



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

HARJOITUKSEN SUUNNITTELU (Valmentaja laatii etukäteen)

| | |
|---|---|
| HARJOITUKSEN NIMI: "Pitoharjoitus (pyramidi)+liipaisu" (14.10.2017) | AIKALASKELMA / VASTUUHENKILÖ: Kokonaisaika 1h 30 min. |
| HARJOITUKSEN TAVOITE: Tavoitteena on kehittää ampujan "pitoa". Lajiharjoittelun avulla ampujan ampuma-asennossa tapahtuvaa heilunnan pienentämiseen tähtäävä harjoite. Kehittyminen tapahtuu pitkäjänteisen harjoittelun tuloksena. | |
| HARJOITUKSEN RAKENNE: Aloitukset ja valmistelut ○ Taulut + lämmittely Harjoite ○ toteutus normaali tauluun ○ 5x 15 s pito + puristava liipaisu ▪ tauko 1 min ○ 4x 25 s pito + puristava liipaisu ▪ tauko 1 min ○ 3x 30 s pito + puristava liipaisu ▪ tauko 1 min ○ 2x 35 s pito + puristava liipaisu ▪ tauko 1 min ○ 1x 45 s pito + puristava liipaisu ▪ tauko 1 min ○ 2x 35 s pito + puristava liipaisu ▪ tauko 1 min ○ 3x 30 s pito + puristava liipaisu ▪ tauko 1 min ○ 4x 25 s pito + puristava liipaisu ▪ tauko 1 min ○ 6x 15 s pito + puristava liipaisu ○ 10x valkoinen taulu ○ liipaisu ja hengitystekniikka Lopettaminen ○ siistiminen ○ loppuvenyttelyt Palaute ○ harjoituspäiväkirjan täyttäminen | Aloittaminen 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 ampuma-asennon perusteet (pysty, hihnatuki, istumatuki). Toteutustapa: Toteutetaan avustajan johdolla yksilöittäin tai kootusti valmentajan johdolla. Uusi pitosuorite alkaa avustajan kehotuksella esim. "nosto". Aika käynnistyy, kun ampuja on ottanut ampuma-asennon. Puristava liipaisu aloitetaan suorittamaan avustajan kehotuksella ajan täytyessä esim. "puristava liipaisu". Uusi suorite sarjan sisällä aloitetaan "normaalin" valmistautumisajan puitteissa eli vähintään 4-5 rauhallista hengitystä nenän kautta sisään ja suun kautta ulos. Sarjan välissä 1 min tauko. Lopettaminen (15 min): V+ avustaja: aseiden tarkastus, säiliön täyttö + varastointi, / A: ampumapaikan siistiminen, loppuvenyttely Palaute (5-10min): A: ampuja kirjaa suunnitelma kääntöpuolelle omat havaintonsa harjoituksen toteutumisesta / V: antaa lyhyen suullisen ja kirjallisen palautteen, 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 |
|---|---|