



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

HARJOITUKSEN SUUNNITTELU (Valmentaja laatii etukäteen)

<b>HARJOITUKSEN NIMI:</b> "Tähtäinsiirrot" (12.10.2017)	<b>AIKALASKELMA / VASTUUHENKILÖ:</b> Kokonaisaika 1h 30 min.
<b>HARJOITUKSEN TAVOITE:</b> Tavoitteena on kehittää ampujan taitoa itsenäiseen tähtäinsiirtoon. Ymmärtää käsitteen "iskemäkeskeispiste" ja sen siirtäminen taululla. "Napsujen" nyrkkisäännöt ilma-aseilla.	
<b>HARJOITUKSEN RAKENNE:</b> Aloitukset ja valmistelut ○ Taulut + lämmittely Harjoite ○ 5x valkoinen taulu (kylmälaukaus) ○ 5x (10ls + tähtäinsiirrot) ○ 5x valkoinen taulu Lopettaminen ○ siistiminen ○ loppuvenyttelyt Palaute ○ Harjoituspäiväkirjan täyttäminen ○ Ohjaajan palaute  <b>Oppimistehtävä:</b> Ampujan on (tai avustaja) selvitettävä itselleen milloin kilpailussa on kuivalaukaukset sallittuja? Ohjaaja kysyy vastausta ampujilta viikon 42 harjoituksissa.  <b>Lähde: ISSF ampumalajien tekniset säännöt TS/2017.</b> Kohta 6.11 "Kilpailusäännöt" sivut 134 – 145.	<b>Aloittaminen ja valmistelut (15 min):</b> Valmentaja / avustaja: aseiden luovutus ja tarkastus, turvasiima, tauluvalmistelut ja sähköt sekä tavoite. Ampuja: Ampumapaikan valmistelut + tarvikkeet  <b>Harjoite (50 min):</b> (V: Ohjeet / A: Toteuttaminen) Muistutus: harjoittelu olisi hyvä aloittaa ja lopettaa puristavan laukauksen harjoitteluun. <u>Iskemäkeskeispiste:</u> jaa laukausten muodostama kasa pystyviivalla. Viivan molemmilla puolilla yhtä monta laukausta. Tee sama vaakaviivalla. Viivojen risteyskohta siirretään taulun keskelle. <u>Nyrkkisäännöt</u> (opettele oman aseensa mukaan): - luodin halkaisija 4,5 mm = osuma-ala "9" ringin sisälle, jonka halkaisija on 5 mm (kivääri) tai pistoolitaulun napakymppin osuma-ala on 5 mm. - kivääri / 10 napsua siirtää osumaa taululla luodin halkaisijan verran, 5 napsua puoli luodinmittaa - pistooli / taulun numero väli 10 mm ja viisi napsua siirtää osumaa taululla yhden numerovälin.  <b>Lopettaminen (15 min):</b> V+ avustaja: aseiden tarkastus, säiliön täyttö + varastointi, / A: ampumapaikan siistiminen, loppuvenyttely  <b>Palaute (5-10min):</b> A: ampuja kirjaa suunnitelma kääntöpuolelle omat havaintonsa harjoituksen toteutumisesta / V: antaa lyhyen suullisen ja kirjallisen palautteen, varmentaa toteutuneen harjoituksen.
<b>VALMENTAJAN ( /AMPUJAN) TOTEUTTAMAT MUUTOKSET HARJOITUKSEN AIKANA:</b>	



**HARJOITUSSUUNNITELMA +  
HARJOITUSPÄIVÄKIRJA (PALAUTE)**

**KIVÄÄRI / PISTOOLI**

<b>HARJOITUKSEEN OSALLISTUNEEN NIMI:</b>	<b>PÄIVÄMÄÄRÄ JA PAIKKA:</b>
--	------------------------------

**HARJOITUKSEN TOTEUTAMINEN** (Ampuja täyttää harjoituksen jälkeen)

<b>KIRJOITA LYHYESTI TUNTEMUKSESI HARJOITUKSEN JÄLKEEN:</b>	
<b>KIRJOITA KOLME POSITIIVISTA ASIAA:</b>	<b>KIRJOITA MITÄ PITÄÄ KEHITTÄÄ (vain yksi):</b>
<b>KERRO PALAUTTEESI VALMENTAJALLE HARJOITUKSESTA:</b>	

**VALMENTAJAN KIRJALLINEN PALAUTE HARJOITUKSEN TOTEUTUMISESTA**

<b>VAHVUUDET:</b>	<b>KEHITTÄMISALUEET:</b>
-------------------	--------------------------

**HARJOITUSSUORITUKSEN TODENTAMINEN** (Valmentaja varmentaa allekirjoituksellaan harjoituksen osallistumisen).

<b>PÄIVÄMÄÄRÄ JA PAIKKA:</b>  . .2017	<b>ALLEKIRJOITUS JA NIMENSELVENNÖS:</b>  Mikkelin Ampujat Valmentaja Sami Sipponen
---	---