



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

HARJOITUKSEN SUUNNITTELU (Valmentaja laatii etukäteen)

| | |
|--|---|
| HARJOITUKSEN NIMI: "Tähtänsiirrot" (4.10.2018) | AIKALASKELMA / VASTUUHENKILÖ: Kokonaisaika 1h 30 min. |
| HARJOITUKSEN TAVOITE: Tavoitteena on kehittää ampujan taitoa itsenäiseen tähtänsiirtoon. Ymmärtää käsitteen "iskemäkeskeispiste" ja sen siirtäminen taululla. "Napsujen" nyrkkisäännöt ilma-aseilla. | |
| HARJOITUKSEN RAKENNE: Aloitus ja valmistelut ○ Taulut + lämmittely Harjoite ○ 5x valkoinen taulu (kylmälaukaus) ○ 5x (10ls + tähtänsiirrot) ○ 5x valkoinen taulu Lopettaminen ○ siistiminen ○ loppuvenyttelyt Palaute ○ Harjoituspäiväkirjan täyttäminen ○ Ohjaajan palaute Oppimistehtävä: Ampujan on (tai avustaja) selvitettävä itselleen milloin kilpailussa on kuivalaukaukset sallittuja? Ohjaaja kysyy vastausta ampujilta viikon 42 harjoituksissa. Lähde: ISSF ampumalajien tekniset säännöt TS/2017. Kohta 6.11 "Kilpailusäännöt" sivut 134 – 145. | 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) Muistutus: harjoittelu olisi hyvä aloittaa ja lopettaa puristavan laukauksen harjoitteluun. <u>Iskemäkeskeispiste:</u> jaa laukausten muodostama kasa pystyviivalla. Viivan molemmilla puolilla yhtä monta laukausta. Tee sama vaakaviivalla. Viivojen risteyskohta siirretään taulun keskelle. <u>Nyrkkisäännöt</u> (opettele oman aseensa mukaan): - luodin halkaisija 4,5 mm = osuma-ala "9" ringin sisälle, jonka halkaisija on 5 mm (kivääri) tai pistoolitaulun napakymppin osuma-ala on 5 mm. - kivääri / 10 napsua siirtää osumaa taululla luodin halkaisijan verran, 5 napsua puoli luodinmittaa - pistooli / taulun numero väli 10 mm ja viisi napsua siirtää osumaa taululla yhden numerovälin. 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 |
|--------------------------------------|--|