

Terminliste Sportskyttergruppen Vinter 2017

Velkommen til et nytt skyteår.

Som et ledd i satsinga mot Landskytterstevnet i Førde 2017 er det vedtatt å setta i gang ei sportsskyttergruppe for skyttarane våre i klasse Rekrutt, Eldre Rekrutt og Junior. Som det ligg i navnet er målet å drive idrett, og å delta på stevner både lokalt, regionalt og nasjonalt. Vi har en forhåpning om at de som er med i denne gruppen vil delta på neste års LS.

Det er forpliktelser knyttet til å være en del av denne gruppen da aktiviteten vil bli sterkt subsidiert av laget. Mye av de midlene vi evt får tilbake er pga stevneaktiviteten til lagets medlemmer.

Sportskyttergruppen er derfor «forbeholdt» unge skyttere som har ambisjoner om å bli gode skyttere. Som medlem i sportskyttergruppen forventer vi at skytteren møter på alle torsdagstreningene. Om skytteren ikke kan komme på trening ønsker vi at dere sendere en melding til en av instruktørene.

Like viktig som å møte til trening, er forarbeidet som ungdommen gjør i form av å forberede seg til dagens trening. Som dere ser nedenfor har vi et tema for hver trening og vi ønsker at skytteren forbereder seg til trening slik at vi kan bruke minst mulig tid på å lære øvelsen før vi starter på selve treningen. En god treningsøkt, er en økt hvor skytteren arbeider intensivt og fokusert med det han/henne skal utvikle. Utvikling av treningsøkten medfører betydelig fremgang, bedre utnyttelse av tid, penger og energi. For de aller fleste er utviklingen av treningsøkten nøkkelen til fremgang. Dere finner detaljert beskrivelse for hver øvelse nedenfor.

Mandag er frivillig egentrening og her er det i utgangspunktet ikke instruktører tilstede. Skytteren må ha elektronisk skytekort (kjøpes hos skytterlaget), kjenne til og kan bruke monitor på egenhånd, samt kan finne våpen og ammunisjon på egenhånd. Å trene på mandag betyr på lik linje med torsdagtreningen, å ha en plan og et mål for treningen.

Det er mange stevner hvor skytteren kan delta. De fleste stevnene er frivillige og noen stevner er «obligatoriske» hvor vi ordner påmelding og koordinerer transport. Vi anbefaler å delta på så mange stevner som mulig, konkurranseerfaring er viktig og en av nøklene til suksess. På stevner treffer ungdom (og foreldre ☺) likesinnede og kan etablere relasjoner på tvers av skytterlagene. Det er fint om foreldre «slår seg sammen» når dere reiser på stevner. Skyting er mye kjekkere når en er sosial med andre. De som trenger å låne våpen og utstyr for å delta på stevner tar kontakt med Anstein eller en av instruktørene.

Lykke til med skytteråret, ta kontakt med instruktørene om det skal være noe.

Mvh

John Kenneth, aktivitetsleder.

Dato	Dag	Trening	Vakt 1	Vakt 2	Vakt 3	
5. jan	Torsdag	Stevne Tysse. Vi ordner påmelding og koordinerer felles kjøring med foresatte. John K følger fra Os				
9. jan	Mandag	Frivillig egentrening 25 skudd iht klasse (prøveskudd, 5+5+5+10) Skriv ut resultat og legg i mappen din på standplass				
12. jan	Torsdag	Lik stilling hver gang (5x3) + Omgangskyting	John K	Erik	Sigbjørn	
10. – 15. jan		Stevne Fana (Frivillig deltakelse) Få skiver ledig, husk påmelding via DFS				
16. jan	Mandag	Frivillig egentrening				
19. jan	Torsdag	Trening konkurranse, 35 skudd	Anstein	Jan K	Kjetil	
21. jan	Lørdag	Stevne Bergen Nordre (frivillig deltakelse). Husk påmelding via DFS.				
23. jan	Mandag	Frivillig egentrening				
26. jan	Torsdag	Melde skudd	Therese	Erik		
25 – 29 Januar		Stevne Lindås og Seim. Vi ordner påmelding og koordinerer felles kjøring med foresatte.				
30. jan	Mandag	Frivillig egentrening				
2. feb	Torsdag	Trening Grunnlag	Jan K	John K	Sigbjørn	
4 – 5 februar	Lørdag søndag	Samlagsmesterskap 15m på Os. Vi ordner påmelding.				
6. feb	Mandag	Frivillig egentrening 25 skudd iht klasse (prøveskudd, 5+5+5+10) Skriv ut resultat og legg i mappen din på standplass				
9. feb	Torsdag	Lik stilling hver gang (5x3) + 1 x grunnlag	Erik	Anstein	Kjetil	
11-12 Feb	Lør-søn	Ungdomssamling Feltskyting. Info om samlingen kommer.				
13 feb	Mandag	Frivillig egentrening				
16. feb	Torsdag	Melde skudd og Gult kort	John K	Sigbjørn		
21. feb	Mandag	Frivillig egentrening				
23. feb	Torsdag	Trening avtrekk	Anstein	Therese		
Uke 9	Vinterferie					
25. feb		Feltskyting Herdla (frivillig deltakelse). Meld på via DFS. Kontakt Anstein for lån av våpen.				

6. mars	Mandag	Frivillig egentrening 25 skudd iht klasse (prøveskudd, 5+5+5+10) Skriv ut resultat og legg i mappen din på standplass			
9. mars	Torsdag	Lik stilling hver gang (5x3) + Omgangskyting	Therese	Erik	
13. mars	Mandag	Frivillig egentrening			
16. mars	Torsdag	Melde skudd	Jan K	John K	
18. mars	Lørdag	Frivillig feltstevne Bergen- Påmelding via DFS			
19. mars	Søndag	Feltstevne Os, Påmelding via DFS			
20. mars	Mandag	Frivillig egentrening			
23. mars	Torsdag	Trening Grunnlag	Anstein	Sigbjørn	
25. mars	Lørdag	Frivillig feltstevne Åsane. Påmelding via DFS			
26. mars	Søndag	Frivillig feltstevne Fana. Påmelding via DFS			
27. mars	Mandag	Frivillig egentrening			
30. mars	Torsdag	Trening konkurranse 35 skudd	Anstein	Erik	
2. april	Søndag	Samlagsmesterskap Felt, Osterøy. Vi ordner påmelding og koordinerer transport.			
3. april	Mandag	Frivillig egentrening 25 skudd iht klasse (prøveskudd, 5+5+5+10) Skriv ut resultat og legg i mappen din på standplass			
6. april	Torsdag	Melde skudd (5x3) + Gult kort	Therese	John K	
Uke 15	Påskeferie				
20. april	Torsdag	Konkurranse trening	Jan K	Sigbjørn	
24. april	Mandag	Frivillig Egentrening			
27. april	Torsdag	Trening avtrekk	Anstein	John K	

Melde skudd

25 min

Hensikt: å lære deg å følge skuddet ut, holde ettertrykk, samt lik spenning før og etter skuddet. Lær å kjenne igjen de gode skuddene.

Mål: Ta med deg den gode følelsen videre i treningen.

Totalt 10 skudd skytes uten anvisning, Kun 10'er teller som treff. Kryss av for gode og dårlige (bom) skudd.

Etter anvisning, plott inn alle dårlige skudd i sirkelen. Gjør dette over tid for å se etter et mønster for hva som kan være skytterfeil.

1 Treff <input type="checkbox"/> Bom <input type="checkbox"/>	6 Treff <input type="checkbox"/> Bom <input type="checkbox"/>
2 Treff <input type="checkbox"/> Bom <input type="checkbox"/>	7 Treff <input type="checkbox"/> Bom <input type="checkbox"/>
3 Treff <input type="checkbox"/> Bom <input type="checkbox"/>	8 Treff <input type="checkbox"/> Bom <input type="checkbox"/>
4 Treff <input type="checkbox"/> Bom <input type="checkbox"/>	9 Treff <input type="checkbox"/> Bom <input type="checkbox"/>
5 Treff <input type="checkbox"/> Bom <input type="checkbox"/>	10 Treff <input type="checkbox"/> Bom <input type="checkbox"/>



Hvordan korrigere treffbilde (skytterfeil)

Treffbilde - Sidespredning	<p>Unøyaktig sidesentrering av blinken i hullkornet. Unøyaktig sidesentrering gjennom hullet i diopteret. Varierende kanting av geværet fra skudd til skudd. Dårlig holding. (Spesielt knestående) Mindre god stilling som gir dårlig støtte → «flygere» <i>OBS: Skytestilling, lik stilling hver gang</i></p>
Treffbilde - Ned til høyre	<p>Våpenet kantes til høyre. Nappavtrekk → hele hånden brukes til avtrekk. <i>Fast grep, kun pekefinger i avtrekk. Ve arm helt avslappet</i></p>
Treffbilde – Høydespredning Skudd opp / ned	<p>Unøyaktig høydesentrering av blinken i hullkornet. Unøyaktig høydesentrering gjennom hullet i diopteret. Kinnstøtte ikke tilpasset. Holder ikke pusten under avtrekket. Ulik luftmengde i lungene fra skudd til skudd. For lav stilling. Kolben for løst festet i skuldergropen/sig i stillingen. Varierende grep med venstre hånd fra skudd til skudd. <i>OBS: Lik plassering av kolben hver gang</i> <i>Pusteteknikk → avtrekk i rett sone</i> <i>Stilling som ikke presser nakken</i> <i>Rett plassering av hodet ift diopter</i></p>
Treffbilde - Ned til venstre	<p>Våpenet kantes til venstre. Rekylen møtes med høyre skulder / hånd. Når rekylen møtes med høyre skulder vil dette også kunne gi treffpunkt opp til venstre. (Prestasjons stress kan være aktuelt → slapper ikke av) <i>Hø skulder og nakke må være slapp</i></p>
Treffbilde – «litt rundt omkring»	<p>Mangler grunnleggende skyteteknikk <i>Bygg opp god stødig stilling</i> <i>OBS: K+F, God og stødig stilling</i> <i>Sikteteknikk, pusteteknikk, grep, avtrekk – etterhold.</i></p>

Trening grunnlag

30 min

Hensikt: Automatisere/effektivisere stillingsskifte og magasinbytte.

Mål: Få gode rutiner før du skyter første skudd og skyte 10 gode skudd.

Gjennomføring:

Innta skytestilling - Sjekk K+F

Innskyting

Det skytes 10 skudd iht klasse, alternativt kan følgende brukes:

Klasse R: Skyt 1 skarpt skudd + Klikk 5 → magasinskifte → Klikk 3 + 1 skarpt skudd.

Klasse J: Skyt 1 skarpt skudd + klikk 5 på kne → magasinskifte → klikk 3 + 1 skarpt skudd på ligg.

Seniorer: 1 skudd + 2 klikk stå → 1 skudd + 2 klikk kne → Magasinskifte → 3 klikk + 1 skudd på ligg.

Skytetid: 2 min og 45 sek.

Gjennomføres 5 ganger. Husk fokus på K+F. 2 min. pause mellom hvert grunnlag for klargjøring.

Vær bevisst på tidsbruk i alle stillinger. Lag dine egne rutiner for effektiv gjennomføring.

Lik skytestilling

40 min

Hensikt: Øve inntagelse og gjenkjenning av solid skytestilling ut i fra prinsippene om likevekt, avspenning og godt 0-punkt

Mål: Helt lik skytestilling hver gang!

Innta skytestilling - Sjekk K+F

Skyt 1 skudd.

Gå ut av stillingen (reis deg opp på kne / stå)

Gjenta 5 skudd 3 ganger (15 skudd)

Vær nøye med å kjenne etter spenningsoppbyggingen (K+F riktig?).

Alternativ gjennomføring:

Innta skytestilling - Sjekk K+F

Skyt 1 skudd.

Hver gang du skyter dårligere enn 10, gå ut av stillingen (reis deg opp og legg deg ned på nytt)

Gjenta 5 x 3 (15 skudd).

Ta pause når du merker du er ukonsentrert (gå ut av standplass i 3-5 minutter).

Vær nøye med å kjenne etter spenningsoppbyggingen (K+F riktig?).

Avtreksstrening

30 min

Hensikt: Se etter bevegelser/spenninger i kroppen,

Mål: finne mottiltak på spenninger i kroppen.

Gjennomføring:

Innta skytestilling - Sjekk K+F

Klikk en gang, skyt ett skarpt skudd, klikk neste osv. Gjennomfør 10 skudd i alle stillinger. Dra klikkfølelsen med deg inn i det skarpe skuddet.

Ligg: Sjekk nullpunkt på riktig blink. Avspenning til riktig nivå. K+F.

Kne / Stå: Sjekk nullpunkt på riktig blink. Avspenning til riktig nivå. K+ i balanse +F.

HUSK: - Riktig pusteteknikk, avtrekk innenfor "skravert sone". - Lik spenning før/etter avtrekk. - Holde ettertrykk, kjenne etter spenninger.

Gult kort

Mål: Skytterne skal trene på press, ha det gøy og øve på fokusere på hvert skudd.

Antall skyttere: Minst to

Gjennomføring:

Gjennomføres som Monte Carlo: Skytterne skyter i samme lag. Det skytes enkeltskudd. Den skytteren med det dårligste skuddet får et gult kort (som i fotball). Ved to gule kort får skytteren rødt kort og ryker ut av konkurransen.

Ved lik poengsum, får ingen gule eller røde kort.

Skytetider

Oppmøte 17:15, skytetid klokken 17:30 (ferdig klokken 18:30)

1. Gaute
2. Daniel
3. Emmie
4. Sofia
5. Amalie
6. Loke

Oppmøte klokken 18:15, skytetid 18:30 (ferdig 19:30)

1. Celine
2. Kyrre
3. Adelheid
4. Mats
5. Christian
6. Helene
7. Sofie
8. Maren

Oppmøte 19:15, skytetid 19:30 (ferdig 20:30)

1. Aleksander
2. Markus
3. Lena
4. Andrine
5. Vegard
6. Andreas
7. Adrian

Instruktører i sportskyttergruppen

En av intensjonene med sportskyttergruppen er å gi hver skytter sin mentor. Mentor følger opp skytteren og blir bindeleddet mellom foreldre og skyttarlaget. Det er ikke meningen at mentor stiller på hver trening, men kan over tid ha en bedre oversikt over skytterens progresjon og veilede skytteren i større grad, enn hva instruktørene klarer i løpet av en trening.

Instruktør / mentor	Sportskytter
John Kenneth, mob: 98260411	Sofia Sofie Maren Aleksander
Anstein, mob: 90692666	Emmie Vegard Markus Amalie
Therese, mob: 97008395	Lena Celine Adelheid Christian Andreas
Jan Kristian, mob: 93427701	Mats Helene Loke Andrine
Erik, mob:	Gaute Daniel Kyrre Adrian
Sigbjørn, mob:	
Kjetil, mob:	