



STSSK inviterer til en-dags treningsamling for

Jenter/Gutter født 2000/2001

Endagssamling på Nilsbyen for jenter og gutter som skal gå i 11-12års klassen i sesongen 2011/2012

Sted: Nilsbyen

Tid: Lørdag 17 Desember 10:00 – 17:00

Påmeldingsfrist: Torsdag 15. desember.

10:00 Basisjustering av gevær og liggende skytestilling
Basistrening skyting (kun liggende); 2a, 3d, 3g og 4b fra vedlagte øktarkiv.
Økten avsluttes med basis teknikktraining på ski.

13:00 Lunsj

14:00 Basistrening skyting (kun liggende); 2c, 3c, 3d og 4b fra vedlagte øktarkiv.
Økten avsluttes med lett kombinasjon

17:00 Avslutning og hjemreise.

NB! Ta med matpakke, skiftetøy, ski, skisko, staver, 150 skudd og 100kr (deltageravgift). Det blir servert saft og frukt. (Ta også med joggesko hvis det blir usikkert med skiføret).

Vel møtt til samling.

Hilsen
STSSK v/Geir Ola Botnan



Økt 1



2a Basisøkt Puste/sikteøkt 20 min.

- Hensikt: Innøve riktig pusterytme/bevegelsesmønster. Er K-punktene riktige?
- hl 10min, hs 10 min.
- Ligg: Sjekk nullpunkt på riktig blink. K + F. (5 blinket skive). Avspenning til riktig nivå.
- Stå: K + i balanse + F.
- **Ligg 1 min i stilling, riktig pusterytme, frys, klem, (uten å klikke), etterholding, slipp opp, og ny syklus.** 10 gjennomføringer/minutter.
- **Stå 1 min i stilling. Pust riktig med mage. (Ikke avtrekk). Kjenn at du star i balanse. Mål: Holde innenfor det svarte hele minuttet, også i pustesekvensen.**
- 10 gjennomføringer/minutter.

3d Basisøkt Drill første skudd 1. 25 min

- Hensikt: Gjøre ting helt likt, → holde middeltreffpunkt i midten.
- 5 blinker, papp/selvanviser.
- Innskyting. Sjekk nullpunkt på riktig blink. K + F.
- 4 x 4 skudd L+S. (Ett skudd pr magasin).
- Ligg: Sjekk nullpunkt på riktig blink. K + F. Avspenning til riktig nivå.
- Stå: K + i balanse + F.
- Konkurransepusting, avtrekk innenfor "skravert sone".
- Holde ettertrykk, kjenne etter spenninger.
- **Enkeltskudd med full drill.**

3g Basisøkt Lik spenning før/etter avtrekk 4. 15 min.

- Hensikt: Avspent, (som i konkurranse). Lik spenning før og etter avtrekk, bare gode gjennomføringer.
- 5 blinker, papp/selvanviser.
- l 30 skudd, s 30 skudd.
- Ligg: Sjekk nullpunkt på riktig blink. K + F. Avspenning til riktig nivå.
- Stå: K + i balanse + F.
- Konkurransepusting, avtrekk innenfor "skravert sone".
- **Holde ettertrykk, kjenne etter spenninger.**
- **Ingen krav til hastighet.**
- **Gjør analyser / noter tendenser på middeltreffpunkt. Ta pauser når ukonsentrert.**

4b Rolig kombinasjon 24 min.

- Hensikt: Sjekke om K/F er riktig. Avdekke problemområder, og eventuelt sette inn mottiltak.
- 5 blinker, papp/selvanviser.
- Innskyting. Sjekk nullpunkt på riktig blink. K + F.
- l 30 skudd, s 30 skudd.
- Ligg: Sjekk nullpunkt på riktig blink. K + F. Avspenning til riktig nivå.
- Stå: K + i balanse + F.
- **I=1-2.**
- Konkurransepusting, avtrekk innenfor "skravert sone".
- **Holde ettertrykk, kjenne etter spenninger.**
- **Ingen krav til hastighet.**



Økt 2



2c Basisøkt Lik spenning før/etter avtrekk 1 15 min.

- Hensikt: Avspenning, (som i konkurranse). Lik spenning før og etter avtrekk, bare
- gode gjennomføringer.
- hl 5 min, hs 5 min.
- Ligg: Sjekk nullpunkt på riktig blink. K + F. Avspenning til riktig nivå.
- Stå: K + i balanse + F.
- Konkurransespusting, avtrekk innenfor "skravert sone".
- **Etterhold 5-8 sek.**
- Kjenn etter spenninger/forandringer

3c Basisøkt Avtrekksøkt 10 min.

- Hensikt: (Se etter bevegelser, finn eventuelle mottiltak). Optimaliser.
- 5 blinker, papp/selvanviser.
- Innskyting. Sjekk nullpunkt på riktig blink. K + F.
- I 10 skudd, s 10 skudd.
- **Klikk en gang, skyt ett skarpt skudd, og klikk neste osv. Dra klikkfølelsen med deg inn i det skarpe skuddet.**
- Ligg: Sjekk nullpunkt på riktig blink. K + F. Avspenning til riktig nivå.
- Stå: K + i balanse + F.
- Konkurransespusting, avtrekk innenfor "skravert sone".
- Holde ettertrykk, kjenne etter spenninger.

3d Basisøkt Drill første skudd 1. 25 min

- Hensikt: Gjøre ting helt likt, → holde middeltreffpunkt i midten.
- 5 blinker, papp/selvanviser.
- Innskyting. Sjekk nullpunkt på riktig blink. K + F.
- 4 x 4 skudd L+S. (Ett skudd pr magasin).
- Ligg: Sjekk nullpunkt på riktig blink. K + F. Avspenning til riktig nivå.
- Stå: K + i balanse + F.
- Konkurransespusting, avtrekk innenfor "skravert sone".
- Holde ettertrykk, kjenne etter spenninger.
- **Enkeltskudd med full drill.**

4b Rolig kombinasjon 24 min.

- Hensikt: Sjekke om K/F er riktig. Avdekke problemområder, og eventuelt sette inn mottiltak.
- 5 blinker, papp/selvanviser.
- Innskyting. Sjekk nullpunkt på riktig blink. K + F.
- I 30 skudd, s 30 skudd.
- Ligg: Sjekk nullpunkt på riktig blink. K + F. Avspenning til riktig nivå.
- Stå: K + i balanse + F.
- **I=1-2.**
- Konkurransespusting, avtrekk innenfor "skravert sone".
- **Holde ettertrykk, kjenne etter spenninger.**
- **Ingen krav til hastighet.**