

Referat samling Tynset 18.januar 2017

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

Forfall: Torgeir (Ferietur)

Ekstra gledelig å kunne ønske 3 juniorer velkommen til kveldens samling. Einar Grue, Kristian Westum og Adrian Aasegaard, alle fra Tynset. Martin Strypet og Kristian Brohaug, begge fra Alvdal var også invitert, men begge har foreløpig takket nei.

Stein innledet samlinga med en liten powerpoint-presentasjon hvor vi tok for oss følgende tema

- Bakgrunn for oppstart av ungdoms- og satsnings- gruppe
- Handlingsplan til Nord-Østerdal Skyttersamlag, inkludert visjoner og målsetting
- Organisering og treningsopplegg i satsningsgruppa
- Hvorfor vi nå har invitert med oss juniorer inn i gruppa
- Hva kreves av egeninnsats og trening for å nå målsettinga til samlaget + dine egne målsettinger.
- Fadderordning

Deretter tok Roger over presentasjon, en liten teoridel før vi gikk over til den praktiske delen.

- Skyte-stillinger
- Stående skyte-stilling → grunnprinsipper ifht kolbekappe, innretning mot skiver, plassering og avstand mellom føtter osv
- La stor vekt på PUSTEKURVER og NULLSTILLING i de ulike stillingene, stående, liggende og kne.

Fordeling av faddere

Torgeir blir «fadder» for Einar G (i kveld fungerer Ole Tomas som fadder)

Britt blir «fadder» for Kristian

Vebjørn blir «fadder» for Adrian

Roger og Ole Tomas stepper inn ved frafall.

Ut-testing og prøving, ca 50 min

Faddere og juniorer «satte opp» stå-stillinga uten skytterklær → gikk igjennom grunnprinsippene på nytt – prøvde ut og testet ulike holdemåter, plassering av føtter, «lås av hoft» osv

Praktisk trening, ca 30 min

Deretter bar det ned i kjelleren for å teste ut stå-stillingen i praksis, praktisk trening med veiledning og tilbakemeldinger fra faddere.

Mye bra skyting allerede første kvelden! Det lover bra ☺

Deltagere	Trene på i kveld	Oppsummering
Britt:	•	✓
Torgeir	•	✓
Ole T	•	✓
Roger	•	✓
Vebjørn	•	✓
Adrian	•	✓
Kristian	•	✓
Einar G	•	✓

Felles trening:

Deretter 40 min med fri trening for alle sammen iht egen plan (pga litt liten tid gikk vi ikke igjennom deltakernes planer for kvelden.)

Konkurransse:

Tok oss ikke tid til noen konkurranse denne gangen!

Skytterprat og oppsummering av kvelden

Sosialt samvær med kaffe, saft og kaker hvor vi oppsummerte kvelden. «Juniorene» var godt fornøyd med utbytte og opplegg. I utg.pkt hadde vi tenkt at «juniorene» skulle være med oss annenhver samling, men etter ønske fra «juniorene» blir de heretter med på alle samlingene til Satsningsgruppa.

Viktig at dere nå gradvis tester ut stående stillinga, prøver dere frem. NB! Stående er en krevende stilling for ryggen → Vær OBS slik at dere ikke overbelaster eller feilbelaster!! Dere kan godt legge inn noen rygg og mage-øvelser for å styrke muskulaturen i rygg og mage. Trene på å «låse av» og «vri opp» hofta!

Terminliste:

Neste samling onsdag 1. febr kl. 18.30 (Tynset)

Arbeidsoppgaver fremover:

- ✓ **For «juniorene»:**
 - **Tørrtrene på stå-stilling, holdetrening**
 - **Justering av jakker → få hjelp av foreldre el av hverandre**
 - **Innkjøp av tomstokk**
- ✓ **VISUALISERING → Øvelse gjør mester – Glimrende SOFA-TRENING 😊**