



# PROGRAM

## Fredag

TID	INNHold	INSTRUKTØR	Organisering	STED
1800- 1830	<b><u>Kursåpning og Administrasjon</u></b> <ul style="list-style-type: none"><li>– Oppmøte og registrering</li><li>– Info</li></ul>		Alle	Plenumsal
1835 – 2000	<b><u>Instruksjonslære og metoder</u></b> Utvikle helhetlige skytetreninger Oppsummere forberedelsesoppgaven		Alle	Plenumsal
Ca 2000	<b>Middag</b>		Alle	Spisesal

## Lørdag

TID	INNHold	INSTRUKTØR	Organisering	STED
0700 – 0750	<b>Frokost</b>			Spisesal
0800 – 0840	<b><u>Tilhørighet og miljø 1</u></b> Miljø, trivsel og samhold – betydningen av og hvordan bygge dette – vi ser på statistikk og brosjyren 10 tips til bedre miljø i skytterlaget.  Oppgave: Søndag skal hver og en presentere tiltak som er SMARTE i egen treningsgruppe.		Alle	Plenumsal
0850 – 0930	<b><u>Planlegging</u></b> <a href="#">Øktarkiv og instruktørbank</a> , Enkel bruk av treningsdagbok		Alle	Plenumsal
0945 – 1115	<b><u>Instruksjon og skyteteknikk</u></b> Liggende skytestilling: <ul style="list-style-type: none"><li>– bevisstgjøring og øktarkiv</li></ul> <a href="#">Inn og ut av stilling med musikk</a>		Alle	Plenum/ Skytebane
1115-1200	<b>Lunsj</b>			Spisesal
1200 -1245	<b><u>Tilhørighet og miljø 2</u></b> Strategiplan – en innføring		Alle	Plenumsal
1300 - 1400	<b><u>Instruksjon og skyteteknikk fra eldre rekrutt til junior</u></b> Økter fra øktarkivet <a href="#">Forberedelsesøkt visualisering</a>		Gruppe 1/ Makkerpar	Skytebane



	<a href="#">6 minuttern</a> <a href="#">Snipp og snapp</a>			
1300 - 1400	<b>Instruksjon og skyteteknikk</b> Knestående skytestilling- kontrollpunkter		Gruppe 2	Plenumsal
1415 –1600	<b>Instruksjon og skyteteknikk fra eldre rekrutt til junior</b> Økter fra øktarkivet <a href="#">Forberedelsesøkt visualisering</a> <a href="#">6 minuttern</a> <a href="#">Snipp og snapp</a>		Gruppe 2	Skytebane
1415 - 1600	<b>Instruksjon og skyteteknikk fra eldre rekrutt til junior</b> Knestående skytestilling - kontrollpunkter		Gruppe 1	Plenumsal
1610 - 1630	<b>Oppsummering i plenum</b> Evaluering Aktiv bruk av treningsdagbok		Alle	Plenumsal
1630 - 1730	<b>Middag</b>			Spisesal
1730 - 1800	<b>Instruksjon og skyteteknikk</b> Forberedelse elevtrening. Oppgaven leveres ut.		Alle	Skytebane
1815– 1930	<b>Instruksjon og skyteteknikk</b> Økter fra øktarkivet <a href="#">stafettskyting i makkerpar</a> <a href="#">Stafettskyting med kortstokk</a> <a href="#">Grunnlagsstafett</a>		Alle	Skytebane
1930 - til neste dag	<b>Forberedelse til elevtrening</b> Elevene kan velge ulike praktiske caser som skal planlegges til søndag. Søndag: Elevene skal planlegge, gjennomføre og evaluere elevtrening.			

## Søndag

TID	INNHOOLD	INSTRUKTØR	Organisering	STED
0700-0750	<b>FROKOST</b>			Spisesal
0800-0840	<b>Instruksjonslære og skyteteknikk</b> Stående kontrollpunkter		Alle	Plenum Med skyteklær
0850-0950	<b>Instruksjonslære og skyteteknikk</b> Økter fra øktarkivet: <a href="#">Kontroll av 0 - punkt</a> <a href="#">Stående uten hullkorn</a> <a href="#">5 til 1</a>		Gruppe 1	Skytebane
0850 – 0950	<b>Instruksjonslære og skyteteknikk</b> Caser i grupper		Gruppe 2	Plenumsal
1000– 1100	<b>Instruksjonslære og skyteteknikk</b> Caser i grupper		Gruppe 1	Plenumsal



1000– 1100	<b>Instruksjonslære og skyteteknikk</b> Økter fra øktarkivet: <a href="#">Kontroll av 0 - punkt</a> <a href="#">Stående uten hullkorn</a> 5 til 1		Gruppe 2	Skytebane
1110-1130	<b>Oppsummering i plenum</b> Evaluering Aktiv bruk av treningsdagbok		Alle	Skytebane
1130-1230	<b>LUNSJ – ta bilde</b>			
1230-1330	<b>Instruksjonslære og skyteteknikk</b> Gjennomføring av elevantrening.		Gruppe 1	Skytebane
1230 - 1330	<b>Tilhørighet og miljø</b> Arbeid med strategiplan		Gruppe 2	Plenumssal
1345- 1445	<b>Tilhørighet og miljø</b> Arbeid med strategiplan		Gruppe 2	Plenumssal
1345 - 1445	<b>Instruksjonslære og skyteteknikk</b> Gjennomføring av elevantrening.		Gruppe 1	Skytebane
1440 – 1520	<b>Tilhørighet og miljø 4</b> Gruppearbeid: Alle skal presentere sin egen strategiplan for gruppa, gruppas rolle er å være aktive lyttere.		Firer grupper	Grupperom
1530-1600	<b>Oppsummering og avslutning</b> Utdeling av kursbevis		Alle	Plenumssal