

## Samling Tynset 21.Mars 2018:

Tilstede: Britt – Torgeir – Roger - Kristian – Adrian- Stein

Forfall: Vebjørn – Anniken – Martin - Einar

**Skytetrening: Egentrening iht egen plan → SETTE FOKUS på kun en bestemt ting, f.eks. avspenning som igjen f.eks. kan deles opp i venstre arm, høyre skulder, nakke, rygg/mage osv**

Navn	Hva skal trenes på	Hvordan	HVORFOR	OPPSUMMERING fra den enkelte skytter	Kommentar/tips fra andre
Vebjørn	Ikke til stede				
Britt	Vedlikeholdstrening stående	Nullpkt, Vekt under høyre foten → få trykk under hele foten Ettertrykk	Føler det meste stemmer om dagen, kjører derfor vedlikeholdstrening på de stillingen jeg har, men med fokus på nullstilling og vektfordeling	Bra trening, det er rolig i alle stillinger. Kjennes godt. Har kontroll. Klarer å jobbe inn skudda!	
Roger	Stående skytestilling → nullstilling og balanse	Holdetrening Inn og ut av stilling ofte	Minske holdeområdet på stående Raskere avlevering av hvert skudd	«Dagens funn»: Forflyttet tyngdepkt lengre frem. Tyngdepkt mer midt mellom hælen og tærne. Har hatt for mye trykk på hælene den siste tiden, noe som har vært en ubevisst forandring. Føler at jeg har en mer «bananform» på kroppen (noe jeg tidligere har prøvd å unngå pga belastning) Fortsetter å teste ut denne forandringen	
Torgeir	Slappe av i høyre arm på stående	Slapp høyre skulder Være offensiv Skal prøve å ha kolbekappa i «gropa» i skuldra mot armen og slippe ned høyre arm (har den forholdsvis høyt nå, ca 45 grader ut fra kroppen).	Må få slappet bedre av → blir anspent og dermed urolig.	Fortsatt urolig på stå, klarer ikke å slappe av i høyre skulder /arm. Justerte kolbekappe opp litt (ikke helt ned på stående) → Ble BEDRE!	Ikke kjør kolbekappa helt ned på stående!
Einar	Ikke til stede				
Kristian	Nullpkt kne	Lukke øyne – slappe helt av – puste rolig 2 ganger → Se om jeg har nullpkt	Sjekke at jeg har riktig nullpkt	Fungerte bra! Finer nullstillinga. Må slappe enda litt mer av. Ordnet med diopteren → ble mye bedre!. Holdetrening stående prøvde å komme meg lenger bakpå! Kjentes bedre ut.	For stor åpning bak på diopter → bør justeres ned. Kan også prøve justere sjølve diopteren nærmere øyet!
Adrian	Teste ut mer rundt endringer jeg har gjort på jakka (stående)	Vær bevisst på å ikke «slippe ut» høyre hofte	Bedre balanse på stående	Begynner å få kontroll – klarer å «låse» høyre hofta bedre. Blir litt for defensiv noen ganger – da går skuddet ut!	

Anniken	Ikke til stede			
Martin	Ikke til stede			

### Felles økt:

- 2 x 3 min med holdetrening stående → jobbe med holdeområdet, utholdenhet og fokus på stilling (nullpkt, «skyterytm» og pust)
- Plotting av skudd → følge skuddet inn i blinken, «se» hvor det treffer. Fokus på ettertrykk. 2 og 2 jobber sammen.
- **Konkurranse:**
  - Førstemann til 5 poeng, hver skytter skyter ett skudd → beste skudd gir ett poeng. Britt kveldens vinner av denne konkurransen
  - Grunnlag på 2 ½ min. Roger vinner av denne konkurransen med 97 poeng, Britt og Kristian fulgte hakk i hæl med 96 poeng

### Skytterprat:

- Oppsummering av kveldens treningsøkt, utveksling av tips og kommentarer:
  - Alfa og omega med kvalitet på alle treninger → vi drar på trening for å trene, ikke for å bli trent!
  - Se på alle treninger som en konkurranse → du skal forbedre deg!!
  - Husk at det er bittesmå marginer i skyting!
  - Starte med utetrening så snart været tillater og bana er klar
  - Kombinere utetrening med ei tørrtrening , (øker med grunnlag)
  - Starter ute senest 18.april.( Evt dugnad for å få opp bana!)
  - Anbefaler å «begynne litt pent» med 6,5 slik at vi får vent oss til rekylen igjen.
  - Dere må ha en klar målsetting for baneseses. Et hovedmål, gjerne med flere delmål. F.eks
    - Plasseringer i konkrete stevner F.eks NC
    - Antall treningstimer, ant økter i uka,
    - Ikke klippe skudd.
    - 100% gode avtrekk
- Husk å varsle forfall - Stein skal ha varsel!!

### Lekse til neste gang:

- Samling onsdag den 4.april
- Målsetting for banesesesongen, både hovedmål og delmål
- KAKE neste gang: ADRIAN