

**Navn:** Josefine Østergård Laursen

**Alder:** 16

**Klub:** Viborg Skytteforening

**Klubtræner:** Erik Skovmand

**Talentcenter:** Talentcenter Vest

**Talentcentertræner:** Bent Helleskov

**Startede med at skyde:** 2011

**Skole:** Viborg Katedral Skole

**Familie:** Mor, far og 3 søskende

**Fortæl lidt om dig selv, hvorfor du startede med at skyde:**

Jeg startede med at skyde fordi min storebror skød, og så synes jeg det var spændende. Ved mit første stævne mente jeg at jeg skulle meldes ind i klubben

**Hvilke discipliner skyder du, og hvilken af dem er din favorit.**

10m luft, 60 liggende og 3x20. Min favorit er helt klart 10m luft

**Hvordan er det at komme med i ungdoms OL projektet?**

Jeg synes det er fedt at komme med i OL-projektet, og vide at der er nogen der støtter op om en.

**Hvordan træner du typisk til OL i løbet af ugen, skydning, styrke og mentalt?**

Jeg træner 2 gange om ugen i Viborg Skytteforening, og 2 gange i talentcenteret hvor jeg arbejder med mentalt pres, og teknikken.

**Hvordan ser en almindelig dag ud i dit liv?**

Står op klokke 6.00 og tager i skole. Det er lidt forskelligt hvordan mit skema ser ud da jeg tager uddannelsen over 4 år. Efter skole tager jeg direkte til skydning, og når jeg kommer hjem er det tid til lektier. De dage hvor jeg skyder i talentcenteret når jeg lektierne før jeg tager af sted

**Dine bedste resultater, hvor præsterer du bedst:**

Jeg præsterer bedst på hjemmebane. Det bedste jeg har skudt på luft er 415,9 det var i BPI

**Hvad er det største resultat som du har opnået indtil nu?**

Det største jeg har nået indtil videre er at komme med til VM i 2017

**Hvad er det som driver dig?**

Glæden og støtten der kommer fra familie og venner, og det at man har folk omkring sig der støtter hinanden

**Hvordan ser din fremtid ud inden for skydning?**

Jeg håber min fremtid inden for skydning ser lys ud, og håber at komme med til så mange store stævner som muligt

**Hvad tror du der gør dig og andre til vindere?**

Det er når vi kan støtte hinanden og være positive, og hjælpe sig selv og andre positivt videre til at opnå det vi vil, også selvom vi ikke lige når det.

**Hvordan vil du nå det mål?**

Ved at træne både mentalt og taktisk, og være der for andre og så håber jeg selv får den støtte vil have

**Hvem ser du op til og hvorfor?**

Jeg ser op til Rikke Mæng, fordi jeg synes hun er en rigtig god skytte. Hun er sød at snakke med og meget imødekommende. Hun har nogle tips og er meget positiv

**Hvem har du som sponsor?**

Jeg har 2 sponsorer