

Samling Tynset 20.des 2017:

Tilstede: Roger – Britt – Torgeir - Anniken – Vebjørn – Einar – Kristian – Adrian - Stein

Forfall:

Samling med Anja 19:00 – 20:00 → Utgår pga av sykdom

Skytetrening: Egentrening iht egen plan

Skyte-trening i kveld 19:00 – 21:30

Navn	Hva skal trenes på	Hvordan	HVORFOR	OPPSUMMERING fra den enkelte skytter	Kommentar/tips fra andre
Vebjørn	Slappe av på stående Offensiv	Puste godt – sige ned i stilling. Stå meg "inn i" stillinga. Være hard på avtrekker	Sliter med ansenhet på stående, spesielt på stevner	Bedring, men svikter noen ganger Løfta børsa litt høyere i skuldra på kne og strammet reima - hjelp veldig, mer rolig og bedre syn	
Britt	Knestående (vurderer å endre stilling) Nullpkt	Plassering av venstre albue, venstre fot, vinkel mellom beina Inngang på skive	Ønsker stabile samlinger Sikre at jeg har riktig nullpkt	Flyttet venstre fot/hæl nærmere børsa – mindre sidependling. Smeller fortere når jeg har riktig nullpkt – blir roligere!	
Roger	Balanse stående Raskere avlevering av skudd	Trene stillingsdrill Fokus på pust og kontrolltrykk. Teste ut korn str.	Få en mer effektiv skyte-rytme – må bli mer offensiv på stående	Fikk ikke tid til å trene stillingsdrill. Gjorde en liten justering på jakka. Fortsatte med hullkorn på 4,0. Finner IKKE godfølelsen på stående – skyter for mange kant-skudd. Skal fortsette å teste ut jakka. Går tilbake til 3,8 korn	
Torgeir	PUST-SLAPP-HARD (Fasitord) Jobbe med disse på kne/stå	Holde fokus og være konsentrert!	Mister fokus og "slipper" noen skudd, dvs dårlig gjennomføring	Greit, men klarer ikke å holde fokus gjennom hele serier!	
Einar	Avtrekk på stående – ikke trekke av for enhver pris Pust på kne	Ikke trekke av fordi jeg "ikke gidder" å ta opp igjen Kortere pust på kne	Luke ut unødvendige fluer på stå Skape mer ro i børsa	Gjør fortsatt mye unødvendig på stående. Må forske mer på pust i kne	
Kristian	Være tøff	Hardt fortrykk → "ta'n" når svarten er RUND	Takle høye poengsummer. Tørre å trekke av sjøl om jeg er litt urolig	Klarte å gjennomføre bra på stå å ligg. Ikke så bra på kne. Prøvde å sitte lengre – "venta på" at "svarten" var helt rund – fungerte bra!	

Adrian	Trene på grunnlag, effektivitet i stillingsbytte	Skyte flere grunnlag	Ofte litt dårlig tid som gir dårlige samlinger	Går fortsatt litt opp og ned – må trene mer på stillingsbytte	
Anniken	Balanse stående	Stå å holde, samme inngang på blink hver gang. Ettertrykk / holding	Bedre holdeområde på stående, blir sliten utover i stevnene	Endret på stilling, mye mer bakpå nå. Kolben høyere → ble stødigere – bedre samlinger. MEN ble sliten!	

Felles økt:

Holdetrening stående, 3 min med fiktiv skuddavlevering mot fiktiv blink

Holdetrening stående, 1 min → børs helt rolig

Konkurranse (alle mot alle – beste enkelt skudd stående gir ett poeng → først til 5 p)

Kristian kveldens vinner og gjorde seg fortjent til en boks med pepperkaker. Vi gratulerer!

PS! Alle kveldens skyttere fikk ett eller flere poeng

Skytterprat:

- Vi pratet en god del om finalen i RB-cupen....hvordan den enkelte skytter opplevde selve finalen og gjennomføring av 5 enkelt-skudd.
- Vi gjorde en foreløpig oppsummering av Yoga-timene, besvarte et spørsmålsark med tilbakemeldinger til Anja

Lekse til neste gang:

Det er på tide å utarbeide en treningsplan for etterjulsvinteren!