

Samling Tynset 4. april 2018:

Tilstede: Britt – Torgeir – Roger - Kristian – Adrian- Vebjørn – Martin - Anniken (med på Skype) - Stein

Forfall: Einar (skoletur)

Skytetrening: Egentrening iht egen plan:

Navn	Hva skal trenes på	Hvordan	HVORFOR	OPPSUMMERING fra den enkelte skytter	Kommentar/tips fra andre
Vebjørn	Kne – finne «roen»	Justere litt på stillinga → få Roger til å kikke på den	Urolig på kne, prøve å komme meg frempå og opp!	Mya bra. Fylt opp pøllen – kom mer frempå og mer vekt på venstre fot. Fornøyd med det!	
Britt	Avtrekk på kne Plassering av kolbe i skulder på stå	Litt hardere fortrykk, samt fokus på pusterytme. Avspenning i høyre skulder	Rett og slett vedlikehold og finpusse avtrekk. Synes det fungerer bra om dagen	Offensiv og hardere fortrykk ble bedre. Fikk jobbet med pusten og ble med det mer avslappet i skuldra.	
Roger	Balanse stående Puste og avtrekksautomatikk kne	Prøver «gammelbuksa» i påventa av justering av banebuksa. Linje og kontrolltrykk	Slappe av bedre Tidligere avlevering av skudd	Mye bedre – «gammelbuksa» fungerte! Ser frem til å få justert banebuksa. Synes pusterytme, linje og avtrekksteknikken fungerer godt på kne og ligg. Stor bedring på kne også!	
Torgeir	Fokus på grunnlag og stå, men tenkt å skyte både kne og ligg	Skyte litt i alle stillinger → jobbe med fokus på alle skudd, ikke «slippe» skudd!	Skutt lite kne og ligg i det siste → ønsker å få i gang hele kroppen.	Mye bra, godt fornøyd med stående. 2 kjempebra grunnlag. Veldig fornøyd.	
Einar	Ikke tilstede				
Kristian	Stående og kne	Prøve ny stilling på kne Teste ut fotstilling på stå	Hindre sidependling, gjelder i begge stillinger	Fungerte bra på kne! Må forske mer på stående, er noe med sidependling jeg ikke klarer å finne ut av	
Adrian	Jobbe mer med balanse på stående	Passe på hofta, slik at den ikke «slippes frem» → Være parallell med føttene	For å få en god stå-stilling, roligere på blinken	Stillingen begynner å bli bra. Ble mye bedre etter at jeg gjorde om jakka.	
Anniken	Stående og pressavtrekk	Bli tøffere med meg sjøl → samhandling mellom pekefinger og hode.	Tørre å være tøffere → hardere på fortrykket.		Prøv å telle inni deg – «skudd går» når du f.eks har telt til 4!
Martin	Null pkt kne, samt teste ut knestilling etter at fylte pøllen. Stående	Finne en god stilling – lukke øyne – puste -åpne øyne → sjekke nullstilling. Gå igjennom hele ståstillinga	Ønsker å forbedre kne-stillinga. For stort holde-område på stående	Kne ble bra – fant nullstilling fort og sitter mye bedre. Fikk hjelp til å rette opp ståstillinga, må trene mer på pusting og avtrekk.	

Felles økt:

- 2 x 3 min med holdetrening stående → fokus på nullstilling og holdeområdet - slo av lyset slik at det helt mørkt – lys på etter 2-3 sek → sjekke nullstilling!
- Avspenning → lik avspenning før og etter avtrekk. 5 skudd i valgfri stilling → fokus på pust og avtrekk innenfor skravert sone i pustekurven. Ettertrykk 5-8 sek – kjenn etter spenninger og gjør evt analyser. Sjekk ut nullstilling FØR hvert skudd
- Grunnlagstrening uten tid → fokus på nullstilling og avspenning før hvert skudd, samt avspenning etter avtrekk (er den lik som før avtrekk)

- **Konkurransen:**
 - Grunnlag uten tid
 - Grunnlag på 3 minutter

Navn	Gr.lag u/tid	Gr.lag 3 min	Kommentar
Roger	99	100	Bra, fått bekreftet at buksa mi er for stram. Har veldig tru på å få slakket ut buksa. Stemmer bra på kne med pusterytmen og avtrekk.
Britt	100	99	Veldig bra fornøyd med begge seriene. Kvalitet på alle skudd.
Torgeir	98	99	Fokus på arb.opp. på begge. Ikke fokus på tid på andre grunnlag – fokus på arb.opp. Brukte god tid på stående.
Kristian	97	96	Bra, kne er mye bedre nå. Ble litt dårlig tid på siste fordi jeg løsner reima foran. Glemte å sjekke ut nullstilling på stående på siste seria!
Adrian	99	95	Første veldig bra! Litt mer stress på siste. Mangler litt på automatisering. Glemte å sjekke nullstilling på ligg
Martin	95	93	Gikk bra, første seria litt til høyre. Andre seria satt ståskudda litt høyt, tror jeg ble litt for hard på avtrekker
Vebjørn	95	95	ingen forskjell på første og andre gr.lag. Fylt opp pøllen, kjem lengre frempå
Anniken	95	--	Mista kun ett poeng på stå/kne, men alle ligg-skudda ble niere rett under. Ingen forklaring på det. Det funka ikke helt å være hardere på fortrykket. Skjøt ikke serie nr. 2

Skvtterprat:

- Oppsummering av kveldens treningsøkt, utveksling av tips og kommentarer:
 - Veldig bra fokus og trøkk i kveld
 - Kjempebra skyting av alle sammen
 - **Lekse til neste gang:** Målsetting for sesongen → både delmål og hovedmål, se referat fra forrige samling.
 - Flytting av uke: det er greit å bytte uke til oddetall. Gjør det når Anniken sier i fra.
 - PS! I kveld prøvde vi noe nytt....Anniken «var med oss» via Skype → Det fungerte faktisk bra!

- Husk å varsle forfall - Stein skal ha varsel!!

Lekse til neste gang:

- Samling onsdag den 18.april
- Målsetting for banesesongen, både hovedmål og delmål
- KAKE neste gang: TORGEIR