



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

**HARJOITUKSEN SUUNNITTELU** (Valmentaja laatii etukäteen)

<b>HARJOITUKSEN NIMI:</b> "Pitoharjoitus (pyramidi)" (22.9.2018)	<b>AIKALASKELMA / VASTUUHENKILÖ:</b> Kokonaisaika 1h 30 min.
<b>HARJOITUKSEN TAVOITE:</b> Tavoitteena on kehittää ampujan "pitoa". Lajiharjoittelun avulla ampujan ampuma-asennossa tapahtuvaa heilunnan pienentämiseen tähtäävä harjoite. Kehittyminen tapahtuu pitkäjänteisen harjoittelun tuloksena.	
<b>HARJOITUKSEN RAKENNE:</b> Aloitus ja valmistelut ○ Taulut + lämmittely Harjoite ○ toteutus valkoiseen tauluun ○ 5x 15 s pito + puristava liipaisu ○ tauko 1 min ○ 4x 20 s pito + puristava liipaisu ○ tauko 1 min ○ 3x 25 s pito + puristava liipaisu ○ tauko 1 min ○ 2x 30 s pito + puristava liipaisu ○ tauko 1 min ○ 1x 40 s pito + puristava liipaisu ○ tauko 1 min ○ 2x 30 s pito + puristava liipaisu ○ tauko 1 min ○ 3x 25 s pito + puristava liipaisu ○ tauko 1 min ○ 4x 20 s pito + puristava liipaisu ○ tauko 1 min ○ 5x 15 s pito + puristava liipaisu Lopettaminen ○ siistiminen ○ loppuvenyttelyt Palaute ○ harjoituspäiväkirjan täyttäminen	<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 ampuma-asennon perusteet (pysty, hihnatuki, istumatuki).  Toteutustapa: Toteutetaan avustajan johdolla yksilöittäin tai kootusti valmentajan johdolla. Uusi pitosuorite alkaa avustajan kehotuksella esim. "nosto". Aika käynnistyy, kun ampuja on ottanut ampuma-asennon. Puristava liipaisu aloitetaan suorittamaan avustajan kehotuksella ajan täytyessä esim. "puristava liipaisu". Uusi suorite sarjan sisällä aloitetaan "normaalin" valmistautumisajan puitteissa eli vähintään 4-5 rauhallista hengitystä nenän kautta sisään ja suun kautta ulos. Sarjan välissä 1 min tauko.  <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>	



<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>  . .2018	<b>ALLEKIRJOITUS JA NIMENSELVENNÖS:</b>  Mikkelin Ampujat Valmentaja Sami Sipponen
---	---