


Referat samling Tynset 4.januar 2017

Tilstede: Britt, Torgeir, Vebjørn, Olav, Roger og Stein

Forfall: Ole Thomas

Deltagere	Trene på i kveld	Oppsummering
Britt:	<ul style="list-style-type: none">• Offensiv skyterytme på stående• Hardere på trykkpkt og kontr trykk.• Være avslappet	<ul style="list-style-type: none">✓ Føles bedre i forhold til nullpkt✓ Være Obs på pustekurve → samme rytme og avlevere skudd med samme luftmengde.✓ Må snevre inn fokuset i siste fase av avtrekket.
Olav:	<ul style="list-style-type: none">• Følge skuddet inn i blinken, Presse avtrekket, spes på stå og kne	<ul style="list-style-type: none">✓ Fungere greit når jeg kjem inn i stilling, men bruker litt for lang tid...✓ Sliter med å finne nullstilling <p>Tips: trolig ikke avslappet i stilling</p>
Torgeir	<ul style="list-style-type: none">• Føler jeg har god kontroll på det meste for tiden• Holde fokus på hvert enkelt skudd. (Synes jeg noen ganger får «dårlig betalt»...skudd som jeg synes er tiere blir niere) <p>Tips: Test av børsa er viktig også innendørs!</p>	<ul style="list-style-type: none">✓ Jobbet med å skyte ett og ett skudd✓ Veldig fornøyd med enkeltskudd, føler meg veldig trygg på enkeltskudd. (duell) <p> Dette bør du analysere litt nærmerehva er det som gjør deg trygg når du skyter enkeltskudd → Bør få med denne følelsen inn i serier også.</p>
Ole T	<ul style="list-style-type: none">•	<ul style="list-style-type: none">✓
Roger	<ul style="list-style-type: none">• Jobbe med ståstilling → 0-pkt• Har strammet inn jakka 2,5 cm• Skyte stående - lavere nullpkt	<ul style="list-style-type: none">✓ Ikke stabil nok✓ Fortsetter å teste videre
Vebjørn	<ul style="list-style-type: none">• Mer offensiv, være mere PÅ!• Trykk pkt og kontroll trykk i samhandling med pustekurve/rytme.• Puste inn med nese og ut med munn.	<ul style="list-style-type: none">✓ Blir hengende etter på trykkpkt og kontr trykk → er derfor ikke «klar» til å avlevere skuddet når blinken er rund. (samhandling hode og pekefinger) <p>Tips: Må trene på dette - visualisere dette - fokus på dette på kommende konkurranser</p>

Felles trening:

➤ Holdetrening: 3 min holdetrening stående, hvor hver enkelt skytter samtidig sjekker ut sin kontrollpkt.liste.(Fokus på BEVISSTGJØRING)

➤ Visualiseringsøvelse 8-10 min → Skal skyte 10 skudds grunnlag (Konkurrans)

MÅL	HENSIKT
Lære seg metodikken	<ul style="list-style-type: none">➤ Aktiv konsentrasjon – ikke la tankene flyte (en form for meditasjon)➤ Ufarliggjøre rammefaktorene (f.eks. vind, standplass, lysforhold etc)➤ Oppnå en god indre dialog → tenke positivt – «snakke deg opp»➤ Jeg gleder meg – Dette VIL jeg – dette TØRR jeg – Dette KAN jeg➤ «Forberede hode» på det som skal skje → Skudd for skudd –➤ Se for deg Standplassen – «skiva di»➤ Lading – Klargjøring – samme rutiner➤ Gjennomgå kontrollpkt lista di (Liggende – Stående – Kne)➤ Blinken i forsiktet - MIDT I – avspenning – trykkpkt. /Kontroll trykk - PUST – Avspenning - fasitord – AVTREKK –➤ REPETER skudd for skudd – stilling for stilling

Konkurranse: 10 enkelt skudd stående med fokus på avtrekk – følge skuddet inn i skiva:

Skytter	Skudd for skudd	Poengsum
Roger:	9-10-9-10-9-9-10-10-10-10	96
Britt	9-9-10-9-10-10-10-10-9-10	96
Torgeir	10-9-10-10-10-10-9-10-10-10	98
Olav	9-9-9-10-10-9-10-9-10-10	95
Vebjørn	9-9-9-10-9-9-10-9-10-10	94

Oppsummert:

Torgeir kveldes vinner. Meget bra skyting av alle sammen. Den siste 5-skudden lukter det svidd av 2x48 og 3x49 😊

Skytterprat og oppsummering av kvelden

I kveld utfordret vi Britt til en liten skytterprat. Britt sine betraktninger om kvelden med tilbakemelding fra oss andre!

Britt Prøvde å ta med pkt fra sist konkurranse inn til denne treninga.
Jobbe med pustekurve, opplever at jeg noen ganger går tom for luft. Bedre i kveld, spes på stående.
Jobbet også med å tørre å være hard på trykkpkt og kontr trykk.
Under visualiseringsøkta, klarte jeg å smale inn fokuset...zooome inn blinken.
Føler at jeg har gjort en Ok jobb på trening til nå
Tren.dagbok: pusting og avslappet i stilling

Tilbakemeldinger fra gjengen: Treningsivrig, jobber kjempebra
Viktig med fokuset som du prater om sjøl – Maglight → snevre inn fokuset
Jobbe med å være avslappet på kne....helt saccosekk!!
Du MÅ STOLE på teknikken og treningsgrunnlaget ditt

Olav:

Etter å ha vært i tenkeboksen i lengre tid vedrørende videre deltagelse i satsningsgruppa har Olav kommet frem til at han takker for seg i gruppa. Dette er en totalvurdering Olav har gjort og vi respekterer den fullt ut. Olav er hjertelig velkommen til delta ved en senere anledning.

Vi takker Olav for hans bidrag inn i gruppa og som sagt er døra åpen, både til å være med på samlinger og felles turer.

Terminliste:

Neste samling onsdag **18.januar kl. 18.30** (Tynset)

Arbeidsoppgaver fremover:

- ✓ **Minner om påmelding til LDKS på Lesja**
- ✓ **VISUALISERING → Øvelse gjør mester – Glimrende SOFA-TRENING 😊**