

Velkommen til samling for Skiskyttere med MOT!

Region: Sør

Sted: Gautefall

Dato: 18.-20. august 2023

Kontaktperson fra krets: Øyvind Ustad Andersen: ouandersen@gmail.com, tlf. 92047496

Kontaktperson fra NSSF: Varja Solt: varja@skiskyting.no, tlf. 96749280

NSSFs samlingsleder: Lars Olav Lid: larsolav1@gmail.com, tlf. 95494323

NSSFs trenere: Lars Olav Lid og Andrine Hatling, tlf. 46950221

Instagram: [@skiskyttermedmot](https://www.instagram.com/skiskyttermedmot) [@skiskytterforbundet](https://www.instagram.com/skiskytterforbundet)

Nettside: skiskyttermedmot.no

Fredag	Aktivitet	Ansvarlige
17:00	Oppmøte og registrering Gautefall Ski Lodge	NSSF samlingsleder og kretsen
17:30	Velkommen! Kretsen ønsker velkommen til samling, og gir praktisk info.	NSSF samlingsleder og kretsen
18:00 – 19:30	Rulleski Teknikktrening	NSSF trenere og kretstrenere
18:00 – 19:30	Faglig påfyll for foresatte Foresatte oppfordres til å observere rulleskiøkten. Det vil bli gitt tips til hva man kan se etter i de ulike teknikkene, og mulighet for å stille spørsmål til NSSF-trenere underveis i økten.	NSSF trenere
19:45	Middag	Kretsen
20:30	Sosial aktivitet	Kretsen/ev. NSSF trenere
Lørdag	Aktivitet	Ansvarlige
08:00	Frokost	Kretsen
08:45	Teoretisk foredrag: NSSFs trenere holder foredrag om relevante tema.	NSSF trenere
10:00	Intervall løp Økten avsluttes med uttøying og refleksjon i plenum.	NSSF trenere og kretstrenere
11:30	Lunsj	Kretsen
13:00	Fritid Kretsen/NSSF kan organisere en aktivitet hvis ønskelig	Kretsen/NSSF
15:00	Gruppe 1.: Kombinasjonsøkt Rolig komb. med fokus på skyting Gruppe 2.: Lek på rulleski Lek med fokus på balanse/koordinasjon	NSSF trenere og kretstrenere

SKISKYTTER MED MOT



NORGES
SKISKYTTER
FORBUND

	Gruppene bytter etter ca. 50 minutter	
17:00	Mellommåltid	Kretsen
18:00	MOT foredrag	Jan-Andre Olsen fra MOT
19:00	Middag	Kretsen
20:00	Våpenpuss Introduksjon til våpenpuss. Utøverne pusser eget våpen (husk å ta med eget pusseutstyr).	NSSF trenere
Søndag	Aktivitet	Ansvarlige
08:00	Frokost	Kretsen
08:45	Introduksjon til Antidoping, og gjennomføring av Ren Utøver Tar ca. 30 min, gjennomføres på mobil/nettbrett/PC	NSSF samlingsleder
09.30	Foredrag – Stående skyting Teoretisk introduksjon til stående skytestilling	
10:00	Gruppe 1: Skyteøkt Praktisk introduksjon til stående skyting (joggesko) Gruppe 2: Koordinasjon/Bevegelse Koordinasjons- og bevegelsesøvelser (joggesko) Gruppene bytter etter ca. 45 minutter	NSSF trenere og kretstrenere
11:30	Lunsj	Kretsen
13:00	Langtur løp 1t og 45 min Kretstrenere planlegger rute. Fint hvis foresatte vil være med.	Kretsen
	Mellommåltid	Kretsen
15:00/15:30	Dusj og hjemreise	