

DU ÄR INBJUDEN TILL SWEDBAIT METEUTBILDNING I VÄRLDSKLASS!

Alla är välkomna, här ges en unik möjlighet att lära helt från början, att förbättra det du är osäker på eller att förstärka det som du redan är bra på. **Utbildningen är indelad i tre nivåer: START, MEDEL och AVANCERAD.** I utbildningen ingår som avslutning en individuell analys där instruktören tillsammans med dig föreslår ett eget träningsprogram där du på egen hand jobbar vidare för att sedan om du vill, komma tillbaka till oss, mögen att ta nästa steg som kan vara medel eller avancerad.

Utbildningen består av 6 st olika teman där du själv väljer av följande alternativ.

TEMA 1 SNABBFISKE:

Snabbfiske med korta spön efter löja och mört är en vanlig vinnarmetod och grunden i allt tävlingsmete. Vi lär ut hur det går till att bli snabb och bra.

TEMA 2 LÅNGSPÖMETE:

Här fiskar vi med full linlängd och spön upp till 11 meter. Här krävs en bra teknik. Det är särskilt svårt att loda och att mäska med ett så långt spö i handen. Med full linlängd når du långt och du kan fiska snabbt efter både stor och liten fisk. Vi lär ut grunderna och knepen att fånga fisk när andra blir utan.

TEMA 3 TAKEAPARTMETE:

Den här metoden revolutionerade meteten när den kom till Sverige för 25 år sedan. Här blir allt exakt, från lodning till betespresentation. Vi lär dig att hantera spöt i alla situationer. Hur man metar efter olika arter, en del detaljer och knep som de flesta inte känner till. Metoden är otroligt rolig och den mest använda på VM.

TEMA 4 BOTTENMETE:

Så effektivt och enkelt att det ibland är förbjudet men ändå så svårt att bli bäst på. Varför får vissa stora braxar, kast efter kast, men inte jag? Vi lär ut vanligt bottenmete och det betydligt tyngre feederfisket. Vi vill hjälpa dig att komma med i matchen. Ibland är det här en metod som kräver mycket tålamod.

TEMA 5 KASTMETE:

Kastmete kallas numera matchspömete. Utvecklingen har gått från lätta raka flöten av påfågelpenna utan kropp till jätteflöten på 12 till 30 gr. Hur går det till att kasta så tunga flöten? Hur får man precision i mäskningen? En mycket användbar och rolig metod där den som vill träna kan bli stjärna. Vi hjälper dig på vägen.

TEMA 6 TEORI:

I detta tema lär vi ut vad som krävs för att bli en bra metare. Mental förberedelse, taktiskt tänkande, vilka beten som är bäst, var man får tag på beten och hur man sköter om sina beten, vilka egenskaper mäsketen ska ha för ett specifikt jobb mm. Här ges även inblick i det internationella tävlingsfisket i Europa, vi berättar om upplevelser från landslagsresor till VM, Klubblags-VM, EM eller NM.

En kvällskurs eller camp har högst 3 deltagare per instruktör.

Utbildningen ordnas i första hand lokalt, men avancerad utbildning för dig som kanske är på gränsen till VM-laget ordnas troligen på en i Sverige central plats. Utbildningen genomförs antingen genom kvällskurser med ett tema per tillfälle eller som en helgcamp där samtliga 6 teman kan ingå beroende på deltagarnas egna val. Våra instruktörer kan även bokas av din fiskeklubb för en klubbafton eller som coacher i samband med någon tävling.

Hela denna verksamhet sker ideellt men för att utbildningen ska vara möjlig att genomföra krävs ett kostnadsbidrag till: planering, ordna med beten, mäsk, viss låneutrustning och betala resekostnader etc.

Pris:

Temakväll 450 kr, (150 kr / person vid 3 deltagare, 225 kr / pers. vid 2 deltagare.)
Helgcamp 2400 kr, (800 kr / person vid 3 deltagare, 1200 kr / pers. vid 2 deltagare.)
Beten, mäsk, instruktörens resekostnader och viss låneutrustning etc ingår i priset.
Klubbafton 50 kr deltagare, dock lägst 450 kr per tillfälle.
Coachers ersätts utifrån vad som är rimligt vid respektive tillfälle.

Du anmäler dig genom att kontakta Swedbait HB, vår instruktör som finns närmast dig tar kontakt och ni bestämmer sedan tillsammans hur, var och när utbildningen bäst kan ske. Avgiften betalas direkt till din instruktör. Swedbait HB ansvarar för att varje utbildning sker med högsta kvalitet. Utbildningsavgiften återbetas ej, däremot garanterar vi att på alla sätt komplettera det du i efterhand eventuellt inte skulle vara nöjd med.

Välkommen att kontakta huvudinstruktör Lasse Lennartsson på Swedbait HB.

Vi bjuder på två sidor med utdrag ur teoridelen som smakprov.

email: swedbaithb@hotmail.com

telefon:018-320357, 070-5730235.

Vad gör mig bra, hur blir jag bättre.

Självklart är "DU" bra, det är det du gör som kan bli bättre!

Tävlingsmete är tur och idrottsprestationer är ett resultat av målmedveten träning.

Knappast, det är lätt att förstå när man studerat igenom denna teoridel.

Betyder lång erfarenhet att man har mycket kunskaper?

Erfarenhet omvandlas till kunskap genom att man tänker, förstår och sätter sig in i det man gör.
Erfarenhet ger aldrig automatisk kunskap och det är viktigt att förstå skillnaden.

Min erfarenhet av mete är:

Lokalt
Nationellt
Internationellt

Mina tävlingsmeriter är:

DM SM
VM-kval NM
EM VM

Min erfarenhet av andra sporter är:

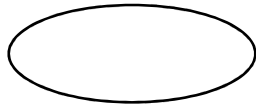
Sport 1: Sport 4:
Sport 2: Sport 5:
Sport 3: Övrigt:

Så många års samlad tävlingskunskap har detta gett mig: _____

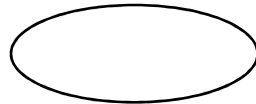
Eller har jag bara erfarenhet?

Tag reda på dina plus och jobba sen med dina minus, sätt upp delmål.

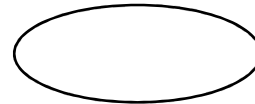
För mycket minus ger uppförsbacke, orsak = vill inte se / lösa problemet.



Förr plus / minus



Nu plus / minus



Sen plus / minus

plus / minus våg

Anspänning

För hög	minus	åtgärd	Försök lugna ner dig.
Lagom	plus		Bra här tänker du bäst.
För låg	minus	åtgärd	Försök att peppa upp dig.

"Vinnarskalle"
Glädje i att lyckas.
Vill bli bäst.

Intresse ger plus

då känner vi
glädje som ger glöd och lyskraft
Vi brinner för vårt intresse!

"Nöjesmetare"
Glädje i att få vara med.
Nöjd som det blir.

Du som bestämmer dig för att bli bra kommer att få många problem...

Ex. familj, flickvän, arbete, utbildning, kamrater, ekonomi, andra intressen som ej hinns med mm.

För att kunna lyckas måste du därför vara bra på att lösa problem.

Den viktigaste talangen hos den som vill bli bra är att vara bra på att anpassa sig.

En annan viktig talang för att kunna bli bra är att förstå sammanhang.

Ge dig på och försök!

Alltid en tävling mellan hjärna och kropp.

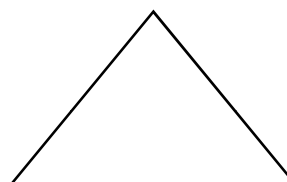
Hjärnan är smart och vill prestera / träna
medans kroppen är bekväm och vill vila.
Vem vinner i dag ?

Balans ger energi, se triangel.

För att prestera bra måste du må bra.

Äta

Sova



Träna och tävla

Ställ upp för din sport

Bjud på dig själv, hjälp till med
att arrangera tävlingar mm.
Synns du/vi så finns du/vi.

Man kan komma långt med en bra grund men med en bra spets kan man komma längre.

Spetsen kan t.ex. vara en eller flera av nedanstående moment.

Hur många plus eller minus har du?

Snabbfiske 2-7 m max 4x3 plus

Stilla grunt & lugnt
Stilla djupt & blåsigt
Sakta strömmande
Starkt strömmande

Kastmete max 5x3 plus

Segeå
Göta kanal
Södertälje kanal
Svartån
Nyköping

Långspö 7-11 m max 4x3 plus

Stilla grunt & lugnt
Stilla djupt & blåsigt
Sakta strömmande
Starkt strömmande

Bolognese max 3x3 plus

Stilla djupt & blåsigt
Sakta strömmande
Starkt strömmande

Take-apart max 4x3 plus

Grov fisk
Göta kanal finlir
Sakta strömmande
Starkt strömmande

Bottenmete / feeder max 5x3 plus

Stilla grunt & lugnt
Stilla djupt & blåsigt
Sakta strömmande
Starkt strömmande
Distans

Beten Mängd, urval, kvalitet.

Mäsk Rätt egenskaper
Får du in fisken

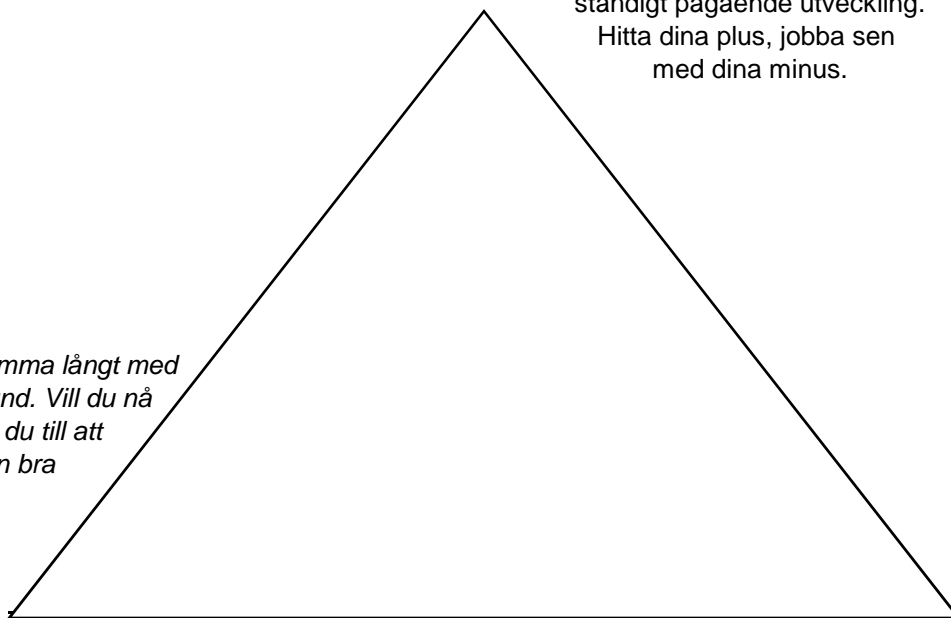
Övrigt
Mina förberedelser inför tävling. max 3x3 plus
Utrustning
Tackel

Ett plus Det du gör är så bra att du kan vinna lokala tävlingar
Två plus Det du gör är så bra att du kan vinna nationella tävlingar
Tre plus Det du gör är så bra att du kan vinna internationella tävlingar

Har du utöver grunden en bra spets ?

Spetsen är i en ständigt pågående utveckling.
Hitta dina plus, jobba sen med dina minus.

Går att komma långt med en bra grund. Vill du nå längre ser du till att även ha en bra spets.



Grunden består av tre saker:

1: Mentalt / hur jag är.

Stark personlighet.
Ödmjuk / positiv
plus och minus

2: Taktiskt / vad jag gör.

Uppfattar / fattar.
Var ska jag kasta när ska jag...
plus och minus

3: Fysik / är min kropp fit for fight.

1: Motorik 2: Rörelse 3: Snabbhet
4: Uthållighet 5: Styrka
plus och minus

Tips: Informera dig i förväg, var smart och använd ditt taktiska kunnande.
Motivera, inspirera, tänk, se möjligheter, tag egna beslut, agera.
Var koncentrerad som juice, ej utspädd... för då blir du blaskig!

Mete innehåller alla 5 ovanstående delar av fysiken, håll dig i trim.