

Hei!

Her er referat fra samlinga på tynset 23.nov 2016:

Referat samling Tynset 23.nov 2016

Tilstede: Britt, Torgeir, Roger, Vebjørn og Stein

Fravær: Ole Thomas (Russerevy), Olav

Deltager	Trene på i kveld	Oppsummering
Britt:	Avtrekk og etterhold på stående. Samt sjekke ut nullstilling stå	Mye bra, må justere jakka, stramme litt. Må bli tøffere til å tørre å avbryte skuddet. Kanskje stramme litt på bukse også.
Olav:	--	--
Torgeir	Mengdetrening, god gjennomføring av alle skudd. Presse skudd, Kontroll pkt liste for stå og kne.	Fikk ikke skutt stående, pga problemer med tilpassing av ny skytterdress. Skjøt mye kne og ligg → ser bra ut. Må jobbe med å få til nydressen, spes bukse slik at jeg kommer bakpå. Alternativt å bruke ABS-bukse og Monard jakka. Synes svarten ser grå ut → sjekke ut synet, dvs bestille time hos optiker.
Ole T	--	--
Roger	Avslappet stående stilling med nullpkt i midten	Litt klokere → strammet inn jakka 1,5 cm. Kjentet ut som om det ble bedre. Det meste stemmer om dagen → Har funnet ut at nøkkelen når en skyter med 22 er å være HELT AVSLAPPET i alle stillinger. I tillegg må du være pinlig nøyaktig med å finne NULLSTILLINGA i ALLE stillinger.
Vebjørn	Trene stående stilling, innretning mot skiva og nullstilling.	Brukte tomstokk i dag på stå, da fungerte alt mye bedre. Avstand mellom beina ca. 68-69 cm. Ta ut riktig vinkel mot skiva.
Stein	--	

Oppsummert:

Ut i fra tilbakemeldingene fikk dere trent på spesifikke ting → BRA!
Føring treningsdagbok ☺

Samling med eksterne instruktører:

- Sørli-brødrene kan være aktuelle → er veldig folkelige
- Trond Kjöll: Veldig enkle og gode teorier, kan mye skyting
- Kim Andre Lund: Kan også være aktuell, men har sin egen måte «å skyte på»
- Alle har noe å lære med – til syvende og sist kjem det an på deg sjøl → hvor mye du trener!!

Terminliste:

Neste samling onsdag 7.des kl. 18.30

Arbeidsoppgaver fremover:

- ✓ Intensivere treninga → bør trene minimum 20-25 t pr. mnd , dvs 5-7 timer pr uke → Det har vi tid til, men krever litt planlegging ☺
- ✓ Forberedelser til Oslo Open, amo, børs, dress, etc
- ✓ Gjennomgå og evt korrigerer kontrollpkt.lister for alle stillinger
- ✓ SKYTING E ARTIG...ha det moro på trening og i konkurranser.