



Trondhjems Skiskytterere

inviterer nye skiskytterere til



Skiskytterskole !

- Tidspunkt:** Lørdag 5. og søndag 6. mars 2011
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 skiskytterere 11 år og eldre (født 2000 eller tidligere) med foreldre
- Påmeldingsfrist:** senest 2. mars til:
Mette Eid Løvås
Tlf.: 41240336
e-post: mette.eid.lovaas@hotmail.no
- Program:** Det blir både litt teori, skyting og trening. Se mer detaljer på side 2.
- 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 skiskytterere og foreldre.

Med hilsen
Trondhjems skiskytterere



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
Kombinasjonstrening - Skyting og ski (skøyting)
- 14:00 Avslutning

Søndag :

- 10:00 Oppfriskning av sikkerhetsregler
Skyting. Terping på avtrekk og pusting. Enkeltskudd.
Kombinasjonstrening skyting og ski (skøyting med og uten staver)
- 11:30 Lunsj
- 12:15 Kombinasjonstrening (gjennomgang av ulike teknikker i skøyting på skil).
- 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