskespö. Sporten utövas främst utomhus men även inomhus och är enkel att komma igång med. Tävlingar finns för alla nivåer.



DART

Dart spelas både i lag och individuellt. Det finns två höjder på darttavlan, för rullstol eller stående, med samma avstånd till tavlan. Du tävlar som junior, under 25 eller senior, i klasserna Dam eller Öppen.



FRISBEESPORT

Frisbeesport innehåller många grenar, t. ex. discgolf, längd och precision. Stort fokus är på kamratskap. Anpassningar kan göras i alla grenar. Tävlingarna delas in efter ålder, kön och funktionsklass.



SKYTTE

Skytte ger alla oavsett funktionsförmåga möjlighet att idrotta och ingå i ett sammanhang. Sporten utövas inomhus hos skytteföreningar med utbildade instruktörer, med små eller inga anpassningar.



Precisionsidrott passar alla, men har många fördelar för personer med funktionsnedsättning. I synnerhet personer med NPF kan ha stor nytta av att träna på moment som kräver uppmärksamhet, koncentration och motoriska färdigheter.

I många precisionsidrotter utövar man sporten individuellt men har en stark gemenskap i föreningen, vilket ger möjlighet att träna socialt samspel samtidigt som fokus kan ligga på själva idrotts-utövandet.

Att vara med i en förening kan också skapa trygghet genom rutiner och strukturer. Egna uppgifter och ansvarsområden ökar själv-förtroendet och självkänslan, och leder till personlig utveckling.


WINMAU
WDF EUROPE CUP YOUTH
LATVIA 2024
pmtm
RĪGA
WINMAU




SWEDEN
BASKETBALL





Vill du veta mer? Kontakta oss!

SVENSKA BILJARDFÖRBUNDET
SWEDISH BILLIARDS FEDERATION

Svenska Biljardförbundet
www.biljardforbundet.se

Min golf - din golf
BANGOLF

Svenska Bangolfförbundet
www.bangolf.se

SVENSKA BOWLINGFÖRBUNDET

Svenska Bowlingförbundet
www.swebowl.se

SVENSKA FRISBEESPORT FÖRBUNDET

Svenska Frisbeesportförbundet
www.frisbeesport.se

SVENSKA CASTING FÖRBUNDET

Svenska Castingförbundet
www.castingsport.se

SVENSKA BÅGSKYTTEFÖRBUNDET

Svenska Bågskytteförbundet
www.bagskytte.se

SVENSKA BOULEFÖRBUNDET

Svenska Bouleförbundet
www.svenskboule.se

SVENSKA DART FÖRBUNDET

Svenska Dartförbundet
www.dart.se

SVENSKA SKYTTESPORT FÖRBUNDET

Svenska Skyttesportförbundet
www.skyttesport.se

Alla foton © respektive Specialidrottsförbund, utom frisbeesportfbilden på sid 12 © Wikipedia.