



KURSKATALOG

**FOR
Vestfold
Skyttersamlag**



2019

INNHOLDSFORTEGNELSE:

| Pkt | Emne | Side |
|------------|--|-------------|
| 1 | Generelt | 3 |
| 2 | Vintersamling | 4 |
| 3 | Feltsamling ungdom | 5 |
| 4 | <i>Feltsamling voksne *</i> | 5 |
| 5 | Pinseleir | 6 |
| 6 | Instruktør hjelp / trening | 7 |
| 7 | Infokveld | 8 |
| 8 | <i>Tema – kveld *</i> | 8 |
| 9 | Kurs klaseskyttere / veteran ** | 9 |
| 10 | <i>Instruktørkveld *</i> | 9 |
| 11 | Kontaktpersoner ved evt. spørsmål | 10 |

* settes opp om ønskelig, ved henvendelse / behov.

** kan settes opp når som helst i året, avhengig av ønsker

Interne kurs og samlinger i samlaget.

| Dato | Kurs /samlinger | Sted | Ansvarlig |
|-------------|------------------------------|-----------------------|--------------------------|
| 05-06/1 | Vintersamling ungdom | Breidablikk, Styrvoll | Ungdomsutvalget |
| 09/2 | Junior / seniorsamling, vår | Andebu | Samlagsinstruktør |
| 02/3 | Feltsamling ungdom | Holmestrand | Ungdomsutvalget |
| | <i>Feltsamling voksne</i> | | <i>Samlagsinstruktør</i> |
| 08-10/6 | Pinseleir | Styrvoll | Ungdomsutvalget |
| 12.10 | Junior / seniorsamling, høst | Andebu | Samlagsinstruktør |

1. Generelt.

Hensikten med denne kurs / samlingskatalogen er å orientere lagene om tilbud vi foreslår for 2019. Det vil også kunne forekomme kurser og instruksjon utover dette tilbudet. Dette vil det da komme informasjon om via mail samt informasjon på samlagets hjemmeside: <http://www.vestfold-skyttersamlag.com/>

Egen innbydelse til kurs/samlinger vil bli sendt lagene i god tid før selve kurset / samlingen.

Ønsker og kurs eller samlinger utover tilbudet i denne katalogen kan søkes til utdanningskontakten. Vi står klare til å bidra!

OBS!!!

Til ledere / ungdomsledere:

- **Informere skyttere og aktuelle deltakere i god tid.**
- **Husk tidsfrister ved påmelding.**
- **Benytt alltid siste versjon av påmeldingsskjemaer og fyll ut med tilstrekkelig informasjon og riktig informasjon. Nivå på skytterne vil bli kontrollert om nødvendig.**
- **Vær oppmerksom på at våre ungdomssamlinger, spesielt vintersamlingen, er fullstappet med god teori og masse praksis. Dersom ungdommen ikke er klar for en helg med skole i skyteinnpakning bør de kanskje bli hjemme.**

2. Vintersamling.

Hensikt med kurset:

Gi deltakerne grunnleggende opplæring i skyteinstruksjon og sikkerhet.

Grunnlag:

Skyttere i klasse rekrutt, eldre rekrutt, junior, eldre junior samt første og andre års klasseskyttere. Klasse NU blir også vurdert, men det er et krav om at det skytes med reim. Nivået på skytterne bør være over «lagsarbeid» og skytterne bør være klare for en «skolehelg» med teori og praksis.

Utdanningsmål:

Gjennom teoretisk og praktisk skyting, er målet å bli en bedre skytter.

Innhold i kurset: (kan variere noe!)

- | | |
|--|----------|
| • Bane og stillingstrening | 3 timer |
| • Laser trening / feiltriangel | 1 ½ time |
| • Våpen, sikkerhet og standplassopptr. | 1 ½ time |
| • Sikte, avtrekk og feilsikting | 1 ½ time |
| • Grundig puss og stell av våpen | 1 time |
| • Bekledning felt/ utstyr, protester | ½ time |
| • Mental trening | 1 ½ time |
| • Lasting | 1 ½ time |
| • Konkurransen | ½ time |

Diverse:

Samlingen går over en weekend.

Skytterne må ha med sovepose, liggeunderlag og toalettsaker. De får servert alle måltider. Gevær og skudd må hver enkelt ha med selv.

For mer informasjon: se samlagets hjemmeside, samt egen utsendt innbydelse

3. Feltsamling ungdom:

Hensikt med kurset:

Gi deltakerne grunnleggende opplæring i skyteinstruksjon og sikkerhet.

Grunnlag:

Skyttere i klasse rekrutt, eldre rekrutt, junior og eldre junior.

* Klasse NU kan også søke plass, men det er en forutsetning at man skyter med reim.

Utdanningsmål:

Gjennom teoretisk og praktisk skyting, er målet å bli en bedre skytter. Plukke opp tips fra alle rundt oss. Det skal være en hobby, ikke en jobb.

Innhold på samlingen: (avvik kan forekomme!)

Vi benytter teori sammen med praktisk skyting, skyter masse og lager oss erfaringer.

- Innskyting
- Feltskyting, stangskyting og felthurtigskyting
- Feilsikting på forskjellige figurer
- Sikkerhet på standplass / Visitasjon
- Våpenstell, Utstyr og bekledning
- Skytestillinger, feilretting
- Konkurransen – samlagsstevnet felt søndag

Diverse:

Samlingen foregår i 2019 på en lørdag, søndag skytes Vestfoldmesterskap felt. Stevneinnskuddet for dette ligger inne i deltagerprisen for samlingen.

Skytterne må ha med sovepose, liggeunderlag og toalettsaker. De får servert alle måltider. Gevær og skudd må hver enkelt ha med selv.

For mer informasjon: se samlagets hjemmeside, samt egen utsendt innbydelse.

4. Feltsamling voksne:

Utgått inntil videre!

Formål:

Få opp interessen blant senior og veteran skytterne til å skyte felt.

Teoretisk innhold i kurset:

- Avstandsbedømmelse
- Valg av ammunisjon / Temperaturens innvirkning på utgangshastighet.
- Bedømmelse av vindstyrke / Vindens innvirkning på kulebanen.
- Våpenstell.
- Sikkerhet på standplass.
- Feilsikting på forskjellige figurer.
- Skytestillinger.

5. Pinseleir ungdom:

Hensikt med kurset:

Gi deltakerne grunnleggende opplæring i skyteinstruksjon og sikkerhet.

Grunnlag:

Skyttere i klasse rekrutt, eldre rekrutt, junior, eldre junior samt første og andre års klasseskyttere. Klasse NU blir vurdert, men det er et krav at de skyter med reim.

Utdanningsmål:

Gjennom praktisk skyting, er målet å bli en bedre skytter. Plukke opp tips fra alle rundt oss.

Innhold på samlingen: (kan variere noe!)

- Baneskyting 3 timer
- Feltskyting 3 timer
- Skogsløp med skyting 1,5 timer
- Puss og vedlikehold av våpen 1,5 timer
- Teori 1,5 – 3 timer
- Konkurransen.

Diverse:

Samlingen foregår i pinsen, fra lørdag morgen til mandag ettermiddag. Samlingen har vært på Styrvoll, Nøtterø og Eplerødbanen i Holmestrand. Foreløpig er det bare disse tre banene som er aktuelle. Håper vi kan få flere å rotere på i fremtiden. Skytterne må ha med telt eller campingvogn, sovepose, liggeunderlag og toalettsaker. Det vil være mulighet for overnatting på standplass. Det blir servert et varmt måltid pr. dag.

Frokost, grillmat, gevær og skudd må hver enkelt ha med selv.

Søndag kveld arrangerer juniorene mamma/pappa/leder skyting. Et meget populært innslag på samlingen.

2. pinsedag skytes det konkurranse.

Pinseleiren avsluttes med premieutdeling.

For mer informasjon: se samlagets hjemmeside, samt egen utsendt innbydelse.

6. Junior / seniorsamling

Hensikt med kurset:

Gi deltakerne ekstra opplæring innen knestående skytestilling (junior/senior) / stående skytestilling (eldre junior / senior) samt hver enkelt skytters” problemområder”.
Liggende skytestilling etter behov.

Grunnlag:

Skyttere i klasse junior, eldre junior samt første og andre års klasseskyttere

Utdanningsmål:

Gjennom praktisk skyting, er målet å gjøre overgangen til junior / klasse enklere, ved å få hjelp til grunnleggende stillingsbygging samt feilretting.

Innhold på samlingen:

Tørrtrening på stillingsbygging

Praktisk skyting

Diskusjoner og erfaringsutveksling

Diverse:

Kurset vil foregå på 15m, innenfor månedene oktober-desember ev. også februar-mars. Nærmere informasjon om tid og sted vil bli sendt ut per mail til skytterlagene innen rimelig tid før kursstart.

Om ønskelig settes det også opp 2-3 treningskvelder i løpet av utesesongen.
Meld fra til utdanningskontakt dersom kurs ønskes da.

7. Infokveld:

Målsetting:

Inkludere ungdommens foresatte ved å gi dem et innblikk i hva som skjer i løpet av året. Få med de foresatte som føler de ikke kan hjelpe til p.g.a. mangel på kunnskap. Bedre instruksjonsgrunnlaget for instruktører og ungdomsledere i lag.

Kvelden er beregnet på **foresatte og ungdomsledere / laginstruktører** som ønsker å lære mer om skyting i teori og praksis, samt å få informasjon om aktiviteter resten av året. Få innblikk i hva ungdommene lærer på trening og samlinger.

Innholdet kan f.eks. være:

- | | |
|--------------------|-----------------------------------|
| ➤ DFS grunnregler | ➤ Sikte |
| ➤ Sikkerhetsregler | ➤ Avtrekk |
| ➤ Visitasjon | ➤ Anvisning |
| ➤ Huskereglar | ➤ Tolking |
| ➤ Skytestilling | ➤ Ildkommando |
| ➤ Feilretting | ➤ Trening / Konkurranser / Kurser |
| ➤ Pusteteknikk | ➤ Spørsmål - Svar |

Diverse:

Kvelden er gratis

Ved interesse for en slik kveld ta kontakt direkte til utdanningskontakt eller via kontaktperson i laget.

Kvelden kan settes opp når som helst ıla året.

8. Tema kveld:

En kveld hvor både leder og de ansvarlige i lag kan få hjelp til:

- Utfylling av årsrapporten
- Utfylling av dugleiksmarker
- Søknader om støtte fra det offentlige.
- Ting som lagene sender ønsker om.

Liten interesse og påmelding de senere år har gjort at vi ikke har holdt av en egen kveld på dette.

Kurskvelden har pleid å holdes i midten av oktober. Dersom det er nyvalgte i lag eller andre som er interesserte, ta kontakt med utdanningskontakt innen september.

Kurset kan settes opp!

Ved mindre spørsmål angående skjemaer kan samlagsleder kontaktes.

9. Kurs for klasse 1- 5 & veteran skyttere.

Dette er et kurstilbud som legger mye ansvar på den enkelte. Sitter du inne med ønsker om hjelp til et eller annet, savner du noe?

Da er dette muligheten for deg!

Kom med ønsket ditt, gjerne i form av et opplegg (som kan justeres).

Kurset settes opp ved innkommende ønsker, og kan foregå både ved skyting på 15m, felt og bane.

Forslagene som kommer inn må være åpne for alle som ønsker å delta i Vestfold og utdanningskontakten / instruktørene forbeholder seg retten til å kunne "avslå" forslag ved for liten interesse.

Forslag / ønsker om kurs sendes til utdanningskontakt fortløpende i løpet av året.

Kurset kan omfatte:

- Forbedring av skytestillinger
- Tips og bedring av praktisk skyting
- Teori
- Mental trening

- Besøk på lag under trening
- Hjelp på et sentralt sted i samlaget

10. Instruktørkveld.

Hensikt med kvelden:

I større grad inkludere instruktørene, samt å lette arbeidet til utdanningskontakt ved oppsett av instruksjon til samlingene.

Ha mulighet til å utveksle erfaringer, gi tilbakemeldinger og aktivt kunne påvirke samlagets gjennomføring av vintersamlingen.

Utdanningsmål:

Gi mer trygghet, delaktighet og ansvarsfølelse til instruktørene.

Sosialt samvær og erfaringsutveksling er viktig.

Innhold på kvelden:

- Fordeling av instruksjonstid under samlingen
- Kunne dele erfaringer, og ønsker om forbedringer etc. med samlagsinstruktører og andre lag i samlaget
- Kunne få hjelp til å sette opp leksjonene

Diverse:

Kvelden er gratis og blir avholdt i november / desember måned på et egnet skytterhus i samlaget. Det vil være enkel servering.

Egen innbydelse / påmelding vil bli sendt samlagets instruktører, instruktører med minimum godkjent instruktørkurs 1, innen rimelig tid.

11. Spørsmål vedr. samlinger og kurstilbud kan rettes til:

Utdanningskontakt: Irene Knudsen Bø Tlf. 950 84 619
utdanningskontakt@vestfold-skyttersamlag.com

Samlagsinstruktører:

Tom Knudsen Tlf. 901 44 158
hovedinstr@vestfold-skyttersamlag.com

Steinar Holtan Bøe Tlf. 976 64 449
steinarholtanboe@gmail.com

Bjørn Enerud Tlf. 400 74 415
benerud@online.no

Samlagsinstr. + Feltinstr. Daniel Davidsen Tlf. 916 81 441
dedavidsen@gmail.com

Ungdomsleder: Madelen Berg Tlf. 452 16 282
vestfold.ungdom@samlag.no