

# REFERAT

## Møtereferrat fra TEAM BOLIGPARTNER SENIOR

Dato: 3.april 2019 | Referat: Stein Graneng

### Oppmøte:

**Deltakerliste:** Britt, Adrian, Kristian, Roger, Martin, Einar, Soland og Stein

**Forfall:** Torgeir (fødsel), Anne Ingeborg (syk) Anniken (skole)

### Innledning v/ Roger

Samling med fokus på grunnlag og stående skyting

Trening med mening: HVA – HVORDAN - HVORFOR. → Egentrening iht egen plan

FELLES: Holdetrening stående, grunnlagstrening og stående skyting ut og inn av stilling

- **2 x 3 min holdetrening stående**

- Hensikt: Sette opp riktig stilling, bedre holdeområdet, kun pust som skal styre børsa rett opp og ned

Besøk av hele styret fra Nord-Østerdal skyttersamlag under kveldens samling. De var interessert i å høre hvordan vi trener, oppfølging og planer for sesongen 2019.

### HVA -HVORDAN - HVORFOR

Navn	Hva skal trenes på	Hvordan	HVORFOR	OPPSUMMERING fra den enkelte skytter
Torgeir	Ikke tilstede			
Einar	Avtrekk på kne og stå	Presse igjennom + fokus på skyterytme	Trenger å terpe på det	Fant ingen god rytme, skyter for raskt på stå og blir for passiv på kne
Martin	Pust og timing på kne Holdeområdet stå	Skyte på kort tid når jeg først bestemmer meg for å skyte Kjøre holdetrening	Tørr ikke å ta avtrekk på rund blink, når det smeller er det for sent Holdeområdet er ikke bra nok	Kne går bra, god rytme, men må jobbe med timing på avtrekk. Stående fortsatt mye å forbedre med tanke på holdeområde...jobber med saken!
Adrian	Ettertrykk stående	Skyte uten å se på skjermen – følge skuddet inn i blinken	Mistenker slurvevete avtrekk / ettertrykk	Klarer å følge nesten alle skudd inn i skiva. Gode gjennomføringer på de grunnlagene jeg skjøtt.
Britt	Balanse på stående Tøffere fortrykk og ekstremt ettertrykk	Finne igjen en avslappende stilling	Gjøre ting enkelt, enkle arbeidsoppgaver	Flyttet knapper i jakka, er ikke helt komfortabel med det enda. Har også lagt inn litt ekstra bly i kolben. Fant igjen balansen og nullpkt. Fikk igjen godfølelsen. Klarte å gjennomføre hardt fortrykk og bra ettertrykk.
Anne Ingeborg	Ikke tilstede			
Soland	Knestående – finne igjen stillinga og finne "roen"	Få hjelp av gruppa til å se på stillinga – trenger noen gode tips	Sliter med knestillinga	Fikk hjelp av Roger. Nå gjelder det bare å trene og automatisere for å finne igjen riktig stilling hver gang
Kristian	Avtrekk	Gå rolig opp i blinken og presse igjennom	Får skudd jeg ikke ser, tror det er avtrekket	Fungerte bra, klarte å gjennomføre gode avtrekk

Roger	Nullpkt på stående oh kne	Skyte 25 skudd i hver stilling. Jevnlig inn og ut av stilling	Ny dress, litt uvant. Må øve på å finne nullpkt	Stemmer bedre enn på flere år. Litt placebo og og litt reel effekt av ny skytterdress. Trenger litt tid på å finne igjen stillingene, men det blir bedre og bedre. God følelse
Anniken	Ikke tilstede			

---

Konkurransen ("Gult kort" → alle mot alle – dårligste skudd gir gult kort – ved 2 gule kort er du ute!)

---

Roger vant denne duellskytinga 😊

---

Skytterprat etter trening:

---

**Adrian:**  
Gikk Ok, trente på avtrekk og ettertrykk på stå. Konsentrerte om å skyte ett og ett skudd. Skjøt 2 grunnlag på 99. Så veldig fornøyd.  
Tilbakemelding: Vi har sagt det før; du har ei kjempebra stå-stilling. Kanskje litt dårlig kontakt med skuldra på stå. **Tips:** heve kinnstøtte og evt forlenge kolben litt.

**Martin:**  
Trent rytme på kne, tørr ikke å ta avtrekk. Skyter mer på automatikk nå, så er i fremgang. **Tips!** Skikkelig trykk med tommel og langfinger/ringfinger rundt pistolgrepet.

**Britt:**  
Mye bra i kveld. Lagt inn litt mer bly i kolben og justert litt på jakka (strammet inn) men fungerte ikke kom meg ikke bakpå. Slakket ut igjen den nederste knappen, mye bedre nå.

**Kristian:**  
Trente på avtrekk på stående. Prøvde å skyte litt raskere. Fungerer bra!

**Einar:**  
Skyterytme og avtrekk på kne og stå. Skyte litt raskere på kne og litt saktere på stå. Litt ujevn.  
Tilbakemelding: Knestillinga fortsatt litt skakk med hode. **Tips!** Bare slå deg til ro med at dette er «din stilling», vi kommer ikke til å mase noe mer om det!

**Roger:**  
Stemmer veldig bra om dagen. Skikkelig opptur på stående. Ny dressen gjør susen.  
Har trent mye i det siste.

**Soland:**  
Knestilling, slitt litt med den. Fikk hjelp av Roger i kveld, så nå er det bare trening som skal til. Kommet meg mere bakpå, føles bedre. Sliter litt med synet, prøvd å justert skytebrillene i «alle retninger», men synes ikke det er bedre! Vi ser på det på neste samling.  
Tilbakemelding: **Tips!** Legg an venstre arma litt mer innpå kneet, slik at du får bedre og mere «anlegg»

**Fremover:**

1.runde Frende Cup: følgende er påmeldt i fra gruppa som samles hver 14.dag:

Roger, Britt, Martin, Adrian, Kristian, Anniken og Torgeir.

I tillegg blir Milda M. S. Haugen, Erland Haugen og Ole Martin Døsen med

Ole Magnus Bakken, Marius Mellembakken og Bent Ove Løvåsen har kontaktet oss om de kan være med på opplegget vårt og det har vi sjølsagt sagt ja til ☺.

Reiser til Stavanger med fly fredag kveld fra Gardermoen, hjem søndags ehta. Skyter 2 stevner på lørdag og ett på søndag.

**Lekse til neste samling:**

Jobbe videre iht egen plan og målsetting for sesongen ..... bygge «sten for sten»

**Starte forberedelser til banesesongen!!!!**

---

**Neste samling**

---

Onsdag 10. april kl. 18:30 på Tynset

**Kake:** Anne Ingeborg