

REFERAT

Møtereftrat fra TEAM BOLIGPARTNER SENIOR

Dato: 19.juni 2019 | Referat: Stein Graneng

Oppmøte:

Deltakerliste: Britt, Roger, Einar, Anne Ingeborg, Soland, Adrian, Kristian og Stein **Forfall:** Anniken, Martin, Erland og Torgeir

Innledning v/ Stein

Kort gjennomgang av LDKS – hver enkelt skytter ga tilbakemeldinger på sine opplevelser (forberedelser og gjennomføring)
Dagens samling består av: 45 min egentrening iht plan + 25 sk program. Noen som har behov for hjelp til å se på stilling etc.

Trening med mening:

- EGEN TRENING: HVA – HVORDAN - HVORFOR. → Egentrening iht egen plan
- FELLES:
 - Konkurranses: 25 skudd med kommentering underveis
- Etter skyting, skytterprat

HVA -HVORDAN - HVORFOR

Navn	Hva skal trenes på	Hvordan	HVORFOR	OPPSUMMERING fra den enkelte skytter
Torgeir	Ikke tilstede			
Einar	Stående	Timing – skyte ett og ett skudd	Får mange tydelige utdragere	Bedre i kveld
Martin	Ikke tilstede	1.		
Adrian	Knestående	Inn /ut av stilling + skyte litt liggende	Flytter samlinger	Gikk bra, fikk rettet på stillingen
Britt	Avtrekk stående – presse hvert avtrekk	Skyte med klikkpatroner, legge på enda mer fortrykk og bruke triggerord	Ikke helt avslappet i skuldra, må tørre å presse	Blitt bedre på å presse gjennom hvert skudd på kne. Trent litt i det siste med klikkpatroner. Flyttet litt på grepet rundt pistolgrepet. Klemmer litt mere med tommel.
Anne Ingeborg	Stående, trene på å tørre å vente til det er helt rolig og trekke rolig av	Lade med skudd i kammeret, inn på trykkpkt, finsikte/holde og slippe opp igjen. Gjenta med fullføring av avtrekk innimellom	Føler jeg har lite kontroll på stående om dagen, blir for unøyaktig og uvøren.	Mye bra på stå i dag. Klarte å trekke av greit da det var ganske rundt siktebilde. Mye å jobbe med på kne og liggende. Er litt på utur med avtrekkene om dagen
Soland	Ligg	Prøve å rette på stillinga, slik at jeg tar opp rekylene bedre	Fordi dette hindrer meg fra å holde gode samlinger, fordi albuen flytter seg	Albuen flyttet seg ikke så mye etter at jeg endret litt på stillingen. Må bare venne meg til den nye stillingen
Kristian	Stående	Prøve å stå litt lenger før jeg trekker av	For å hindre at jeg trekker av for tidlig	Prøvde å endre håndstilling på stå, får det ikke helt til å stemme. Klarte å stå litt lengre på 10-skudden. Kne fungerte utmerket
Roger	Kom litt senere, så ikke skrevet treningsplan i dag			
Anniken	Ikke tilstede			

Erland	Ikke tilstede			
--------	---------------	--	--	--

Konkurransen (25 skudd, standard program)

Einar vant med 245, Roger nr. 2 med 243, Anne Ingeborg nr. 3 med 241

Skytterprat etter trening:

Adrian:

Knestående: har ikke trent mye kne i det siste. gikk greit, men må fortsatt skru mellom stillingen

Kristian:

Prøvde ny håndstilling på stå, litt uvant. Føler jeg ikke klarer å slappe av med den håndstillinga jeg har brukt til nå.
Kne er bra

Einar:

Trene på timing på stå, bedre holdeområde nå. Skyter med 4,2. Kne og ligg er stabilt bra. Sliter litt med skyterytmen, enten litt for aggressiv el litt for passiv.

Roger:

Mye bra i dag, skjøt bra før konkurransen. Blir litt passiv ellers Ok. Dressen begynner å bli komfortabel.

Anne Ingeborg:

Synes jeg skjøt bra på stående, kne var ikke helt optimal. Synes jeg hadde rund blink

Britt:

Trente mest på kne, skjøt litt med klikkpatroner....vondt å se noen ganger, men føler jeg er på bedringens vei. Sitter mye mer avslappet.

Tips! Kan trene med stort korn når du skyter med klikkpatroner slik at du kun har fokus på avtrekk. Uten fokus på poeng.



Soland:

Fokusere på liggende, endre litt tilbake til den gamle. Sliter litt med at høyre albue glir litt. Fortsatt vondt i kneet. **Tips!** Prøv å teste ut fyllmengden i pøllen.

Fremover:

- Vil fokusere på LS fremover, kjøre 25 skudd med kommentering underveis → prøve å få opp pulsen på skytterne (noen fikk litt sommerfugler ifbm 25 skudden i dag) Blir litt mer skjerpet når vi gjør det slik på trening.
- Konkurranser i helga.....Tour de Orkla og Østerdalsmellen

- Mulig vi kjører en samling eller to med 22 på 100m. Sjå an værmeldinga.
- Ønske om en sosial kveld (Grillkveld med diverse konkurranser.)
- Samling neste uke, dvs onsdag 26.juni

Lekse til neste samling:

Fortsette å terpe detaljer, være fokusert på trening. TRENE MED KVALITET.

Neste samling

Onsdag 26. juni 18:30 på Tynset

Kake: Torgeir