



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

HARJOITUKSEN SUUNNITTELU (Valmentaja laatii etukäteen)

HARJOITUKSEN NIMI: "Liipaisu- ja tähtäsharjoitus" (2.11.2017)	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 taulu
- 10x pystyviiva
- 10x vaakaviiva
- 10x normaalitaulu
- 10x valkoinen taulu

Lopettaminen

- siistiminen
- loppuvenyttelyt

Palaute

- Harjoituspäiväkirjan täyttäminen
- Ohjaajan palaute

Aloittaminen ja valmistelut (15 min):

Valmentaja / avustaja: aseiden luovutus ja tarkastus, turvasiima, tauluvalmistelut ja sähkötkä 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 vaak- ja pystysuunnassa erikseen. Viivojen jälkeen tähtäyskuva kokonaisuudessaan ampuen normaaliin tauluun.

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 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
---	---