

Velkommen til samling for Skiskyttere med MOT!

Region: Vest

Sted: Vik

Dato: 25.-27. august

Kontaktperson fra krets: Bjørn Tore Årevik 97890000

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

NSSFs trenere: Andrine Hatling, tlf. 46950221 andhat@icloud.com og Lars Olav Lid:

larsolav1@gmail.com, tlf. 95494323

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

Nettside: skiskyttermedmot.no

| Fredag | Aktivitet | Ansvarlige |
|------------------|--|-------------------------------|
| 17:00 | Oppmøte og registrering Vik Skisenter | 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 – teknikktraining | NSSF trenere og kretstrenere |
| 18:00 – 19:30 | Seanse for foreldre og trenere – faglig påfyll 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 | Foredrag MOT | Magnus Mjømen fra MOT |
| Lørdag | Aktivitet | Ansvarlige |
| 08:00 | Frokost | Kretsen |
| 08:45 | Foredrag om forberedelser og gjennomføring av en konkurransehøg | NSSF trenere |
| 10:00 | Intervall løp Økten avsluttes med uttøying og refleksjon i plenum | NSSF trenere og kretstrenere |
| 11:30 | Lunsj | Kretsen |

SKISKYTTER MED MOT



NORGES
SKISKYTTER
FORBUND

| | | |
|---------------|--|---|
| 12:15 | Introduksjon til Antidoping og gjennomføring av Ren Utøver Tar ca. 30 min, gjennomføres på mobil/nettbrett/PC | NSSF trenere |
| 12:45 | Fritid | |
| 15:00 | Kombinasjonsøkt | NSSF trenere og kretstrenere |
| 17:00 | Mellommåltid | Kretsen |
| 17:45 | Våpenpuss Introduksjon til våpenpuss. Utøverne pusser eget våpen (husk å ta med eget pusseutstyr). | NSSF trenere |
| 19:00 | Middag | Kretsen |
| 20:00 | Sosial aktivitet | Kretsen/NSSF trenere |
| Søndag | Aktivitet | Ansvarlige |
| 08:00 | Frokost | Kretsen |
| 08:45 | Foredrag om stående skyting Teoretisk introduksjon til stående skytestilling | NSSF trenere |
| 09:30 | Skyteøkt Praktisk introduksjon til stående skyting (joggesko) Koordinasjon/Bevegelighet Koordinasjons- og bevegelighetsøvelser (joggesko) | NSSF trenere og kretstrenere |
| 11:30 | Lunsj | Kretsen |
| 13:00 | Langtur løp 1t og 45 min | Kretstrenere planlegger rute. Foresatte er velkomne til å være med på langturen 😊 |
| | Mellommåltid | Kretsen |
| 15:00/15:30 | Dusj og hjemreise | |