

## Samling Tynset 18. april 2018:

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

Forfall:

Velkommen til sesongens første utetrening → fokus på press-avtrekk allerede fra første skudd – ikke om å gjør å skyte flest mulig skudd!

Skytetrening: Egentrening iht egen plan:

Navn	Hva skal trenes på	Hvordan	HVORFOR	OPPSUMMERING fra den enkelte skytter	Kommentar/tips fra andre
Vebjørn	Finne roen på stående med 6,5	Tørre å stå å presse, «ikke tenke» dvs automatisering	For å venne meg til 6,5. Komme godt i gang – på rett spor med en gang	Klarer å presse og er bevisst på gode avtrekk.	Vi sjekket når du skjøt med klikkpatroner → du presset alle avtrekk og børsa var helt rolig når «skuddet gikk» BRA! Få trent inn «timing».
Britt	Venne meg til 6,5-smellen igjen.	Fokus på gode avtrekk (ikke nappe). «overføre» inne-skytinga til ute-skyting	Har slitt litt med overgangen tidligere.	Bra, føler jeg er avslappet og har kontroll. Skyter med 7 grams kule, i stedet for 8,4. Føles mye bedre!	Viktig å putte «opplevelsen» i «riktig ryggsekk, ryggsekken for sjøllitt!» Du har gjort en kjempebra jobb innendørs! Artig å sjå at det stemmer ute.
Roger	Pust og avtrekk på stående	Rolige gjennomføringer med fokus på pust og avtrekk	Få gode opplevelser på stående allerede på første banetreninga	Skjøt ca 20 skudd med fokus på pust og avtrekk Har noe å gå på ifht nullpkt. Litt uvant å skyte stående ifht rekylopptak med 6,5. Skjøt med feltbuksa. Føler at jeg har kontroll.	
Torgeir	(Må få hjelp til å justere litt på dressen) Fokus på skyterytme og avtrekk	Både klikke og skyte skarpt	Første banetreninga – «komme i gang» med fokus på pust og avtrekk	Mye bra, spesielt på kne og ligg. Dressen føles enda litt stiv på stående, kom ikke skikkelig bakpå.	Mjuka opp dressen med å «banke» den med gummiklubbe. Sjå om du må justere bukse også ....mange som skyter på «løs» bukse.
Einar	Kne og stå + grunnlag	Enkle stå og kne-serier med fokus på avtrekk og avslappa stilling. Stillingsdrill på grunnlag + avtrekk + IKKE stresse!	Fortsette å perfektionere stå og kne. «Tuller» for mye med unødvendige bevegelser på grunnlaget	Bra på kne og ligg, litt mer urolig på stå. For dårlig rekylopptak...føler at jeg søker fremover, men samtidig er mye bakpå med sjølve kroppen.	Vi sjekker stå-stillingen din neste gang.
Kristian	Slappe av i alle stillinger	Fokus på stilling, roe ned og slappe helt av (avspenning)	Hindre unødvendige bevegelser slik at jeg blir roligere	Fungerte veldig bra, klarte å slappe av helt i alle stillinger. Fornøyd med samlinger. Skjøt med slakk reim på kne, mener det e riktig for meg.	
Adrian	Rett og slett skyte en del kne og stående. Venne meg til rekyll og smell	Prøve ut stilling med 6,5 med fokus på stilling (kontr.pkt liste)	Ikke skutt så mange 6,5 skudd på stående	Gikk greit på ligg og kne. Vurdere å fylle i pøllen. Mer urolig på stående	Enig ifht å fylle i pøll, Du bruker str 45 i sko →Store sko = Stor pøll.
Anniken	Ta med det jeg har gjort inne ifht avtrekk, dvs pressavtrekk	Skyte litt i alle stillinger med fokus på å presse avtrekk	«Bli kjent med» 6.5 igjen, rekyll og smell	Litt spent på å skyte med 6,5 igjen, men det gikk bra! Klarer å presse mer og bedre enn tidligere! Jukser litt noen ganger.	

Martin	Stående: Balanse og avtrekk Kne: Vedlikehold	Gå igjennom kontr.pkt lista på stå → sikker på at jeg står i balanse før jeg tar børsa opp i skuldra	Få en bedre ståstilling og gjenskape samme stillinga. Gjenskape samme kne-stillinga	Mye bra skyting, også på stående. Føler at jeg har fått lagt om stillinga med de korreksjoner vi gjorde sist.	Veldig bra skyting! Ser du står litt skjevt ifht skiva, mens så lenge det funker er det OK
--------	---	--	---	---	--

### Felles økt:

- Innskyting med fokus på å AVTREKK og nullstilling
- Trening grunnlag → automatisere/effektivisere stillingsskifte, samt fokus på avtrekk og avspenning før og etter avtrekk!
- 2 x Grunnlag (3 min) → 1 skudd stående + 2 klikk på stå – 1 skudd kne + 2 klikk på kne – 1 skudd ligg + 3 klikk ligg.
  - Pust og avtrekk innenfor skravert sone i pustekurven. Ettertrykk 1-2 sek – kjenn etter spenninger og gjør evt analyser.
  - Er holdeområdet og skudd avlevering likt, både ved skarpt og ved klikk?
- **Konkurransen:**
  - Ingen konkurranse i kveld

### Skytterprat:

- Oppsummering av kveldens treningsøkt, utveksling av tips og kommentarer:
  - Diskutert litt om kulevekter og krutt, alt fra 7 grams Lapua til 8,4 gr Norma → finne det som passer best for deg!
  - Kinnstøtte kontakt....samme gjelder her; Hver enkelt må evt forske litt på sjøl. Noen har kinnstøtten høyt, noen lavt, noen på skrå → ingen fasit
  - Målsettinger for sesongen, de fleste har levert. Målsettinger kan justeres underveis i sesongen.
  - Frende Cup, påmelding fra 24.april. Felles påmelding for Satsningsgruppa: Nordskogbygda så tidlig som mulig på lørdag, deretter Åmot (Roger skyter 12.30.). Til slutt Elverum. Harald og Stein melder på.
  - Veldig bra skytterprat i kveld, flere som tar ordet og kommer med innspill → KJEMPEBRA!
  - **Minner igjen om skifte av løp** – de som har behov for å gjøre det, må planlegges ifht kommende banestevner!
  -

### Lekse til neste gang:

- Minimum 2 skarpe økter pr. uke + tørrtrening og fysisk
- Samling onsdag den 2.mai kl. 18:30
- Husk å varsle forfall - Stein skal ha varsell!!
- KAKE neste gang: KRISTIAN