



Trondheim
Energi



Trondhjems skiskytterer

inviterer
nye skiskytterer til

Trondheim Energi Skiskytterskole !

- Tidspunkt:** Lørdag 25. og søndag 26. september 2010
Begge dager kl. 10.00 – 14.00
Deltakerne vil ha mulighet til å fortsette på ordinære treningskvelder, som sannsynligvis blir på tirsdager.
- Sted:** Saupstad ski- og skiskytterstadion
- Aldersgruppe:** Nye skiskytterer 11 år og eldre (født 2000 eller tidligere) med foreldre
- Påmeldingsfrist:** senest 22 september til:
Mette Eid Løvås
Tlf.: 41240336
e-post: mette.eid.lovaas@hotmail.no
- Program:** Det blir både litt teori, skyting og trening.
- Bekledning:** Treningstøy (fornuftig bekledning ut i fra værforhold.)
Ta med litt mat. Vi holder saft.
- Pris:** Skiskytterskolen koster kr.200,-, som går til dekning av utgifter til skudd etc.
Alle som fullfører får diplom og T-skjorte.
- NB!** Vi ser det som svært viktig at minst en av foreldrene skal være til stede på skiskytterskolen.

Vel møtt til alle nye skiskytterer og foreldre.

Med hilsen
Trondhjems skiskytterer



Trondheim
Energi



PROGRAM SKISKYTTERSKOLE

TRONDHJEMS SKISKYTTERE

Lørdag :

- 10:00 Oppmøte og kort presentasjon av skiskytterkolen og trenere
- 10:15 Gjennomgang av sikkerhetsregler og våpen (sikte, avtrekk...), hvorav noe presenteres ute på standplass (sikkerhetsvinkler, hvor ønsker vi at foreldrene er etc)
- 11:30 Lunsj
- 12:15 Skyting. Teori og praksis. Liggestilling, sikting og avtrekk
Skyting og løping
- 14:00 Avslutning

Søndag :

- 10:00 Oppfriskning av sikkerhetsregler
Skyting. Terping på avtrekk og pusting. Enkeltskudd.
Kombinasjonstrening skyting og løp i terreng/koordinasjonsløype
- 11:30 Lunsj
- 12:15 Kombinasjonstrening løp imitasjonsøvelser/styrke/spenst.
- 13:00 Avslutning med stafetter.
- 13:45 Utdeling av diplomer og informasjon om videre treninger, og forespørsel på om hvor mange som vil bli med videre
- 14:00 Avslutning