



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

HARJOITUKSEN SUUNNITTELU (Valmentaja laatii etukäteen)

HARJOITUKSEN NIMI: "Kilpailun omainen harjoittelu" (30.11.2017)	AIKALASKELMA / VASTUUHENKILÖ: Kokonaisaika 1h 30 min.
HARJOITUKSEN TAVOITE: Tavoitteena on kehittää ampujan (ja avustajan) taktista toimintaa kilpailun aikana. Harjoituksen painopistealueena on toiminta "valmistautumis- ja koelaukausten" aikana.	
HARJOITUKSEN RAKENNE: Aloitus ja valmistelut ○ Taulut + lämmittely Harjoite ○ Pahvitaulu (4x koetaulu + sarjan mukainen määrä kilpatauluja) ○ Ampuminen omaan tahtiin ○ Tyhjälaukaus koesarjan tauluun ○ Kuivalaukausten harjoittelu ○ Ajankäyttö "valmistautumis- ja koelaukausaika" ○ 0-5 min kohdistaminen ○ 5-10 min suunnan tarkistaminen ○ 10-15 min kilpailunomainen ammunta ○ HUOM! Katso alla oleva kuva. Huolto ○ siistiminen ○ loppuvenyttelyt Palaute ○ harjoituspäiväkirjan merkinnät <u>Oppimistehtävänä on viikon 47 kysymysten palauttaminen ampujan muistiin:</u> - Osuman kiistäminen ja laukauksen mitätöiminen?	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) Valmistautumis- ja koelaukausaika jaetaan kolmeen noin viiden minuutin osaan: Kohdistaminen: ampuja kohdistaa aseensa ensimmäisen viiden minuutin aikana. Suunnan tarkistaminen: seuraavan viiden minuutin aikana ampuja varmistautuu asennon ja suuntauksen virheettömyydestä. Kisanomainen: ampuja valmistautuu viimeisen viiden minuutin aikana varsinaiseen kilpailusuoritukseen ampuen kuten kilpailussa. HUOM! Mahdolliset tauot kahden ensimmäisen vaiheen aikana. Toteutustapa: Harjoitus toteutetaan pahvitauluun ampumalla. Neljä koetauluja ja sarjan mukainen määrä kilpatauluja. KIV 1 ls/taulu ja PIST 2 ls/taulu. Tarvittaessa ampuja voi toistaa "valmistautumis- ja koelaukaukset kokonaisuudessaan." Lopettaminen (15 min): V+ avustaja: aseiden tarkastus, säiliön täyttö + varastointi, / A: ampumapaikan siistiminen, loppuvenyttely Palautte (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
---------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------