



HARJOITUKSEEN OSALLISTUNEEN NIMI:	PÄIVÄMÄÄRÄ JA PAIKKA:
--	------------------------------

HARJOITUKSEN SUUNNITTELU (Valmentaja laatii etukäteen)

HARJOITUKSEN NIMI: "Kasa-ammunta" 5x 10 ls. Tähtäimien siirrot tehdään vain ensimmäisen kasan jälkeen.	AIKALASKELMA / VASTUHENKILÖ: Kokonaisaika 1h 30 min.
--	--

HARJOITUKSEN TAVOITE:

Tavoitteena on toistaa yksittäinen laukaus virheettömästi. Toistamalla kasa-ammunta harjaannutetaan ampujaa toistamaan ammunnan valmistavat toimet mahdollisimman samanlaisina. Kasat 2-5 tulisivat olla samassa paikassa taululla.

HARJOITUKSEN RAKENNE:

- 1) Aloitukset ja valmistelut
- 2) Harjoite
 - o Laukauksen ohjelman kertaus
 - o "kasa-ammunta" 5x 10 ls
- 3) Lopettaminen
- 4) Palaute

Aloittaminen ja valmistelut (15 min):

Valmentaja (V): aseiden luovutus ja tarkastus (varolippu), ruutiaseammunnoissa varotoimenpiteet ennen ammunnan aloittamista, valaistus sekä tavoite.

Avustaja (Av): Taululaitteiden kunnostus

Ampuja (Am): Paikan valmistelut + tarvikkeet

Harjoite (50 min): (V: Ohjeet / Am: Toteuttaminen)

Aluksi kerrataan ampujalle laukauksen ohjelma:

- 1) ampuma-asennon tarkistaminen, 2) aseeseen suuntaaminen, 3) oikea tähtäinkuva, 4) hengitys, 5) puristava laukaus, 6) jälkitähtäys, 7) perä alas, 8) hengitys väh. 4 krt ja silmien räpytys.

Ammutaan 5x 10 ls kasa. Vain ensimmäisen kasan jälkeen siirretään tähtäimiä tarvittaessa. Jokaisen kasan jälkeen ampuja purkaa ampuma-asennon ja rakentaa lyhyen tauon jälkeen ampuma-asennon uudestaan.

Lopettaminen (15 min): V: aseiden tarkastus, varastointi+huolto, valaistus. / Av: taululaitteiden huolto, siistiminen / Am: ampumapaikan siistiminen, tarvikkeet.

Palaute (5-10min): Am: ampuja kirjaa suunnitelma kääntöpuolelle omat havaintonsa harjoituksen toteutumisesta / V: antaa lyhyen suullisen ja kirjallisen palautteen, varmentaa toteutuneen harjoituksen.

VALMENTAJAN (/AMPUJAN) TOTEUTTAMAT MUUTOKSET HARJOITUKSEN AIKANA:



HARJOITUKSEEN OSALLISTUNEEN NIMI:	PÄIVÄMÄÄRÄ JA PAIKKA:
--	------------------------------

HARJOITUKSEN TOTEUTAMINEN (Ampuja täyttää harjoituksen jälkeen)

KIRJOITA LYHYESTI TUNTEMUKSESI HARJOITUKSEN JÄLKEEN:	
KIRJOITA KOLME POSITIIVISTA ASIAA:	KIRJOITA MITÄ PITÄÄ KEHITTÄÄ:
KERRO PALAUTTEESI VALMENTAJALLE HARJOITUKSESTA:	

VALMENTAJAN KIRJALLINEN PALAUTE HARJOITUKSEN TOTEUTUMISESTA

VAHVUUDET:	KEHITTÄMISALUEET:
-------------------	--------------------------

HARJOITUSSUORITUKSEN TODENTAMINEN (Valmentaja varmentaa allekirjoituksellaan harjoituksen osallistumisen).

PÄIVÄMÄÄRÄ JA PAIKKA: . .2016	ALLEKIRJOITUS JA NIMENSELVENNÖS: Mikkelin Ampujat Valmentaja Sami Sipponen
---	---