

Velkommen til Vital's skiskytter-skole

Dette heftet er laget for deg som har lyst til å prøve den spennende og populære skiskytteridretten.

Når du er blitt 10 år kan du begynne med skiskyting, og du vil gjennom denne skiskytter-skolen få den nødvendige informasjon og veiledning som skal til for at du skal få glede og utbytte av å drive med skiskyting. Grunnlaget for å utvikle deg videre som skiskytter vil bli lagt – og en dag er du kanskje deltaker i Norgesmesterskapet i skiskyting.

Dine foresatte (foreldre) vil også ha utbytte av å lese heftet. Det kan dessuten benyttes i forbindelse med idrett og innføringskurs i skolen, og er en del av trener 1-kurset til Norges Skiskytterforbund.

Lykke til som skiskytter!



Innholdsfortegnelse

Hva er skiskyting	side 3
Organisering, klasser og program	side 4
Våpen, skiutstyr og annet utstyr	side 6
Sikkerhetsbestemmelser	side 7
Skyteskolen	side 12
Treningskolen for nybegynnere	side 28
Foresattes oppgaver	side 30
Fysisk trening	side 31
Treningsrammer 12-13 år	side 38
Innføringskurs, opplegg 2 leksj.	side 41
Skiskytterkolen, opplegg 10 leksj.	side 50

Her må det vel inn nye opplysninger?

Nytt revidert og utvidet opptrykk november 2007 Roar Nilsen.

Kilder:

Kjell Søbak og Knut-Anders Løken: Skiskytterkolen

Bjørn Solberg: Veiledning i skyting for skiskyttere

Rognstad, Nilsen og Strædet: Treningsveiledning i skiskyting

NSF: Skigøy

Grafisk design: Unniform as, Kristiansund

Foto: Per-Åge Eriksen, Geir Norling, Torolf Kroglund, Ola Rye, Ringsaker Blad, Skisport

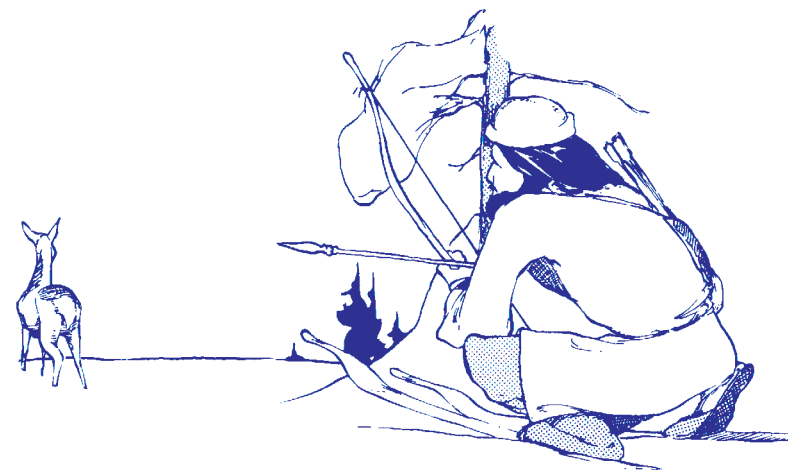
Tegninger: Geir Helgen, Atle Ingebrigtsen

Hva er skiskyting?

Skiskyting er en kombinasjonsidrett - på engelsk kalt «biathlon» - hvor langrenn og skyting kombineres. Hver for seg stiller de to idrettene store og svært ulike krav til utøveren. Det er vel nettopp dette som gjør idretten så utfordrende og spennende både for utøveren og publikum.

Som idrettsgren er skiskyting relativt ny. I moderne form har den eksistert siden 1958. Men allerede i 1767 ble det arrangert en konkurranse hvor en gikk på ski og skjøt mot blinker.

Norge har deltatt internasjonalt fra og med det første Verdensmesterskapet i Saalfeld i Østerrike i 1958. Skiskyting har vært olympisk gren for menn fra og med OL i Squaw Valley i 1960, mens kvinnene først kom med i Les Saisies i 1992. Norge har i hele perioden hevdet seg i verdenstoppen, og har en rekke verdensmestere i både senior og junior. Magnar Solberg ble Olympisk mester både i 1968 og 1972. Den gang skjøt man med grovkaliberede våpen på pappskiver på 150 meter. Eirik Kvalfoss ble Olympisk mester i 1984. Da hadde man gått over til cal 22 LR (salong-gevær), selvanvisere og skyteavstand på 50 meter. Slik er det også i dag, og en har moderne skiskytteranlegg over hele landet.



Var dette forløperen til den moderne skiskyting?

Organisering, klasser og program

I Norge drives det skiskyting i mer enn 160 lag/klubber. Disse lagene/ klubbene er spredt over hele landet. Ta kontakt med Norges Skiskytterforbund nssf@skiskyting.no tlf.93436750, dersom du har problemer med å komme i kontakt med et lag som driver skiskyting i nærheten av hvor du bor.

For å delta i skiskytterkonkurranser må du:

- være medlem av lag/klubb tilsluttet Norges Skiskytterforbund
- ha betalt startlisens (ulykkesforsikring) dersom du er over 12 år (Norges Idrettsforbund betaler ulykkesforsikring for alle ut det år en fyller 12 år)
- kjenne sikkerhetsbestemmelsene



Klasseinndeling

Jenter og gutter konkurrerer i klasser med følgende klasseinndeling:

Under 11 år kun lokale konkurranser

11 år – 12 år - 13 år – 14 år – 15 år – 16 år – 14-15 år

Program for yngre løpere

Yngre enn 13 år skyter liggende med støtte. Det kan benyttes stor blink for nybegynnerklasse. 13 - 16 år skyter liggende uten støtte.

Våpenet bæres ikke, men legges på standplass av funksjonærene.

NORMALPROGRAM

Yngre enn 13 år	inntil 3 km	2x5 skudd liggende
13-14 år	4 km	2x5 skudd liggende
15-16 år	6 km	2x5 skudd liggende

SPRINT

Yngre enn 13 år	inntil 3 km	5 skudd liggende
13-14 år	3 km	5 skudd liggende
15-16 år	4 km	5 skudd liggende

JAKTSTART

13-14 år	3-4 km	2x5 skudd liggende
15-16 år	4 km	2x5 skudd liggende

Det henstilles til å prioritere øvelsene normal og sprint for klassene 13-14 år.

FELLESSTART

Yngre enn 13 år	inntil 3 km	2x5 skudd liggende
13-14 år	3-4 km	2x5 skudd liggende
15-16 år	4 km	2x5 skudd liggende

Det henstilles til å prioritere øvelsene normal og sprint for klassene 14 år og yngre.

STAFETT

13-14 år	3 km	2x5 skudd liggende + ekstraskudd
15-16 år	4 km	2x5 skudd liggende + ekstraskudd

STRAFFERUNDE OG TILLEGG.

Tilleggsminutter benyttes på normalprogrammet. Det gis 30 sekunder tillegg pr. bom. På de andre øvelsene er det strafferunde. For hver bom går man en strafferunde som er 75 meter. Blinken er 4,5 cm for liggende skyting. I nybegynnerklasser kan det benyttes stor blink på 11,5 cm, dvs. den blinken som juniorer og seniorer benytter på stående skyting

Våpen, skiutstyr og annet utstyr

Våpen

For anskaffelse av våpen, se sikkerhetsbestemmelsene på de neste sidene. Det er mulig å få kjøpt brukte skiskyttergevær, og de fleste lag/klubber har våpen til utlån for nybegynnere som ønsker å prøve skiskyting. Nye våpen kan klubbene få subsidiering og lån til gjennom forbundet. Et skiskyttergevær er imidlertid en livslang investering, som med riktig puss og vedlikehold vil vare hele livet, og som du kan ha glede av til blinkskyting også den dagen du eventuelt måtte gi deg som aktiv skiskytter.

Krav til våpenet:

- Kaliber 22 Long Rifle
- Hel- og halvautomatiske våpen er ikke tillatt
- Avtrekksvekten må være minst 500 gram
- Siktmidlene skal ikke ha forstørrende effekt (kikkertsikte kan altså ikke benyttes)

Skiutstyr

I skiskyting er stilarten fristil, slik at det er langrennsski for skøyting som benyttes. Skiene er ca 10 cm. lengre enn din høyde. Langrennsdress, skisko og staver er det samme type utstyr som benyttes i langrenn. Stavene er lengre enn de til klassisk stilart, og bør være ca 20 cm. kortere enn din høyde.

Annet utstyr

For øvrig trenger du:

- Ammunisjon. Her benyttes standard cal 22 LR ammunisjon både til trening og konkurranse. I 2007 koster denne ca.40-50 øre pr. skudd.
- Pussesaker til våpenet
- Blinker til trening (Pappskiver)
- Treningstøy, joggesko og eventuelt rulleskøyter
- Glismurning, strykejern, sikling og kombibørste

Sikkerhetsbestemmelser for bruk og behandling av skiskyttervåpen

1. Hvem kan kjøpe våpen?

- Reglene er at bare personer over 18 år kan anskaffe seg våpen dersom de kan dokumentere behov for det.
- Unntak kan gjøres for personer over 16 år som har vært medlem av skytterlag/skiskytterlag i minst 6 mndr., eller har mottatt opplæring i sikker bruk og behandling av våpen.
- Når brukeren av et våpen er mellom 12 og 16 år kan foresatte få tillatelse til å kjøpe våpen.
- Når brukeren er under 12 år vil foresatte ikke få tillatelse til å kjøpe våpen.
- Myndighetene vil at det er klubben som skal eie våpnene som skal brukes av alle under 12 år. Klubben kan imidlertid låne/leie ut våpenet ved en utlånskontrakt.
- (Våpenloven finner du på www.lovdatab.no).

2. Hvordan gå fram for å kjøpe våpen?

- For å få kjøpt våpen må man søke politikammeret om «Ervervstillatelse for skytevåpen». Søknadsskjema fås på alle politistasjoner og lensmannskontor, og søknaden må vedlegges kopi av medlemskort for skiskytterlag og lisenskort fra NSSF.
- Når politiet har behandlet søknaden, og denne blir godkjent, tar man papirene med seg til en våpenhandler, evt. tidligere eier, og kan kjøpe våpen i overensstemmelse med søknaden.
- Våpenhandleren eller tidligere eier sender deretter papirene sammen med sitt eget våpenkort tilbake til politiet, og du får, etter en tid, tilsendt et «våpenkort» som bekrefter at våpenet er registrert på deg. For senere kjøp av ammunisjon kan dette lettest skje gjennom klubben, som har en generell kjøpetillatelse, og som kan videreselge til sine medlemmer. Ellers må våpenkortet medbringes, først til politiet for tillatelse, og deretter til forhandler.

3. Hva koster et skytevåpen?

- Et nytt komplett skiskyttervåpen koster i 2007 fra kr. 9.000,- og oppover til ca kr. 25.000,-. Dersom flere kjøper samlet kan man dog oppnå noe rabatt. Det finnes noen brukte våpen på markedet, som vil kunne variere i pris, alt etter alder og hvor mye det er brukt. Det er grunn til å presisere at et våpen som blir behandlet skikkelig ikke taper seg i kvalitet, men vil selvfølgelig tape seg i utseende dersom det er mye brukt.

4. Kan ungdom under 16 år reise til og fra trening/konkurranse med våpenet uten at foresatte er med?

- Etter loven er det ikke tillatt. Vi skal ikke foreslå ordninger på kollisjonskurs med våpenloven. Men eksempler på praktiske måter dette kan løses på kan være:
- Foresatte eller ansvarlig fra klubben/laget må bringe alle under 16 år til trening/konkurranse. Dette kan være avhengig av lokale forhold, og kunne ordnes forskjellig ut fra praktiske hensyn på stedet. En ting må være ufravikelig: ingen under 16 år kan ferdes utenom trening/konkurransearena med sitt våpen uten følge av ansvarlig person. Geværet skal alltid bæres i futteral når løperen befinner seg utenom trenings-/konkurransearena. Ingen under 16 år har lov å bære med seg sin ammunisjon. Denne må klubben/laget sørge for er tilgjengelig på trenings-/konkurransearena.
- Uansett vil det i alle tilfeller være våpeneieren (under 16 år i praksis foresatte) som er ansvarlig for alle tenkelige forhold som måtte inntreffe.

5. Oppbevaring av våpen.

- Våpenet skal oppbevares med sluttstykket atskilt fra resten av våpenet.
- Våpenet bør/skal oppbevares i låsbart geværstativ eller låsbart skap.

6. Våpenloven (Lov om skytevåpen og ammunisjon)

- Ansvarlig trener/leder bør sette seg inn i den nye våpenlovens bestemmelser. Det kan anbefales at laget har en gjennomgang av aktuelle kapitler og paragrafer i våpenloven med både løpere og foresatte en gang pr. sesong.
- Våpenloven kan skaffes gjennom lokal bokhandel eller på internett.

7. Generelt om sikkerhetsregler.

- Gå ut ifra at hvert skytevåpen kan være ladd. Behandle det derfor alltid som ladd.
- Forviss deg om at det ikke finnes patroner i våpenet. Kontroller med pipen i farefri retning og uten å komme nær avtrekkeren.
- Rett ikke våpenet mot noen. Bær våpenet med munningen opp eller ned mot bakken.
- Sett aldri fra deg et ladd våpen – selv ikke for et øyeblikk.
- Gi aldri fra deg et ladd våpen.
- Forviss deg om at våpenet ikke er ladd før du evt. fjerner snø o.l. fra siktemidler eller munning.
- Rør aldri en annens våpen uten tillatelse fra eieren.
- Sikte- og avtrekksøvelser samt prøving av ammunisjon bak standplass er forbudt.
- Kontroller at løp og kammer er tørrpusset og rent før skyting.
- Lading skal kun foregå på standplass. Munningen skal peke mot skivene.
- Finkalibervåpen som benyttes i skiskyting har en så liten avtrekksvekt at de kan avfyres ved støt uten at avtrekkeren berøres. Det er derfor nødvendig å behandle disse våpnene med spesiell forsiktighet.
- Grip aldri om et våpen med fingrene gjennom avtrekkerbøylen.
- Pass på at avtrekksvekten er 0,5 kg eller mer på våpenet.



Slik behandler man aldri et våpen

8. Ansvar

- Ansvarlige ledere og trenere skal nytte hvert høve til å innskjerpe og påse at det ved omgang av våpen utvises den aller største forsiktighet.

9. Innskyting

- Hvert lag/krets får tildelt sikteblink etter antall løpere, – en sikteblink for hver løper. Løper/lagleder er ansvarlig for at skytingen foretas på tildelt sikteblink.
- Kontroll av skivene foregår kun med kikkert. Det er ikke tillatt å gå frem til skivene for å kontrollere disse.
- Arrangør har ansvar for at ingen løpere forlater standplass før våpenet er visitert.
- Arrangøren bør ha en til to kikkerter på standplass for løpere/ledere som ikke har egen kikkert. Skal løperne selv se i kikkert skal våpenet ligge på standplass.
- Lagleder er ansvarlig for å organisere sine løpere.



10. Opptreden på standplass

- Standplass regnes fra en rød tverrgående strek 10 m før første skyteplass til 10 m etter siste skyteplass. Innenfor disse markeringene er det i konkurranser ikke tillatt å motta noen form for informasjon av trener, lagleder eller publikum. **Geværet kan bare lades og tømmes med våpenets munning pekende mot skivene.** Som lading regnes også inn/utføring av magasin i låskassen. Lading og tømming kan kun skje på løperens egen skyteplass tilsvarende hans skivenummer.
- Når en løper har skutt ferdig på en skyting skal han forvise seg om at våpenet er tomt. Skytingen skal avsluttes med et avtrekk med våpenet mot skivene. Avfyring av det siste skuddet godtas dersom det ikke tas ladegrep etterpå.
- Et våpen anses ladd når et fylt magasin er isatt. Det anses som tomt om det sitter en tomhylse i kammeret og det ikke er ammunisjon i magasinet.

11. Kontroll ved målpassering

- Etter målpassering og etter veksling skal løpernes våpen kontrolleres. Løperne har ikke lov til å ta med seg våpenet før kontrollen er utført.
- Arrangøren skal gjennomføre denne kontrollen. **Magasin med skudd i skal tømmes.**

12. Trening

- Ved trening følges enten rutiner for innskyting eller som for opptreden på standplass avhengig av om det er presisjonskyting eller kombinasjon. Etter kombinasjon skal våpenet visiteres av ansvarlig kontrollør/trener.

Utdrag av straffebestemmelsene i IBU's reglement

Ett minutter tidstillegg idømmes:

For hver patron som ikke skytes før løperen går videre til tross for at alle skivene ikke er truffet. Dette gjelder de 5 patronene på hver skyting i normalprogram, sprint, jaktstart eller fellesstart, og de inntil 8 patronene på skyting i stafett.

Diskvalifikasjon idømmes den som:

1. Avfyrer innskytingsskudd uten at det er tillatt.
2. Benytter magasin ved etterlading i stedet for å lade enkeltvis hvis skudd mistes, ved klikk eller bruk av reserveskudd.
3. I normalprogram, sprint, jaktstart eller fellesstart skyter mer enn 5 patroner pr. serie, og i alt mer enn 8 patroner på hver skyting i stafett.

Skyteskolen

Det er meget viktig å lære de grunnleggende skytetekniske ferdighetene før en begynner å kombinere skytingen med løp og langrenn (kombinasjonstrening). Det anbefales også å skyte mest på pappskive inntil ferdighetene er gode nok.

1. Klargjøring og tilpassing av utstyret

- Tørrpuss geværpipen og kammeret før skyting.
- Fest armremmen høyt oppe på venstre overarm. Fest den gjerne med en stor sikkerhetsnål slik at den ikke glir ned under skytingen. Selv om du som nybegynner benytter støtte under venstre hånd eller våpenet, bør du også bruke skyterem.
- Ta av håndstopperen og remmen som sitter på våpenet eller flytt de langt fram på forskjefet. Innta så skytestilling uten å bruke rem. Når stillingen er riktig, merkes av på forskjefet hvor håndstopperen med remmen bør være festet.
- Etter å ha festet remmen på riktig sted, inntas skytestilling på nytt. Skyteremmen må nå strammes slik at den får riktig lengde. Remmen skal da holde våpenet oppe, og man kan slappe helt av i venstre arm. Det skal være et godt trykk fra kolben mot høyre skulder.
- For de som er små, kan det være vanskelig å få festet håndstopperen og remmen langt nok bak. Det blir da vanskelig å benytte rem. Hvis man kun benytter støtte og ikke rem, er det viktig at høyden på støtten er justert slik at venstre albue kan plasseres riktig inntil våpenets venstre side (bilde neste side).



2. Liggende skyting med støtte

- Benytt en pose, stativ eller tilsvarende som du lett kan justere høyden på som støtte for venstre hånd og underarm.
- Fest remmen høyt på venstre overarm og stram den slik at geværkolbens bakkant presses godt mot høyre skulder.
- Plasser kolben godt inn i skuldra.
- Juster støtten for venstre hånd slik at hånden og underarmen får god støtte.
- Plasser **venstre albue inntil våpenets venstre side** (se bildet) og høyre albue noe mer ut til høyre for våpenet.



- La våpenet hvile midt i venstre hånd, som har et løst grep om forskjefet. Høyre hånd skal derimot ha et fast og godt grep rundt pistolgrepet, uten at det blir krampaktig.
- Høyre kinn hviler naturlig mot kolben, og du flytter kolben litt opp eller ned i skulderen for å finne den stillingen som gir hodet en naturlig og god støtte når du ser inn i siktet.



Liggende skytestilling: Remmen høyt på venstre overarm. Lik vinkel i begge albuer sett fra siden

- h. Kroppen skal ligge avslappet bak våpenet med relativt stor fotavstand. Høyre fot bør være rett bak våpenet (siktelinjen) eller litt lenger til venstre. Hælene i bakken.
- i. Dersom våpenet nå ikke peker naturlig mot blinken du skal sikte på, presser du IKKE våpenet mot blinken, men flytter venstre hånd forover eller bakover på forskjefet slik at våpenet får riktig høyde i forhold til blinken (håndstopperen må da flyttes tilsvarende). Peker våpenet til side for blinken flytter du hele kroppen litt sideveis til våpenet peker mot blinken, uten å flytte på albue.
- j. Nå foretar du siste finjustering av skytestillingen, støtten for venstre hånd/underarm og remmen, slik at når du nå sikter mot blinken så «står denne stille» midt i siktet, og du føler at du ligger godt og har full kontroll.



Merk plasseringen av stavene slik at du ikke trækker på dem

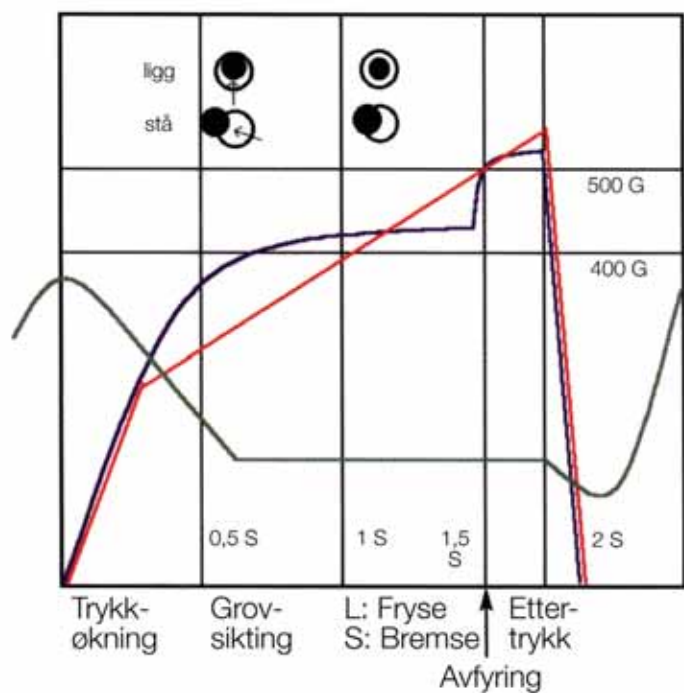
3. Skyteteknikk

- a. Ladegrep
 - Ladegrepene utføres uten at du løfter høyre albue fra underlaget. La fingrene, håndleddet og underarmen utføre ladegrepet mens våpenet står mest mulig i ro mot blinken. NB! Høyre kinn skal ha samme presset mot kolben hele tiden. Mange har lett for å flytte litt på hodet under ladegrepet.
- b. Avtrekksteknikk
 - Kontroller avtrekksvekten din slik at du trener med riktig avtrekk (minimum 500 gram).
 - Still avtrekkeren slik at avtrekksfingeren ikke berører skjeftet eller avtrekksbøylen når du utfører avtrekket.
 - Avtrekkeren bør være i fingerens ytterste ledd, slik at fingeren kan dra rett bakover.
 - Bare fingeren, og ikke hele hånden skal utføre avtrekket.

Avtrekket skal utføres i 4 faser:

1. Trykkpunkt
2. Trykkøkning (så langt som mulig uten at skuddet går av)
3. Avfyring
4. Ettertrykk (vent til kula har forlatt løpet)

Ved skyting på selvanviser, og spesielt i konkurranser, har mange en tendens til å avslutte avtrekket og ta nytt ladegrep for tidlig. Dette fører til at geværet beveges før kula har forlatt våpenet. Det er derfor viktig å lære seg ettertrykk (Holde avtrekksfingeren i ro etter at skuddet er avfyrt). Grepet med avtrekkshånden på kolben/skjeftet bør være så hardt at det tilsvarer avtrekksvekten.



Figuren viser trykkøkning på avtrekkeren, med metode 1 (blå), metode 2 (rød) og pusting (grønn) for eliteløpere. Yngre utøvere vil måtte bruke lengre tid i de forskjellige fasene av avtrekket.

c. Pusteteknikk

Den pusteteknikk som skal benyttes i konkurranser, bør innøves på all skytetrening. Det vil si at du også på tørrtrening og presisjonsskyting puster slik du vil gjøre på konkurranser.

Det er spesielt viktig for en skiskytter å få nok oksygen før og under skytingen. Pust derfor godt mens du inntar skytestillingen og pust nok mellom hvert skudd.

Pusting bør være så tett opp til avtrekksøyeblikket som mulig, slik at du slipper å holde pusten for lenge. Hvis du ikke får til å trekke av innen rimelig tid, så må du puste på nytt før avtrekket.

Det er mest vanlig å avslutte pusting med å puste halvparten av luften ut igjen før avtrekk.



Nord-Østerdal har en stor jentegruppe i skiskyting.

d. Sikteteknikk.

- Sikt med høyre øye.
- Venstre øye holdes åpent, men du kan feste en lapp til venstre på baksiktet eller stikke en papplapp opp under luen som «blender» for venstre øye. Eventuelt lukker du delvis venstre øye.
- Pass på å blunke jevnt og rytmisk.
- Siktetiden må ikke bli for lang (max 4-5 sek.). Blir den lengre må du begynne på nytt, også med pusting.



e. Krav til treffbilde.

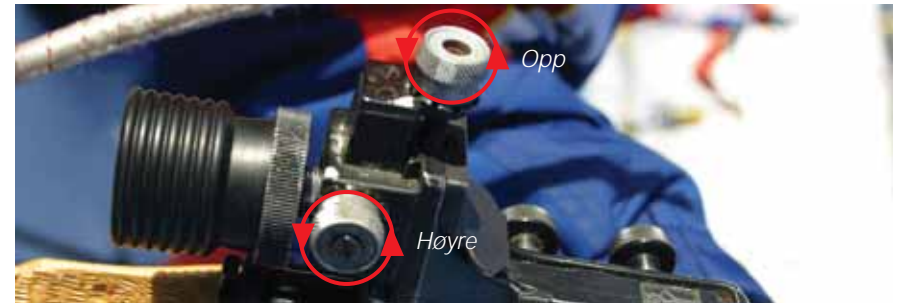
- Benytt pappskiver slik at du nøyaktig kan se hvordan du treffer.
- Det er selvsagt morsomt å treffe «midt i blinken», men det viktigste er at 5-skudd-serien er godt samlet. Målet må være at du treffer godt innenfor treffringen for liggende. Etter hvert stiller du også krav til at serien er «midt i blinken». Det vil si at du stiller på siktet.
- Skyt ikke mer enn 5 - 8 serier pr. treningsøkt, tren heller oftere.

f. Å skru på siktet (diopteret).

- Ett knepp (hakk) på siktet gjør i praksis at du forflytter treffet ca.5 millimeter. De fleste sikter stiller du **opp og til høyre** ved å skru stillingskruene **mot urviseren**. På de russiske siktene er det motsatt.
- Når du har vært med en stund på skiskyttertrening og lært det grunn-

leggende, kan du øve på å skru på siktet. Da bør du lære utenat hvilken retning du skal skru, uten å måtte se på pilene på siktet.

- Etter hvert kan du også øve på å skru på siktet på grunn av vind. Det gjelder å legge merke til hvordan vinden er på innskyting i forhold til når du kommer inn til skyting senere på treningen eller i konkurranse.



På russiske sikter er det motsatt av disse pilene.

g. Standplassarbeid

Les nøye gjennom reglementet for opptreden på standplass, slik at du ikke utsetter andre for fare og blir disket selv.

Et effektivt standplassarbeid går ut på å gjøre flest mulige ting samtidig

- Inntar skytestillingen samtidig som du lader, vurderer vinden, puster godt og finner riktig skive.
- Ta hver operasjon i riktig rekkefølge, slik at du får med deg mest mulig i en og samme håndbevegelse (klaffer, magasin og rem).

Dette må du trene ved tørrtrening.

Stavene plasserer du langt fremme og til høyre slik at du ikke trækker på dem.



Vindvimpel som viser ca. 3 knepps vind



Ca.6 knepps vind når vimpelen letter seg mot vannrett stilling

4. Liggende skyting uten støtte

- Du gjør alt på samme måte som når du skjøt med støtte, men støtten under venstre hånd/underarm må fjernes.
- Når du serie etter serie skyter gode samlinger, øker du hastigheten på skytingen gradvis. Men behold kravet til gode samlinger.
- Nå er tiden inne til å stille større krav til at de gode samlingene er «midt i blinken». Vind påvirker kula, og du lærer deg etter hvert hvor meget du må skru på siktet ved forskjellige vindstyrker slik at samlingen hele tiden er «midt i blinken».
- Føler du at du etter hvert kan skyte gode samlinger og justere siktet for vind, er tiden inne for å begynne å skyte på selvanvisere. Du må fortsatt skyte innskytingsseriene på pappskive og også enkelte ganger trene på pappskive for å kontrollere at samlingene er gode og «midt i blinken».



5. Kombinasjonstrening

Etter hvert som du behersker skyteteknikken kan du begynne å belaste kroppen litt mellom hver 5-skudd-serie.

- Løp/gå på ski/rulleski ca 500-1000 meter mellom hver serie. De siste 200-100 meter før standplass må du roe deg ned (gå rolig), tenke på å innta riktig skytestilling og utføre pusting, sikting og avtrekk riktig. Når du har lagt deg ned og skal skyte første skudd, bør ikke pulsen være mer enn 120-130 slag i minuttet. Får du pulsen inn i våpenet kan du i liggende stilling forsøke å trekke høyre ben litt opp under deg (du vil da ligge litt mer på venstre hofta og få magen litt opp fra underlaget) ev. justere litt på remmen. **Plasseringen av venstre albue (inntil våpenet)** er avgjørende for å unngå sidepuls (at pulsen gir våpenet sidebevegelser).
- Etter hvert som du treffer bra med puls 120-130 slag/min. kan du øke skytetakten og belastningen når du løper/går på ski slik at du til slutt skyter gode samlinger relativt raskt med en puls på over 170 slag/min.
- Du kan også under tørrtrening på rommet ta push ups, sit ups osv. mellom tørrtreningsseriene for å få litt puls, samtidig som dette er styrketrening.
- Standplassdrill.
Det er meget viktig i skyting at en gjør alle ting likt fra serie til serie. Tren derfor bevisst på dette, og etter hvert vil det gå automatisk uten at du tenker på det. Målet med standplassdrillen er at du så raskt som mulig skal innta din gode og vante skytestilling og være klar til å avfyre 1. skudd.



SEKS VIKTIGE REGLER

1. Konsentrer deg om det skuddet som skal avfyres (finne riktig siktebilde og øke trykket på avtrekkeren gradvis)
2. En bom vil alltid bli stående som en bom, glem derfor det siste skuddet straks det er skutt, enten det er treff eller bom
3. Tenk aldri på resultatet av hele serien, altså telling av treff og bom mens du skyter
4. Gjør alle ting i konkurransen på nøyaktig samme måte som du gjør på trening. Dette kan du, og da vil det også gå bra. Prøver du noe nytt i konkurransesituasjonen, prøver du samtidig på noe du ikke har trent på, og da er sjansene for å mislykkes store
5. Det er like vanskelig for alle å gjøre tingene riktig og treffe. De som har den sterkeste viljen og evnen til å kun å konsentrere seg 100 % om det skuddet som skal avfyres, og gjøre tingene riktig, treffer flest blinker
6. De som trener mest, og som har størst konsentrasjon under skytetrening, blir best



Treningsformer ved skyting

Tørrtrening (trening uten ammunisjon i våpenet)

Dette er den viktigste treningsformen i skyting. De beste skiskytterne tørrtrener nesten hver dag året rundt. Du bør anskaffe deg en klikkmutter (en spesiell del til å montere i sluttstykket) for å unngå å få skader på tennål og kammer. Tørrtrening kan være litt kjedelig før det blir en rutine, så du må ikke holde på for lenge om gangen. Det er bedre med 3 x 5 minutter enn 1 x 15 minutter.

Forslag til tørrtrening

A. Holdetrening

- finne en god stilling
- holde geværet så stille som mulig
- kontrollere muskelspenninger
- evt. justeringer av stillingen
- bevisstgjøring av stillingen

B. Avtrekkstrening

- riktig utførelse av avtrekk
- innøve pusteteknikk
- vektlegge ettertrykk
- gevær i ro etter avtrekk

C. Ladegrepstrening

- trene et raskt ladegrep
- minst mulig bevegelse i våpenet

D. Standplassarbeid

- utgangspunkt stående bak våpenet og med staver på
- komme raskt i stilling (finne den samme stillingen fra gang til gang)

E. Rytmetrening

- riktig rytme i utførelsen av pusting, sikting, avtrekk og ladegrep

F. Kombinasjonstrening

- en kombinasjon av fysisk trening (f.eks. styrketrening) og tørrtrening.

Presisjonsskyting

Denne treningsformen drives mest i sommerhalvåret da det er behagelige temperaturer. Hensikten er å kunne arbeide seg inn i en skytestilling som gir gode resultater. Etter hvert som ferdigheten økes, kan mer og mer av denne treningen erstattes med kombinasjonstrening. Både for liggende og stående bør du kunne beherske presisjonsskyting før du begynner med for mye kombinasjonstrening

Du bør søke å oppnå:

1. God samling av skuddene i en serie
2. Samlinger som sitter på samme sted fra serie til serie

Samlingene bør helst være så gode at de er godt innenfor ringen for treff på skiskytterskiven.

Forslag til treningsøkter:

A.

- jogg/innskyting
- 20–30 enkeltskudd pappskive
- treneren ser i kikkert og sekunderer
- reis opp for hvert 5. skudd
- bruk vindvimpel
- vurder treffpunktene og hvorfor de ble slik

B.

Som A, men denne økten legges til dager med ujevn vind

- lære å beregne vinden
- lære å skru
- lære å holde med/mot vinden

C.

- serier med innlagt standplassdrill
- trene rytme i serien
- pusting, sikting, avtrekk, ladegrep
- pappskive 5 blinker etter hverandre
- trene forflytning på skiva
- vurder resultatene

Skyting med lav – høy intensitet (kombinasjonstrening)

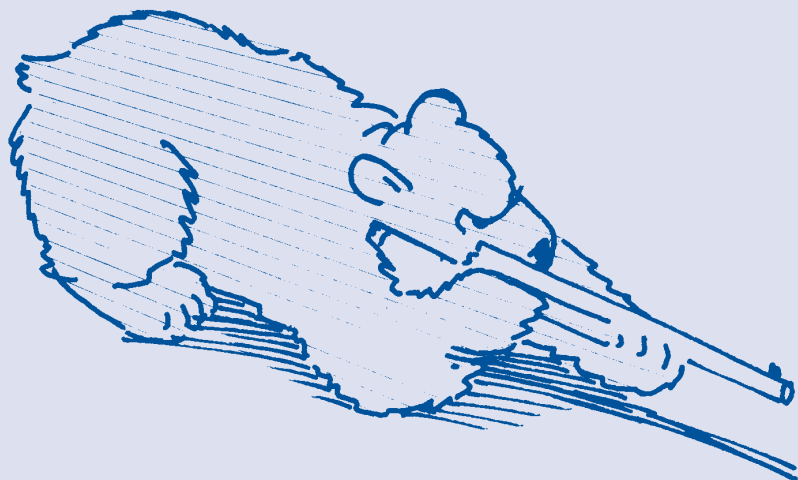
Kombinasjonstreningen foregår stort sett som presisjonsskytingen, men med høyere intensitet før skyting. Det mest brukte er å skyte serier, men enkeltskudd kan bl.a. være fint for å trene standplassarbeid.

Viktig ved enkeltskudd: Lad bare ett skudd i hvert magasin!

Det er en fordel å få en gradvis økning av intensiteten inn mot skyting fra sommeren og utover høsten. Skytetiden bør forkortes naturlig etter hvert som du blir sikrere. Legg inn noen økter av og til der du prioriterer å utfordre skytetiden. Disse øktene bør foregå på pappskive, slik at du ser om resultatet er godt nok. Husk på **ettertrykket**, det er ikke der du skal spare tid.

Utover høsten kan det være fint å trene en del sammen med andre. På denne måten lærer du deg til å opptre sammen med andre på standplass og i løypa. Når du trener sammen med andre må du prøve å holde deg til den farten inn mot skyting som passer deg best. Du må også forsøke å skyte i en fart som gjør at du kan treffe, og ikke skyte like fort/sakte som andre hvis du merker at du får problemer. *Husk at det viktigste er å treffe fordi du gjør tingene riktig!*



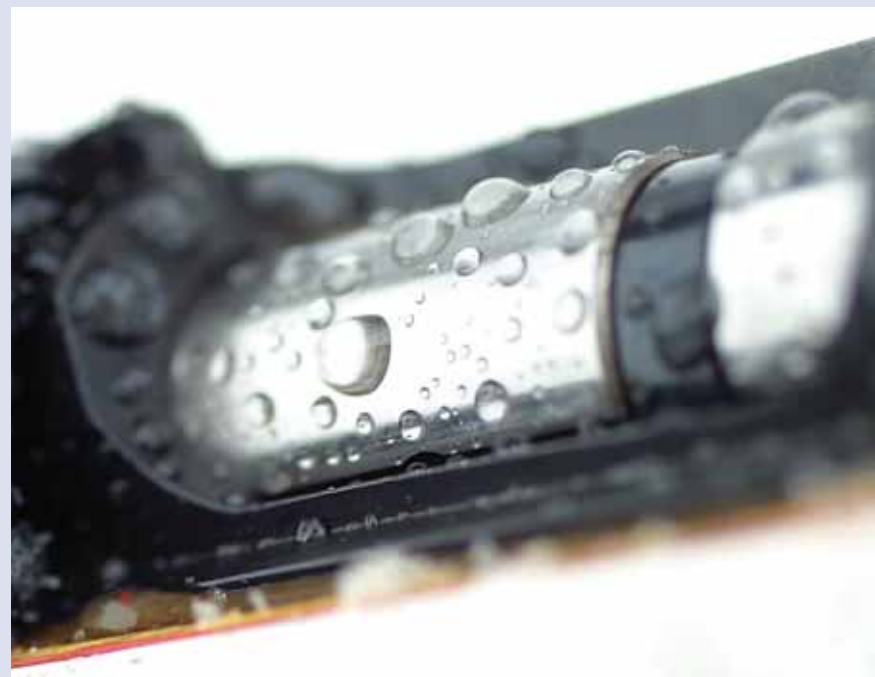


Puss og stell av våpen og ammunisjon

1. Oppbevar våpen og ammunisjon i et innerom hvor det er tørt og lite støv.
2. Pass på at kula ikke kommer i berøring med støv og sandkorn. Dette fester seg lett i fett på kula, og skytes en slik kule gjennom løpet kan dette føre til at presisjonen blir dårligere.
3. Stell av våpenet.
 - a. Ta våpenet inn i romtemperatur for tørking.
 - b. Når våpenet er tørt settes løpet inn med våpenolje. Det anbefales å bruke bronsebørste som er innsatt med «super 1» våpenolje. Puss alltid fra kammer mot munning. 2 ganger er nok.
 - c. Våpenet kan du nå lagre så lenge du vil. Hvis du bruker solventoljer (for eksempel Hoppes nr.9) må du tørrpusse innen en time, da løpet kan ta skade av å stå lenge med dette stoffet.
 - d. Før du bruker våpenet neste gang tørrpusser du ved å skyve igjennom en pussepropp. En gang er normalt nok. (En tynn oljefilm som blir liggende igjen i løpet er positivt).

- e. Sluttstykket og kammeret gjør du skikkelig rent en gang i uka. Benytt olje og tørre pussefiller. En tannpirker er et godt redskap for å gjøre rent sporet for utdrageren. De delene av sluttstykket som kommer i kontakt med låsekassen settes inn med et tynt lag med olje (låseolje i kulde) slik at sluttstykket glir lett ved ladegrepene. Kammeret og de delene av sluttstykket som kommer i kontakt med patronen skal være tørrpusset. I kammerdelen vil det bli hyppigere blyavleiringer. Dette fjernes ved å stikke en kobberbørste ca. en hylselengde inn i kammeret og rotere denne 8-10 runder. Børsten skal være innsatt med olje.
- f. Benytt en pussestokk hvor håndtaket løper på kuleledd, og hvor selve pussestokken har et plastbelegg. Da vil pussestokken følge riflene fra kammer til munning og gjøre løpet skikkelig rent uten å skade riflene, som er nøkkelen til våpenets presisjon.

VED RIKTIG PUSS OG STELL VIL VÅPENET BEHOLDE SIN GODE PRECISION I LANG TID FRAMOVER.



Et skiskyttervåpen blir ofte vått, og må tørkes og sprayes med olje også utenpå.

Treningsskolen for nybegynnere

Delta på trening og konkurranser i andre idretter om våren, sommeren og høsten.

- Rulleski anbefales først når du blir 14 år.
- Den fysiske treningen gjennom våren, sommeren og høsten bør du få gjennom lek, trening og konkurranser i fotball, friidrett, orientering, sykkel osv.
- Den spesielle skytetekniske treningen i sommerhalvåret får du gjennom daglig tørrtrening og skytetrening på treningskvelder i laget, eller ved at en voksen er med deg 1 - 3 ganger i uken. HUSK PRINSIPPENE I SKYTESKOLEN.
- Utover høsten og vinteren er det lurt å være med på treningen i langrennsgruppa. Her får du både fysisk og teknisk trening.



Delta gjerne i noen langrenn i løpet av vinteren.

Utover vinteren må du også drive kombinasjonstrening. På kombinasjonstreningen er det langt viktigere å skyte mange treff enn å løpe fort. Først når du skyter mange treff med gode samlinger med lav puls øker du skyte hastigheten og hastigheten på løpingen, slik at pulsen blir høyere og derved skytingen vanskeligere. Ikke gå fortere fram enn at du hele tiden har kontroll over skytingen din.



I de første konkurransene kan iveren lett ta overhånd. Du glemmer å roe deg ned de siste 200-100 metrene før standplass, du tar deg ikke tid til å innta riktig skytestilling, utføre pusting/sikting og avtrekk riktig, og du tenker mer på totalresultatet og bommene enn det skuddet som ligger i kammeret. Resultatet blir dårlig! Lær av dine feil, tenk over hva du gjorde galt, og bestem deg for å gjøre det riktig neste gang.

HUSK DU ER IKKE BEDRE ENN DET DU VISER I KONKURRANSE, OG DERFOR MÅ DU GJØRE TINGENE LIKE RIKTIG OG MED LIKE STOR KONSENTRASJON SOM DU GJØR PÅ TRENING.

Foresattes oppgaver

1. Sørg for at sikkerhetsbestemmelsene på side 7 - 10 læres, og kontroller at de følges.
2. Oppbevar våpenet og ammunisjonen iht. våpenloven og sikkerhetsbestemmelsene.
3. Inspirer «den håpefulle» til tørrtrening, skytetrening, fysisk og teknisk trening.
4. Bli med på treningskvelder for å se og lære for etter hvert å kunne veilede, smøre ski, osv.
5. Vær aktiv for å gjøre et godt miljø i gruppa enda bedre. Delta gjerne på kurs.
6. Pass på at ungene spiser vanlig sunn norsk hverdagskost med litt tran og vitamintilskudd i vinterhalvåret (kornprodukter, frukt og grønnsaker er viktige elementer i kosten).
7. Glem ikke at det kun er noen få som blir virkelig gode i sin idrett. Det samme gjelder i skiskyting. Men vi har med mange, og det er plass til enda flere som er med fordi skiskyting er gøy. Skiskyting er en spennende idrett hvor en i stor grad kan konkurrere med seg selv og være med i et trivelig miljø.



NSSFs Foreldrevettregler:

1. Møt opp på trening og konkurranser – sikkerheten krever det og barna ønsker det!
2. Engasjer deg, men husk at det er barna som er utøver
3. Motiver barna til å være positive på trening
4. Stimulere barna til å tåle medgang og motgang
5. Bidra til fellesskapet og del din kompetanse med andre
6. Det viktigste er at barna deltar, trives og har det gøy på trening og i konkurranser
7. Bruk sunn fornuft ved innkjøp av trenings- og konkurranseutstyr til barnet ditt – søk gjerne råd i klubben din
8. Se på trener og lagleder som veiledere og respekter deres avgjørelser
9. Ved uenighet snakker du med den det gjelder - ikke om
10. Vi oppfordrer alle til å respektere og følge NIFs Bestemmelser om barneidrett og Idrettens barnerettigheter

Fysisk trening (kondistrening).

Generell del om langrennstrening.

Vi ønsker at barn og unge skal være mye i fysisk aktivitet. Dette er viktig og grunnleggende for utvikling av fysiske ferdigheter i skiskyting. Denne aktiviteten skal i stor grad være lekbetont. Foreldrene oppfordres til å la barna være med i ulike idretter. Vi ønsker også at barna kan gå, løpe eller sykle til treningene,- til og fra skolen,- og være i aktivitet ute i friminuttene på skolen. Alle våre beste skiskyttere var mye i aktivitet i barneårene. Som 10-12-åring bør du være i aktivitet 2-3 timer hver dag.



Våre beste skiskyttere var mye i aktivitet da de var unge, –og fikk god kondis!

Treningsformene for barn.

En treningsøkt for barn er preget av skifter mellom treningsformer, men uten at man følger noe bestemt system når det gjelder rekkefølge. Du kan for eksempel ha startaktiviteter, frokettrening (spenst), fortsette med bjørnetrening (styrke), videre ha strikkmotoraktiviteter (hurtighet), tilbake til frokettrening, tigertrening (lengre stafettutfordringer), litt strikkmotor og koordinasjon til slutt.

Typen terreng bestemmer ofte hvordan økta blir. Ofte har vi lett for å velge for tungt terreng for å "få trent litt skikkelig og bli ordentlig sliten". Det er ikke alltid at det er det smarteste. Tenk på at treningen skal være morsom og gi lyst til å trene.

- Lett terreng gir positive opplevelser
- Å gå i høy hastighet er kjempegod teknisk trening
- Variasjon



Tigertrening

For å bli en god skiløper må du av og til trene hardt. Tigeren holder høy fart, og det må du også gjøre. Intensiteten på tigertrening er høy, og du skal være skikkelig andpusten. Legg gjerne inn pauser som er halvparten så lange eller like lange som innsatsperiodene. Innsatsperioden må ikke bli for lang for de yngste, 2 minutter er nok. Konkurransmomentet gjør denne treningen morsomere. Stafetter er kjempefin tigertrening.



Tigertrening på barmark:

- Tomanns-løpestaffett, forskjellige etappelengder
- Bære hverandre på ryggen
- Skigang/løp
- Terrensløp i utfordrende løype (hinder m.m.)
- Fotball og rugby i myra eller på stadion

Tigertrening på snø:

- Rundløype i skileikanlegg
- Med og uten staver
- På en ski
- Binde sammen to og to

Bjørnetrening

Skal du bli sterk som en bjørn, må du drive bjørnetrening. I skiskyting er det først og fremst behov for "utholdende styrke". Det vil si at vi bør drive trening med relativt liten eller lett belastning og mange repetisjoner (fra 15 og oppover til flere hundre om du vil). Å bruke egen kroppsvekt som belastning er nok. Det kan være en god ide å legge styrketreningen inn i annen trening. Se om du greier å stake opp bakkene eller gå hele løypa uten staver.

Bjørnetrening på barmark:

- Lavgang: gå som en skøyteløper med hendene på ryggen
- Sidehopp: stå på ett bein i skøyteløperstilling, hopp til siden og land på det andre beinet. Hopp direkte tilbake. Unngå vridning i overkroppen.
- Kontrollhopp: som sidehopp, men stå stille på ett bein etter landingen. Finn balansen og innled hvert sidehopp med et lite hopp rett opp i lufta
- Løp med et tau rundt livet, partneren holder igjen, 50 meter

Bjørnetrening på snø:

- Diagonalstaking i lett terreng. Armene brukes i diagonaltakt. Husk å svikte litt i kneleddet.
- En løper drar en annen i friteknikk. Stavene fungerer som slepetau.
- Gå på ski uten staver i motbakke.





Frosketrening

Tenk deg en frosk som spretter opp de bratteste bakkene. For å bli nesten like spretten må du trene på å hoppe både høyt og langt. Du må ta i hardt i hvert hopp, og du må legge inn lange pauser. Hoppingen varer ikke mer enn 10 sekunder om gangen.

Frosketrening på barmark:

- Sprettende skigang med eller uten staver
- Lengdehopp
- Høydehopp
- Hinkekonkurranse
- Hoppe lengst på 5 hopp-konkurranse

Frosketrening på snø:

- Hoppende padling i motbakke
- Fiskebein i bratt motbakke



Strikkmotortrening

En strikkmotor er enda raskere enn tigeren, men holder ikke så lenge. Derfor må innsatsperiodene ikke bli for lange, for da stopper strikkmotoren. Innsatsperioder på inntil 10 sekunder og lange pauser (gjærne 1 minutt). Her skal det være full innsats i hver innsatsperiode. Derfor må du ta så lange pauser at du er uthvilt til neste runde.

- Gå i slak nedoverbakke med så rask frekvens som mulig. Egner seg for alle teknikker og stilarter.
- Stigningsløp: Start med rolig fart og øk på etter hvert. De siste 30 meterne går i maksimal fart.
- Hurtighetsdrag. Hele draget (ca.50 meter) går i full fart.
- Legg hurtighetstreningen som stafett med mange på hvert lag.

Skilpaddetrening

Skilpaddetrening er trening med lav intensitet. En fin pekepinn på at du driver rolig trening er at du skal kunne prate med noen underveis. Skilpaddetrening kan kanskje bli noe kjedelig, og derfor er det viktig å variere bevegelsesformer og terreng. Du kan gå på ski (skøyte eller gå klassisk), sykle, gå eller jogge, bruke rulleskøyter, kajakk, svømme m.m. Legg gjerne inn et mål underveis: for eksempel kjøre i løssnøen utfor eller lage hopprenn.

Pusekatt-trening

Katten er smidig, og det er lurt å lære noen øvelser for å bli myk. Du må la en trener eller lærer instruere deg for å gjennomføre tøyningen riktig. Dette gjennomføres som oftest som en felles avslutning av treningsøkta.

Teknikeren

All trening er teknisk trening. Det er en fordel at du lærer å beherske kroppen ved at du deltar i flere idretter og driver varierte øvelser. Skiteknikk lærer du best ved å være mye på ski eller for eksempel på rulleskøyter. Skileik gjør at du etter hvert mestrer ulike terreng,- utfor, flater og motbakker. Ved å gå en del uten staver får du bedre balanse og blir tryggere til å gli lenge på en ski.

Ettbeinskøyting (stå med en ski i sporet og skøyte med den andre) er også fin balansetrening. Du må få treneren til å lære deg forskjellen på padling, enkel-dans og dobbeldans,- og i hva slags terreng det er lurt å benytte de forskjellige teknikkene.

Andre øvelser

Skiforbundet har laget en fin aktivitetsbank for øvelser på barmark og på snø. Her er det tips om hvordan det går an å gjøre treningene enda mer spennende. Dette kan skaffes som egen CD eller ved å gå inn på skiforbundets nettside www.skiforbundet.no under «Utdanning».

Treningsrammer

Når du har vært med på grunnleggende skiskyttertrening ett år, vil du måtte trene noe mer for å få framgang. Her følger noen rammer for hva du bør trene 2. og 3. året dersom du ønsker å forbedre deg i skiskyting.

Trening for 12 – 14 år.

Fysisk aktivitet (idrett, lek, til og fra skolen, gymtimer m.m.) minst 2 – 3 timer pr. dag. Det er her en fordel at du beveger deg på ski når du har mulighet til det. Skileik er fint for å bli trygg på ski. Skal du bli god på ski må du bruke skiene flere dager i uka. Har du lite snø kan du benytte rulleskøyter.

Av de timene du er i aktivitet, bør skiskyttertreningen minst utgjøre dette:

Skiskyttertrening pr. år 30 uker

Skiskyttertrening pr. uke 2-3 økter

Forslag treningsuke 12-13 år

SOMMERUKE: 4 timer +		
man:	Innskyting . 30-40 skudd presisjon. Mye enkeltskudd, papp/metall. Fokus avtrekk og pusting. Løp med lek-, imitasjon-, spenst-, hurtighet- og styrkeøvelser.	1,30
tir:	Fri akt	
ons:	Innskyting. 20 skudd presisjon, enkeltskudd, papp/metall. Kontrollpunkt. Kombinasjonstrening. Løp evt rulleskøyter med balanseleker. Stafetter	1,30
tor:	Fri akt	
fre:	Sykkeltur i terrenget	1,00
lør:	Fri akt	
søn:	Fri akt	
HØSTUKE: 6 timer +		
man:	Innskyting. 20 skudd presisjon, enkeltskudd. Kontrollpunkt, pusting og avtrekk. Komb.trening løp med lek-, imitasjon-, spenst-, hurtighet- og styrkeøvelser	1,15
tir:	Langrennstrening	1,15
ons:	Innskyting. Løp evt rulleskøyter korte runder med 10 enkeltskudd papp. Kombinasjonstrening med stafetter	1,15
tor:	Langrennstrening	1,15
fre:	Fri akt	
lør:	Sykkeltur i terrenget	1,15
søn:	Fri akt	
VINTERUKE: 6 timer +		
man:	Lekoppvarming. Innskyting. Ski, korte runder med 10 enkeltskudd. Kontrollpunkt,pusting og avtrekk.Komb.trening med hurtighet, med og uten staver - og styrke/stakeøvelser	1,15
tir:	Skitrening	1,15
ons:	Lekoppvarming. Innskyting. Kombinasjonstrening på ski, halvparten uten staver. Hurtighetstrening og stafetter	1,15
tor:	Skitrening	1,15
fre:	Fri akt	
lør:	Konkurranse eller skitur	1,15
søn:	Fri akt	

Skiskytterøktene inneholder her både skyting og trening av kondis. Om vinteren trener du skyting og skøyting i skiskytterøktene. I tillegg kan du skøyte, gå klassisk eller drive skileik flere ganger i uka.

Om sommeren og tidlig på høsten er det aktuelt å dele noen økter slik at du driver ren skytetrening i starten og kondistrening etterpå. Utover senhøsten og vinteren blir det mest aktuelt å kombinere (skyte med puls).

Lykke til

Dersom du vil satse videre på skiskyting når du blir 14 år og eldre, kan du få mer detaljert treningsopplegg som viser hvordan du bør trene i skiskyting. Dette opplegget bygger mye på erfaringer fra hvordan Ole Einar, Liv Grete og de andre gode skiskytterne våre trente da de var yngre. Du kan finne informasjon på forbundets nettside www.skiskyting.no i venstremenyen under «Trening».



INNFØRINGSKURS

4 timer enkel innføring i skiskyting

Kurset kan gjennomføres sammen med de to første treningene i skiskytter-skolen. Ved å følge minst 12 timer av skiskytterskolen + en modul trenerrollen, fører dette samlet til trener 1-kompetanse.

Målgruppe:

Foreldre, foresatte eller andre som følger nybegynnere på skiskytter-trening.

Mål:

Gi en enkel innføring i hva barna opplever når de begynner med skiskyting. Lære de oppgaver de kan bli pålagt som medhjelper/vakt på standplass.

INNHold:

Teori og praksis med følgende innhold:

Leksjon 1

1. Sikkerhetsbestemmelser med erklæring.
2. Våpen og ammunisjon.
3. Standplass og blinken.
4. Skytestilling.
5. Skyteteknikk.

Leksjon 2

6. Hva kreves av en skiskytter ?
7. Ski-utstyr.
8. Fysisk trening.
9. Konkurransetilbud.
10. Oppgaver under trening.

Varighet: 2 leksjoner a 2 timer.

Instruktør: Regioninstruktør eller klubbtrener.

LEKSJON 1

1. Sikkerhetsbestemmelser

En skiskytterkule kaliber 22 kan være farlig i mange hundre meter. Den ser liten og ufarlig ut, men den har stor nok slagkraft til å drepe et menneske.

I skiskyting har utøverne tidspress under skyting og kan lett bli stresset. I tillegg kan det oppstå uventede situasjoner, for eksempel klikk eller snø i siktet. Det er derfor viktig at sikkerhetsregler blir fulgt opp på all trening og konkurranse.

DEMONSTRASJON

Sett opp 5-6 plankestubber inntil hverandre på 15 meter for å demonstrere hvor mange planker kulen går igjennom.

VEDLEGG:

- NSSF's sikkerhetsbestemmelser som gjennomgås.
- Erklæring som underskrives.

2. Våpen og ammunisjon

- Orienterer om muligheten for å låne våpen av klubben.
- Priser på våpen
- Vise en patron
- Priser på ammunisjon (Hvem betaler ammunisjonen på trening?)
- Hvordan lade et magasin
- Forklare de viktigste delene på våpenet, spesielt siktemidlene, avtrekket og ladearmen
- Hvordan finne blinken i siktet?
- Orienterer om muligheten for å justere kolben, rem og håndstopper.

DEMONSTRASJON PÅ STANDPLASS

- Alle får prøve å se i siktet mot blinken
- Alle får klikke med avtrekket (foregår mens geværet peker mot skivene)
- Alle får ta ladegrep (foregår mens geværet peker mot skivene)
- Alle får prøve å sette i et magasin og lære hvordan man lader med skudd.

3. Standplass og blinken

- Forklare utlegging av matter og støtter for geværet
- Vise pappskive med liggende- og stående-ring
- Forklare hvorfor man bruker papp på innskyting
- Vise selvanviseren og hvordan den fungerer
- Hvordan dra i snora

Alle prøver å få opp igjen blinkene og å skifte fra liggende til stående blink

4. Skytestilling liggende

- Orienterer om skyting med støtte for yngre enn 12 år, og skyting med rem fra 12 år.
- Vise støtten og plassering/justering av denne.
- Vise rem og montering høyt oppe på armen.

Forklare følgende prinsipper for en god liggende skytestilling:

- legge seg ned med vinkel ca. 30 grader mellom ryggrad og skyteretning
- venstre albu plasseres inntil geværets venstre side, høyre albu i vinkel 30-45 grader
- bred benstilling med hælene i bakken
- hodestilling rett sett bakfra
- tilnærmet lik høyde på skuldrene

FOR Å JUSTERE HÅNDSTOPPER OG SKYTEREM:

Innta skytestilling etter at håndstopper og rem er tatt av våpenet. Merk av hvor venstre hånd er plassert. Fest håndstopperen og remmen etter merket. Stram remmen slik at våpenet holdes oppe av remmen og man kan slappe av i armen.

Alle får prøve å innta skytestilling og kommenterer hverandre.



5. Skyteteknikk

PUSTING

- God pusting før pusten slippes halvveis ut mens man finner blinken.
- Holde pusten kortest mulig.

AVTREKK

- Først tas trykkpunkt (forklare trykkpunkt).
- Deretter økes trykket gradvis på avtrekkeren.
- Siste trykkøkning når blinken er rund nok.
- Ettertrykk viktig.

SIKTING

- Finne blinken fortest mulig (holde pusten kort tid)
- Se i siktet etter avtrekk (følge skuddet helt fram til skiva).
- Forklare at det er lett å titte opp for tidlig når man har skutt et skudd på selvanviser.

Alle får prøve å skyte 5 skudd på stor blink, deretter 5 skudd på liten blink.



LEKSJON 2

6. Hva kreves av en skiskytter?

Skiskyting er en utfordrende idrett med krav til god teknikk, utholdenhet og konsentrasjon. Det kreves mye trening for å bli en topp skiskytter. Det er viktig å være mye i aktivitet også i ung alder. Foreldre oppfordres til å ta med de unge på forskjellige aktiviteter. Dagens beste landlagsløpere drev med flere idretter i yngre alder (fotball, friidrett, langrenn, orientering m.m.) De var også i aktivitet i alle friminutter. De brukte ofte sykkel til og fra trening og skole. Hvor mange kan sykle eller løpe til treningene i stedet for å bli kjørt med bil?

7. Ski-utstyr

- Orienterer om priser på ski, skisko, staver, tøy og smøreutstyr
- Lengden på staver og ski
- Vise kort hvordan man preparerer skiene
- Eventuelle felles bestillinger
- Bytteordninger i klubben?
- Rulleskitrening kan bli aktuelt fra du er 14 år. Det finnes rulleski spesielt laget for skøyting. Piggene på stavene byttes ut med rulleskipigger
- Orienterer om at man for yngre utøvere ved rulleskitrening bør benytte gang/sykkelveier, og at hjelm er en selvfølge

8. Fysisk trening

TEKNIKK

- Forklare enkeldans, dobbeldans og padling.
- Orienterer om grunnleggende elementer: balanse, tyngdeoverføring, hofta fram, vinkel i ankelen.
- Øvelser for teknikktrening:
 - Ett-benskyting
 - Skøyting uten staver
 - Imitasjonsøvelser som sideveis hopp med balanse
 - Skøyteslålåm (sik-sak-løype på stadion)

Foreldrene oppfordres til å prøve skøyting sammen med de unge på en av vintertreningene.

TRENINGSFORMER

- Løp, sykkel, ski, ballspill, styrkeøvelser, eller andre aktiviteter. Trening av utholdenhet er viktig for en skiskytter.
- Det trenes i forskjellige intensiteter. For yngre utøvere deles intensitetene inn i 3 (rolig, moderat og hardt).
- Spesielt for en ung utøver er det viktig at treningen blir mest mulig lekbetont. Da kan en 10-åring være i aktivitet flere timer. Det kan legges opp til lekaktiviteter i nærheten av skytebanen.

KOMBINASJONSTRENING

- Innebærer en kombinasjon av fysisk trening og skyting. Hensikten er å øve på å skyte med høy puls.
- Kombinasjonstrening starter etter at grunnleggende skyting er lært.



9. Konkurransetilbud

Utøvere under 17 år bærer ikke geværet med seg. Våpenet blir plassert på skytematten av arrangøren. Det er enten bestemt på forhånd hvilken skive man skal skyte på – eller det blir fortalt av standplassmannskapet når utøveren kommer inn til skyting.

YNGRE ENN 13 ÅR

For utøvere under 13 år er det ikke vedtatt noe bestemt program. Det arrangeres mindre renn i kretsene. Det skytes liggende med anlegg. Blinken kan være stor (11,5 cm) eller liten (4,5 cm). Løype inntil 3 km. Tillegg for bom 30 sekund eller strafferunde 75 meter.

13 – 14 ÅR

Løypelengde 3-4 km. Det skytes 5 eller 10 skudd liggende med rem (ikke støtte) på liten blink (4,5 cm). Tillegg 30 sekund eller strafferunde 75 meter.

15 – 16 ÅR

Løypelengde 4-6 km. Skyting og tillegg som for 13-14 år.

JUNIOR OG SENIOR

Fra og med 17 år må man bære våpenet på ryggen. Det er både liggende og stående skyting.

Det er ikke tillatt for lagledere, trenere eller foreldre å si noe til utøveren mens han er på standplass under konkurranser (sonen er merket med rød strek før og etter skytebanen).

10. Oppgaver under trening

Treningene må organiseres ved å sette opp vaktliste slik at det er nok medhjelpere på standplass. Det er helt nødvendig å ha flere medhjelpere på standplass av to årsaker:

1. Ivareta sikkerheten.
2. Treneren skal kunne ta seg av instruksjon.

Spesielt for nybegynnere er det behov for minimum en vakt pr. 3 skyttere. Vaktene skal følge med på at sikkerhetsreglene blir fulgt, og kan hjelpe til med å lade magasiner og dra opp igjen blinkene. Vaktene må være konsentrert om oppgaven, slik at treneren kan drive med instruksjon av enkeltutøvere uten å måtte ivareta sikkerheten hos de andre skytterne. Det aller viktigste er å påse at våpenet hele tiden peker mot skivene, og at utøvere som ikke skyter, holder seg godt bak skytterne. Etter at treningen er slutt skal våpnene visiteres.

AVSLUTNING.

Alle får først skyte 5 skudd på selvanviser, så får de prøve 5 skudd etter å ha løpt eller gått på ski eller ha spilt fotball (og ha puls på over 150). De som ikke skyter, er vakter på standplass. Instruktøren vurderer om sikkerheten var god nok.

Klubben kan med fordel avslutte med enkel servering og sosialt samvær



SKISKYTTERSKOLEN

Opplegg for de 10 første treningene for nybegynnere

Målgruppe:

- barn fra 10 – 13 år, eller eldre nybegynnere.
- foreldre eller andre som ønsker å bli instruktører på skiskytterskole.

Mål:

- gi barna og instruktør en grunnleggende opplæring i skiskyting (med litt teori og mye praksis).

Innhold:

Leksjon 1 og 2 er en introduksjon, og har samme opplegg som innføringskurset for foreldre/foresatte. Bør gjennomføres felles for barn og foreldre.

1. Sikkerhetsbestemmelser, våpen og ammunisjon, standplass og blinken, skytestilling, skyteteknikk.
2. Hva kreves av en skiskytter, ski-utstyr, fysisk trening, konkurransetilbud, foreldrenes oppgaver under trening. Fra leksjon 3 trenes på grunnleggende delelementer.
3. Fordeling/ tilpassing av våpen, rem og støtte. Inndeling i grupper. Rep.av sikkerhetsbestemmelser. Innta skytestilling, standplassarbeid. Avtrekk. Skilpaddetrening (rolig trening) + lek.
4. Avtrekk, pusting, sikting. Tigertrening (intensiv trening).
5. Følge skuddet til skiva, ettertrykk. Ballspill + bjørnetrening (styrke), balanse/koordinasjon.
6. Konsentrasjon, omstillingsevne. Lære å skru. Sykkel i terrenget + strikkmotor (hurtighet).
7. Siktetid, føring inn i blinken. Lekaktiviteter + frosketrening (spenst).
8. Kombinasjon. Løp, sykkel eller ski m/teknikktrening.
9. Kombinasjon. Siktetid, pusting. Tigertrening + roe ned mot skyting. Teknikkinstruksjon hvis ski.
10. Konkurranses, stafett. Omstillingsevne, konsentrasjon.

Varighet:

10 treningskvelder a ca. 1 1/2 time.

Instruktør:

- klubbtrener og medhjelpere. Regioninstruktør hvis behov.

Litteratur:

- NSF T1 Langrenn «Ski gøy».
- NSSF hefte Skiskytterskolen.



INNLEDNING

Skiskytter skolen er en utdanning av nybegynnere i skiskyting. I tillegg kan den være en utdanning av foreldre/foresatte eller andre interesserte. Hvis disse følger minst 12 timer av skiskytter skolen, og i tillegg tar en modul «Trenerrollen», vil dette gi kompetanse som Trener 1 i skiskyting (trener for barn opp til 12 år). Det er mulig å ta bare skytedelen (og bli skytetrener 1) eller bare ta skidelen (og bli skitrener 1). For begge disse delene er det nødvendig å ha modul «trenerrollen» i tillegg.

Skiskytter skolen er for det meste praktisk læring, og den teoretiske delen er i mindre grad vektlagt. Teori kan for eksempel legges inn som poster i en natursti.

Nybegynnere i skiskyting vil helst skyte på selvanviser hele tiden. Skiskytter skolen har imidlertid en progresjon der barna skal få nye tekniske utfordringer hver gang, og selvanviseren kommer inn etter hvert som barna mestrer teknikken. Dersom barna får skyte for mye på selvanviser før ferdig hetene er gode nok, vil dette kunne bli en nedtur og gjøre ting kjedelig etter hvert. La selvanviseren være en gulrot til slutt.

Nybegynnere skyter med støtte. Dette er viktig for at våpenet skal ligge noen lunde i ro, og at man derfor lettere kan konsentrere om pusting, sikting og avtrekk i starten.

Vær forsiktige med konkurransemomentet. Legg vekt på om barna viser framgang fra gang til gang.

Den fysiske treningen bør legges opp mest mulig lekbetont. Forsøk også å lage den intensive treningen så utfordrende at barna ikke tenker på at det er hardt. Instruksjon og venting virker kjedelig for barn, - la de være mest mulig i aktivitet.

Jenter har større behov for å være sosiale enn gutter. Det er gode erfaringer med å starte egen skiskytter skole for bare jenter. Jentene vil da i mindre grad være redde for å dumme seg ut i en «mannsdominert» aktivitet som skyting.

1. LEKSJON og 2. LEKSJON

Som 1. og 2. leksjon i innføringskurset for foreldre og andre.

Orienterere om neste leksjon.

Alle oppfordres til å ta med drikke på treningene.

3. LEKSJON

Inndeling av barna i grupper etter størrelse. Tildeling av våpen og støtte etter størrelse. Evt. justere lengden på kolben. Sette nummer eller navn på våpen og støtte.

Dele gruppen i to, der halvparten starter med skytetrening («skytegruppen») og den andre halvparten starter med fysisk trening («kondisgruppen»). Det er viktig at deltakerne **har med tørt tøy** dersom de skal ligge i ro og skyte etter at de har hatt en fysisk treningsøkt. Et annet alternativ kan være å starte med skytetrening for begge gruppene, men at den andre gruppen møter opp senere.

Hvis det er få deltakere, kan man ha bare en gruppe, men det anbefales de første øktene å bruke halvparten av økta på skyting og halvparten på fysisk trening.



Egne skiskytter skoler bare for jenter har vært vellykket

Skytegruppen

Repetisjon av sikkerhetsregler. Hvor mange regler huskes? Være streng i kontrollen av at reglene følges. Medhjelpere (foreldre eller andre) fordeles med maks.3 skyttere pr. voksen.

JUSTERING AV SKYTEREM OG HÅNDSTOPPER:

Ta av skyterem og håndstopper. Innta skytestilling og juster denne. Merk av hvor venstre hånd er plassert, og fest håndstopperen. Til slutt strammes remmen slik at våpenet holdes oppe av remmen, og man kan slippe av i armen. Barn som er små, vil måtte ha festet remmen så langt bak på forskjeftet at man må lage nytt feste til remmen. Det vil også kunne være aktuelt å korte remmen ved å lage nye hull lenger bak på den.

Innta skytestilling i 12 operasjoner:

1. still opp bak matta
 2. gå ned på kne i ca.30 graders vinkel mot skyteretningen
 3. plassering av beina (bred beinstilling, hælene i bakken)
 4. ta tak i våpenet med venstre hånd mot håndstopperen
 5. sette i magasin (uten skudd i)
 6. hekte på rem (bør brukes selv om man bruker støtte)
 7. legge våpenet i støtten
 8. løfte kolben opp i skuldra med høyre hånd
 9. sjekk at venstre albu er inn mot våpenets venstre side
 10. ta fullt grep med høyre hånd
 11. se i siktet, finne blinken
 12. dreie kroppen om venstre albue til siktet peker naturlig mot blinken
- Justering av rem og støtte ved behov.

Alle inntar skytestilling 5 - 10 ganger inntil justeringer er ferdig.

Forklare håndens plassering ved ladegrep.

Alle tar 10 ladegrep.

Lære avtrekk i 4 faser:

1. fortrykk (trykkpunkt)
2. trykkøkning
3. avfyring
4. ettertrykk

Det øves 10-20 ganger (uten ammunisjon) og uten sikting. Dette er kun trening i utførelsen av avtrekket.



Alle får prøve 5 skudd mot hvit pappskive (uten blink). Det viktige er å utføre avtrekket riktig.

Legg vekt på trykkøkning og ettertrykk. Hvor man treffer betyr ikke noe i dag.

Sjekk at alle våpen er tømt for skudd.

Orienterere om hva slags skytetrening det blir neste gang.

Kondisgruppen

Skilpaddetrening: rolig løp og gang eller ski for å gjøre seg kjent i området. Vise forskjellige rundløyper. Varighet ca.30 minutter.

Det bør deles inn i flere grupper dersom det er stor fysisk forskjell på barna. Jenter trives godt i samme gruppe.

Innslag under veis:

- hvem kan samle flest kongler (steiner eller annet) på 2 minutter. Det er bare lov å hente en konge om gangen.
- la barna finne på en lek selv

Orienterere om hva slags kondistrening det blir neste gang.

4. LEKSJON

Skytegruppen

- Repetere liggende stilling. Innta stillingen 5 ganger.
- Repetere avtrekk. Ta 5 avtrekk (uten ammunisjon).
- Lære å puste godt under standplassarbeidet, og puste også mens man prøver å finne blinken i sikket.
- Holde pusten kortest mulig før avtrekket. Pusten skal slippes halvveis ut før avfyring.
- Øve 5 avtrekk med konsentrasjon om pusting.

Forklare innføring i blinken. Prøve å starte nært blinken. Prøve å puste geværet opp i blinken (når man puster ut flyttes geværet oppover). Alle får først skyte 5 skudd mot hvit skive (uten blink). *Konsentrasjonen skal være rettet mot pusting (holde pusten kort tid) og mot riktig avtrekk.* Deretter skyter man 5 skudd mot blink på pappskive. Etter at alle har lagt ned våpenet, går man fram og ser på skivene. –Men husk å presisere at det ikke betyr noe nå om man treffer, det er riktig utført teknikk som teller. *Vær streng med at ingen rører våpenet før alle er tilbake fra skivene !* Gjentar en 5-skuddserie på papp.

Sjekke at våpen er tomme. Orienterer om neste trening. Da skal de få prøve selvanviser.

Kondisgruppen

- Etter en rolig oppvarming og litt tøying kjøres hurtighetsstafett (5 x 10 sek.) Deretter er det «Tigertrening». Det betyr intensiv trening med høy puls.
 - Gjennomføres som løp eller ski.
 - Finn en kupert rundløype eller benytt den samme bakken til å kjøre drag på ca.2 minutters lengde. *Treningen gjennomføres som stafett med to på hvert lag.* Prøv å mikse lagene slik at de blir mest mulig like.
 - Et godt råd er å ikke åpne for hardt.
 - Gjennomføres med ca. 5 drag.
 - Vinnerne blir kåret til dagens tigere !
- Orienterer om neste trening.



5. LEKSJON

Skytegruppen

Når man skyter på selvanviser, vil de fleste titte opp etter avtrekk for å se om det ble treff. Dette kan medføre at man drar geværet ut av blinken før kula har forlatt løpet.

Begynne med å innta skytestilling og utføre 5 klikk. Deretter skytes 5 skudd på pappskive, og man går fram for å se på skivene. Vurdere om ferdighetene er gode nok til å skyte på stor eller liten blink (liggende eller ståendeblink).

Alle får prøve 5 skudd på selvanviser, der fokus skal være ettertrykk. Lær alle å se i siktet om det ble blink eller ikke.

De fleste vil automatisk for raskt titte opp for å se om det ble blink.

Skyte 5 nye skudd, men nå på pappskive igjen. Fram og se på skivene.

Avslutt med 5 skudd selvanviser. Ettertrykk ? Hvem tittet opp for tidlig ?

Orienterere om neste treningskveld.

Kondisgruppen

Legg opp til ballspill, med eller uten ski. Kan gjennomføres på ujevnt underlag på stadion. Ca 15 minutter. Deretter er det 10 min. «Bjørnetrening». Dette er styrketrening med enkle øvelser med mange repetisjoner og med kroppen som belastning. Mage- og ryggøvelser, bære hverandre på ryggen, kjøre trillebåre med hverandre, gå «på alle fire».

Av spesielle skøyteøvelser som delvis også er balanse og koordinasjonsøvelser kan anbefales disse:

- lavgang (gå lavt som en skøyteløper med lange steg og med hendene på rumpa)
- sidehopp fram og tilbake (kontrollhopp der man stanser i balanse på hver fot før nytt hopp)
- stå på en fot, bøy ned og opp (kontroller at kneet ikke knekker til sidene)

Hvis det er skiføre, kan bl.a. disse variantene benyttes:

- skøyting uten staver i siksak-løype
- stå på en ski lengst mulig i utforbakke
- ettbeinskøyting (prøv begge beina)
- snu seg rundt 180 grader eller 360 grader
- skøyte uten staver på flate eller slakt utfor (stå lenge på hver fot)

Avslutt med å tøye baksiden av lårene ved at to og to støtter seg mot hverandre.

Orienterere om neste treningskveld.

6. LEKSJON

Skytegruppen

I dag er det «kråketrening». Det vil si at alle uro-kråker skal lære å være stille og konsentrert på skytetrening. Skiskyting stiller store krav til omstillingsevnen-, det å kunne skifte fra stor innsats i løypa til å kunne roe ned og konsentrere seg om skyteteknikk. Alle stiller opp bak skytemattene. På signal begynner alle å rope kra- kra – kra... og flakser med armene. På nytt signal skal alle legge seg ned på matta og ligge helt rolig. Til å begynne med vil mange le og ikke greie å holde seg i ro. Øv noen ganger.



Enkeltskudd på papp eller selvanviser. Gi en arbeidsoppgave pr.skudd.

Arbeidsoppgaven er en spesiell ting det skal konsentreres om. Dette kan være en av disse:

- riktig avtrekk
- pusting
- plassering venstre albu
- se i siktet (uten å titte opp)om det ble treff

Gjør det hele litt vanskeligere ved å legge inn en øvelse før skyting, for eksempel spensthopp.

Forklare skruing:

- Ett knepp på siktet forskyver treffpunktet noen millimeter.
- Lære å skru i høyden og i siden.
- Ved svak vind (vimpelen henger i 45 grader) trengs 3-4 knepp.
- Ved sterkere vind (vimpelen løfter seg mot 90 grader) trengs 5-6 knepp.

Alle får prøve å skru siktene.

Orienterere om neste trening.

Kondisgruppen

- Hvis barmark tar alle med sykkel. Oppfordre til å sykle til treningen hvis dette ikke blir for langt.
- Legg opp en løype i terrenget og med en del sik-sak-kjøring. Lag gjerne noen hinder, for eksempel balanseøvelse.
- I første del av økta legges det inn 5 x 10 sek. «strikkmotor»: hurtighetsstafett sykling.
- Avslutt med fotball på sykkel.

Hvis skiføre forsøker man å lage noen skileikøvelser. Barna kan selv lage hopp, kulekjøring, slalåmløype eller annet.

Orienterere om neste trening.

7. LEKSJON

Skytegruppen

Hvis man er andpusten, er det vanskelig å holde pusten lenge. I dag skal man øve på å holde pusten kortest mulig før avtrekk. Det er viktig at trykket på avtrekkeren økes mens blinken nærmer seg. Skyt med det samme blinken er rund nok. Dette kan gjennomføres som enkeltskudd og mens treneren gir beskjeder: «Pust inn – pust halvvegs ut– øk trykket på avtrekkeren – finn blinken – skyt – ettertrykk».

Øve hurtighet:

- Innta skytestilling raskt. Hvem er først i stilling (god stilling) ?
- Innta skytestilling og avfyre 1 skudd på pappskive. Hvem blir først ferdig ?

Treneren vurderer ettertrykk, og han eller hans medhjelpere påser at alle har dette. Se på skiva og vurder om det ble slurvete skyting.

Skytestafett med to på hvert lag. Skyte ett skudd hver på selvanviser. Bytte mellom hvert skudd. Det laget som er først ferdig med 5 treff har vunnet. **Her må det lades med enkeltskudd.**

Gjenta med evt. justeringer av skytehastigheten, og vektlegg **ettertrykk**..

Orienterere om neste trening da alle får prøve å skyte «med puls».



Kondisgruppen

I dag legges det opp til lek-aktiviteter. Lag en løype med 2-3 minutters avstand mellom postene. Øvelsene på postene legges opp som **stafetter**. Første post er «frosketrening». Dette er spensttrening og gjennomføres som sprettende skigang med innsats 10 sek. og pause 2 minutter. 5 repetisjoner. Hvem kommer lengst opp i bakken? Kan gjennomføres på ski som fiskebein eller hoppende padling.

Eksempler på andre poster:

- hinke på ett bein – eller gå på en ski
- knyte sammen to og to
- dra lagkameraten i tau eller etter stavene
- bære hverandre på ryggen

Orienterer om neste trening.

8. LEKSJON

Begge gruppene

I dag er det kombinasjon av fysisk trening og skyting. Dette må legges opp slik at det ikke blir venting når deltakerne kommer inn til skytingen. Det deles fortsatt i to grupper, og den ene gruppen er ute i løypa minst 4-5 minutter mens den andre skyter.

Arbeidsoppgave i dag blir å holde pusten kortest mulig under skyting. Start med skilpaddetrening den første runden, litt hardere den andre, og tigertrening den tredje.

Det kan være greit å benytte pappskive for å se forskjellen på skyteseriene. Man går fram og ser på skivene når alle har skutt 3 serier. Avslutt med noen serier skyting på selvanviser kombinert med skilpaddetrening. Ute i løypa får deltakerne instruksjon i de forskjellige teknikker. Øv på en teknikk pr. runde. Gi tilbakemeldinger.

Orienterer om neste trening.



9. LEKSJON

Begge gruppene

Dagens trening skal være intensiv : Tigertrening.

Rundløype på 3-4 minutter eller andre øvelser som gjør at pulsen blir høy (fotball i myra, opp og ned i hoppbakken,). Det startes i to puljer med passe mellomrom. Hvis det er skiføre gis barna utfordringer underveis. For eksempel ettbeinsskøyting, skøyting uten staver eller prøve dobbeldans i slak motbakke. Sett et merke 100 meter før skyting. Her skal alle roe ned farten (gå rolig) og konsentrere seg om skytingen. Det er ikke lov å snakke de siste 100 meterne. Ta en pause underveis og vurderer om pulsen er for høy slik at man må roe mer ned før skyting. Flytte merket til 150 meter? Avslutt med konkurranse, sprint med strafferunde.

Orienterer om neste trening. Det blir stafett, og det bør være med en foreldre/foresatt på hvert lag.

Alle må ta med tørt tøy, for det blir en liten «avslutningsfest» etter treningen.

10. LEKSJON

Begge gruppene

3 stafetter med 2 eller flere løpere på hvert lag (avhengig av antall våpen). Det bør være med en foreldre/foresatt på hvert lag. Utfordringen i dag blir å konsentrere seg om å gjøre teknikken riktig selv om man har det travelt. Før start minnes alle om sikkerhetsreglene. Den siste stafetten forsøker man å gjøre så jevn som mulig. Her startes det med avstand mellom lagene ut ifra resultatene på de første stafettene (svakeste lag starter først osv.)

Skiskytterkolen avsluttes med servering, en liten premieutdeling, utdeling av diplomer, T-skjorter m.m.

Det orienteres om videre treninger i klubben for ulike aldersgrupper.

SKISKYTING FOR FUNKSJONSHEMMEDE

I starten av skiskytterkolen står det at den er for «deg som har lyst til å prøve denne spennende og populære idretten». Og det er også det samme for deg som er funksjonshemmet. Det viser seg at dette er en populær idrett for alle, enten en er funksjonsfrisk eller funksjonshemmet. Og også om hemmingen gjelder bevegelse eller synshemmet/blind.

Hele skiskytterkolen må leses og brukes av alle. Dette siste tillegget, er laget som tips og påminnelse til dem som vil trenge det spesielt.



Sikkerhetsregler

Presisering av sikkerhetsregler er kanskje det viktigste temaet i skolen. Og det er noe som må terpes på igjen og igjen. Nå er det jo slik at blinde/svaksynte bruker gevær som ikke er farlig. Og bevegelseshemmede bruker, inntil videre, i større arrangementer, gevær som kanskje knapt er livsfarlige, men som kan gi skader. Likevel vil vi peke på sikkerhetsreglene. Vi er alle en del av et miljø der en bruker gevær som kan være livsfarlige om de ikke brukes rett. Og derfor er respekt for våpen en viktig sak for oss alle.

Skyteskolen

Les nøye det som står om tilpasning av gevær og skytestilling. Dette er om mulig enda viktigere for funksjonshemmede. For dem som er sittende, bruker kjelke, så blir skytestillingen vanskelig og unaturlig. Da er det ekstra viktig å bruke god tid på å tilpasse stillingen slik at en kjenner at en ligger så avslappet og godt som mulig. På den måten får en minst mulig spenninger i kroppen. Og selv om en skyter med støtte, bør en bruke begge armene, om en har, som om en ikke hadde hatt støtten.

For svaksynte og blinde, er det viktig etter hvert å venne seg til å ligge med geværet mot skulderen, og ikke mellom hendene. Mot skulderen har en bedre kontroll på våpenet, en beveger det langsommere og ikke minst når en tar lade-grep, så vil våpenet komme mindre ut av retning. Men dette er da forutsatt at våpenet er noenlunde tilpasset i størrelse. Dette med å gjenkjenne tonehøyden som en må ha for å treffe blinken, er også en tilvenning. Dette er også noe som en kan trene seg opp til.

Foreldrenes oppgaver

Disse er de samme som for funksjonsfriske, men bare enda viktigere. Funksjonshemmede barn og unge trenger mer hjelp og støtte for å holde motivasjonen oppe. Vi må innrømme at skiskyting er en krevende idrett, og om den er krevende for funksjonsfriske, så er den kanskje enda mer krevende for funksjonshemmede. Men likevel ser vi at mange ønsker å starte med denne idretten, og da skal både foreldre og den lokale skiskyttergruppa være med å legge til rette så godt som mulig.

Foreldrene har spesielle oppfølgingsoppgaver overfor alle unge skiskyttere, siden vi har med gevær og ammunisjon å gjøre. Barn/unge under 16 år har ikke lov til selv å ferdes med gevær og ammunisjon til eller fra treninger. Derfor må forel-



drene være med i større grad innen skiskyting enn innen de fleste andre idretter. Men på den måten tror vi også at en kan skape et godt miljø, siden foreldrene lærer hverandre å kjenne ganske godt, møter hverandre på trening og kan slik være medvirkende til å skape samhold innad i gruppen.

Fysisk trening

For barn/unge er det viktig med mest mulig allsidig trening. Dette er viktig innen alle idretter. Spesialtreningen skal komme, men først og fremst skal en ha allsidig bevegelse. Balanse er avhengig av dette. Smidighet og bevegelse i ledd er avhengig av dette. Og om en utvikler spesielle muskelgrupper mye på bekostning av andre, så kan dette være med å forårsake skade på de musklene som er mindre utviklet.

For bevegelseshemmede, så er hemmingen dette at noen muskler er satt en del tilbake, eller ikke fungerer i det hele tatt. Så mye en kan, bør en holde alle ledd bevegelige.

Ellers er det viktig å følge råd fra din fastlege om hvordan du kan trene og hva du bør være med på.

Tilrettelegging og utstyr

Skiskyting er en idrett som også krever en del investeringer. I tillegg til ski og skiutstyr, så er det våpen og ammunisjon. Dette gjør at de fleste skiskyttergrupper kan være behjelpelige med at nybegynnere kan få låne våpen i en kortere periode til de ser om dette er en idrett som de vil satses på. Hvis de vil det, må de skaffe seg eget våpen.

For funksjonshemmede kan det ble svært kostbart om de selv skal skaffe seg alt utstyr. Gevær for blinde/svaksynte, koster vel det dobbelte av et godt, vanlig skiskyttergevær. For bevegelsehemmede må de kanskje bruke både kal. 22 og luftgevær. Den enkelte skiskyttergruppe skal legge til rette for funksjonshemmede på samme måte som for funksjonsfriske. De fleste grupper har foreløpig lite erfaring med dette, og noen famler nok noe nå i starten. Etter hvert blir sikkert dette bedre. Både særkrets og idrettskrets skal også være med på denne tilretteleggingen. En kan også ta kontakt med sosialkontoret i kommunen, og gjennom dette søke kontakte med hjelpemiddelsentralen. De skal kunne skaffe noe av dette utstyret som vil være nødvendig. Funksjonshemmede må regne med at det vil koste like mye for dem som for funksjonsfriske, men det som kommer ut over det andre må betale, vil en etter hvert søke å kunne skaffe til veie gjennom de kanaler som måtte finnes.

Skiskytterforbundet og funksjonshemmede

Norges Skiskytterforbund har en koordinator på landsplan som skal tilrettelegge for funksjonshemmede. Hver skiskytterkrets er bedt om å oppnevne en kontakt for funksjonshemmede, og en håper etter hvert at også gruppene, eller i alle fall idrettslagene, vil ha slike.

Tre-fire ganger i året arrangeres det miljøsamlinger sammen med skiforbundet for de som synes at det er fint å kunne komme sammen med andre som er i samme situasjon. Dette tilbudet er landsdekkende. For dem som gjerne vil satse noe mer, og kanskje gjerne vil kunne være med i et landslag, finnes det et rekruttlag. De som kan være med der, blir tatt ut etter resultater. Og så er det også et landslag som deltar i internasjonale arrangementer og World Cup. Til dette er det også uttakskriterier. Disse finnes på skiskytterforbundets nettside. Her finnes også annen informasjon både om skiskyting generelt, og om arbeidet med funksjonshemmede.

IDRETTENS BARNERETTIGHETER

Idrettens Barnerettigheter og Bestemmelser om barneidrett ble behandlet på Idrettstinget 11. - 13. mai 2007. Vedtatte endringer innarbeidet og godkjent av Idrettsstyret 28. august 2007.

Barneidrett er idrettsaktiviteter for barn til og med det året de fyller 12 år. Idrettens barnerettigheter gjelder for alle barn, uten forskjellsbehandling og uten hensyn til barnet og dets foreldres kjønn, etniske bakgrunn, livssyn, seksuelle orientering, vekt, fysisk utvikling og funksjonshemning.

1. Trygghet

Barn har rett til å delta i et trygt treningsmiljø, fritt for utilbørlig press eller utnyttelse. Skader skal forebygges. Barn under 6 år skal ha med seg en voksen på aktivitetene.

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. Trivsel gir grobunn for læring og læring gir grobunn for trivsel.

3. På barnas premisser

Barn har rett til å delta i trenings- og konkurranseaktiviteter som er tilpasset deres alder, fysiske utvikling og modningsnivå.

4. 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.

5. Påvirkning

Barn har rett til å si sin mening og bli hørt. De skal ha muligheten til å være med på planlegging og gjennomføring av egen idrettsaktivitet sammen med trenere og foresatte.

6. Frihet til å velge

Barn har rett til å velge hvilken idrett, eller hvor mange idretter, de vil delta i – og bestemmer selv hvor mye de vil trene.

7. Konkurranser for alle

Barn har rett til å velge om de vil delta i konkurranser eller ikke, og ha like muligheter til å delta. 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.

Utviklingsplan:

Alle som driver barneidrett bør følge en felles utviklingsplan for å sikre barna størst mulig variasjon og muligheter for stor bevegelseserfaring. Innholdet i de enkelte særforbunds utdanningsplaner og trenernes praksis bør følge denne planen:

Opp til 6 års alder: Lek og varierte aktiviteter som skal stimulere barnas utvikling og de grunnleggende bevegelsene.

7-10 år: Gode muligheter til å utforske og øve på ulike fysiske aktiviteter eller idrettsøvelser med forskjellige bevegelsesmønstre, slik at de får bred bevegelseserfaring. Dette gir et godt grunnlag for senere bevegelseslæring. Dette kan gjøres innfor en eller flere idretter, men hver idrett har ansvaret for å gjøre tilbudet sitt variert og tilpasset barnas utviklingsnivå.

10-12 år: Varierte aktiviteter og høyt aktivitetsnivå som sikrer gode basisferdigheter. Fordypning i en eller noen få idretter kan sikre et godt teknikkgrunnlag for senere utvikling innen idrettsgrenen

BESTEMMELSER OM BARNEIDRETT

1. **Barneidrett:** Med barneidrett menes idrettsaktiviteter for barn til og med det året de fyller 12 år.
2. **For konkurranser i barneidretten gjelder følgende:**
 - a) Barn kan delta i lokale konkurranser og idrettsarrangement fra det året de fyller 6 år og først og fremst i egen klubb
 - b) Det kan benyttes resultatlistor, tabeller og rangeringer i konkurranser for barn fra det året de fyller 11 år, dersom dette er formålstjenlig.
 - c) Barn kan delta i regionale konkurranser og idrettsarrangementer fra det året de fyller 11 år.
 - d) Barn kan fra det året de fyller 11 år delta i åpne idrettsarrangement i Norge, Norden og Nordkalotten.
 - e) Barn fra nordiske land og Nordkalotten kan fra det året de fyller 11 år delta på konkurranser og i idrettsarrangementer i Norge.
 - f) Alle barn skal få premie i et idrettsarrangement dersom premiering skjer.
 - g) Barn til og med det året de fyller 12 år kan ikke delta i mesterskap NM, EM og VM.
3. **Styremedlem:** Idrettslag som organiserer barneidrett skal oppnevne et styremedlem ansvarlig for barneidretten.