



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

HARJOITUKSEN SUUNNITTELU (Valmentaja laatii etukäteen)

HARJOITUKSEN NIMI: "Liipaisu- ja tähtäsharjoitus" (17.9.2018)	AIKALASKELMA / VASTUUHENKILÖ: Kokonaisaika 1h 30 min.
HARJOITUKSEN TAVOITE: Tavoitteena on kehittää liipaisutekniikkaa ja saada toistetuksi puristava liipaisu virheettömästi. Toisena tavoitteena on kehittää ampujan oikeaa tähtäyskuvaa.	
HARJOITUKSEN RAKENNE: Aloitus ja valmistelut <input type="checkbox"/> Taulut + lämmittely Harjoite <input type="checkbox"/> 10x valkoinen taulu <input type="checkbox"/> 15x pystyviiva <input type="checkbox"/> 15x vaakaviiva <input type="checkbox"/> 10x valkoinen taulu Lopettaminen <input type="checkbox"/> siistiminen <input type="checkbox"/> loppuvenyttelyt Palaute <input type="checkbox"/>	Aloitaminen ja valmistelut (15 min): Valmentaja / avustaja: aseiden luovutus ja tarkastus, turvasiima, tauluvalmistelut ja sähkötkä sekä tavoite. Ampuja: Ampumapaikan valmistelut + tarvikkeet Harjoite (50 min): (V: Ohjeet / A: Toteuttaminen) Aluksi kerrataan ampujalle liipaisutekniikka: 1) sormen kohta liipaisimella, 2) etuveto / laukaisukynnys, 3) tasainen puristus, 4) sormen pysäytys Muistutus: helpoin tapa on tehdä virheetön liipaisu ilman tähtäyskuvaa. Valkoisen taulun jälkeen kerrataan oikea tähtäyskuva, jota harjoitetaan vaaka- ja pystysuunnassa erikseen. Muistutus: viipaloimalla tähtäyskuva osa-alueisiin helpotetaan samanaikaisesti toteutettavaa puristavaa liipaisua. 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
--------------------------------------	--