



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

HARJOITUKSEN SUUNNITTELU (Valmentaja laatii etukäteen)

HARJOITUKSEN NIMI: "Liipaisu- ja hengitysharjoitus" (20.9.2018)	AIKALASKELMA / VASTUUHENKILÖ: Kokonaisaika 1h 30 min.
HARJOITUKSEN TAVOITE: Tavoitteena on kehittää liipaisutekniikkaa ja saada toistetuksi puristava liipaisu virheettömästi. Toisena tavoitteena on kehittää ampujan hengitystekniikkaa laukauksen ohjelman aikana.	
HARJOITUKSEN RAKENNE: Aloitus ja valmistelut ○ Taulut + lämmittely Harjoite ○ 10x valkoinen taulu ○ 3x 10 ls normaalitaulu ○ 10x valkoinen taulu Lopettaminen ○ siistiminen ○ loppuvenyttelyt Palaute ○ harjoituspäiväkirjan merkinnät	Aloitaminen 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) Aluksi kerrataan ampujalle liipaisu- ja hengitystekniikka: <u>Liipaisu:</u> 1) sormen kohta liipaisimella, 2) etuveto / laukaisukynnys, 3) tasainen puristus, 4) sormen pysäytys Muistutus: helpoin tapa tehdä virheetön liipaisu on ilman tähtäyskuva. <u>Hengitys:</u> normaali rauhallinen hengitys kunnes aloitetaan tarkkatähtäys ja pito oikeaan tähtäyskuvaan. Uloshengitysvaiheessa puhalluksen pysäytys samanaikaisesti pidon alettua. Keuhkoissa noin puolet ilmaa. Hengitys aloitetaan jatkamalla puhallusta jälkipidon päättymisen jälkeen. Laukausten välissä syvä ja rauhallinen hengitys, nenän kautta sisään ja suun kautta ulos. Vähintään 4-5 kertaa. Lopettaminen (15 min): V+ avustaja: aseiden tarkastus, säiliön täyttö + varastointi, / A: ampumapaikan siistiminen, loppuvenyttely Palaute (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:	



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
--------------------------------------	--