



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

HARJOITUKSEN SUUNNITTELU (Valmentaja laatii etukäteen)

HARJOITUKSEN NIMI: "Liipaisu- ja tähtäysharjoitus" (9.10.2017)	AIKALASKELMA / VASTUUHENKILÖ: Kokonaisaika 1h 30 min.
---	--

**HARJOITUKSEN TAVOITE:**

Tavoitteena on kehittää liipaisutekniikkaa ja saada toistetuksi puristava liipaisu virheettömästi. Toisena tavoitteena on kehittää ampujan oikeaa tähtäyskuvaa.

**HARJOITUKSEN RAKENNE:**

Aloitukset ja valmistelut

- Taulut + lämmittely

Harjoite

- 10x (valkoinen + pysty + vaaka + valkoinen) + 5x (valkoinen + pysty + vaaka + valkoinen)
  - 10x valkoinen taulu
  - 10x pystyviiva
  - 10x vaakaviiva
  - 10x valkoinen taulu
- Asennon purku ja lyhyt tauko
  - 5x valkoinen taulu
  - 5x pystyviiva
  - 5x vaakaviiva
  - 5x valkoinen

Lopettaminen

- siistiminen
- loppuvenyttelyt

Palaute

- Harjoituspäiväkirjan täyttäminen
- Ohjaajan palaute

**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 liipaisutekniikka:

1) sormen kohta liipaisimella, 2) etuveto / laukaisukynnys, 3) tasainen puristus, 4) sormen pysäytys

Muistutus: helpoin tapa on tehdä virheetön liipaisu ilman tähtäyskuvaa.

Valkoisen taulun jälkeen kerrataan oikea tähtäyskuva, jota harjoitetaan vaaka- ja pystysuunnassa erikseen.

Muistutus: viipaloimalla tähtäyskuva osa-alueisiin helpotetaan samanaikaisesti toteutettavaa puristavaa liipaisua.

**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**

<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
---	---