



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

HARJOITUKSEN SUUNNITTELU (Valmentaja laatii etukäteen)

<b>HARJOITUKSEN NIMI:</b> "Kilpailun omainen harjoittelu" (6.11.2017)	<b>AIKALASKELMA / VASTUUHENKILÖ:</b> Kokonaisaika 1h 30 min.
<b>HARJOITUKSEN TAVOITE:</b> Tavoitteena on kehittää ampujan (ja avustajan) taktista toimintaa kilpailun aikana. Kilpailija toteuttaa harjoituksen aikana hallitun kuivalaukauksen kaksi kertaa jokaisen heikon laukauksen jälkeen.	
<b>HARJOITUKSEN RAKENNE:</b> Aloitukset ja valmistelut ○ Taulut + lämmittely Harjoite ○ Pahvitaulu (4x koetaulu + sarjan mukainen määrä kilpatauluja) ○ Ampuminen omaan tahtiin ○ Tyhjälaukaus koesarjan tauluun ○ Kuivalaukausten harjoittelu Huolto ○ siistiminen ○ loppuvenyttelyt Palaute ○ harjoituspäiväkirjan merkinnät  <b><u>Oppimistehtävänä on viikkojen 41 ja 42 kysymysten palauttaminen ampujan muistiin:</u></b> - Milloin "kuivalaukaukset ovat sallittuja? - Mitkä ovat mahdollisia seuraamuksia ennen valmistautumis- ja koelaukausajan alkua ammutusta laukauksesta?  <b><u>Lukutehtävä:</u></b> Kilpailusääntöjen kertaus.  <b>TS/2017</b> <a href="https://www.ampumaurheiluliitto.fi/wp-content/uploads/2016/09/Tekniset-säännöt-2017-netti-1-1.pdf">https://www.ampumaurheiluliitto.fi/wp-content/uploads/2016/09/Tekniset-säännöt-2017-netti-1-1.pdf</a>  <b>Tukiammunta</b> <a href="https://www.ampumaurheiluliitto.fi/wp-content/uploads/2017/01/Uudet-Kultahippusäännöt-alkaen-joulukuu-2016.pdf">https://www.ampumaurheiluliitto.fi/wp-content/uploads/2017/01/Uudet-Kultahippusäännöt-alkaen-joulukuu-2016.pdf</a>	<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) Kohdistustaulun ollessa esillä ampuja ampuu ns. tyhjän laukauksen varmistaakseen aseensa normaalin purkautumisen. Tämän jälkeen jokaisen koesarjan tauluun ensimmäinen laukaus on kuivalaukaus. Kilpatauluissa ampujan tason huomioiden ammutaan jokaisen heikon laukauksen jälkeen kaksi hallittua kuivalaukausta ennen seuraavaa "kilpalaukausta".  <b>Toteutustapa:</b> Harjoitus toteutetaan pahvitauluun ampumalla. Neljä koetauluja ja sarjan mukainen määrä kilpatauluja. KIV 1 ls/taulu ja PIST 2 ls/taulu.  <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
---	---