

REFERAT

Møterefereat fra TEAM BOLIGPARTNER SENIOR

Dato: 19.des. 2018 | Referat: Stein Graneng

Oppmøte:

Deltakerliste: Britt, Martin, Adrian, Kristian, Roger, Einar, Torgeir og Stein **Forfall:** Anniken (Lillehammer)

Innledning v/Stein

Trening med mening: HVA – HVORDAN - HVORFOR.
FELLES: Fokus på stående stilling → Filming av stå-stilling
Konkurransen med premiering

HVA -HVORDAN - HVORFOR

Navn	Hva skal trenes på	Hvordan	HVORFOR	OPPSUMMERING fra den enkelte skytter
Britt	Skyterytm og pusterytm på kne	Være offensiv, legge på mer fortrykk. Likt antall pust mellom hvert skudd. Sitte avslappet	Litt utfordringer med å få i veien skudd og tørre å presse gjennom alle skudda	Fungerte bra, mange gode serier!
Torgeir	Stående – skyte med press og stress Kne – justere pøll	Fortsette å skyte med åpen skjerm og med tidspress Fulle opp ønsket mengde i pøll	Takle det å skyte under press og stress Ny pøll – få den mest mulig lik den jeg har brukt tidligere	Fungerte ok på stående, datt litt ut av «bobla» etter andre enk.sk stående. Måtte justere brillene (for dem løsnest), rakk ikke å skyte meg inn igjen før konkurransen. Pøllen ble ganske grei, skal prøve å ta ut litt igjen litt fyll.
Einar G	Skyterytm og avtrekk på kne	Sitte avslappet, fokus på skyterytm og ta gode avtrekk	For mange skudd som går ut	Gikk greit, men fortsatt litt for mye variasjon
Kristian	Finne igjen samme stå-stilling	Innretning mot skiva - Inn og ut av stilling. Slappe av	Unngå skjeve serier	Klarer ikke helt å finne riktig balansepkt på stå. Må teste ut videre. Ligg og kne fungerer bra
Adrian	Håndstilling på stående	Teste ut ulike håndstillinger, få børsa nærmere kroppen (snu vekk skjermen - Kun fokus stilling) INN – UT av stilling	Finne tilbake til samme stilling hver gang	Har prøvd ut ny håndstilling noen uker nå – synes det begynner å fungere kjempebra!
Anniken				
Martin	Balanse på stående	Rette opp hofta litt. Kjenne etter i posisjon om beina og kroppen står stabilt før jeg tar opp børsa	Er litt urolig – holdeområdet for stort!	Bedring, føler jeg får låst av hofta bedre. Må nok justere litt på håndstillinga.
Roger	Holdetrening på stående Skyterytm	Fokus på å stå avslappet, pust og avtrekk	Blir ofte for «sen» på stående	Har fortsatt igjen noen timer i den «nye» ståstillingen før jeg har kontroll på nullstillingen. Tror likevel at endringen skal bli til det bedre. Har lite trening i kroppen og merker det fort i form av passivitet og anspenhet!

Konkurransen (10 sk. Grunnlag + 5 kne i serie + 5 enkelt skudd stående, 15 sek pr skudd (med rangering))

Navn	Gr.lag	Kne	Sum	1.stå	2.stå	3.stå	4.stå	5.stå	Sum
Martin	97	46	143	*5	9,8	X0	X0	9,6	191
Britt	96	48	144	X0	9,4	*5	9,6	9,4	191
Adrian	99	46	145	X2	9,6	9,8	9,9	X0	192
Kristian	96	50	146	9,8	7,8	9,2	X3	9,6	190
Torgeir	95	49	144	*7	X3	8,9	9,0	9,4	190
Einar	92	49	141	X3	9,5	X0	X1	9,5	189
Roger	99	48	147	9,9	X2	X3	X0	9,8	195

Skytterprat etter trening:

Adrian:

Håndstilling og albue på stå, prøver å sette albue mer oppå magen, samt prøve å komme mer bakpå → Får børsa nærmere kroppen. **Tips!** Flytte diopter litt lengre bak. Må justere kolbekappe litt. Du har en meget god ståstilling 😊

Martin:

Fortsette å jobbe med ståstillinga, låse hofta bedre, komme mer bakpå → da ble stillinga litt høy, måtte derfor justere håndstillinga litt. Ser veldig bra ut!

Britt:

Skyterytmene kne (har vært dårlig) bedre i kveld, men blir sittende for lenge noen ganger. Sidependling av og til...jobber videre med (har jobbet med dette 1 mnd tid) Ser skudda som går ut, som regel til høyre!

Kristian:

Bra på ligg og kne....være offensiv. Sliter mer på stå...tror det har med balansen på stå. Du står veldig bredt og du står heller ikke på linje med føttene. Du har ei forholdsvis ny stå-stilling, føler deg sikkert ikke helt trygg på stillinga enda. Nullpkt må være der!!! **Tips!** Vurdere å bruke tomstokk for innretning på stå.

Torgeir:

Skyte med litt press på meg sjøl, både tidspress og skyte bedre enn forrige serie! Måtte justere brillene.... passet veldig bra på stå, men passet ikke på ligg. **Tips!** Kjøpe større brilleglass...anbefales! Stor fordel på felt også.

Einar:

Rytme og avtrekk på kne, bedring i kveld.

Tips! Anbefaler at du nok en gang ser på knestillinga di! Ser ikke helt god ut, blir «hengende» med hode ut til høyre....sette børsa høyere i skuldra. Har venstre hånd veldig nære avtrekket. Sjå på plassering av venstre albue → Lite robust stilling med tanke på 6,5 Filme og ta bilder på neste samling!

Roger:

Jobber fortsatt med stå, slakket opp både buksa og jakka ganske mye → Kjem mye mer bakpå. Endret håndstillinga også. Føler at jeg er på rett vei 😊

Fremover:**TIPS TIL ALLE:**

NULLSTILLING KJEMPEVIKTIG → Ikke «bryte» børsa innpå!!! Hvis du kan styre børsa kun med pusten - da har du riktig nullpkt.

Alle føler at de er i utvikling, det er bra!

Fikk filmet alle i stå-stillinga, bortsett fra Einar

Fortsetter med fokus på stående etter jul også → filmet alle i kveld bortsett fra Einar (vi ser på film neste gang)

Juleskyting Os og Dalsbygda

Skal vi dra inn noen eksterne instruktører etter jul?

Kontakte Sørli-brødrene eller Kim Andre Lund

Kim Andre har samling oppi Dalsbygda på nyåret... mulighet for oss å være med??

Roger snakker med Kim Andre om evt en samling på vårparten. Ann Ingeborg kjem jo også 😊

Hjelper ikke å dra inn verdens beste instruktører – DET ER DERE som må gjøre jobben sjø!!!!

Fortsetter med oddetallsuker, uke 1

Soland Henningsmo blir med oss etter jul

Lekse til neste samling:

Jobbe videre med stående stilling, holde trening, kontrollpkt liste

Neste samling

Onsdag 2. januar kl. 18:30 på Tynset

Kake: Torgeir