

## Referat samling Tynset 1.februar 2017

Tilstede: Britt, Ole Thomas, Vebjørn, Roger, Torgeir, Kristian, Adrian, Einar G og Stein

Forfall:

Vi starta samlinga med å gratulere Britt, Roger og Kristian med kjempebra skyting under helgas LDKS på Lesja. Britt med klasseseier i klasse 4 med 244. Roger nr 4 i kl 3-5 med 245 og Kristian nr 3 i klasse junior med 247. I tillegg var Roger og Britt (+ Einar og Hans Runar) med på laget som vant samlagskytinga. KJEMPEBRA SKUTT!

Gjennomgang av hva den enkelte skal trene på i kveld + oppsummering etter endt skyting

Deltagere	Trene på i kveld	Oppsummering
Britt:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Terpe avtrekk på kne,</li><li>• Tørre å legge på litt mer fortrykk (Kontroll trykk)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Fikk terpet detaljer</li><li>✓ Litt vel hard på noen skudd,</li><li>✓ Noen serier skyldes stillingsfeil,</li><li><b>Tips!</b> Fortsett å terpe detaljer, med fokus på timing. Sitte avslappet... ikke bli for opphengt i at resultatene svinger → tenk positivt!</li></ul>
Torgeir	<ul style="list-style-type: none"><li>• Stående → terpe detaljer</li><li>• Skyter gode enkeltskudd stående, men på serier får jeg dårligere samlinger</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ OK samlinger i kveld</li><li>✓ Tror det har med fokus, eller at jeg skyter raskere når jeg skyter enkelt-skudd!</li></ul>
Ole T	<ul style="list-style-type: none"><li>• Stående → kjem ikke nok bakpå (har strammet inn jakka)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Litt smalere avstand mellom føttene hjalp.</li><li>✓ Kjennes bedre ut – fortsetter å teste ut</li></ul>
Roger	<ul style="list-style-type: none"><li>• Stående → har justert kinnstøtte og jakka.</li><li>• Teste ut – Målet er å «heve» ståstillinga, (hode litt høyere)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Fungerer bra på trening, men «faller litt i gjennom» i konkurranser</li><li>✓ Tror det har med timer i «ny stilling»</li><li>✓ Fortsetter å teste</li></ul>
Vebjørn	<ul style="list-style-type: none"><li>• Knestilling, er urolig - sidependling</li><li>•</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Fikk justert litt på stillinga, føler jeg «sitter» bedre</li><li>✓ Men er ikke helt i balanse!</li><li><b>Tips!</b> Kanskje feil tyngdepkt</li></ul>
Adrian	<ul style="list-style-type: none"><li>• Finne igjen samme stillinga på kne</li><li>• Kjøre stillingsdrill</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Mye bedre i kveld, terpet på detaljer</li></ul>
Kristian	<ul style="list-style-type: none"><li>• Fokus på å puste riktig på kne</li><li>• Nullstilling på kne</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Inn-Pust slik at jeg rett under svarten - UT-pust - MIDT !! → Aldri skutt så bra</li><li>✓ Dette har jeg trua på ☺</li></ul>
Einar G	<ul style="list-style-type: none"><li>• Avtrekk, →klipper skudd.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Får noen rare skudd/dårlige samlinger på kne – skjønner ikke hvorfor</li><li>✓ Sjekket både moment (justert litt) og avtrekk</li><li>✓ Skjøt ei liggende serie til slutt som var OK, samme var konkurransen (kne)</li><li><b>Tips!</b> Fokus på ett og ett skudd – rund blink, med et kontrollert avtrekk med ettertrykk</li></ul>

- Kort repetisjon grunnprinsippene stående: kolbekappe, innretning mot skiver, plassering/avstand mellom bena osv
- Tørrtning stående, faddere veiledet juniorene – justering av stilling, prøvde ut ulike stillinger
- Praktisk trening → vi omsatte teori til praksis → juniorene praktiserte med faddere som veiledere
- Egentrening iht plan ovenfor
- Felles holdetrening knestående med fokus på bevisstgjøring (kontroll pkt.liste) og NULLSTILLING
  - Riktig fotvinkel – innretning – venstre albue – høyre skulder –Pust – Trykk pkt – INN og UT-pust
  - 3 min holdetrening med stort fokus på riktig INN/UT-pust og kontroll-trykk
- Felles visualiseringsøvelse: Vi trente på å visualisere oss gjennom en konkurranse, 7-8 min full konsentrasjon
  - Ufarliggjøre rammefaktorer (f.eks. vind, sol midt i mot, dårlig lys på skiver, skygge etc)
  - Positiv inngang → Dette KAN jeg – Dette VIL jeg – Dette TØRR jeg
  - Holde fokus på arbeidsoppgaver
  - Inn på standplass → gjennomgang av rutiner (faste rutiner)
  - Gjennomgang av kontroll punkt liste (Bevisstgjøring) for de ulike stillingene
  - FOKUS – FOKUS på arbeidsoppgaver – ikke tenke poeng!!
  - PUSTING
  - Avspenning
  - Fasitord

**Konkurranse:** 10 enkelt-skudd knestående

Skytter	Skudd for skudd	Poengsum
Vebjørn	x-x-9-x-9-x-x-9-x-9	96 (0)
Adrian	x-9-9-x-x-*9-9-9-x	95 (1)
Einar	9-*x-x-*9-*x-9-*	97 (4)
Roger	x-x-9-x-x-*9-*-*	98 (4)
Britt	*-x-9-x-*9-*x-*	98 (5)
Kristian	*-x-x-x-*x-x-*x-*	100 (4)
Torgeir	*-x-*9-*x-x-*-*9	98 (5)
Ole T	x-*x-*x-x-*9-x-9	98 (3)

Kristian tuktet seniorene og «grusa» de andre med 100 poeng og 4 indre, meget sterk skyting!!  
 Britt og Torgeir fulgte med 98 og 5 indre. **Alt i alt meget bra skyting av alle sammen 😊**

**Skytterprat og oppsummering av kvelden**

- ✓ Skytterprat med fokus på føring av treningsdagbok, vi delte ut treningsdagbøker til de som ikke hadde.
- ✓ Faddere → dere er kjempeflinke instruktører – imponerende hvordan dere har gått inn i fadder-rollen. Rekruttgruppa bør benytte dere som instruktører.
- ✓ Kjempebra fokus på kveldens trening – alle hadde en klar målsetting med kvelden
- ✓ Visualiseringsøvelsen var bra, men vi kan kanskje utvikle den enda mer med å kjøre øvelsen oppe på storskjerm med bilder og musikk.
- ✓ Det var imponerende nivå på kveldens konkurranse – artig!

**Annen info:**

- **Felt-sesongen:**
  - Vi nærmer oss felt-sesongen med stormskritt. Vi anbefaler å «kronografere patronene» for å finne riktig ladning. Deretter bruke knepp-tabellen som ligger på DFS-siden
- **Hva med 22-skyting fremover:**
  - Alle må fortsette å skyte med 22 innendørs – kjempeviktig å holde «bane-treninga» vedlike.
  - Skytterlaget på Tynset har børser som evt kan lånes ut.
- **NM 15 meter**
  - Anbefaler dere å ha det som en målsetting for 22-skytinga fremover.
- **Norges Cup i baneskyting**
  - Første NC-cup helga arrangeres 28. og 29.mai av Randsfjord, Tingelstad og Søndre Land skytterlag.
  - Vi vurderer å sette opp buss (hvis nok påmeldte), se egen sak!

**Terminliste:**

Neste samling onsdag **15. febr kl. 18.30 (Tynset)**

**Arbeidsoppgaver fremover:**

- ✓ **Tørrtrening + praktisk trening → minimum 5 t pr uke**
- ✓ **VISUALISERING → 7 min hver dag → Glimrende SOFA-TRENING 😊**
- ✓ **Forberedelser til årets feltsesong**