



ANSVARSHAVENDE FOR TRENING 15m ANDRE HALVÅR 2023 – SENIOR

Vi begynner med faste innendørstreninger fra 12. oktober og frem mot jul. Skytinga starter kl. 18:00, ansvarlige møter opp og gjør klar fra 17:30.

Ansvarshavende er satt opp slik:

Uke	Dato	Ansvarlig	Forslag til fokusområde*	Kommentar
Uke 41	12. okt	Ole-Anders Hagen	1. Bevistgjøring/oppbygging av stilling (liggende).	Fin tid for å gjøre endringer på stilling ol.
Uke 42	19. okt	Gyda Enger	2. Bevistgjøring/oppbygging av stilling (kne/sittende).	Fin tid for å gjøre endringer på stilling ol.
Uke 43	26. okt	Johannes Fagerheim	3. Bevistgjøring/oppbygging av stilling (stående).	Fin tid for å gjøre endringer på stilling ol.
Uke 44	2. nov	Årsmøte		
Uke 45	9. nov	Oscar Stangrum Ottem	4. Sikte og holdetrening.	Passende tid for mengdetrening.
Uke 46	16. nov	Tore Winje	4. Sikte og holdetrening.	Passende tid for mengdetrening.
Uke 47	23. nov	Øystein Berglund	5. Avspenning.	Passende tid for mengdetrening.
Uke 48	30. nov	Tony Rubbås Jacobsen	6. Avtrekk.	Passende tid for mengdetrening.
Uke 49	7. des	Anne Vedøy Nordmo	7. Kontroll på skudd.	Begynne et et mer kvalitetetsrettet fokus.
Uke 50	14. des	Stein Hugo Berntsen	8. Stillingsbytter/grunnlag.	Begynne et et mer kvalitetetsrettet fokus.

* Det forventes ikke at treningsansvarlige skal holde en trening, «forslag til fokusområde» er satt opp som et forslag som den enkelte kan velge å følge. Detaljer for øktforslag står lengre ned.

Om noen av de som er satt opp er forhindret på oppsatt dato, ber vi om at dere selv prøver å bytte deres oppsatte vakt.

Oppgaver ansvarlige 15m treninger:

Oppgaven består i å låse opp lokalene, slå på baneanlegget, ventilasjon, kontrollere at banen tilsynelatende er i orden. Følg opp at det foretas visitasjon av våpen og sluttstykkekontroll. Etter endt skyting foretas det opprydding, vasking av gulv på standplass. Til slutt låses alle dører, sjekk også at døra i adm.bygget er låst, dersom bygget er brukt.

Ved spørsmål kan Ole-Anders Hagen (90911871) eller Øyvind Løkstad (91581870) kontaktes.

Link til DFS sitt øktarkiv:

<https://skytterkontoret.sharepoint.com/:b:/t/samlag/ERlt8fjqV4tFq9RxfQS5Lx8Bf13sCtdii50LzvHwRa5tdw?e=UzVVqk>

1. Bevisstgjøringsøkt liggende

Denne er hentet fra boken «Geværskyting» av Espen Berg-Knutsen.

Liggende:	
Bruker du splittet reim eller håndstopper? Hvis splittet reim, har du stram eller slakk reim foran venstre hånds grep? Hvis håndstopper, hvilken trykkfordeling har du på håndstopper/skulder i %?	
Hvor ligger våpenet i venstre hånd? Holder du løst eller fast?	
Hvor har du plassert venstre albue?	
Hvor mange grader har du mellom venstre underarm og underlaget?	
Hvilken trykkfordeling har du på albue (i %)?	
Hvilken vinkel har kroppen din i forhold til skyteretningen?	
Trekker du opp høyre kne? Hvor mye?	
Hvor plasserer du kolben i skulderen? Hvordan plasserer du kolben i skulderen?	
Hvordan er høyre hånd på pistolgrepet? Løst, fast (likt hver gang)? Hvor har du plassert tommelen?	
Løfter du høyre albue fra bakken når du tar ladegrep?	
Tar du kolben ut av skulderen når du skifter magasin under serien?	
Kanter du geværet? I så fall, ca. hvor mange grader?	
I prosent, hvor hardt trykk har hodet på kinnstøtten? (Vekten av hodet er 100 %.)	
Skakker du på hodet?	
Hva er avstanden fra øye til diopterhull?	

- Se på bilder/plakater for anbefalt stillingsoppbygging og/eller få en treningskamerat til å se på deg eller ta bilde av din stilling slik at du kan evaluere selv.
- Bevist på å finne en stilling hvor du klarer å slappe av.
- Sjekk nullpunkt og vær sikker på at nullpunktet er korrekt. (se beskrivelse nederst)
- Gå ut og inn av stilling for å bygge bevissthet i stilling og det å finne tilbake til denne.

2. Bevisstgjøringsøkt knestående

Denne er hentet fra boken «Geværskyting» av Espen Berg-Knutsen.

Knestående:	
Bruker du splittet reim eller håndstopper? Hvis splittet reim, har du stram eller slakk reim foran venstre hånds grep? Hvis håndstopper, hvilken trykkfordeling har du på håndstopper/skulder i %?	
Hvor ligger våpenet i venstre hånd? Holder du løst eller fast?	
Hvor på kneet har du plassert venstre albue? Hvor stort trykk har du på kneet med venstre albue? Hvor langt innunder våpenet har du venstre albue?	
Hvordan fordeler du trykk på hæl, høyre kne og venstre fot?	
Hvor mange grader har høyre kne i forhold til skyteretningen?	
Hvor langt fra høyre kne er venstre fot?	
Hvilken vinkel har venstre fot?	
Hvor plasserer du kolben i skulderen? Hvordan plasserer du kolben i skulderen?	
Hvordan er høyre hånd på pistolgrepet? Løst, fast (likt hver gang)? Hvor har du plassert tommelen?	
Hvor har du plassert høyre hæl?	
Kanter du geværet?	
I så fall, ca hvor mange grader? I prosent, hvor hardt trykk har du hodet på kinnstøtten? (Vekten av hodet er 100 %.)	
Skakker du på hodet?	
Hva er avstanden fra øye til diopterhull?	
Sitter du i balanse?	

- Se på bilder/plakater for anbefalt stillingsoppbygging og/eller få en treningskamerat til å se på deg eller ta bilde av din stilling slik at du kan evaluere selv.
- Bevist på å finne en stilling hvor du klarer å slappe av.
- Sjekk nullpunkt og vær sikker på at nullpunktet er korrekt. (se beskrivelse nederst)
- Gå ut og inn av stilling for å bygge bevissthet i stilling og det å finne tilbake til denne.

4. Bevisstgjøringsøkt stående

Denne er hentet fra boken «Geværskyting» av Espen Berg-Knutsen.

Stående:	
Hvilken vinkel har du på fotbladene i forhold til skyteretningen?	
Hvilken avstand har du mellom føttene?	
Hvordan plasserer du føttene i forhold til skyteretningen (høyre fot litt foran, bak eller likt med venstre fot)?	
Hvilken vektfordeling har du på beina i %?	
Er føtter, hofter og skuldre parallelle?	
Hva slags grep har du med venstre hånd?	
Hvor på skjeftet holder du venstre hånds grep?	
Hvor har du plassert venstre albue?	
Hvor har du reimen? Er den passiv, eller bruker du den aktivt? I så fall hvordan?	
Hvor plasserer du kolben i skulderen? Hvordan plasserer du kolben i skulderen?	
Hvordan er høyre hånd på pistolgrepet? Løst, fast (lukt hver gang)? Hvor har du plassert tommelen?	
Hvor høyt løfter du høyre albue?	
Kanter du geværet? I så fall, ca. hvor mange grader?	
I prosent, hvor hardt trykk har hodet på kinnstøtten? (Vekten av hodet er 100 %.)	
Holder du hodet rett?	
Hva er avstanden fra øye til diopterhull?	

- Se på bilder/plakater for anbefalt stillingsoppbygging og/eller få en treningskamerat til å se på deg eller ta bilde av din stilling slik at du kan evaluere selv.
- Bevist på å finne en stilling hvor du klarer å slappe av.
- Sjekk nullpunkt og vær sikker på at nullpunktet er korrekt. (se beskrivelse nederst)
- Gå ut og inn av stilling for å bygge bevissthet i stilling og det å finne tilbake til denne.

4. Sikte-/holdeøkt

Tid: 60 min

Hensikt: Innøve riktig pusterytme/bevegelsesmønster. Er K-punktene riktige?

Spenningsoppbygging? Sett inn mottiltak i form av K-punkter.

Gjennomføring:

Holdetrening liggende (hl) ca 20 min:

1. Sjekk nullpunkt på riktig blink. Avspenning til riktig nivå. K+F. **(K+F forklart nederst)**
2. Finn riktig pusterytme, frys, press (uten å klikke), etterholding, slipp opp.
3. Start forfra med å innta skytestilling på nytt.
4. Gjenta syklus 10 ganger (ca 10 minutter).
5. Gjennomfør 10 skudd med samme fokus.

Holdetrening stående (hs) ca 20 min.:

1. Sjekk nullpunkt på riktig blink. Avspenning til riktig nivå. K + i balanse + F. Pust riktig med mage, frys, press (uten å klikke). Kjenn at du står i balanse.
2. Start forfra med å innta skytestilling på nytt.
3. Gjenta syklus 10 ganger (ca 10 minutter).
4. Gjennomfør 10 skudd med samme fokus.

Holdetrening knestående (hk) ca 20 min:

1. Sjekk nullpunkt på riktig blink. Avspenning til riktig nivå. K+F.-
2. Avspent og i balanse. Finn riktig pusterytme, hold helt rolig, press (uten å klikke), etterholding, slipp opp
3. Start forfra med å innta skytestilling på nytt.
4. Gjenta syklus 10 ganger (ca 10 minutter).
5. Gjennomfør 10 skudd med samme fokus.

5. Avspenning

Tid: 25 min

Hensikt: Optimalisere gjennomføring av avtrekk. Lik spenning før og etter avtrekk.

Gjennomføring: Skyt 10 skudd i hver stilling. Ha fokus på konkurransepusting og avtrekk innenfor "skravert sone".

Etterhold 5-8 sek, kjenn etter spenninger. Gjør analyser, notér tendenser på middeltreffpunkt. Ta pauser når du er ukonsentrert.

HUSK:

- Ligg: Sjekk nullpunkt på riktig blink. Avspenning til riktig nivå. K+F.
- Stå: Sjekk nullpunkt på riktig blink. Avspenning til riktig nivå. K+ i balanse +F.
- Kne: Sjekk nullpunkt på riktig blink. Avspenning til riktig nivå. K+F.
- Gjør du noe du er fornøyd med, så noter.
- Les alltid notatene før du trener samme type trening neste gang.

6. Avtrekk

Tid: 30 min

Hensikt: Se etter bevegelser/spenninger, finne evt. mottiltak.

Gjennomføring:

- Først: Innskyting.
- Klikk én 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.
- Stå: Sjekk nullpunkt på riktig blink. Avspenning til riktig nivå. K+ i balanse +F.
- Kne: Sjekk nullpunkt på riktig blink. Avspenning til riktig nivå. K+F.

HUSK:

- Konkurransepusting, avtrekk innenfor "skravert sone" (2-6 sek etter pusten holdes). Lik spenning før/etter avtrekk.
- Holde ettertrykk, kjenne etter spenninger.

7. Kontroll på skudd

Tid: 25 min

Hensikt: Lære deg å følge skuddet ut/holde ettertrykk/lik spenning før og etter skuddet, for å oppnå kontroll på skudd.

Gjennomføring: Kan jobb sammen to og to. Skytter nr. 1 starter å skyte. Gjennomfør skuddet og

meld fra til partner hvor skuddet sitter (hvis alene; «noter» selv). Fasiten finner du deretter på

monitor eller på skive.

Gjennomfør 10 skudd i alle stillinger.

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

8. Stillingsbytter/Grunnlag

Stillingsbytter:

Tid: 40 min

Hensikt: Øve inntakelse og gjenkjenning av skytestilling - HELT LIKT HVER GANG!

Gjennomføring:

- Innta skytestilling. Sjekk nullpunkt på riktig skive, avspenning, K+F
- Avfyr ett skudd, gå ut av stilling.
- Gjenta 10 ganger.

Grunnlag:

Tid: 30 min

Hensikt: Automatisere/effektivisere stillingsskifte grunnlag.

Gjennomføring:

- Innskyting
- Skyt grunnlag: 1 skudd + 2 klikk stå, 1 skudd + 2 klikk kne, Magasinskifte 1 skudd + 3 klikk 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

HUSK:

- **Gjør du noe du er fornøyd med, så noter det ned.**
- **Bruk notatene for videre arbeid, les før neste trening. Bruk positivt forsterkende notater opp i mot konkurranser.**

Null-punktet kan kontrolleres på to måter:

- Skytteren lukker øynene og slapper av i hele kroppen i 5-10 sekunder. Deretter åpnes øynene igjen. Der skytteren sikter er null-punktet i stillingen. Hvis null-punktet ikke er midt i skiva må stillingen justeres.
- Skytten sikter på skiva og treneren/instruktøren holder sin hånd opp foran siktet i minst 5-10 sekunder, mens skytteren slapper av. Deretter flytter treneren hånden. Der skytteren sikter er null-punktet i stillingen. Hvis null-punktet ikke er midt i skiva må stillingen justeres.
- Det er veldig viktig at skytteren slapper av i hele kroppen (bein, nakke, skuldre, armer hender osv.)
- Skytteren har korrekt null-punkt når han/hun sikter midt i blinken etter å ha kontrollert nullpunktet

K+F (Kontrollpunkt og fasit)

I samarbeid med skytterkonge Trond Kjøll har DFS utarbeidet en treningsfilosofi for skyting. I denne treningsfilosofien er "Kontrollpunkt" og "Fasit" sentrale.

Kontrollpunkt (K):

Kontrollpunkt er en slags huskeliste skytteren lager seg for å få lik skytestilling hver gang. Hver og en skytter må lage seg sine egne kontrollpunkter, og denne vil være ulik i de forskjellige skytestillingene. (Ta gjerne utgangspunkt i dem første øktene med bevisstgjøring.)

Fasit (F):

Fasit er ett eller flere stikkord som bringer fram "go'følelsen" foran hvert skudd.