

### Oppmøte:

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

### Innledning v/ Stein

De fleste har skutt stevner i helga, en kjapp runde for å høre hvordan dere mentalt forberedte dere og hvordan sjølve gjennomføringen av de ulike stevnene gikk. Hva var dere spesielt fornøyd med og hva kan evt forbedres. **Hensikt:** skytterprat hvor andre i gruppa kan komme med tips og gode råd.

Vi fortsetter med fokus på grunnlag. Noen som har behov for hjelp til å se på stilling etc.

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

- FELLES: 3x3 med gr.lags trening. Fokus på stillingsdrill og skyterytme. 3 skarpe skudd – ett i hver stilling ellers klikkskudd hvor fokuset og «avlevering av skudd» skal være lik skarpe skudd!
  - Hensikt: Trene inn en god stillingsdrill, terpe detaljer som f.eks. «ta deg tid» å sjekke ut nullstilling etter stillingsskifte (før skyting). Ikke minst huske på å PUSTE!!
- Etter skyting, skytterprat hvor vi utveksler erfaringer og kommer med tips og tilbakemeldinger til hverandre.

### HVA -HVORDAN - HVORFOR

Navn	Hva skal trenes på	Hvordan	HVORFOR	OPPSUMMERING fra den enkelte skytter
Torgeir	1. Avtrekk stående 2. Grunnlag	1. Fasitord og fokus på ett og ett skudd 2. Fokus på arbeidsoppgaver, «skyte ett og ett skudd» (avtrekk og avlevering av skudd)	Det er på stående og grunnlag jeg har noen utfordringer – mister nødvendig mye poeng	Mye bra, så bare å fortsette å holde fokus og trøkket oppe. Har stor tro på at dette blir bra
Einar	Ikke tilstede			
Martin	1. Balanse stående + pust og avtrekk 2. Nullstilling kne + pust og avtrekk	1. Gå igjennom nullstilling, fokus på hvert enkelt avtrekk 2. Kontroll for hvert enkelt skudd	1. Noen ganger for urolig på stående 2. Beholde roen og kontrollen på kne	Fungerte bra. Stående er bedre, Kne kan forbedres, blir passiv på noen skudd.
Adrian	Fokus på avslappede skuldre, ikke møte med skuldra	Klikke mye + «skyte ett og ett skudd»	Mistenker litt skøye skuldre	Synes jeg klarte å holde skuldrene lave og ikke være anspent, men var litt urolig. Må jobbes mer med holdetrening
Britt	Ikke levert inn arket			
Anne Ingeborg	Ikke levert inn arket			
Soland	1. Teste ut plasseringa av serier mellom kne og ligg 2. Trene på kne	1. Prøve å identifisere faktorene som påvirker hvor seriene sitter 2. Teste stilling ved å kjøre flere repetisjoner	1. Fordi det ikke er bar å være usikker på hvor seriene vil sitte (flytter serier) 2. Bedre kontroll på kne	Tror jeg fikk forbedret hvordan/hvorfor jeg flytter serier. Løsningen var å sette meg mer oppå hælen av foten...å sette meg midt på.

Kristian	Være offensiv på stående	Holde fart og rytme og være hard på avtrekkeren	Ikke bli stående for lenge	Gikk veldig bra, satte inn større hølhorn (4,6). Klarte å presse skuddene. Endra litt på håndstillingen (tilbake til den jeg har brukt tidligere). Fungerte veldig bra 😊
Roger	Trene på å bli raskere klar på stående	Inn/ut av stilling	Bruker mye tid på å roe meg ned på stående. Forsøke å bli bedre på å komme i gang tidligere med 10-ere	Det blir bedre 😊
Anniken	Ikke tilstede			

---

## Konkurransen (vanlig grunnlag)

---

Torgeir og Kristian vant med 99 og 5 indre. Anne Ingeborg nr. 3 med 99 og 4 indre

---

## Skytterprat etter trening:

---

### Torgeir

Avtrekk stå og grunnlag, fokus og fasitord

### Martin

Fokus på balanse, sjekke før skyting. Samme på kne. Kontr.pkt liste

### Adrian

Avspenning stå, litt urolig, men ble bedre utover. Fornøyd

### Kristian

Skjøt med 4,6....mye bedre. Klarte og presse alle skudda. Artig i kveld. Bytta til den gamle håndstillinga.

### Soland

Gikk greit, fikk justert meg inn etter at jeg satte inn adlerauge igjen. Gikk ned på hølhorn str. Flytta ikke så mye serier i dag. Bestilt nytt glass til brillene.

### Anne Ingeborg

Litt sliten i dag, timinga stemte ikke helt. Alt i alt ok, litt greit å få prøvd det også!

### Britt

Dårlig kontakt med skuldra på ligg, skyvd opp kolbekappa. Testa børsa i benk i går, fikk justert den til å samle Litt høye skuldre i helgas konkurranse

### Roger:

Deltok ikke på oppsummeringen, skjøt heller ikke konkurransen

Mye bra skyting i dag, spesielt på slutten 😊

**Fremover:**

1.runde Frende Cup: Infoskriv er sendt ut til aktuelle deltagere

Dere må bli enige om hvem som kjører

Stein sjekker parkering og hvordan våpen/amo skal sendes

Erland og Bent Ove møter dere på Gardermoen

Britt kontakter Milda for å avtale skyss

**Britt er reiseleder**

**Lekse til neste samling:**

Legge en plan for gjennomføring av 1.runde av Frende Cup, visualisering og mentale forberedelser.

---

**Neste samling**

---

Onsdag 22.mai 18:30 på Tynset

**Kake: Soland**