

Referat samling Tynset 15.mars 2017

Tilstede: Britt, Vebjørn, Roger, Torgeir, Kristian, Adrian, Einar G og Stein

Forfall: Ole Thomas (innsamling kreftaksjon)

Gjennomgang av hva den enkelte skal trene på i kveld + oppsummering etter endt skyting

Deltagere	Trene på i kveld	Oppsummering
Britt:	✓ Kne, akseptere at det litt urolig, fokus på avtrekk. ✓ Terpe de små, små detaljene	✓ Fungerte, tørr å ta avtrekk sjøl om det er urolig. ✓ MEN V.kne siger litt innover...vet ikke helt hvorfor?! Tips: Leggen din står ikke rett → rettes opp. Prøv med lavere pøll. + justere avstand mellom bena. Skyve venstre arma frem mot låret. Se på Adrian, han har ei fantastisk knestilling.
Torgeir	✓ Forberedelser til NM, stående ✓ Være hard på kontr.trykk (offensiv), men samtidig avslappet	✓ Var offensiv og hard på kontr.trykk, men fant ingen god stilling å stå i ✓ Prøvde å slappe av... Tips! Skive 10 er ingen «god» skive, får ei «rar» vinkel! Skift skive!!
Ole T	✓ Ikke tilstede	-----
Roger	✓ Stående til NM	✓ Ikke helt fornøyd, men det funker poengmessig ☺
Vebjørn	✓ Offensiv både på kne og stå, ✓ Hardere grep om pistolskjeft ✓ Hardere kontr.trykk	✓ Kne fungerte bra! ✓ Litt mer urolig på stå
Adrian	✓ Stillingsdrill på kne – finne igjen samme stillinga!	✓ Startet med egen bevisstgjøringsliste for kne ✓ Det fungerte ☺
Kristian	✓ Tøff på avtrekkeren....godta at det ikke er rundt	✓ Greit i dag, ikke mye sidespredning ✓ MEN Blinken blir «borte» Tips.... Diopter nærmere øyet evt synstest.
Einar G	✓ Offensiv på kne. ✓ Vurdere å endre stilling, men er tvil. ✓ Sliter med at første skuddet går ut...	✓ Klarer ikke å presse og være offensiv samtidig. ✓ Prøvde å flytte H foten lenger inn, men fortsetter med samme stillinga! ✓ Avsett ei tren.økt til kun en ting, F.eks bare avtrekk uten å se på skjerm (tren på dette 14.dg) Tips! Klikk det første skuddet.

- **Visualisering – hvem har prøvd dette i perioden:**

- Einar, Roger, Britt og Torgeir har kjørt visualiseringsøvelse i perioden. Brukt litt forskjellig innfallsvinkel. TIPS! Ha gjerne børsa i armene og klikk avtrekk når du visualiserer!

- **Egentrening i henhold til plan ovenfor**

- Vanvittig bra skyting i kveld → dere er engasjerte og kommer med tips til hverandre – BRA!

Konkurransen: 10 skudds grunnlag etter å ha gjennomført 5 armhevninger og 10 spenstopp. (1 min «pause» for å gjøre seg klar til skyting)

Hensikt: Skyte med puls – «finne igjen» fokus (tenke riktig) – evnen til å roe ned – PUSTE – IKKE bli stresset

Skytter	Skudd for skudd	Poengsum
Vebjørn		93
Adrian		92
Einar		94
Roger		97
Britt		96
Kristian		95
Torgeir		93
Ole T		

Roger kveldens vinner – vi gratulerer ☺

Skytterprat og oppsummering av kvelden

- ✓ Konkurransen vi kjørte i dag er litt spesiell. Vi «flirte» litt av den første gang vi kjørte den i fjor....MEN den har helt klart noe for seg → Du skal lære å takle stress – evnen til å roe ned – finne igjen fokus – skyte med puls. Egentlig en veldig fin øvelse som faktisk kan sammenlignes litt med LS-opplevelsen
- ✓ Flere av dokk ble stressa – skjøt alt for fort – brukte ikke tiden til å roe ned og gjenvinne fokuset på skyting!
- ✓ ØM til helga – flere av gruppas medlemmer skal i ilden
- ✓ NM stående-skyting.... Roger og Torgeir deltar + Einar Westum
- ✓ Jaktfelt NM – også her har vi deltagere....med andre ord ei spennende helg!!

MINNER OM:

- ✓ Norges-Cup tur i mai – påmelding er lagt ut på hjemmesiden til NØSSL
- ✓ Reklamer for turen gjennom Facebook

Terminliste:

Neste samling onsdag **29.mars kl. 18.30 (Tynset)**

Arbeidsoppgaver fremover:

- ✓ **Tørrtrening + praktisk trening → minimum 5 t pr uke**
- ✓ **VISUALISERING → begynn med å visualiser en enkel treningsøkt, f.eks. avtrekk**
- ✓ **Juniorer: Jobb frem en kontrollpkt.liste (bevisstgjørings-liste) for knestående**