



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

HARJOITUKSEN SUUNNITTELU (Valmentaja laatii etukäteen)

HARJOITUKSEN NIMI: "Laukauksen ohjelma" (5.10.2017)	AIKALASKELMA / VASTUUHENKILÖ: Kokonaisaika 1h 30 min.
--	--

HARJOITUKSEN TAVOITE:

Tavoitteena on kehittää laukauksen ohjelman toistettavuutta. Lyhyellä välillä muistaa ohjelman vaiheet ja pitkän välin tavoite on automatisoitu toiminta (toiminta tehdään ajattelematta).

HARJOITUKSEN RAKENNE:

Aloitukset ja valmistelut

- o Taulut + lämmittely

Harjoite

- o Elektroninen taulu (koetaulu)
- o 5x 10ls, asennon purku välillä

Huolto

- o siistiminen
- o loppuvenyttelyt

Palautteet

- o harjoituspäiväkirjan merkinnät



Aloitaminen ja valmistelut (15 min):

Valmentaja / avustaja: aseiden luovutus ja tarkastus, turvasiima, tauluvalmistelut ja sähköt sekä tavoite.

Ampuja: Ampumapaikan valmistelut + tarvikkeet

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

Aluksi kerrataan ampujalle laukauksen ohjelma: Laukauksen ohjelma: 1) nosto pitoalueelle, 2) suunnan tarkistus, 3) hengitys, 4) tähtäys, 5) puristava liipaisu, 6) jälkipito, 7) arviointi ja 8) valmistautuminen

Toteutustapa: Harjoite toteutetaan elektroniseen tauluun ampumalla kaikki laukaukset samaan koetauluun (50 ls kasa). Jokaisen 10 ls jälkeen asento puretaan ja lyhyen tauon jälkeen toistetaan. Kerrataan lyhyesti jokaisen uuden sarjan alussa laukauksen ohjelman vaiheet.

HUOM! Kokonaisharjoitteessa ei ole keskeistä korjata yksittäistä virhettä vaan ohjataan ampujan keskittymään kokonaissuorituksen hallintaan.

Lopettaminen (15 min): V+ avustaja: aseiden tarkastus, säiliön täyttö + varastointi, / A: ampumapaikan siistiminen, loppuvenyttely

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

VALMENTAJAN (/AMPUJAN) TOTEUTTAMAT MUUTOKSET HARJOITUKSEN AIKANA:
--



**HARJOITUSSUUNNITELMA +
HARJOITUSPÄIVÄKIRJA (PALAUTE)**

KIVÄÄRI / PISTOOLI

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 (vain yksi):
KERRO PALAUTTEESI VALMENTAJALLE HARJOITUKSESTA:	

VALMENTAJAN KIRJALLINEN PALAUTE HARJOITUKSEN TOTEUTUMISESTA

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

HARJOITUSSUORITUKSEN TODENTAMINEN (Valmentaja varmentaa allekirjoituksellaan harjoituksen osallistumisen).

PÄIVÄMÄÄRÄ JA PAIKKA: . .2017	ALLEKIRJOITUS JA NIMENSELVENNÖS: Mikkelin Ampujat Valmentaja Sami Sipponen
---	---