



<b>HARJOITUKSEEN OSALLISTUNEEN NIMI:</b>	<b>PÄIVÄMÄÄRÄ JA PAIKKA:</b>
--	------------------------------

**HARJOITUKSEN SUUNNITTELU** (Valmentaja laatii etukäteen)

<b>HARJOITUKSEN NIMI:</b> "Ampuma-asennon rakentaminen" (13.9.2018)	<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> Aloitus 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	<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 palautteet, varmentaa toteutuneen harjoituksen.
<b>VALMENTAJAN ( /AMPUJAN) TOTEUTTAMAT MUUTOKSET HARJOITUKSEN AIKANA:</b>	



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:  . .2018	ALLEKIRJOITUS JA NIMENSELVENNÖS:  Mikkelin Ampujat Valmentaja Sami Sipponen
--------------------------------------	--