

# REFERAT

## Møterefærat fra TEAM BOLIGPARTNER SENIOR

Dato: 22.januar 2020 | Referat: Stein Graneng

### Oppmøte:

**Kveldens deltagere:** Thomas, Soland, Roger, Jørn, Martin, Anne Ingeborg, Adrian, Britt, Andreas, Kristian, Marius og Stein

### Innledning v/ Stein

Kjapp gjennomgang av forrige samlings skriferier → hva skrev den enkelte skytter på sin oppsummering og evt om de trenger hjelp til justeringer.

#### TRENING MED MENING:

- Delte inn i 2 lag → lag 1 skyter 20 skudd i hver stilling (halv match), anvisning med tellende desimaler. Lag 2 → Bevisstgjøringsliste i valgfri stilling med instruksjon og hjelp fra Anne Ingeborg, Roger, Thomas og Britt. Byttet etter endt skyting.
- HENSIKT m/skytetrening: Holde fokus og konsentrasjon gjennom alle 40 skuddene, tenke ett og ett skudd.
- Etter skyting → skytterprat og tilbakemeldinger til hverandre

### HVA -HVORDAN - HVORFOR

Navn	Hva skal trenes på	HVORFOR	HVORDAN	OPPSUMMERING fra den enkelte skytter
Britt	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kne → skyterytme og nullstilling</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Minske holdeområdet. Litt for hard på avtrekkeren kan medføre skudd ut</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Etterhold på hvert skudd. til høyre</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mye bra avtrekk, tørr å legge på nok fortrykk og har gode etter trykk. Skyter med masse sjøtillit om dagen!</li></ul>
Anne Ingeborg	<ul style="list-style-type: none"><li>• Balanse stående</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Urolig i stillingen, spesielt sideveis</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Være nøye med å sjekke nullpkt før jeg begynner seriene</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Flink til å gjennomføre ett og ett skudd på stående i dag, men fortsatt litt urolig → finner ikke helt tilbake til den gode gamle stående formen hvor det roer seg helt.</li></ul>
Adrian	<ul style="list-style-type: none"><li>• Grunnlag</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mister for mye poeng på grunnlag → blir for dårlige samlinger</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Trene på overgang til kne og skyte en del kneserier</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Synes skyting på halv match var bra. Begynte å flytte treffpkt på kne og mistet mye poeng da. Fikk rettet meg inn på de siste 10 skuddene</li></ul>
Thomas	<ul style="list-style-type: none"><li>• Fokus gjennom alle seriene</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ikke miste skyte-rytmen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Alle skudd er like viktige</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Liggende OK gjennomført. Stående mistet jeg fokus på de 10 første skuddene (det jeg IKKE skulle gjøre!) De siste 10 OK gjennomføring. Kne OK</li></ul>
Soland	<ul style="list-style-type: none"><li>• Stående</li><li>• Holde trykket på pistolgrepet</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mangler litt på balansen og kontroll på muskler</li><li>• Har hatt litt for svakt grep om pistolgrepet</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Være bevisst på å holde meg avslappet og i balanse</li><li>• Være sikker på at jeg holder samme trykket rundt pistolgrepet</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• God gjennomføring. Litt uro i kroppen. Må trene på balanse og sitte avslappet på kne også</li></ul>
Roger	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kne</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Skyter en de niere ut til høyre</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sjekke nullstilling og at jeg sitter avslappet</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Skyter en del skudd som jeg ikke ser går ut. Mye bra på knestående i kveld. Må tørre å stole på automatikken!</li></ul>

Jørn	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kne</li> <li>Holdetrening</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sliter generelt med stillingen</li> <li>Sliter med uroligheter og mye bevegelse i børsa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bruke god tid på å lete etter en god stilling</li> <li>Finne en stabil stilling og fokus på holdeområdet</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fikk hjelp av Roger og Thomas til å rette opp knestillingen. Ble mye mer stabil og roligere. Sitter nå mere rett mot skiva med hele kroppen. Mye positivt å ta med meg videre.</li> </ul>
Martin	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kne</li> <li>Stående</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Seriene sitter over og til venstre</li> <li>Timing ikke helt bra, blir ofte for sen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Inn og ut av stilling</li> <li>Puste godt og gå på hardere</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Liggende går bra. Tung dag på stående, men klarte faktisk å holde godt og presse skuddene inn. Kne sitter der å ser at de går ut....så min egen skyld!</li> </ul>
Marius	<ul style="list-style-type: none"> <li>Stå</li> <li>Kne</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sliter litt med å finne samme stillinga hver gang</li> <li>Ta ut nullstilling</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ut og inn av stillinga mellom hver serie</li> <li>Ut og inn av stilling</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Liggende går veldig bra. Veldig uvant på stå og kne etter endringer. Ellers jobber jeg med pusteteknikk. Hadde også fokus på å gå rett ned i blinken og trekke av. Funker bra noen ganger.</li> </ul>
Kristian	<ul style="list-style-type: none"> <li>Innretning stående</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rette inn uten tomstokk</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bruke «gamle» metoder for å finne riktig innretning mot skiva</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gikk dårlig på kne, vet ikke hva som skjer. Stående bra. Litt skjev på ligg</li> </ul>
Andreas	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kne</li> <li>Stå</li> <li>Ligg</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Skjeve serier opp til høyre</li> <li>Sliter med å finne riktig armstilling</li> <li>Ny reim, må finjusteres</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ut og inn av stilling</li> <li>Be om hjelp</li> <li>Justere reim</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Solid forbedring på kne, jobbe på videre</li> <li>Anne Ingeborg hjalp meg, må sette på ei ny klemme</li> <li>Justerte reima et hakk frem, funket bra!</li> </ul>

### Konkurransen (Halvmatch med tellende desimaler; 20 skudd stå, 20 skudd ligg og 20 skudd kne) Max 654 poeng

	Kommentar
Anne Ingeborg	Damene holder stand, nå må gutta skjerpe seg!! Anne Ingeborg ble KVELDENS VINNER med 623,1 poeng ....gratulere ☺

### Skytterprat etter trening: (Her skal vi kommentere hverandre, komme med tips og tilbakemeldinger)

I dag halv-match, 20 skudd i hver stilling....noen tilbakemeldinger fra gjengen:

Bra trening, konsentrasjon må være topp samtidig som du må stole på at automatikken Fin trening, lettere å tenke ett og ett skudd. Tungt, spesielt på stående, holdeområdet ble større og større. Hardt å konsentrere seg om 60 skudd.

**Konklusjon:** God trening....alle fikk pushe seg litt. Fin trening med tanke på avdekke evt svakheter i stillinga. Å skyte på denne måten tar kanskje bort fokuset på tiere?

Dere som hadde en til en oppfølging oppe her → send gjerne spørsmål til de som instruerte dere via SMS eller andre kanaler. Viktig at dere bruker bevisstgjøringslista, følger opp og bruker den aktiv → skriv ned evt endringer dere gjør!!

Ønsker til neste gang:

Samme som i dag, + mental trening før konkurranse. Grunnlagstreninga fra Mars og utover.

**Bytte av uke → samling uke 6, 7, 9 osv**

Minner om målsetting for sesongen → Britt sender en mal på Facebook

Veldig god skytterprat i kveld også! ☺



### Neste samling

Onsdag 5.februar kl 18:30 på Tynset **Kake:** Jørn ☺