



RIG/NIU Skidskytte

Skidskyttegymnasiet i Torsby bjuder in höstens sökande till möjlighet för skytteanalys och träningspass som kan användas i ansökan i samband mellan skolans öppet hus!

Lördagen den 18:e november 2023

Passa på att besöka Torsby och Stjerneskolans under öppet hus för att få inblick i vad eleverna i de olika programmen studerar, hur skolans olika lokaler ser ut, allt från kemisalar till idrottsgymnasiets gym/träningsytor! Under dagen finns både utställningar av elever och andra aktiviteter i skolans lokaler att ta del av. Det är bara att ta med släkt och vänner på öppet hus, Stjerneskolans bjuder även alla besökare på lunch! (mer information om öppet hus läggs ut på Stjerneskolans hemsida www.stjerneskolans.se)

I samband med öppet hus bjuder vi på skidskyttegymnasiet in alla höstens sökande, bland annat till en värdefull möjlighet att få en skytteanalys i liggande skyttet (**se sida 2**) för att se vart fokus kan läggas i kommande träningar. En laser monteras på ditt gevär och kopplas in i ett datasystem. Där registreras pipans rörelse i olika färgkoder så att vi kan analysera alla små rörelser i geväret: innan, under och efter avfyring, ända ner till 0,01 sekunds marginal!

Efter träningspasset 3000m som startar kl 08:30 finns dusch/ombytesmöjligheter i skolan om så önskas, för att sedan direkt kunna kika in "öppet hus" i skolans lokaler, samt möjligheten att äta lunchen som Stjerneskolans bjuder alla besökare på! (självklart går det att endast vara med på vissa delar under dagen ifall resor/transporter eller annat ger förhinder).

Vi bjuder även på ett tunnelkort för ett eget träningspass i skidtunneln om du vill, ange gärna i denna anmälan om det är intressant (välj om du vill ha ett kort för lördagen eller söndagen)

08:30	Samling på friidrottsbanan utanför Stjerneskolans. Uppvärmning och sen 3000m (+ SCATT)	<i>Möjlighet att få sin tid på 3000m till ansökningsblanketten SSSF till skidskyttegymnasier (kan du inte springa = möjlighet till gym, alternativt att du direkt börjar med skytteanalysen)</i>
10:00	Öppet hus på Stjerneskolans	<i>Titta in utställningar, lokaler, gymnasiestudier, program med mera</i>
11:00	Fri lunch till besökare på Stjerneskolans	<i>Vi skidskyttar samlas kl 11:00 och äter tillsammans</i>
14:00	Skytte 30-30 ute på skidskyttestadion	<i>Möjlighet att få 30-30 resultat till ansökningsblanketten SSSF</i>



Liggande skytteanalys med laser och registrering av pipans rörelse, spelas in från flera sekunder innan avfiring ned till hundradelars marginal runt avfiringen. Rörelsen kan ses "Live" och senare spelas upp i repris.



Grön linje motsvarar rörelsen i pipan flera sekunder innan avfiring
Gul linje motsvarar rörelsen i pipan 1 sek innan avfiring
Blå linje motsvarar rörelsen i pipan 0,1 sek innan avfiring (avfiringen sker där blått blir till rött)
Röd linje motsvarar rörelsen i pipan efter avfiring
Lila prick = där skottet hamnar

[Se videoklipp på hur det ser ut Live](#)

Skytteanalysen är väldigt pedagogisk och lärorikt att se, eftersom det förtydligar och förenklar förståelsen kring hur rörelser i gevär/pipa och den individuella skjuttekniken påverkar skyttet. Det ger möjlighet till tydligare fokus på "din" del att träna på under höstens träningspass som ger fördelar inför tävlingssäsongen!

Utrustning att ha med

Ombyte och utrustning för respektive träningspass (löpning/3000m, skytteanalys inomhus med tävlingsdress överdel - eget gevär/remmar – handskar). Vi står för ammunition + ev ett tunnelkort.

Välkommen önskar vi specialidrottslärare - Skidskytte

Meddela om du kommer på träningspassen **senast den 10:e November** till:

tobias.arwidson@edu.torsby.se

(kontaktuppgifter/e-postadress + ev matallergi om du äter lunchen på Stjerneskolans)

Tobias Arwidson (RIG) Mikael Löfgren (RIG) Jonas Eriksson (NIU)