



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

HARJOITUKSEN SUUNNITTELU (Valmentaja laatii etukäteen)

| | |
|---|--|
| HARJOITUKSEN NIMI: "Laukauksen ohjelma" (24.9. ja 27.9.2018) | AIKALASKELMA / VASTUUKENKILÖ: Kokonaisaika 1h 30 min. |
|---|--|

HARJOITUKSEN TAVOITE:
Tavoitteena on kehittää laukauksen ohjelman toistettavuutta. Lyhyellä välillä muistaa ohjelman vaiheet ja pitkän välin tavoite on automatisoitu toiminta (toiminta tehdään ajattelematta).

| | |
|---|--|
| HARJOITUKSEN RAKENNE: Aloitus ja valmistelut ○ Taulut + lämmittely Harjoite ○ Pahvitauku x5 ○ 5x 10ls, asennon purku välillä Huolto ○ siistiminen ○ loppuvenyttelyt Palaute ○ harjoituspäiväkirjan merkinnät | Aloittaminen ja valmistelut (15 min): Valmentaja / avustaja: aseiden luovutus ja tarkastus, turvasiima, tauluvalmistelut ja sähkököt sekä tavoite. Ampuja: Ampumapaikan valmistelut + tarvikkeet Harjoite (50 min): (V: Ohjeet / A: Toteuttaminen) Aluksi kerrataan ampujalle laukauksen ohjelma: <u>Laukauksen ohjelma</u> : 1) nosto pitoalueelle, 2) suunnan tarkistus, 3) hengitys, 4) tähtäys, 5) puristava liipaisu, 6) jälkipito, 7) arviointi ja 8) valmistautuminen <u>Toteutustapa</u> : Harjoite toteutetaan pahvitaukuun ampumalla 10 ls kasoja siirtämättä tähtäimiä harjoituksen aikana. Jokaisen 10 ls jälkeen asento puretaan ja lyhyen tauon jälkeen toistetaan. Kerrataan lyhyesti jokaisen uuden sarjan alussa laukauksen ohjelman vaiheet. HUOM! Kokonaisharjoitteessa ei ole keskeistä korjata yksittäistä virhettä vaan ohjataan ampujan keskittymään kokonaissuorituksen hallintaan. 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 palautteen, 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 |
|--------------------------------------|--|