NAVN:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Vurder deg selv:** | **Lav** | **Middels** | **Høy** |
| **Sikkerhet**   1. Skal kunne redegjøre for gjeldende sikkerhetsregler på skytebanen og reflektere rundt reglenes hensikt. |  |  |  |
| 1. Skal kunne følge gjeldende sikkerhetsregler. |  |  |  |
| 1. Skal kunne ivareta våpen og utstyr på en god og sikker måte. |  |  |  |
| **Kommentar**: | | | |
| **Våpen og skytelære**   1. Skal kunne redegjøre for og nyttiggjøre seg våpenets: navn, funksjon, hensikt og tilpasningsmuligheter. |  |  |  |
| 1. Skal kunne redegjøre for og nyttiggjøre seg utstyret: navn, funksjon, hensikt og tilpasningsmuligheter. |  |  |  |
| 1. Skal kunne gjengi de fem stødige grepsfaktorene. |  |  |  |
| 1. Skal kunne gjengi og forklare grunnleggende prinsipper for liggende skytestilling. |  |  |  |
| 1. Skal kunne beskrive to mulige avtrekksteknikker: napp- og pressavtrekk. |  |  |  |
| 1. Skal kunne beskrive egen avtrekksteknikk og bidra i diskusjoner rundt ulike måter å ta avtrekk på. |  |  |  |
| 1. Skal kunne beskrive egen sikteteknikk og bidra i diskusjoner rundt ulike måter å sikte på. |  |  |  |
| 1. Skal kunne beskrive god pusteteknikk. |  |  |  |
| **Kommentar**: | | | |
| **Mental trening**   1. Kunne forklare forskjell på spent og avspent muskulatur. |  |  |  |
| 1. Kunne redegjøre for og demonstrere minimum to teknikker for å oppnå mer avspent muskulatur. |  |  |  |
| **Kommentar**: | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Hvor ofte har du…** | **Hver gang** | **En gang i måneden** | **En eller to ganger** | **Aldri** |
| … spurt etter hjelp for å få veiledning til stilling eller teknikk? |  |  |  |  |
| … deltatt i diskusjon om stilling eller teknikk? |  |  |  |  |
| … hjulpet noen av de andre med utstyr, våpen, stilling eller teknikk? |  |  |  |  |
| … bidratt til å ordne klart for skyting eller ryddet opp etter skyting (mer enn mitt eget utstyr)? |  |  |  |  |
| … kommet med forslag til løsninger eller forbedringer? |  |  |  |  |
| … tenkt at du skulle spørre om noe, men ikke spurt? |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Hvor fornøyd er du med egen innsats/fokus/konsentrasjon…** | **Litt fornøyd** | **Ganske fornøyd** | **Godt fornøyd** | **Veldig fornøyd** |
| …ved gjennomgang av teori? |  |  |  |  |
| …på skytebanen? |  |  |  |  |
| …for å ha orden? |  |  |  |  |
| …ved skriving av treningslogg? |  |  |  |  |
| …med innleveringsoppgaven (så langt)? |  |  |  |  |
| …for å være en lagspiller og hjelpe de andre til å bli bedre? |  |  |  |  |

**Hvilken karakter tror du at du får?**

**Hvilken karakter mener du at du fortjener?**

**Kommentarer:**