



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

HARJOITUKSEN SUUNNITTELU (Valmentaja laatii etukäteen)

HARJOITUKSEN NIMI: "Pitoharjoitus (pyramidi)" (20.10.2018)	AIKALASKELMA / VASTUUHENKILÖ: Kokonaisaika 1h 30 min.
HARJOITUKSEN TAVOITE: Tavoitteena on kehittää ampujan "pitoa". Lajiharjoittelun avulla ampujan ampuma-asennossa tapahtuvaa heilunnan pienentämiseen tähtäävä harjoite. Kehittyminen tapahtuu pitkäjänteisen harjoittelun tuloksena.	
HARJOITUKSEN RAKENNE: 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	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 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. 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
---	---