



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

HARJOITUKSEN SUUNNITTELU (Valmentaja laatii etukäteen)

<b>HARJOITUKSEN NIMI:</b> "Ampuma-asennon rakentaminen" (9.11.2017)	<b>AIKALASKELMA / VASTUUHENKILÖ:</b> Kokonaisaika 1h 30 min.
<b>HARJOITUKSEN TAVOITE:</b> Tavoitteena on kehittää ampuma-asennon toistettavuutta samanlaisena. Toisena tavoitteena on kehittää liipaisutekniikkaa.	
<b>HARJOITUKSEN RAKENNE:</b> Aloitukset ja valmistelut ○ Taulut + lämmittely Harjoite ○ 6x 10ls, asennon purku välillä ○ valkoinen taulu, 10 ls ○ normaalitaulu, 4x 10 ls ○ valkoinen taulu, 10 ls Huolto ○ siistiminen ○ loppuvenyttelyt Palaute ○ harjoituspäiväkirjan merkinnät  <b>Oppimistehtävä:</b> Miten toiminta eroaa, jos ampuja joutuu kilpailussa ilman omaa syytä odottamaan yli 3 min, mutta alle 5 min verrattuna 5 min tai yli olevaan odotusaikaan? Ohjaaja kysyy vastausta ampujilta viikon 46 harjoituskilpailun yhteydessä.  <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) 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).  <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
---	---