



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

HARJOITUKSEN SUUNNITTELU (Valmentaja laatii etukäteen)

HARJOITUKSEN NIMI: "Ampuma-asennon rakentaminen" (16.10.2017)	AIKALASKELMA / VASTUUHENKILÖ: Kokonaisaika 1h 30 min.
HARJOITUKSEN TAVOITE: Tavoitteena on kehittää ampuma-asennon toistettavuutta samanlaisena. Toisena tavoitteena on kehittää liipaisutekniikkaa.	
HARJOITUKSEN RAKENNE: Aloitukset ja valmistelut ○ Taulut + lämmittely Harjoite ○ 5x 10ls, asennon purku välillä ○ valkoinen taulu, 10 ls ○ normaalitaulu, 3x 10 ls ○ valkoinen taulu, 10 ls Huolto ○ siistiminen ○ loppuvenyttelyt Palaute ○ harjoituspäiväkirjan merkinnät Oppimistehtävä: Ampujan on (tai avustaja) selvitettävä itselleen mitkä ovat mahdollisia seuraamuksia, jos urheilija ampuu laukauksen ennen valmistautumis- ja koelaukausajan alkua? Ohjaaja kysyy vastausta ampujilta viikon 42 harjoituskilpailun yhteydessä. Lähde: ISSF ampumalajien tekniset säännöt TS/2017. Kohta 6.11 "Kilpailusäännöt" sivut 134 – 145.	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 oikea ampuma-asento ja liipaisutekniikka: <u>Ampuma-asento:</u> 1) katse tauluun, 2) jalkojen asento, 3) painopiste, 4) vyötärö, 5) kädet, 6) pään asento ja 7) rentous <u>Liipaisu:</u> 1) sormen kohta liipaisimella, 2) etuveto / laukaisukynnys, 3) tasainen puristus, 4) sormen pysäytys Muistutus: helpoin tapa tehdä virheetön liipaisu on ilman tähtäyskuvaa. <u>Toteutustapa:</u> Harjoite aloitetaan ja lopetetaan ampumalla valkoiseen tauluun (liipaisu). Jokaisen 10 ls jälkeen asento puretaan ja lyhyen tauon jälkeen toistetaan. Korostetaan jokaisen uuden sarjan alussa suunnan tarkistamisen merkitys (silmien sulkeminen). 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
---	---