

# REFERAT

## Møterefaterat fra TEAM BOLIGPARTNER SENIOR

Dato: 5.februar 2020 | Referat: Stein Graneng

### Oppmøte:

**Kveldens deltagere:** Soland, Roger, Jørn, Martin, Anne Ingeborg, Adrian, Britt og Stein

### Innledning v/ Stein

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

#### TRENING MED MENING:

- Innskyting
- Liten økt med mental trening → visualisering før skyting:
  - Komme inn i skytebobla
  - Avspenning
  - Ufarliggjøre rammefaktorer → planlegge den perfekte gjennomføringen og hva du spesifikt skal fokusere på under kveldens økt
- Resten av kvelden viet til helmatch, 40 skudd liggende, 40 skudd stående og 40 skudd kne
- HENSIKT m/skytetrening: Holde fokus og konsentrasjon gjennom alle 120 skuddene, tenke ett og ett skudd. MEN samtidig koble ut mellom hver serie.
- 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>• Fortrykk avtrekk</li><li>• Nullstilling kne</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ved treg skyterytme blir jeg passiv</li><li>• Noen skjeve serier</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Raskere skyterytme → bedre følelse</li><li>• Ta ut nullstilling før hver serie</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Gode avtrekk og fin skyterytme på stå</li><li>• Smeller med en gang det er rundt</li><li>• Greit fortrykk på liggende også</li><li>• Helt lik nullstilling på kne, men merker jeg sitter litt skjevt</li></ul>
Anne Ingeborg	<ul style="list-style-type: none"><li>• Stå: Balanse og etterhold</li><li>• Kne: avslappet skulder og rask skyting</li><li>• Ligg: Rask skyting med godt etterhold</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>•</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>•</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Moro på liggende og stående i dag, gikk over all forventning.</li><li>• Flink til å tenke ett og ett skudd, med godt etterhold</li><li>• Fast grep med høyre hånd hjalp mye</li><li>• Tungt og urolig på kne, men følte jeg jobbet bra</li></ul>
Adrian	<ul style="list-style-type: none"><li>• Balanse stående</li><li>• Innretning mot skiva på kne</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sliter med sidependling</li><li>• Føler jeg ikke sitter i balanse og har feil stilling</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Justere vinkel på føtter</li><li>• Fokus på innretning og nullstilling</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Jeg begynte bra på liggende, men på stående ble jeg for høy. Skjøner ikke det! Jeg skrur i mellom stillingene og det funket ikke på stå og kne. Måtte skru det dobbelte!!</li></ul>
Soland	<ul style="list-style-type: none"><li>• Holde fokus under hele skytinga</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Detter av og til bort i tankene og gjør feil pga det</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Gjøre meg mer mental klar, samt klare å hente meg inn igjen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Gikk for det meste bra. Mistet fokus noen ganger underveis, men klarte ta meg fort inn igjen</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>Trykk på pistolgrepet</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Blir slapp i grepet og lar skuddene gå av utenfor</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Være bevisst på å holde trykket rundt pistolgrepet</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mistet trykket på pistolgrepet noen ganger</li> </ul>
Roger	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rytme alle stillinger</li> <li>Kne; Puste meg inn i blinke</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Blir ikke ferdig til å trekke av → passiv</li> <li>Sidependling (sidespredning)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fokusere på nullpkt og rytme</li> <li>Nullstilling</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Godt fornøyd med kneskytinga i dag</li> <li>Må jobbe for å klare å slappe av på stående, skyter for mange skudd med spenning i kroppen</li> <li>God utholdenhetstrening å skyte helmacth. Må «grave» for å finne konsentrasjon!</li> </ul>
Jørn	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kne</li> <li>Liggende</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Har ikke helt funnet ut av den nye stillingen</li> <li>Tar ting litt for lett, fokuserer ikke godt nok</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fokusere på kontroll pkt lista mi</li> <li>Rund blink og presse avtrekk →gjøre det enkelt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Syntes jeg fant stillingen min godt, men fokuset datt og poengene ble der etter! MEN fornøyd med at jeg fant stillingen (kne)</li> <li>Liggende er jeg fornøyd med, gjør det enkelt og fokuserer på rundt blink - godt på avtrekk og ettertrykk</li> </ul>
Martin	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ligg: Fokus på avtrekk</li> <li>Kne: Fokus på stilling</li> <li>Stå: Offensiv</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tror jeg er for offensiv, drar skudda ut</li> <li>Slik at jeg er sikker på at jeg sitter riktig</li> <li>Blir noen ganger for deffensiv</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Presse skudda med godt ettertrykk</li> <li>Bruke god tid på å finne stillinga</li> <li>100% fokus</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Liggende er bra.</li> <li>Stående helt greit, er litt urolig – så ser de skuddene som går ut.</li> <li>Ble passiv på kne i kveld, men inimellom gikk det bra</li> </ul>

### Konkurransen (Helmacth med tellende desimaler; 40 skudd stå, 40 skudd ligg og 40 skudd kne) Max 1308 poeng

	Ligg	Stå	Til sammen Ligg/Stå	Kne	Tilsammen	Kommentar
Roger	416,9	405,9	822,8	417,4	1240,2	
Jørn	412,8	361,2	774	397,8	1171,8	
Adrian	414,2	388,1	802,3	406,3	1208,6	
Britt	413,6	408,4	822	402,8	1224,8	
Anne Ingeborg	420,8	415,8	836,6	414,7	<b>1251,3</b>	<b>Hvis noen der ute trenger motivasjon eller et treningsmål for å holde trøkket oppe.... velbekommet; DET ER SERVERT! Gir et snitt på vanvittige 10,4!!</b>
Martin	419,4	393,7	813,1	405,3	1218,4	
Soland	418,7	388	806,7	407,7	1214,4	

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

Å skyte helmacth tar på tiden, ble derfor minimalt med skytterprat etter kveldens treningsøkt! MEN mye BRA skyting i kveld, mange med snitt over 10,0 😊

### Neste samling

Onsdag 12.februar kl 18:30 på Tynset Etter ønske fra gruppa er det slutt på kaffe-kaker.....nå blir vatn og brød ☺