



RIFLE – KOM I GANG MED TRENING! ▶▶

ET KLUBBHEFTE FRA NORGES SKYTTERFORBUND

Anne Grethe Jeppesen



KOM I GANG MED TRENING I KLUBBEN!



Godt organiserte og innholdsrike treningsøkter vil bety at flere skyttere er motiverte for å fortsette med mer og bedre trening! Kanskje er treningsøktene for unge utøvere gode i din klubb, hvis ikke håper vi at du vil få noen innspill og ideer her. Hftet kan brukes i forberedelsene til, og i gjennomføring av treningsøkter.

TILPASNING TIL GRUPPE OG ENKELTUTØVER

I heftet fokuseres det først og fremst på grunnteknikk og oppbygging av skytestillingene. Det vil bli instruktørens utfordring og oppgave å tilpasse materiellet til deltakernes alder og nivå.

SKYTESTILLINGER

Du vil finne en punktvis gjennomgang av basisstillinger for stående-, knestående-, liggende- og sittende skytestilling med støtte.

SKYTETEKNIKK

Kapittel 3 omhandler elementer i gjennomføringen av ett skudd med fokus på pusting, sikting og avtrekk.

ØVELSER

I tilknytning til hvert tema finnes det ulike eksempler på øvelser for innlæring. Her kan du trikse og mikse med de ulike øvelsene, og selv sette sammen mange ulike treningsøkter. På slutten av heftet (kapittel 4) får du flere konkrete forslag til treningsøkter som kan være til hjelp og inspirasjon i treningsarbeidet.

FIGURER OG BILDER

Bruk gjerne bilder og figurene til hjelp i instruksjonen av utøverne.

GENERELT

Mange av øvelsene er tilpasset luftrifleskyting, men kan lett endres og justeres til å gjelde 15m og 50m med Sauer eller miniatyrrifle. Motivasjon er vesentlig i treningsarbeidet, både for instruktører og utøvere. Kanskje kan de 4 Motivasjons-m'ene inspirere?!

MESTRING – MÅL – MENING – MILJØ

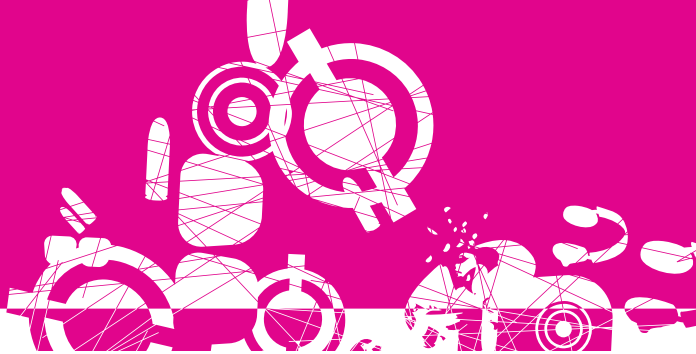
Lykke til!

Tekst:
Anne Grethe Jeppesen
www.idrettscoaching.com
Foto:
Siri Vaggen Olsen
Foto objekt:
Robin Berget

INNHOLD

Sikkerhet og reglement	5
Sikkerhetsregler	5
Foreldrerettregler	6
Klasser og øvelser for ungdom	6
 Å skyte ett skudd	 7
Stående skytestilling – en grunnstilling	8
Øvelse for innlæring av stående skytestilling	11
Knestående skytestilling – en grunnstilling	13
Øvelse for innlæring av knestående skytestilling	15
Liggende skytestilling – en grunnstilling	17
Øvelse for innlæring av liggende skytestilling	21
Sittende skytestilling med støtte	22
Øvelse for innlæring av sittende skytestilling med støtte	24
 Grunnleggende skyteteknikk	 26
Pust og pustesyklus	26
Øvelse for innlæring av pust og pustesyklus	27
Sikter og sikting	28
Avtrekk	31
Øvelser for innlæring av avtrekk	33
 Instruksjonstips	 34
 Forslag til ulike treningsøker	 35
Treningstime (1) fokus på å bli kjent + grunnelement	35
Treningstime (2) fokus på o-punkt og avspenning	36
Treningstime (3) fokus på sikte, pust og avtrekk	37
Treningstime (4) fokus på foreberedelsesrutiner	38
Treningstime (5) fokus på mental trening	39
 Materiell og utstyr	 40
 Verdt å vite – nyttig informasjon	 43
Sentrale aktivitetstiltak	43
Idrettsregistreringen og lokale aktivitetsmidler (LAM)	44
Støtteordninger	45
Skyting for funksjonshemmede	46
Klubbguiden.no	46
Mer kunnskap og basistrening	46
Idrettens barnerettigheter	47
Bestemmelser om barneidrett	48
Retningslinjer for ungdomsidrett	48

SIKKERHET
OG REGLEMENT



ORDENSREGLER

1. *Utenom stevner og organisert trening skal banen kun benyttes av medlemmer av bruksberettigede klubber.*
2. *Det er strengt forbudt å skyte med våpen og ammunisjon som banen ikke er godkjent for, eller som kan være farlig for andres eller egen sikkerhet, eller som er egnet til å skade banens innretninger.*
3. *Skytingen skal foregå i de stillinger og etter de program og regler som gjelder for vedkommende øvelse. Det er forbudt å skyte mot blikkbokser, flasker m.m.*
4. *Det skal herske orden og disiplin på standplassen. Unødig bråk og høyrøstet tale er ikke tillatt.*
5. *Alkohol må ikke nyes på skytebanen. Heller ikke må noen møte til skyting under påvirkning av alkohol eller stoffer med lignende virkning.*
6. *Personer som overtrer ovenstående ordensregler kan bli bortvist fra banen. I grovere tilfelle vil forholdet bli anmeldt.*

SIKKERHETSREGLER

1. *Våpen skal alltid behandles som om de er ladd. Ta aldri i et våpen uten straks å undersøke om det er patron i kammer eller magasin. Rett aldri våpenet mot noen. Hold munningen mot bakken.*
2. *Utstyrskontrollør, standplassleder eller jurymedlem kan ta i en skytters våpen for å kontrollere det, uten hans samtykke, men skytteren skal være tilstede og vite om det.*
3. *Sikting og klikking er bare tillatt fra standplassen når ingen personer befinner seg foran skytteren, og skytelederen har gitt tillatelse. Det er forbudt å løsne andre skudd innen baneområdet enn de som hører til ordinær konkurranse eller treningsskyting. Er det nødvendig å prøve om et våpen fungerer tilfredsstillende, må prøven utføres etter uttrykkelig tillatelse fra skytelederen.*
4. *Ladning av våpenet må bare skje på standplassen etter tilsigelse fra skyteleder.*
5. *Når skyting pågår skal anvisere og annet mannskap holde seg bak standplassen såfremt det ikke finnes skuddsikkert vern de kan benytte.*
6. *Skytteren er i enhver henseende selv ansvarlig for sitt våpen og forpliktet til å kjenne og overholde sikkerhetsreglene. Skytteren plikter å holde sitt våpen i orden og oppbevare våpen og ammunisjon på en slik måte at det ikke kommer uvedkommende i hende. Hørselsvern skal inngå i skytterens utstyr.*
7. *Hørselsvern er påbudt ved alle skytearrangementer innen NSF.*
8. *Hvis det ved et stevne ikke er ordnet med lege som er tilstede, skal arrangøren på forhånd ha undersøkt hvorfra og hvorledes legehjelp hurtigst kan komme tilstede i ulykkestilfeller,*

og likeledes ha ordnet med transportmiddel for øyeblikkelig bruk. På enhver skytebane skal det finnes førstehjelpstyre oppbevart på et lett tilgjengelig sted. Forøvrig henvises til NIFs "Retningslinjer for Lege- og sanitetstjenesten ved idrettsarrangement".

9. Banesjef eller skyteleder har myndighet til å vise bort enhver som opptrer i strid med foranstående sikkerhetsregler, eller som på annen måte viser uforsiktighet på banen.
10. Enhver skytebane bør ha ansvarsforsikring. Alle baner som eies / leies av NSF's klubber og lag har en felles ansvarsforsikring, administrert av NSF.
11. Ordens- og sikkerhetsregler skal være oppslått på skytebanen, sammen med telefonnummer til lege.

Ordens- og sikkerhetsregler er hentet fra Norges Skytterforbunds Fellesreglement

SIKKERHET OG NYE MEDLEMMER

Når det kommer nye medlemmer til klubben, og dette gjelder både barn, ungdom og voksne, bør det alltid gjennomføres et sikkerhetskurs hvor sikkerhetsbestemmelsene gjennomgås. Sikkerhetskurset kan bestilles fra Norges Skytterforbund og koster kr 50 pr. stk. (inklusive eksamen og kursbevis). Som en generell regel bør det ikke være mer enn tre nye medlemmer pr. instruktør i starten. Dette gjelder spesielt dersom vi har med barn og ungdom å gjøre.

FORELDREVETTREGLER

I klubber med mange barn og ungdom kan det være godt for instruktøren å få litt hjelp fra foreldre og eventuelt andre tillitsvalgte i klubben. Vi ser også at i de klubbene der foreldre engasjerer seg blir det et ekstra godt miljø. Forsøk å engasjere foreldrene på ulike måter slik at de blir en ressurs for klubben. Et godt tips er å tilby foreldrene et sikkerhetskurs. Da kan foreldrene bidra og være behjelpelige på skytebanen. Dersom det er mange foreldre eller andre tillitsvalgte til stede på treningene, kan det være greit med noen "foreldrevettregler":

1. Vær rolig på standplass
2. Spør instruktøren hva du kan hjelpe med
3. Vær et godt forbilde ved å vise respekt for våpen og ved å holde fokus på det instruktøren sier
4. Gi ros og støtte i medgang og motgang. Det er alltid noe positivt!
5. Tilby din kompetanse som kamerat og miljøskaper i klubben

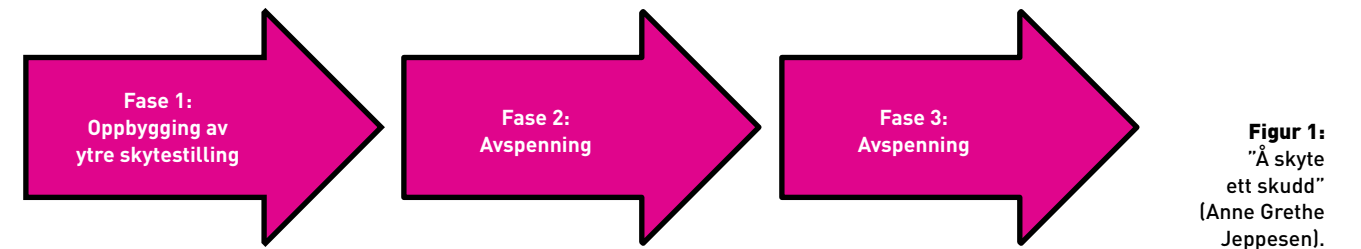
KLASSER OG ØVELSER FOR UNGDOM

For de minste er det leken som skal stå i sentrum, og skytevåpen er ikke en naturlig del av leken. Det er opp til klubbene selv å bestemme hvilken aldersgrense de skal ha for medlemskap, men vi anbefaler å vente til man er minst 10 år, og det bør selvfølgelig skje under svært kontrollerte former. På den annen side er det svært viktig at barn og unge får et naturlig og riktig forhold til våpen og skyting som idrett som en motvekt til det som presenteres i media som dataspill, blader/magasiner og ikke minst tv og video. Fra og med 2001 ble det innført 3 aldersbestemte ungdomsklasser i tillegg til juniorklassene i alle grener innen Norges Skytterforbund. På www.skyting.no vil du finne til en hver tid finne oppdaterte reglementer innenfor alle grener, og her er det også mer informasjon om de ulike klassene, øvelsene og program.

Å SKYTE ETT SKUDD



Å skyte ett skudd kan sees på som en lang rekke arbeidsoppgaver som kan deles inn i 3 faser.



Figur 1:
"Å skyte ett skudd"
(Anne Grethe Jeppesen).

Sentrale begrep og uttrykk i skyting

Nedenfor har vi listet opp noen sentrale ord og uttrykk i skyting.

Ytre skytestilling	Det du ser når du observerer en utøver.
Indre skytestilling	Indre skytestilling kan kalles kroppskontroll. Det omfatter muskelspenning, "muskelfølelse" og muskelkoordinasjon. Indre skytestilling er ikke noe man ser, men noe utøveren kjenner og skal utvikle en bevissthet i forhold til. Det dreier seg om å registrere det som skjer i kroppen og bruke informasjonen.
O-punkt (null-punkt)	Det punktet som utøver ser gjennom siktet når han/hun står avspent og godt i skytestillingen. Utøver finner lettest o-punktet når han/hun lukker øynene, puster noen ganger og så ser gjennom siktene.
Målretting	Utøver slapp er godt av og sjekker hvor våpenet peker. Til venstre eller til høyre for skiva? Juster sideveis med venstre tåspiss eventuelt høyre ben. Eventuelt forflytt hele kroppen til høyre eller venstre på standplass. Over eller under skiva? Juster venstre arm/håndstilling, bakkappa på våpenet eller høyre ben.
Sideveis stabilitet	Våpenets og kroppens bevegelser sideveis.

►► **Bilde 1:**
Stående skytestilling.



STÅENDE SKYTESTILLING – EN GRUNNSTILLING

Dette er en av flere skytestillinger som har utviklet seg de siste 10-20 årene og som nå benyttes av mange nasjonale og internasjonale skyttere. Skytestillingen er lett å innta for unge skyttere og de vil raskt kunne kjenne seg komfortabel. I kursheftet ”Trenerutdanning trinn 2 Rifle” (NSF 2004) finnes det en beskrivelse av en mer klassisk skytestilling. Vær oppmerksom på at det ikke er tillatt å benytte reim i stående skytestilling i NSF/ISSFs programmer.

Her finner du en gjennomgang av ytre skytestilling

1. Føttene plasseres 90 grader på skyteretningen.
2. Hoftene presses fremover mot skiven.
3. Bruk høyre ben til å justere avstanden mellom føttene.
4. Sjekk at utøver har (omtrent) lik høyde på skuldrene og at hofte/skuldre er parallelle (unngå svai i ryggen).
5. Ulike håndstillinger kan benyttes. Bruk gjerne den laveste håndstillingen som utøver er komfortabel med!
6. Utøver går inn i skytestillingen på følgende måte:
 - a. griper med høyre hånd om kolbehalsen med de 3 nederste fingrene (lillefinger, ringefinger og langfinger).
 - b. Tommelen skal henge løst rundt kolben. Pekefinger skal peke rett fremover.
 - c. Sett våpenet i skulderen. Gjerne innenfor skuldermuskulaturen mot kragebenet.
 - d. vri overkroppen mot venstre og sett albuen innenfor hoftebenet (ikke på hoftebenet). Synk sammen. Nå skal hofte og skuldre være parallelle!
 - e. utøver skal hvile hodet på kinnstykket og sjekke om han/hun ser rett gjennom siktet. Eventuelt hev kinnstykket eller legg mer på toppen av kinnstykket (et belegg eller en annen forhøyning).
 - f. Systemet ”våpen – skytter” skal være i balanse/likevekt. Utøver skal lukke øynene og kjenne at bevegelsene stopper opp sideveis.
 - g. Gjenta fra punkt a. Repeter til utøver kjenner mer ro og avspenning når han/hun holder våpenet.
 - h. Justering av o-punkt: Utøver slapper godt av og sjekker hvor våpenet peker. Er siktepunkt til venstre eller til høyre for skiva? Juster sideveis med venstre tåspiss eventuelt høyre ben. For høyt eller for lavt siktepunkt på skiva? Høyre ben fra skiva gir høyere treffpunkt. Høyre ben mot skiva gir lavere treffpunkt i forhold til blinken.

ØVELSE FOR INNLÆRING AV STÅENDE GRUNNSTILLING

Generelt

Fortell utøverne hva som er målet med dagens økt.

Få også med en oppsummering

Hva var gøy? Hva skal vi gjøre mer av neste gang? Hva var dagens læring?

Hver økt starter og avsluttes best med oppvarming/uttøyning av store muskelgrupper!

Se oppvarmingsøvelser på video på www.skyting.no

Øvelse I. Oppstart og introduksjon av ytre skytestilling

- Demonstrer og gjennomgå punktene i stående grunnstilling.
- La utøverne øve seg uten våpen, og etter hvert med våpen.
- Tegn en sort stripe på en pappskive og heng på veggen. Lag gjerne flere striper i ulik høyde slik at utøverne finner et som passer. La hver utøver øve seg på å finne skytestillingen og deretter sikte mot sort stripe (våpenet skal være ca 10 cm fra veggen/fra stripen).
- Repetér hovedpunktene, avstand mellom føttene, hoften fremover og lik høyde på skuldrene. Jobb med hver enkelt utøver for å finne en individuell håndstilling. Utøverne går til standplass og hviler våpenet på bordet eller på stativ. Ta pauser etter behov.
- Tørrtren mot sort blink som avslutning.

Øvelse II. Innretting og avspenning (o-punkt og indre skytestilling)

- Repetér hovedpunktene, avstand mellom føttene, hoften fremover og lik høyde på skuldrene.
- Når utøverne er kommet i skytestillingen og ser blinken i siktet, gjennomfør en langsom og rolig avspenning og innretting mot blinken.
- Arbeid med o-punkt og indre skytestilling: Be utøverne om å lukke øynene, puste gjennom nesen, kjenne at kroppen synker sammen og at våpenet bæres av skjelettet. Juster vinkelen mot skiven dersom våpenet ikke er rettet mot midten av blinken. Gjenta i 3-5 minutter.

Øvelse III. Målreringskontroll

- Start med øvelse II, fortsett så med å sette opp en papirblink og la skytteren skyte 5-10 skudd (innskyting).
- Sett opp en hvit pappskive med en sort horisontal stripe (bredde 3-4 cm bred) og la utøverne skyte 10 skudd.
- Snu stripen og sett den opp vertikalt. Skyt 10 skudd og sammenlign tettheten på skuddene.

TIPS



Sett opp en tavle på skytebanen og skriv opp dagens økt!



Bilde 2: ◀◀
Eksempel på håndstilling i stående



Bilde 3: ◀◀
Skytter har god kontakt med kinnstykket

- d. Hva var lettest? Kom treffene midt på stripa? Juster skytestillingen dersom middel-treffpunktet ligger til siden (eller langt fra senter).
- e. Bruk eventuelt også hvit skive (se neste side). Forsøk gjerne å skyte med øynene lukket. Bruk øvelsen på hver trening og så ofte som mulig i innlæringen av stående skytestilling.
- f. Avslutt med 5-10 skudd på vanlig rund blink.

Øvelse IV. Fasene i det å skyte ett skudd
Gjennomgå fasene i det å skyte ett skudd (for viderekommende).

- Fase 1. Isett skulder.
Fase 2. Avspenning og grovsikting,
Fase 3. Finsikting og avlevering av skuddet.
La utøverne øve tørt og skarpt.

Teknikkserie

-
- Skive 1. Blinkskiye. 5-10 skudd på en blink for innretting mot skiven (vinkel mot skiven) og innskyting.
-
- Skive 2. Hvit skive. 10-30 skudd. Målrettingskontroll på hvit skive. En test av at skytestillingen er basert på hovedprinsippene likevekt/o-punkt/avspenning/og avtrekk. Øynene lukkes etter at trykkpunkt er tatt inn. Hold i minimum 2-3 sek før avfyring.
-
- Skive 3. Stripeskiye. 10-30 skudd på vertikal stripe. Arbeid med sidesvingninger. God trening også for avtrekk.
-
- Skive 4. Stripeskiye. 10 – 20 skudd på horisontal stripe for arbeid med høydeinnstilling (venstre hånd og høyre ben). God trening også for avtrekk.
-
- Skive 5. Blinkskiye. En blink. 5-30 skudd. Sett sammen deelementene og test treningsfremgangen.

TIPS

Trening på papp (ikke bare på elektronikk) gir god variasjon i treningen! Bruk muligheten! Bruk av teknikkserien gir normalt også en rask fremgang som kan leses direkte ut i fra spredningsområdet på skivene.



KNESTÅENDE SKYTESTILLING – EN GRUNNSTILLING

Her finner du beskrivelsen av en knestående skytestilling.
Prøv den først og så kan du tilpasse mer til egen kropp etter hvert.

- Oppbygging av skytestillingen**
Start med å bygge opp stillingen uten våpen
1. Knepøllen legges på gulvet i ca 45 graders vinkel i forhold til skyteretningen.
 2. Høyre ankel legges så på pøllen, slik at ankelknoken er rett over senter i pøllen.
 3. Venstre lår skal peke ca 10 grader til høyre for skyteretningen og høyre lår 45-60 grader til høyre.
 4. Utøver setter seg så på pøllen med hælen midt i baken. Pøllen er en høyderegulator. Lite fyll i knepølla betyr at man kommer lavt bak og høy knepølle betyr at man kommer høyt og mer fremover.
 5. Venstre legg skal være mest mulig loddrett mot gulvet.
 6. For å komme nok bak våpenet kan utøver løfte seg opp fra pøllen, vri overkroppen mot skyteretningen og sette seg ned igjen på pøllen (se bildeserie 5).
 7. Plasser venstre albue på venstre kne (eventuelt litt bakenfor, men maksimalt 10 cm). Utøver skal kunne ”se blinken” mellom tommel og pekefinger.
 8. Med våpen uten rem og håndstopper: Ta så opp våpenet og finn korrekt plassering av venstre hånd på forskjefet uten å benytte håndstopper. Juster så våpenet slik at utøver

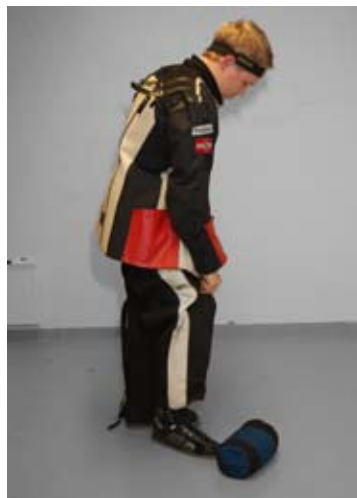
Bilde 4:
Eksempel på knestående skytestilling med luftrifle

får tilstrekkelig høyde i skytestillingen. Beregn at venstre underarm skal ha + 30 graders vinkel i forhold til gulvplanet.

9. Remfeste: Sett på remfestet uten å slippe taket på forskjeftet (på den måten finner utøver rett plassering!). Normalt skal remfestet plasseres ca 0,5 til 1 cm fra plasseringen som benyttes i liggende.
10. Inntar komplett stilling med rem/remfeste. Er o-punktet høyt og remmen for stram, så overprøv gjerne plassering av remfestet ved å starte på nytt med innretting mot skiven, isett skulder, utprøving av remfestet osv..
11. Deretter er det finjustering for å få våpenet i eksakt retning mot skiven (o-stilling). Dette kan gjøres ved å justere venstre fotblad/parallellell forskyve hele kroppen eller rotere.
12. Sjekk til sist at utøver har lik høyde på skuldrene, at hodet hviler godt på kinnstykket og at høyden på kinnstykket er slik at det er mulig å se rett gjennom siktene (juster eventuelt kinnstykket opp).

Bildeserie 5:

I starten er det nødvendig å innarbeide gode rutiner for innretting og oppbygging av skytestillingen. Som her hvor skytteren bruker tid for å finne plassering av knepølle.



ØVELSER FOR INNLÆRING AV KNESTÅENDE SKYTESTILLING

Generelt

Fortell utøverne hva som er målet med dagens økt!

Få også med en oppsummering

Hva var gøy? Hva skal vi gjøre mer av neste gang? Hva var dagens læring?

Hver økt starter og avsluttes best med oppvarming/uttøying av store muskelgrupper!

Se oppvarmingsøvelser på video på www.skyting.no

Øvelse I. Oppstart og introduksjon av ytre skytestilling

- a. Demonstrer og gjennomgå punktene i knestående stilling.
- b. La utøverne øve seg uten våpen, så etter hvert med våpen.
- c. Sett opp pappskiver med sort stripe, på veggen. La hver utøver øve seg på å finne skytestillingen og deretter sikte mot stripen (våpenet skal være ca 10 cm fra veggen/fra stripen).
- d. Repeter hovedpunktene og arbeid med å finne håndstopper plasseringen og lengden på remmen.
- e. Ta pauser etter behov. Tørrtren mot sort blink som avslutning.

Øvelse II. Innretting og avspenning.

- a. Når utøverne er kommet i skytestillingen og ser blinken i siktet, gjennomfør en langsom og rolig avspenning og innretting mot blinken. Be utøverne om å lukke øynene, puste gjennom nesen, kjenne at kroppen synker sammen og at overkroppen "henger" i remmen. Juster vinkelen mot skiven dersom våpenet ikke er rettet mot midten av blinken. Gjenta i 3-5 min.

Øvelse III. Målrettingskontroll.

- a. Start med øvelse I og fortsett så med å sette opp en blink og la utøver skyte 5-10 skudd (innskyting).
- b. Sett opp en hvit skive og la utøverne skyte 10 skudd med øynene igjen. Utøverne lukker øynene etter trykkpunkt, når bevisstheten om god avspenning er til stede.

Øvelse IV. Mestring

- a. Utøverne skyter 2 skudd skarpt, 2 skudd tørt og tenker gjennom skuddet (mentalt) 2 ganger. Utøverne reiser seg deretter opp og lar høyre fot få hvile, før øvelsen startes på nytt. Gjenta 3-4 ganger eller så lenge utøverne vil.
- b. Etter en kort pause og noen innskytingsskudd, avslutt med 5 skudds test. Bruk gjerne større blinker i starten for å øke mestringsfølelsen, eksempelvis luftpistolskive.

Hold fokus på avspenning og innretting mot skiven hele timen igjennom!

TIPS



Sett opp en tavle på skytebanen og skriv opp dagens økt!

Øvelse V. Fasene i det å skyte ett skudd

- a. Gjennomgå fasene i det å skyte ”ett skudd”.
Fase 1. Isett skulder.
Fase 2. Avspenning og grovsikting
Fase 3. Finsikting og avlevering av skuddet.

- b. La skytterne øve både tørt og skarpt.

TIPS



Sett opp en
tavle på skyte-
banen og skriv
opp dagens økt!



Bilde 6: Knestående skytestilling – legg merke til at det er god kontakt mellom skotupp og gulv.

LIGGENDE SKYTESTILLING – EN GRUNNSTILLING

Liggende skytestillingen er den mest stabile av alle skytestillingene på grunn av det lave tyngdepunktet og den store støtteflaten. I innlæringsfasen kan skytestillingen føles ukomfortabel, men dette vil bedre seg etter hvert.



Bilde 7: Utøveren har lagt matten skrått i forhold til skyteretningen. Han/hun legger seg ned i samme vinkel (ca 10 grader). Strekker frem venstre albue og trekker opp høyre kne for å skyve tyngden over på venstre side.

Oppbygging av liggende skytestilling

Justering på matchvåpenet før start:

1. Hev kroken/bak-kappen over normalen (evt. til maksimalt).
2. Forleng ikke våpenet ved oppstart.
3. Det kan være nyttig å parallellforskyve bak-kappen/kroken. Kroken skal parallellforskyves bort fra kroppen.

Uten våpen

1. Juster en liggende matte ca 10 grader skrått i forhold til skyteretningen. Sett knærne på matten (se bilde 7 og 8).
2. Skuldre og ryggstøyle skal danne en T.
3. Strekk venstre arm og albue fremover mot blinken, plasser albuen slik at venstre overarm er ca 30 grader mot underlaget. Når utøver har plassert albuen på matten, prøv å se skiven mellom tommel og pekefinger.
4. Balanse i stillingen (tyngdefordeling): Høyre albue skal ikke ha mer enn ca 20-30 % av vekten, sammenlignet med venstre albue som har 70-80 %. Trekk opp høyre kne og forskyv tyngden over på venstre siden av kroppen, og frigjør mageregionen fra underlaget. Bruk høyre fot/fotblad til å justere tyngdefordelingen og o-punktet på skiven.

Med våpen, uten rem og remfeste

1. Ta opp våpenet og finner korrekt plassering av venstre hånd på forskjeftet. Juster slik at det er tilstrekkelig høyde i skytestillingen. Beregn at venstre underarm skal ha +30 graders vinkel i forhold til gulvet. For juniorer/kvinner kan det være en rettesnor at venstre albue skal være 5-7 cm til venstre for senterlinjen i våpenet (måles fra midt i albuen til senterlinjen gjennom våpenet)
2. Plassering av våpenet i skulderen: Merk at våpenet plasseres med god kontakt i skulderen. Innenfor skuldermuskulaturen, men ikke på selve kragebenet. De siste modellene av frigevær har kroker som gjør at tilpasningen mellom skulder og våpen gjøres enkelt.
3. Så er det tid for finjustering av vinkel mot skiven og justering av venstre albue og venstre fotblad.

Sett på remfestet: Uten å slippe taket på forskjeftet, setter utøver på remfestet. På den måten finner utøver lett remfeste plasseringen. Normalt skal remfestet plasseres ca. 0,5 til 1 cm fra plasseringen som benyttes i knestående skytestilling.

Utøver fester remmen til remfestet og inntar komplett stilling. Vær oppmerksom på innstilling av kinnstykket. Dette skal justeres slik at utøver kan "hvile" hodet på kinnstykket.

Overprøv eventuelt stilling og remfestet ved å starte på nytt med innretting mot skiven, isett skulder, utprøving av remfestet og kinnstykke. Se om utøver kommer frem til samme plassering av remfestet hver gang!

Finjustering av våpen og posisjon

Utøver ligger i skytestillingen og jobber med indre skytestilling. Utøver skal kjenne at han/hun synker sammen, hviler på kinnstykket og "henger i remmen". Nå er utøver klar til å teste stillingen. Skyt noen skudd...

Bilde 8: ◀◀

Liggende skytter sett forfra og ovenfra.



TIPS



Bak-kappe/krok skal parallellforskyves fra kroppen. Våpenet vil da komme nærmere kroppen/kinnnet.



ØVELSER FOR INNLÆRING AV LIGGENDE SKYTESTILLING

Generelt

Fortell skytterne hva som er målet med dagens økt! Få også med en oppsummering:

Hva var gøy? Hva skal vi gjøre mer av neste gang etc. Hva var dagens læring?
Hver økt starter og avsluttes best med oppvarming/uttøying av store muskelgrupper!

Se oppvarmingsøvelser på video på www.skyting.no

Øvelse I. Oppstart og introduksjon av ytre skytestilling.

Demonstrer og gjennomgå punktene i liggende skytestilling.

- *Innta skytestilling uten våpen. Konsentrasjon om avspenning og vinkel mot skiven. Utøver skal se egen skyteskive mellom tommel og pekefinger.*
- *Sett våpenet i skulderen. Ta et korrekt grep om våpenet med høyre hånd. Kontroller siktemidlene. Forsiktet skal sitte midt i baksiktet. Dersom våpenet peker til venstre eller til høyre for utøverens skive, korrigjer ved å forskyve kroppen. Finjustering ved å forskyve støtten under våpenet.*
- *Samme øvelse, men med våpen. Etter at korrekt skytestilling, pekevinkel og grep er funnet, ta et tørravtrekk. Kontroller siktebildet. Korrigjer grepet om nødvendig. Gjenta 5-10 ganger uten ammunisjon. Husk klikkpatron eller tomhylse i kammer dersom det benyttes våpen kaliber 22!*
- *Samme øvelse, men med 5-10 skudd mot hvit skive. Samme øvelse med 5-10 skudd mot vanlig skive.*
- *Evaluer treningstimen.*

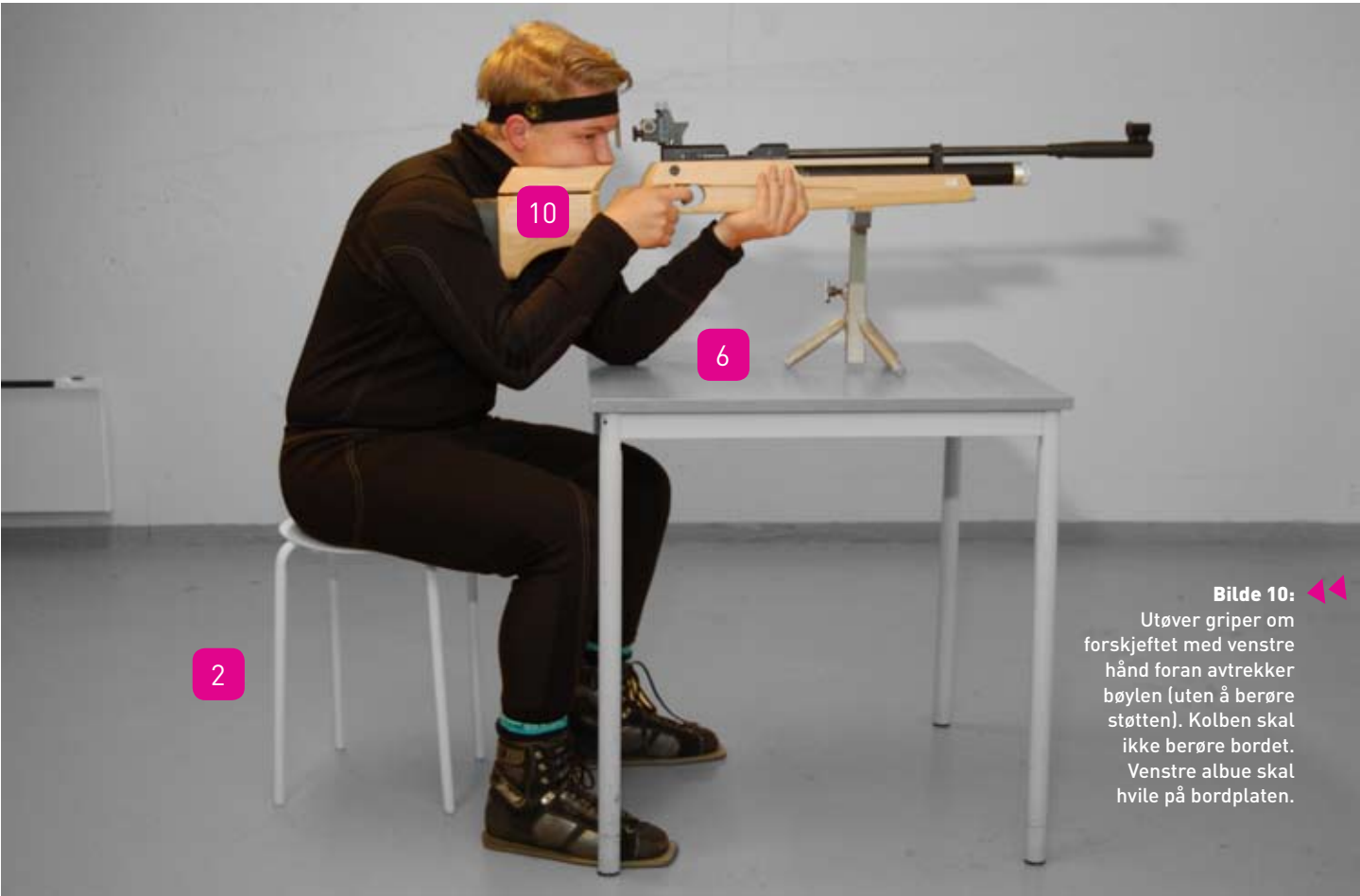
SITTENDE SKYTESTILLING MED STØTTE

For mange skyttere er det gjennom ”sittende med støtte” de får sitt første møte med skyttersporten! La det bli et positivt og lærerikt første inntrykk og møte. Gjennom innlæring av basiselementene sikte, avtrekk og pust, starter innlæringen.

Legg vekt på at all skyting skal følge sikkerhetsreglene, og la alle starte på sitt nivå. Det er ikke tillatt å benytte spesiell skytebekledning, mens vanlige inne-/uteklær er tillatt.

Oppbygging av skytestillingen

1. Gjeldende regler for ISSF/NSF skal følges så langt det er dekkende
2. Tilpass stolhøyden til bordet. Bordkanten bør rekke omtrent til navlen til utøver.
3. Utøver skal sitte godt på hele stolflaten. Senke skuldrene og slapp godt av!
4. Trekk stolen godt mot bordet slik at magen til utøver nesten berører bordkanten.
5. Utøver setter begge føttene i gulvet. Bruk gjerne en regulerbar stol eller element under stolen for høydejustering.
6. Løft frem venstre albue. Se skiven mellom tommelen og pekefingeren. Juster plassering av albue og eventuelt vinkel mot skiven. Juster støtten som skal under våpenet slik at den står mellom venstre hånd og skiven/skiveretningen.



7. Legg våpenets forskjefte på stativet og sett geværkolben på plass i skulderen ved hjelp av høyre hånd.
8. Kolben skal ikke berøre bordet.
9. Høyre hånd fatter om grepet på våpenet. Unngå å ta på avtrekkeren!
10. Utøver legger kinnnet mot kinnstøtten på geværet når han/hun sikter. Hvil hodet godt på kinnstøtten.
11. Test at utøver hviler hodet på kinnstøtten. La utøver lukke øynene, puste 2 ganger og deretter å åpne øynene og sikte. Juster så kinnstykket så utøver ser rett gjennom siktet.
12. Juster stillingen sideveis ved å dreie/justere stol eller støtten under våpenet. Juster høyden ved å justere støtten opp/ned.
13. Utøver kan sitte bakoverlent mot evt. stolrygg, eller framoverlent over bordet. Venstre albue kan hvile på bordplaten. Alternativt kan venstre underarm hvile mot kanten av bordplaten.
14. Det er ikke tillatt å hvile høyre arm på eller bak evt. stolrygg. Høyre albue og arm skal være fri fra bordet, man kan støttes mot evt. forkant av stolrygg.

TIPS



For sittende anleggsstilling er det ikke tillatt å bruke tilpasset skytebekledning. Vanlige inne- / ytterklær er tillatt.

Justering av støtten

Støtten som benyttes kan støtte våpenet maksimalt 5 cm i våpenets lengderetning (se figur 2). Det er ikke tillatt å støtte våpenet sideveis mot støtten under skytingen. Støtten skal plasseres foran venstre hånd. Det er tillatt å justere høyden på støtten. Det er tillatt å justere høyden på stolen. Høyden på bordet kan justeres hvis bordet er justerbart. All justering av stol og bord skal skje før skytingen begynner.

Figur 2:
Eksempel på støtter som er i henhold til gjeldende reglement.



ØVELSER FOR INNLÆRING AV SITTEDE SKYTESTILLING MED STØTTE

Generelt

Fortell skytterne hva som er målet med dagens økt!

Få også med en oppsummering:

Hva var gøy? Hva skal vi gjøre mer av neste gang? Hva var dagens læring?

Hver økt starter og avsluttes best med oppvarming/uttøyning av store muskelgrupper! Se oppvarmingsøvelser på video på www.skyting.no

Øvelse I. Sikte- og pustetrening

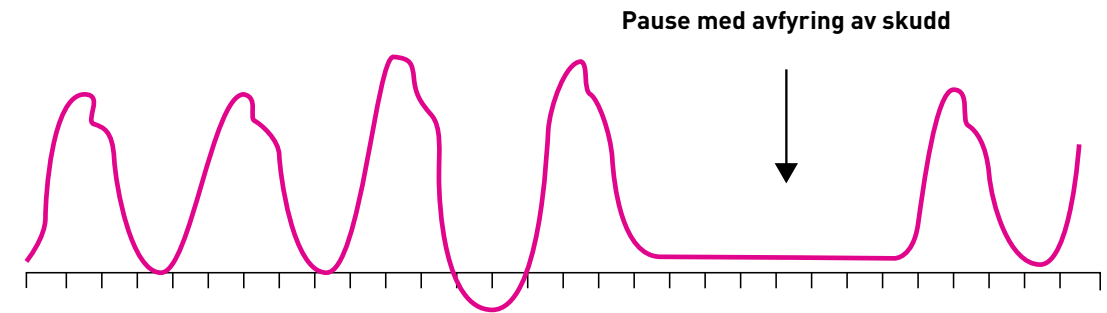
Øvelsen kan med fordel gjøres sittende med støtte. La utøverne øve på å gjennomføre rolig pust og koordinere korrekt siktebilde. La utøverne beskrive og tegne pusterytmen.

Når koordineringen av siktene er trent på og behersket, kan de gå videre og avslutte med tørravtrekk og til slutt 5-10 skudd skarpt.

Flere øvelser? Se øvelsene tilpasset pust, sikting og avtrekk.



PUST OG PUSTESYKLUS



Figur 3.
Pustesyklus ved
avfiring.

Når utøver er bevisst på å puste rolig med magen, fører det til fysisk og psykisk avspenning. Pusterytmen kan dermed utnyttes til å få avlevert skuddet, og til å holde spenningen nede.

En normal pustesyklus tar som regel 4-5 sekunder. Den består av ca. 1,5 sekund innpusting, ca. 1,5 – 2 sekund utpusting og ca 1 sekund pause. I den korte pausen er indre organer og kroppsdeler avspente og i ro. Denne perioden eller pausen er best egnet for skyting. Pausen utvides til 5 – 10 sek ved avlevering av skudd (jf fase 3, side 7).

Maksimal tid til sikting og avfiring etter siste inn/utånding er ca 6-7 sekunder. Det er viktig at skytteren ikke sikter så lenge at det oppstår oksygenmangel i lungene. Om dette skjer, kan det oppleves som konsentrasjonssvikt, dårligere syn og koordinasjonsproblemer.

Et vesentlig moment for skyttere er å lukke munnen og puste gjennom nesa. Dette reduserer bevegelser i overkroppen i forberedelsene til avlevering.

ØVELSER FOR INNLÆRING AV PUST OG PUSTESYKLUS

Generelt

Fortell skytterne hva som er målet med dagens økt!

Få også med en oppsummering

Hva var gøy? Hva skal vi gjøre mer av neste gang?. Hva var dagens læring?

Hver økt starter og avsluttes best med oppvarming/uttøyning av store muskelgrupper!

Se oppvarmingsøvelser på video på www.skyting.no

Øvelse I. Pust

Forklar pustesyklusen for skytteren eller treningsgruppen. Tegn opp syklusen på en tavle og forklar innpust, utpust og perioden hvor skytteren holder pusten.

Demonstrer og bevisstgjør på pust og avspenning. Hold den ene hånden på magen. Kjenn at magen beveger seg rolig ved inn- og utpust. Sjekk at skuldrene holdes i lik posisjon.

Bilde 11:
Jørgen Elstad og
Ole Magnus
Bakken viser
frem eksempel
på teknisk tren-
ing på papp.

Foto:
Anne Grethe
Jeppesen



Et stikkord er ”lave skuldre”. Hold munnen lukket og pust gjennom nesen. La utøverne avslutte med 2 x 5 skudd sittende med støtte.

Øvelse II. Sikte - og pustetrening

Øvelsen kan med fordel gjøres sittende med støtte. La skytterne øve på å gjennomføre rolig pust og koordinere korrekt siktebilde. La utøverne beskrive og tegne pusterytmen. Når koordineringen av siktene er trent på og behersket, kan skytterne gå videre og avslutte med tørravtrekk og til slutt 5-10 skudd skarpt.

SIKTER OG SIKTING

Avstand fra siktet til øyet skal være 5-7 cm (luft/miniatur), og begge øynene skal være åpne. Sett en lapp av plast/papir under pannebåndet eller skytterluen for å hindre dobbeltsyn.

Bilde 12-13:
Skytteren
sikter med
begge øynene og
bruker en lapp
for venstre øye
for å hindre dob-
beltsyn. Bildet til
høyre viser godt
avstand øye-
baksikte.



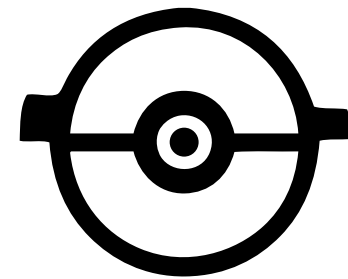
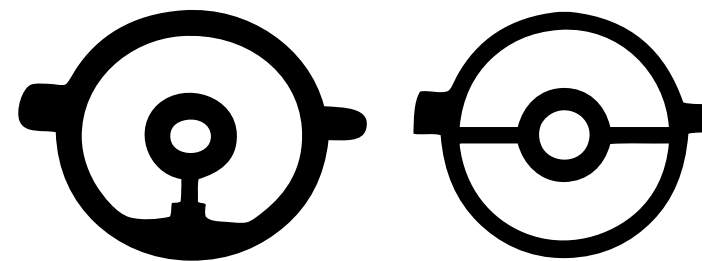
Skytteren ser gjennom diopterhullet og ser den svarte blinken som en sort prikk. Den sorte prikken holdes midt i kornet. Kornet holdes igjen midt i diopterhullet. Når den svarte prikken er midt i kornringen sikter skytteren i tieren.

Grovsikting og finsikting

Grovsikting innebærer å rette våpenet mot sin egen skyte-skive, noe som kan gjøres før skytteren ser i diopterhullet. Finsikting er det som utføres når skytteren ser gjennom diopterhullet og nærmer seg avfiring. Tiden som kan brukes til finsikting, er maksimalt 10 sekunder. Er ikke skuddet avfyrt, ta en pause og start på nytt.

Baksiktet

Hensikten med baksiktet er å holde på plass det ordinære diopterhullet eller irisblenderen. Irisblenderen gir en trinnløs justering av hullet fra eksempelvis 0,8 mm til 2,5 mm. For å dra nytte av dioptervirkningen, bruk hullstørrelse på under 1,25 mm.



Figur 4:
Slik kan sikte-
bildet se ut der-
som en bruker
et metallkorn.



Figur 5:
Ulike for-sikte-
bilder

Forsiktet

I forsiktet sitter hullkornet, som er av plast eller metall. Det finnes også trinnløst justerbare forsikter. På luftgevær brukes ulike størrelser, normalt mellom 3,6 og 4,2 mm.

Inngangen på skiva

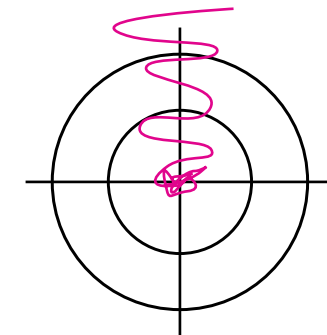
Utøverne kan helt fra starten av lære seg hvordan inn- gangen på skiva skal være. Forutsetningen for å få dette til er at utøverne har gjennomført en god innretting mot skiva slik at o-punktet blir i blinken/litt over blinken. Den siste avspenningen og finsiktingen senker så våpenet ned i blinken de siste millimeterne.

Siktejustering

Skytes det flere gode skudd etter hverandre på samme sted i skyteskiven kaller vi det et godt ”skuddbilde”. Hvis samlingen av skudd sitter i midten, er det ingen grunn til å korrigere siktet. Sitter imidlertid samlingen et annet sted, er det tid for å korrigere dioptersiktet. Det finnes en skrue for høydejustering og en for sidejustering.

På et luftgeværdiopter trengs det normalt 5-6 knepp justering pr strek på luftgeværskiven. Eksempelvis er samlingen av skudd i 8’eren til høyre, må det justeres 10-12 knepp.

Hvor mange knepp som skal til for å flytte siktebildet inn i blinken er avhengig av hvilken modell diopter som benyttes. På nye mikrometerdiopter er det dobbelt så mange knepp pr mm som på gamle modeller (se instruksjonsheftet som tilhører våpenet).



Figur 6:
Illustrasjonen
viser inngang
på skiven, som
gjøres best oven-
fra og rett ned i
blinken.

ØVELSER FOR INNLÆRING AV SIKTER OG SIKTING

Generelt

Fortell skytterne hva som er målet med dagens økt!

Få også med en oppsummering:

Hva var gøy? Hva skal vi gjøre mer av neste gang? Hva var dagens læring?

Hver økt starter og avsluttes best med oppvarming/uttøying av store muskelgrupper!

Se oppvarmingsøvelser på video på www.youtube.com/watch?v=ifxoUDOf_Zw

Øvelse I. Sikter og siktebilde

For nybegynnere: Forklar siktemidlene (forsiktet og baksiktet). La utøverne studere siktene og se gjennom ulike dioptersikter eller vis frem ulike hullkorn. La de tegne siktebildet som de ser gjennom korntunellen.

Øvelse II. Inngang på skiva

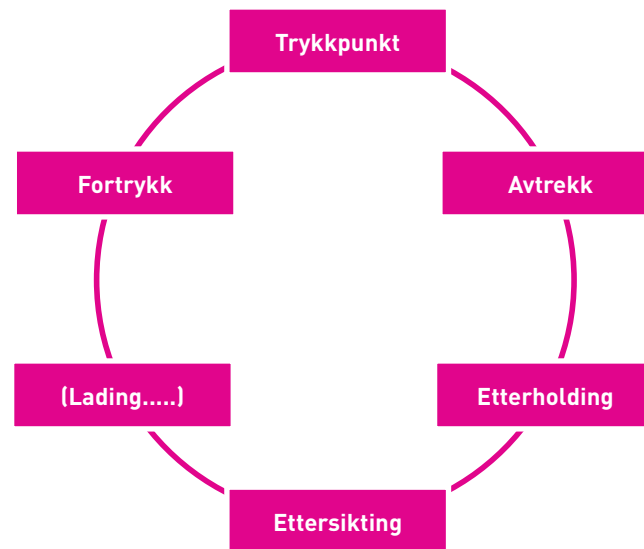
- Teknikken trenes inn rolig. Bruk tid på o-punkt og avspenning i denne fasen.*
- Gå deretter fra basistrening til å skyte lett og rytmisk. Hold fremdeles fokuset på inngang på skiven, inn ovenfra og rett ned.*
- Avslutt med "moro-skyting". Lag en stafett eller cupskyting mellom deltakerne.*
- Cupskyting: skyt to og to, 5 skudd hver. Lag A- og B-cup, slik at alle får være med fra 1.runde.*



AVTREKK

Avtrekkeren har et system av fjærer som gir fortrykk, trykkpunkt og ettertrykk. Trykkpunktet er det stoppet som kommer når fortrykket er tatt inn. På luftvåpen er avtrekksvekten vanligvis rundt 100 gram, dvs at dette er trykket som trengs for å avlevere et skudd.

Figur 7:
Avtrekksfaser



Når våpenet er ladd og ikke sikret, er det klart for avlevering. Utøveren griper da rundt kolben. Tommelfingeren skal ligge avslappet på kolbehalsen. Pekefingerens plassering på avtrekkeren er normalt fra ytterste ledd og utover, en plassering som betyr at avtrekkeren beveges rett bakover. Dessuten er fingertuppen et følsomt område, og dette øker evnen til å vite når skuddet går.

Avleveringen har følgende stadier:

- *Fortrykk:* Avtrekkeren føres med forsiktighet rett bakover. Det er en mekanisk prosess og i innlæringsfasen vil det være en helt bevisst handling.
- *Trykkpunkt:* Trykkpunktet er avtrekkerens ”buss-stopp” før skuddet avløses.
- *Avtrekk:* Avtrekket utløses ved at pekefingeren overvinner avtrekksvekten. Kun pekefingeren er med i dette arbeidet.
- *Etterholding:* Fingeren fortsetter bakover i bakerste stilling, dvs. så langt avtrekkeren vil bevege seg (dette kan justeres). Handlingen er av stor betydning for å kunne gjennomføre et kontrollert avtrekk og hindre bevegelser i våpenet før kulen er ute av løpet.
- *Ettersikting:* Blikket holdes i blinken 1-2 sekunder etter avfiring. Utøveren skal kunne se ganske nøyaktig hvor skuddet sitter i blinken.

Generelt

Avleveringen skal samordnes med sikting og pust, og dette krever trening over tid. Når avlevering av skuddene skjer automatisk, dvs. uten at utøveren må tenke gjennom de ulike stadier og koordinere det med pusten, blir resultatet best.

ØVELSER FOR INNLÆRING AV AVTREKK

Generelt

Fortell skytterne hva som er målet med dagens økt! Få også med en oppsummering: *Hva var gøy? Hva skal vi gjøre mer av neste gang? Hva var dagens læring?*

Hver økt starter og avsluttes best med oppvarming/uttøyning av store muskelgrupper! Se oppvarmingsøvelser på video på www.skyting.no

Øvelse I. Avlevering (trykkpunkt/avtrekk)

- a. Rolig gjennomgang og demonstrasjon av fasene i et avtrekk:
 - plassering av hånden og avtrekkeren
 - når utøver skal ta på avtrekkeren
 - gjennomgang av avtrekksfasene med fokus på fortrykk, trykkpunkt, ettertrykk, etterholding og ettersikting.
- b. La utøverne tørrtrene et antall ganger på rund blink.
- c. Skyting av 2 x 5 skudd på blink/figurskive.

Øvelse II. Inngang på skiven og avlevering

- a. Demonstrer hvordan bevegelsen er inn mot blinken og hvordan gjennomføre en god avlevering (timing).
- b. La utøverne øve på å komme inn ovenfra og rett ned i blinken. Juster skytestillingen dersom inngangen på skiven blir fra siden. Fokuser på de ulike stadiene i avleveringen av ett skudd og øv tørt og skarpt.
- c. Fokus på avspenning og ”lave” skuldre gir ofte bedre avleveringer.

INSTRUKSJONSTIPS



Det finns ulike måter å instruere på, og instruksjonen vil være forskjellig avhengig om en instruerer en stor gruppe eller gir en utøver individuell rettledning. Når utøverne trener, bør en gå rundt og hjelpe til og rettlede. Alle må få den hjelp de behøver. Om vi trener barn, unge eller nybegynnere, bør det helst være flere trenere eller instruktører til stede. Det optimale er 1 trener pr. 3 skyttere.

Skyting og instruksjon er spesielt i forhold til andre idretter på grunn av skuddstøy.

Det er ikke gunstig å drive instruksjon etter at utøverne har satt på seg hørselsvern, og du må ta hensyn til at kontakten reduseres. En løsning kan være å anskaffe hørselsvern med mikrofoner slik at man kan høre det som skjer på standplass. Disse er dyre i anskaffelse, men gir bedre sikkerhet og mulighet for å ha kontroll under skyting.

Bruk gjerne utøverne som øvingsbilde, og la han/henne vise stillinger og teknikker mens du forklarer. En annen løsning er å bruke propper under øreklukkene, slik at øreklukkene kan fjernes i korte perioder når instruksjoner gis.

Ha fokus på grunnelementene:

- *Skytestilling*
- *Avspenning*
- *Avlevering*

Når du evaluerer utøveren og oppdager en hindring. Vurder grunnelementene først! Gå deretter ned på detaljnivå:

- *korrigjer en ting av gangen*
- *korrigjer det vesentlige først*
- *gi tilbakemelding på en positiv måte ved eks. å si hva du ser. "Jeg ser at du ikke hviler hodet godt nok mot kinnstykket".*
- *Utfordre skytteren til å bidra med løsning. Eks. "hva vil du gjøre for å få kinnkontakt?"*

Skap motivasjon ved:

- *å gi deltakerne mestringsfølelse*
- *å ha tydelige mål*
- *å skape mening og forståelse for teknikk og trening*
- *å utvikle miljøet i gruppen/laget*

TIPS



Ros utøverne og gjerne et element som fungerer godt!

Læringstempo

Det å være oppmerksom er en viktig egenskap som trener, spesielt når man er trener for barn og unge. Lær navnene til alle utøverne i gruppa, ha øyekontakt med hver enkelt og lytt!

Bli kjent med hver enkelt, tilpass tilbakemeldingene etter hver enkelts måte å reagere på, og skap trygghet og avspenning i treningssituasjonen gjennom gradvis økning av kravene.

Det er også viktig å være kreativ og variere treningen, men uten å gi avkall på sikkerheten på skytebanen.

Trenerens væremåte og måte å kommunisere på:

- *Vær deg selv*
- *Legg vekt på å være konsekvent og forutsigbar i dine reaksjoner*
- *Vis at du kan lytte til de unge, og ta reaksjoner og innspill på alvor*
- *Vis at du står for tydelige verdier og legger vekt på å være synlig som voksenperson.*
- *For å oppnå god kommunikasjon med ungdom er det viktig å skape tillit gjennom å lytte til og snakke med de unge. Du oppnår også respekt ved å gripe inn og sette grenser dersom noen viser uønsket oppførsel.*

FORSLAG TIL
ULIKE TRENINGSSØKTER



TRENINGSTIME (1) FOKUS PÅ Å BLI KJENT + GRUNNELEMENT

For hvem: Nybegynnere/sittende med støtte.
Målsetting: Bli kjent, orientering om øvelsen og basiselement som sikting og avtrekk.
Anlegg og materiell: 10 m, eksempelvis 5 standplasser med maksimalt 5 utøvere pr. instruktør. Utstyr for sittende med støtte, våpen, luftkuler, støtte for våpen (se figur 2), tussj, papp, papir og flippover.

Oppstart med informasjon om treningstimen, målsetting og øvelser.
Oppvarming og uttøying.

Øvelse I
Presentasjon. Alle sier navnet sitt og hvem de er.
Utøverne skriver navn, adresse, e-post adresse og telefon nummer på et presentasjons-skjema.
Arket legges i en plastlomme på utøverens standplass og brukes senere av instruktøren.

- Øvelse II**
1. *Skytterne får utdelt luftvåpen og blir orientert om funksjonering og sikkerhetsregler.*
 2. *Skytterne blir orientert om justering av stol/stolhøyde og regler for sittende med støtte.*
 3. *Skytterne blir orientert om trykkpunkt (se figur 6) og tørrtrener mot blinken.*
 4. *Skytterne skyter 5 skudd mot blinken.*
 5. *Hvordan skal siktebildet se ut?*
 6. *Utøverne skal trene avstand til siktet. Hvor lang avstand har du? Justering av diopteret slik at det befinner seg 5-7 cm. fra øyet.*
 7. *Utøverne skal slappe godt av i skuldrene når de sikter og trekker av 5 skudd tørt og 5 skudd skarpt. Poeng?*
 8. *Juster siktene til de som har skeive serier og prøver en gang til!*
 9. *Liten test: 5 skudd. Ble det bedre enn forrige 5 skudd? Sett opp resultatet på en tavle på veggen.*

Refleksjon
*Ble treningsøkten bra? På en skala fra 1-10 (hvor 10 er veldig bra)
Hva likte du aller best? Hva likte du ikke? Hva skal vi gjøre annerledes?*

Oppsummering
Oppsummer økten i plenum, men sjekk at alle har tydelige oppgaver med seg til neste trening.Treningstime (2) Fokus på o-punkt og avspenning.

TIPS

Sjekk siktemidlene på våpnene som er utdelt. Se til at størrelsen på hullkornet er 3,6 til 4,0 mm. Utøverne får utdelt et ark med bildet av siktemidlene. Slik det skal se ut i siktet (ta kopi av illustrasjonen i dette heftet eller tegn opp på flippover-ark). Prøv 5 skudd til og se om utøverne får til det samme som på bildet!

TRENINGSTIME (2) FOKUS PÅ 0-PUNKT OG AVSPENNING

For hvem: Nybegynnere og litt viderekommende.
Målsetting: Innlæring av 0-punkt, avspenning (indre skytestilling).
Anlegg og materiell: 10 m, våpen, luftkuler.

Oppstart med informasjon om treningstimen, målsetting og øvelser.
Oppvarming og uttøying.

Øvelse I. Start med innretting mot skiven

- a. Tørrtrening 3 skudd
Oppgave: Finjuster fotstillingen/plassering av kropp i forhold til skiven (målretting).
- b. Skyt 1-5 skudd og sjekk at 0-stillingen er bra, dvs. at våpenet stopper midt i blinken.
- c. Tørrtrening 3 skudd
Oppgave: Fokus på avspenning i venstre overarm
- d. Skyt 1-5 skudd test. Ble det bra? Hvor bra?
- e. Tørrtrening 3 skudd
Oppgave: Sjekk at hodet hviler på kinnstykket. Skyt 1-5 skudd test.
- f. Tørrtrening 3 skudd,
Oppgave: Sjekk at kroppen synker godt sammen under pust, sikting og avtrekk.
- g. Skyt 1-5 skudd test.
- h. Tørrtrening 3 skudd,
Oppgave: Sjekk at høyre skulder er avspent. Tenk ”lang hals” og lave skuldre.
- i. Skyt 1-5 skudd test.

Moro-skyting

Hvem får flest innertiere? Hvem skyter flest innertiere på 7 min?
(skyt eventuelt sittende med støtte). Skriv opp resultatet og konkurrer på hver trening i en mnd.

Refleksjon

Hvilken av oppgavene likte utøverne best /fungerte best? (a-i)
Skytterne tar med seg den arbeidsoppgaven som de likte best når de fortsetter å trene. Skyt 5 -15 skudd.

Ble treningsøkten bra? På en skala fra 1-10 (hvor 10 er veldig bra) Hvor bra ble økten?
Hva likte du aller best?'

Oppsummering

Oppsummer økten i plenum og sjekk at alle har tydelige arbeidsoppgaver med seg til neste trening.

TRENINGSTIME (3) FOKUS PÅ SIKTE, PUST OG AVTREKK

For hvem: Nybegynnere og litt viderekommende.
Målsetting: Innlæring avlevering basisteknikk.
Anlegg og materiell: 10 m, luftvåpen, luftkuler.

Oppstart med informasjon om treningstimen, målsetting og øvelser.
Oppvarming og uttøying.

Øvelse I

Se gjennom dioptersiktet. Deltakerne får utdelt papir og fargestifter/blyant.

Oppgaven består i å tegne det de ser i siktet. Diskuter så siktemidlene, siktebildet og hvordan det skal se ut når skytteren tar trykkpunkt og avleverer skuddet.

Øvelse II

Gjennomgang pust og avspenning. Tren på bevisstgjøring av pusten. Hold den ene hånden på magen. Kjenn at magen beveger seg rolig ved inn og utpust. Sjekk at skuldrene holdes i lik posisjon. Hold munnen lukket og pust gjennom nesen. La utøverne avslutte med 2 x 5 skudd sittende med støtte eller stående (etter nivå).

Øvelse III

Gjennomgang fortrykk, trykkpunkt, avtrekksvekt og ettertrykk/ettersikting (se figur 7). Tørrtren 10 skudd med fokus på å koordinere sikting, pust og avtrekk.

Moro skyting - Trappeskyting

Ut i fra nivå og skytestilling. Lag en ”trappekonkurranse!”
Ett skudd = 9 poeng
2 skudd = 17 poeng
3 skudd = 25 poeng
4 skudd = 33 poeng etc.

Dersom skytteren klarer oppsatt poeng, går han/hun videre i trappa. Hvis ikke må det startes på nytt igjen med ett skudd. Juster og lag individuelle skalaer ut fra nivå.
Hvem kommer lengst i trappen?

Refleksjon

På en skala fra 1-10 (hvor 10 er veldig bra). Hvor bra ble økten? Hva likte du aller best?

Oppsummering og avslutning

Oppsummer økten i plenum og sjekk at alle har tydelige arbeidsoppgaver med seg til neste trening.

TRENINGSTIME (4) FOKUS PÅ FORBEREDELSESRUTINER

For hvem: Treningsgruppe, 14-17 år
Målsetting: Etablere forberedelses rutiner og utholdenhet i stående.
Anlegg og materiell: 10m bane, våpen, luftkuler.

Oppstart med informasjon om treningstimen, målsetting og øvelser.
Informasjon om dagens økt: Hva skal vi øve på i dag?

Uttøying/oppvarming av rygg, skulder, lår, legg muskulatur. Enkle øvelser.

Se eventuelt oppvarmingsøvelser på video på www.youtube.com/watch?v=ifxoUDOf_Zw

Øvelse I. Forberedelse 10-15 min

Få fokus på dagens mål ved å snakke til gruppen om dagens trening og oppgave.

Spill rolig avspenningsmusikk mens de forbereder seg.

Sørg for at ingen går sultne eller tørste på standplass (frukt/energibar/youghurt etc.).

Øvelse II. Teknisk trening for oppbygging av stående skytestilling

1. Tørrtrening

Utøverne skal finn en god skytestilling uten å tenke på hvor blinken er. Utøverne skal stå i skytestillingen til de blir slitne (ca 1-2 min). Ta ned. Gjenta. Husk uttøying av lange ryggstrekkere.

2. Balansetrening

Legg frem balansematter. Når utøverne er slitne av tørrtrening, går de videre til balanse-matten og jobber 5 min der (se kurskompendium Trenerutdanning trinn 2 Rifle for eksempel på balanseøvelser). Stå i balanse....lukk øynene etc.

3. Skyting

Utøverne går tilbake til standplass. Innretting mot skiven. Juster skytestillingen/ forstillingen slik at våpenet peker på din blink (finn o-stillingen). 5 skudd ”innskyting” og 10 skudd på blink.

Skytterne beveger seg mellom 3 stasjoner. Balansetrening, tørrtrening og skyting i ca 45 min.

Moro-skyting: ”Monte Carlo-konkurranse”

Alle skytterne skyter ett skudd. Den som har dårligste skuddet må forlate standplassen og se på de andre. Den som står igjen lengst, er dagens vinner! Kjør gjerne konkurransen flere ganger!

Uttøying

Gjennomfør 3-4 uttøyningsøvelser med hele gruppen.

Refleksjon

Evaluerer av økten i plenum og gi individuell tilbakemelding.

Hva gjør vi neste gang? Bruk noen minutter på arbeidet med å notere ned erfaringer fra treningsøkten (treningsdagbok). La utøverne beskrive hva de har gjort i økten og hva de likte. Utfordre dem på individuelle kommentarer i tillegg.

TRENINGSTIME (5) FOKUS PÅ MENTAL TRENING

For hvem: Litt viderekommende.
Målsetting: Utvikle fokus på treningsoppgaver og mental trening(visualisering).
Anlegg og materiell: 10m bane, våpen, luftkuler.
Oppstart med informasjon om treningstimen, målsetting og øvelser.

Øvelse I. Visualisering 5 min

Utøverne ser for seg en situasjon de ønsker å beherske/overvinne etc. De skal lukke øynene og se for seg at de skyter enkeltskudd på Landsstevnet eller i NM. De kjenner at de har god skytestilling , skyter raskt, rytmisk og avspen. De smiler, skyter tiere og er fornøyd.

Øvelse II. Fokus på arbeidsoppgaver

Fokus (1)

Målretting: 5 min arbeid med å finne o-punktet sideveis og i høyden.
Tørrtrening 5-10 skudd mot blink. Lukk øynene etter trykkpunkt og trekk av i blinken.
Sjekk o-punkt etter avlevering av skuddet. Juster eventuelt fotstilling.

Fokus (2)

Innskyting: 5 prøveskudd (juster siktet).

Fokus (3)

5 -15 skudd med fokus på balanse/avspenning.

Fokus (4)

Mental trening: 5-15 skudd med fokus på triggere. Utøverne skal bruke 2-4 stikkord når de skyter. Eksempelvis: ”grep” ved starten av skuddet, ”avspenning” når de skal slappe av og ”blink” når de skal trekke av.

Fokus (5)

5 skudd Test-serie. Hva vil du holde fokus på?
Skriv resultatet på test-serien på flip-over/tavle bak standplassen og lag plass til resultater fra neste trening også.

Visualisering

Utøverne går gjennom test-serien på nytt. Lukk øynene og se for seg serien på nytt som i en film. De skal se at de nå skyter 5 skudd stående og at skuddene sitter fint i midten. De ser for seg at de skyter raskt, rytmisk og avspen. De skyter tiere og er avspen og fornøyd etterpå.

Moro-skyting

Lag en stafett-konkurranse (del gruppen i 2 lag).
Skytteren skal skyte en tier (kan bruke maks 5 skudd) før stafettpinnen overleveres til neste på laget. De som er ferdige først, vinner dagens stafett. Konkurransen kan varieres i det uendelige, eks ved å si at det skal skytes en nier, for å gå videre.

Uttøying

Tøy ut store muskelgrupper.

Oppsummering

Gå gjennom dagens trening med gruppen. Hver skytter skal finne 2-3 detaljer som de er fornøyd med i dagens trening. Lag gjerne en egen oversikt bak standplass hvor du noterer hva som er dagens viktigste lærdom. Snakk også med utøverne om hva de vil ha mer/mindre av på trening.



MATERIELL OG UTSTYR

Ungdom i klassene U12 og U14 skyter sittende med anlegg, og trenger kun et godt våpen for å treffe blink. En viderekommende skytter er imidlertid avhengig av mer utstyr. Bruk sunn fornuft når det gjelder innkjøp av trenings- og konkurranseutstyr, og vær oppmerksom på at gamle tunge og upresise våpen kan ta bort motivasjonen for skytterne.

UTSTYR FOR RIFLESKYTING	DETALJER	SITTENDE MED STØTTE	STÅENDE	KNESTÅENDE	LIGGENDE
LUFTRIFLE FOR SKYTING PÅ 10 METER	De nyere modellene er basert på trykkluft. Som ammunisjon brukes blykuler kal 4,5 mm.	Klubbvåpen brukes i starten. Ulike modeller kan benyttes.	Klubbvåpen og private våpen av ulike modeller benyttes.	–	–
AMMUNISJON FOR LUFTVÅPEN	Blykuler kal 4,5 mm.	Bokser a 500 stk.	Standardkuler og etter hvert testede kuler.	–	–
MINIATYRRIFLE FOR SKYTING PÅ 15 OG 50 METER	Våpen vanligvis med en boltmekanisme. Finnes med og uten magasin.	Klubbvåpen, gjerne standardrifle.	Standardrifle og fririfle, evt. også Sauer uten rem.		
AMMUNISJON FOR MINIATYRSKYTING	Ammunisjon kaliber .22 (5,6 mm). (ranntenning)	Ammo kjøpes på trening.	Klubbammo eller individuelt innkjøpt og testet.		
SKYTEJAKKE	Laget av canvas og skinn. Finnes i ulike utgaver og størrelser. Rimelige, ferdigsydde jakker fra ca 1500 kr.	Ikke tillatt for sittende skyttere	Støtter mage og rygg, og gir stabilitet i stilling.	Holder remmen i posisjon og gir støtte til albue/skulder.	Holder remmen i posisjon og gir støtte til albue og friksjon i skulderen.
SKYTTERUNDERTØY	Gjerne superundertøy eller ullundertøy.	T-skjorte eller tynn genser kan brukes.	Super- eller skytterundertøy anbefales å ha innerst mot huden.		
GENSER	Over undertøysettet benyttes en genser eller en strikket (skytter) jakke.	Genser eller jakke for å isolere mot canvasen i skytejakken.	Genser eller jakke for å isolere mot canvasen i skytejakken.		
SKYTEBUKSE	En skytebukse er laget av canvas og skinn. Finnes i ulike utgaver og størrelser. Rimelige modeller fra kr 1000,-	Ikke tillatt for sittende skyttere	Stabiliserer mage/rygg korsettet og hoften.	Støtter stillingen, isolerer mot helen.	Brukes av de fleste også i liggende.
BELTE/SELER	Belte på skytebuksen skal være 7cm bredt.	Benyttes ikke	Holder buksen på plass. Bidrar til stab. av mage/rygg korsettet.	Benyttes for å holde buksen på plass.	Ikke avgjørende.
SKYTEHANSKE	Skinnhanske med polstring. Finnes i ulike modeller og størrelser.	Benyttes for å skåne venstre hånd.	Benyttes for å skåne venstre hånd.		

UTSTYR FOR RIFLESKYTING	DETALJER	SITTENDE MED STØTTE	STÅENDE	KNESTÅENDE	LIGGENDE
HØRSELSVERN OG ØRE-PROPPER	For beskyttelse av indre og ytre øre. Nøvdendig når det skytes med kal.22.	Ørepropper/ hørselvern benyttes.	Ørepropper/ hørselvern benyttes.		
SKYTEBRILLER	Briller laget for at skytteren skal kunne sett rett inn i siktet/midt gjennom brilleglasset.	Vanlige briller benyttes i starten.	Skytebriller brukes av de fleste med korrigering ned til 0.25/0.5		
SKYTELUE/PANNEBÅND	Lue med kort brem. Under luen festes gjerne en ”lapp”, med maks bredde på 3 cm, for å hindre dobbeltsyn.	Et pannebånd med øyelapp kan benyttes.	Forhindrer lysreflekser og distraherende synsintrykk.		
KNEPØLLE	Sylindrisk pute av skinn eller canvas.	Benyttes ikke	Benyttes ikke	Legges under ankelknoken.	Benyttes ikke
SKYTESKO	Skytesko er laget i skinn og har solid/stabil såle. Skoen kan normalt justeres på hælen. Finnes i ulike modeller.	Ikke nødvendig.	Stabiliserer ankelledet og underlaget.	Skoen isolerer og stabiliserer ankelledet.	Ikke nødvendig.
REM	En skyterem er laget av ulike materialer (skinn eller syntetisk) Festes på overarmen og i remfestet.	Benyttes ikke.	Benyttes ikke.	Avlaster arm/ skulder og holder skytestilling på plass.	Avlaster arm/ skulder og holder skytestilling på plass.
REMFESTE	Remfestet er laget i ulike materialer/modeller og festes i skinnen som er montert på våpenets fremskjefte.	Benyttes ikke.	Benyttes ikke.	Remfeste forbinder våpen og remmen.	Remfeste forbinder våpen og remmen.
IRISBLENDER	Irisblender kan settes inn som erstatning for det ordinære baksiktet. Unngå justering over 1,2 mm.	Irisblender benyttes normalt ikke.	Irisblender benyttes for justering av baksikte-åpningen.		
TRENINGS DAGBOK	Finnes i ulike utgaver. Benyttes for å dokumentere og beskrive treningsøkten.	Benyttes i liten grad.	For å utvikle bevissthet om treningsoppgaver og for evaluering og refleksjon i etterkant av trening.		
BAG/VESKE	Bag/veske (til utstyr og bekledning).	Utstyr lånes ut i klubb.	Benytt det du har, eventuelt spesialbag for skyting.		
KIKKERT	Kikkert med forstørrelse 20X. Brukes på 10/15 meter dersom banen ikke skivetrekk.	Avhengig av anlegg.	Avhengig av anlegg. De fleste anlegg har nå elektroniske skiver også innendørs, og da vil kikkert være overflødig.		
PUSSEUTSTYR	Pusseutstyr: Pussepropper/Pussestav Rense og smøreolje. Pussestav for kal 22.	For luftrifle benyttes propper.			
FORSIKTET	I forsiktet settes et hullkorn i metall/plast	Str. mellom 3,6 og 4,4 mm	Str. mellom 3,6 og 4,4 mm. Finnes trinnløse innsatser for forsiktet.		
BAKSIKTET OG SIKTEJUSTERING	Finnes i ulike modeller og kvaliteter.	Normalt 5-6 knepp pr strek.	Ulike modeller har ulik skala. Vedr justering se illustrasjon på diopteret eller i vedlagt info.		
ANLEGG/STØTTE	Justerbar anlegg/støtte under våpenets forskjefte. Finnes i ulike utførelser	Tillatt for nybegynnere i klassen ”sittende med støtte”.	Benyttes ikke.		



SENTRALE AKTIVITETSTILTAK

Rekrutteringsskyting

Vil du være med på å gi ungdommene (12-20 år) i klubben din et spennende alternativ til ordinær trening? NSF inviterer alle landets skytterklubber til å være med å skyte om NSF's rekrutteringsmerker og diplomer. Mer informasjon om program, regler, poengkrav og resultatskjema finner du på *www.skyting.no* eller ved å kontakte forbundet på tlf 21 02 98 32 eller e-post nsf@skyting.no. Og det beste av alt; nå kan laget ditt tjene penger på å være med!

NSF tildeler et bidrag på inntil kr 4000 pr år til de klubber og lag som dokumenterer deltakelse i Rekrutteringsskytingen. Størrelsen på tilskuddet fastsettes av antall deltakere og antall år laget har deltatt i Rekrutteringsskytingen. Klubbene står fritt til å bruke tilskuddet slik de vil, men tilskuddet skal komme ungdommene i klubben til gode (for eksempel støtte til instruktør, dekke utgifter i forbindelse med skiver/skudd, rekruttvåpen, en sosial tilstelning for ungdommene i laget osv).

Landsstevnet for Rekrutter

Landsstevne for rekrutter arrangeres hvert år (mars - april). Det konkurreres i øvelsene luftpistol og luftrifle for aldersgruppen 12 – 16 år.

Trenerkurs

Har klubben din behov for flere instruktører eller trenere? Norges Skytterforbund tilbyr trenerkurs trinn 1 – 3 i grenene pistol og rifle. Trinn 1 og trinn 2 kan gjennomføres i klubb (evt. samarbeid mellom flere klubber) eller krets. Trinn 3 arrangeres sentralt. Forbundet dekker reise- og honorarutgifter til instruktør for trinn 1 og trinn 2 pistol og rifle. Klubb eller krets må selv dekke utgifter til lokaler og materiell.

På *www.skyting.no* finnes det en oversikt over godkjente instruktører for trenerkurs (se under menyen utdanning). Kontakt forbundskontoret v/ Lindis Græsdal (e-post: *lindis.graesdal@skyting.no* eller tlf nr 21 02 98 32) som vil formidle kontakt med aktuell instruktør og ellers kan bistå i forhold til planlegging og gjennomføring av trenerkurs.

Trenerpool

Trenger trenere og/eller skytterne i din klubb nye ideer til treninger for barn og ungdom? Hvorfor ikke få et gratis besøk av en inspirerende trener? På *www.skyting.no* (under menyen utdanning) finner du oversikt over navn og kompetanse på trenerne som er tilgjengelig i trenerpoolen.

Hva er et klubb-besøk?

- *En trener fra trenerpoolen kommer på besøk til ditt lag og overtar treningen for ungdommene i laget. Trenerne i ditt lag er til stede og ser og lærer av gjestetreneren.*
- *En trener fra trenerpoolen gjennomfører et "impulskurs" for trenerne i ditt lag (evt. sammen med et "nabo-lag"). Laget ditt kommer med et ønske om hva dere vil ha mer kompetanse i (eks. trenerrollen, stående skytestilling, sittende skytestilling, simulator osv).*
- *Lokal treningssamling en helg: Her kan laget ditt engasjere en trener i 8 timer eller 2 trenere i 4 timer hver. Timer utover det må laget ditt betale selv.*
- *Ditt lag kan få 4 besøk i løpet av kalenderåret.*
- *NB! Målgruppen er ungdommene i klubbene (dvs. aldersgruppen 13 – 25 år og trenere for denne målgruppen).*

Hvordan få besøk?

- *Ta kontakt med en av de som står på lista i din krets (evt. fra en annen krets dersom det ikke finnes noen trenere i din krets eller om temaene i din krets ikke er aktuelle) og gjør en avtale. På lista ser du også hvilken kompetanse trenerne har, slik at du kan kontakte riktig trener etter behovet i ditt lag.*

Hva koster det?

- *Norges Skytterforbund betaler reise og honorar til treneren. Det er med andre ord et gratis tilbud for klubben. Tilbudet skal i all hovedsak være et tilbud på den ordinære treningen og det skal ikke fungere som en vikartjeneste. Men der det er vanskelig å få til besøk i løpet av hverdagen, kan man benytte helgen evt. lokale treningssamlinger.*
- *Ta kontakt med forbundskontoret ved Lindis Græsdal dersom dere ønsker mer informasjon om trenerpoolen. E-post: lindis.graesdal@skyting.no. Tlf nr 21 02 98 32.*

IDRETTSREGISTRERINGEN OG LOKALE AKTIVITETSMIDLER (LAM)

Hvert år er det gjennomføres det en idrettsregistrering i regi av Norges Idrettsforbund. Her skal klubben registrere alle sine medlemmer fordelt på alder og kjønn. All nødvendig informasjon om denne registreringen sendes ut til klubbene i løpet av januar hvert år.

Det aller viktigste for skytterklubbene er imidlertid at dere registrerer alle aktive barn og ungdommer! Som aktive regnes alle som deltar i klubbens virksomhet, for eksempel på treninger, ikke bare de som er med i konkurranser. Har dere aktive barn og ungdommer, gir det en andel i de statlige aktivitetsmidlene som idrettsrådene i hver kommune årlig fordeler mellom idrettslagene i kommunen (lokale aktivitetsmidler – LAM). Aktivitetstallene fra Idrettsregistreringen, og særlig de for barn og ungdom, brukes også når Idrettsforbundet og andre skal fordele penger og annen støtte mellom de ulike idrettene.

LAM er en grunnstøtte til medlemsbaserte lokale lag og foreninger. Midlene skal bidra til økt idrettsaktivitet, deltakelse og frivillighet. Det er arbeidet i det enkelte idrettslag for barn (6-12 år) og ungdom (13-19 år) som skal tilgodeses. LAM er en tilskuddsordning fra Kulturdepartementet (KUD) spesifikt rettet mot lokale lag og foreninger som driver idrett og fysisk aktivitet for barn og ungdom.

Du kan lese mer om disse midlene på denne nettsiden: www.idrett.no

STØTTEORDNINGER

Spillemidler utstyr

En utfordring for mange klubber er å ha et tilstrekkelig antall utlånsvåpen til klubbens medlemmer. Dette gjelder spesielt i klubber der det er mange unge skyttere som ikke kan eller ønsker å investere i eget våpen riktig ennå. Klubben trenger ikke å investere i de dyreste våpnene, men vi ser at gamle og tunge våpen lett kan ta bort motivasjonen til de unge skytterne.

Et lite tips kan være å søke om spillemidler til utstyr. Ordningen er iverksatt av Kulturdepartementet, og har vart siden 2003. Totalt har ca. 114 millioner kroner blitt gitt i tilskudd til utstyr i klubber og barneidrettsskoler. Klubber i Norges Skytterforbund kan søke om spillemidler til følgende utstyr:

- *Klubbvåpen*
- *Støtter for funksjonshemmede*
- *Støtter for rekruttskyttere*
- *Lydsikter*

Utstyr som får støtte via de vanlige spillemidlene til anlegg dekkes ikke. Man får dekket inntil 1/3 av totalkostnaden for utstyret, minste søknadssum er 6.000 kr (minste stønadssum er dermed 2000 kr). Man kan søke om støtte til utstyr som er eller vil bli kjøpt inn i løpet av året og de første månedene i påfølgende år. Søknadsfrist er normalt i løpet av høsten.

Les mer om denne ordningen på www.idrett.no

Breddemidler

Breddemidlene er en tilskuddsordning i NSF der 50 % av forbundskontingenten avsettes til breddeformål i kretser og lag. Søknadsskjema fra klubber og lag sendes inn til den aktuelle skytterkretsen senest 15. september hvert år. Det er utarbeidet egne retningslinjer for tildeling av breddemidler, men klubbene kan i hovedsak søke om støtte til følgende aktiviteter:

- *Klubber som kan dokumentere ungdomsaktivitet gjennom Idrettsregistreringen og Rekrutteringsskytingen blir prioritert.*
- *Tiltak som bidrar til integrering av funksjonshemmede i lokalmiljøet blir prioritert. Kurs (alle NSF-kurs, unntatt trenerkurs og aktivitetslederkurs)*
- *Ammunisjon til rekrutteringsprosjekter (begrenset antall)*
- *Skytesimulator, antall: en*
- *Rekrutteringsvåpen, fortrinnsvis luftvåpen.*
- *Prosjekter som rekrutterer kvinner og ungdom*
- *Tiltak som profilerer skyting som sport (eks messer og åpen bane) samlinger og trenerstøtte for alle aktive i klubben*
- *Tiltak som kan sette fart på en aktivitet som har kommet i gang*
- *Reisestøtte til Landsstevnet for Rekrutter*

SKYTING FOR FUNKSJONSHEMMEDE

Integrering av funksjonshemmede har lenge vært et mål for Norges Skytterforbund. Forbundet tok over ansvaret for de funksjonshemmede utøverne i 2004. Vi har nå ansvar for både topp- og breddeaktiviteter for funksjonshemmede. Klubbene spiller en viktig rolle i dette arbeidet, og det er dette miljøet de funksjonshemmede først vil møte. Høsten 2011 ansatte vi en integreringskonsulent som bistår klubbene i forhold til følgende temaer;

1. *Tilrettelegging før oppstart*
Støtte krets, klubb, foresatte og enkeltindivid i tilretteleggingen av oppstartsfasen. Dette skjer gjennom god informasjon, veiledning og undervisning i grener og øvelser, samt materiell og klassifisering. Rådgivning om diverse støtteordninger.
2. *Praktisk støtte ved oppstart*
Personlig oppmøte i forkant for å klargjøre muligheter og begrensninger og ikke minst gi tips til praktiske løsninger, herunder avdekke behov for tilpassninger. Gi trenere råd og viledning i bruk av regelverk og treningsopplegg.
3. *Oppfølging*
Personlig oppfølging av både krets, klubb og enkeltpersoner i forberedelser og gjennomføring av integreringen.

Det er utarbeidet en egen brosjyre om skyting for funksjonshemmede. Brosjyren inneholder blant annet informasjon om skytestillinger, klasser, utstyr og klassifisering. Brosjyren fås ved henvendelse til forbundskontoret og kan også lastes ned på www.skyting.no. Ta også gjerne kontakt med vår integreringskonsulent, Bjørn Myrset, på tlf nr 908 81 684 eller e-post: skytterbjorn@gmail.com

KLUBBGUIDEN.NO

På nettsiden www.klubbguiden.no ligger nyttig informasjon til idrettsklubber, lag og medlemmer om hva det innebærer å være medlem av Norges idrettsforbund, men også viktig informasjon om hvordan man stifter et idrettslag, hvilke lover og regler som gjelder, og ikke minst hva slags støtteordninger og idrettsavtaler som kan bidra til en god klubb-økonomi.

MER KUNNSKAP OM BASISTRENING

Vi anbefaler Olympiatoppens nettsider www.olympiatoppen.no dersom du ønsker mer informasjon om basistrening og trening av unge utøvere. Her finner du flere hundre videoer med generelle og spesifikke basisøvelser, treningstips, samt intervjuer med topputøvere og trenere.

Se også våre ”juniorsider” med tips og info: www.skyting.no

IDRETTENS BARNERETTIGHETER (vedtatt på Idrettstinget 2007).

Rettighetene er et politisk virkemiddel og uttrykker de verdier vi ønsker skal være grunnlaget for barneidretten i Norge. Barneidrett er idrettsaktiviteter for barn til og med det året de fyller 12 år. Idrettens barnereettigheter gjelder for alle barn, uten forskjellsbehandling og uten hensyn til barnet og dets foreldres kjønn, etniske bakgrunn, livssyn, seksuelle orientering, vekt, fysiske utvikling og funksjonshemning.

1. *Trygghet*
Barn har rett til å delta i et trygt treningsmiljø, fritt for press og utnyttelse. Barn under 6 år skal ha med seg en voksen på aktivitetene. Skader skal forebygges.
2. *Vennskap og trivsel*
Barn har rett til å delta i trenings- og konkurranseaktiviteter der det er lagt til rette for at de skal utvikle vennskap og solidaritet.
3. *Mestring*
Barn har rett til å oppleve mestring og lære mange ulike ferdigheter. De skal også ha muligheter for variasjon, øving og samspill med andre.
4. *Påvirkning*
Barn har rett til å si sin mening og bli hørt. De skal ha mulighet til å være med på planlegging og gjennomføring av egen idrettsaktivitet sammen med trenere og foresatte.
5. *Frihet til å velge*
Barn har rett til å velge hvilken idrett, eller hvor mange idretter de vil delta i. De bestemmer selv hvor mye de vil trene.
6. *Konkurranser for alle*
Barn har rett til å velge om de vil delta i konkurranser eller ikke. Barn som melder overgang fra en klubb innen samme idrett skal ha full rett til å delta i konkurranser for en ny klubb straks overgangen er registrert.
7. *På barnas premisser*
Barn har rett til å delta i trenings- og konkurranseaktiviteter som er tilpasset deres alder, fysiske utvikling og modningsnivå.

BESTEMMELSER OM BARNEIDRETT (Vedtatt på Idrettstinget 2007)

Bestemmelsene er absolutte regler som skal overholdes, etterleves og håndheves. Rettighetene og bestemmelsene må sees i sammenheng.

1. Barneidrett er idrettsaktiviteter for barn til og med det året de fyller 12 år.
2. For konkurranser i barneidretten gjelder følgende:
 - a. Fra det året barnet fyller 6 år kan det delta i lokale konkurranser og idrettsarrangementer, først og fremst i eget idrettslag.
 - b. Fra det året barnet fyller 11 år kan det delta i regionale konkurranser og idrettsarrangementer.
 - c. Fra det året barnet fyller 11 år kan det delta i åpne idrettsarrangementer uten krav til kvalifisering i Norge, Norden og Nordkalotten (inkl. Barentsregionen). Barn fra disse landene/områdene kan delta på tilsvarende idrettsarrangementer i Norge fra det året de fyller 11 år.
 - d. Fra det året barnet fyller 11 år kan det benyttes resultatlister, tabeller og rangeringer i konkurranser, dersom dette er formålstjenlig.
 - e. Fra det året barnet fyller 13 år kan det delta i mesterskap som NM, nordiske mesterskap, EM og VM. Dette inkluderer også norgescuper, nordiske cuper, verdenscuper og tilsvarende mesterskap.
3. Det kan ikke søkes dispensasjon fra Bestemmelser om barneidrett
4. Alle barn skal få premie i et idrettsarrangement dersom premiering skjer
5. Alle idrettslag som organiserer barneidrett skal oppnevne et styremedlem med ansvar for barneidretten

RETNINGSLINJER FOR UNGDOMSIDRETT

Aktivitet

Ungdom har rett til et trygt, variert og inkluderende idretts- og konkurransetilbud. Ungdom skal selv bestemme på hvilket nivå og i hvilket omfang de ønsker å drive idrett.

Utdanning

Utdanning i norsk idrett skal tilrettelegges slik at ungdom kan delta. Ungdom har rett til å delta på alle utdanningstilbud ut fra sine kvalifikasjoner.

Klubben/Idrettslaget

Ungdom skal aktivt rekrutteres til lederverv i idrettslaget. Idrettslaget skal ha en tydelig profil på hvilket tilbud de skal gi sine medlemmer, herunder ungdom. For mer informasjon om retningslinjer for ungdomsidrett: www.idrett.no

TIPS



For mer informasjon om bestemmelser om barneidrett og idrettens barnerettigheter: www.idrett.no

