



inviterer nye skiskytterere til



- litt mer personlig

# Skiskyttereskole !

- Tidspunkt:** Lørdag 24. og søndag 25. september 2011  
Begge dager kl.10.00 – 14.00  
Deltakerne vil ha mulighet til å fortsette på ordinære treningskvelder.
- Sted:** Saupstad ski- og skiskytterstadion
- Aldersgruppe:** Nye skiskytterere 11 år og eldre (født 2001 eller tidligere) med foreldre
- Påmeldingsfrist:** senest 20. september til:  
Mette Eid Løvås  
Tlf.: 41240336  
e-post: mette.eid.lovaas@hotmail.no
- Program:** Det blir både litt teori, skyting og trening.
- Bekledning:** Treningsstøy (fornuftig bekledding ut i fra værforhold.)  
Ta med litt mat. Vi holder saft.
- Pris:** Skiskyttereskolen 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 skiskyttereskolen.

Vel møtt til alle nye skiskytterere og foreldre.

Med hilsen  
Trondhjems skiskytterere



# PROGRAM SKISKYTTERSKOLE

## TRONDHJEMS SKISKYTTERE

### Lørdag :

- 10:00 Oppmøte og kort presentasjon av skiskyttereskolen 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