



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

HARJOITUKSEN SUUNNITTELU (Valmentaja laatii etukäteen)

HARJOITUKSEN NIMI: "Kilpailun omainen harjoittelu" (1.11.2018)	AIKALASKELMA / VASTUUHENKILÖ: Kokonaisaika 1h 30 min.
HARJOITUKSEN TAVOITE: Tavoitteena on kehittää ampujan (ja avustajan) taktista toimintaa kilpailun aikana. Kilpailija toteuttaa harjoituksen aikana hallitun kuivalaukauksen kaksi kertaa jokaisen heikon laukauksen jälkeen.	
HARJOITUKSEN RAKENNE: Aloitus ja valmistelut <ul style="list-style-type: none">○ Taulut + lämmittely Harjoite <ul style="list-style-type: none">○ Pahvitaulu (4x koetaulu + sarjan mukainen määrä kilpatauluja)○ Ampuminen omaan tahtiin○ Tyhjälaukaus koesarjan tauluun○ Kuivalaukausten harjoittelu Huolto <ul style="list-style-type: none">○ siistiminen○ loppuvenyttelyt Palaute <ul style="list-style-type: none">○ harjoituspäiväkirjan merkinnät Oppimistehtävänä on viikolla 44: - Milloin "kuivalaukaukset ovat sallittuja? - Mitkä ovat mahdollisia seuraamuksia ennen valmistautumis- ja koelaukausajan alkua ammutusta laukauksesta? Lukutehtävä: Kilpailusääntöjen kertaus. TS/2017-2 (1.4.2018 alkaen) https://www.ampumaurheiluliitto.fi/wp-content/uploads/2018/03/Tekniset-säännöt-2017-2-netti.pdf Tukiammunta (1.10.2018 alkaen) https://www.ampumaurheiluliitto.fi/wp-content/uploads/2018/09/Uudet-Kultahippusäännöt-2018.pdf	Aloittaminen 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) Kohdistustaulun ollessa esillä ampuja ampuu ns. tyhjän laukauksen varmistaakseen aseiden normaalin purkautumisen. Tämän jälkeen jokaisen koesarjan tauluun ensimmäinen laukaus on kuivalaukaus. Kilpatauluissa ampujan tason huomioiden ammutaan jokaisen heikon laukauksen jälkeen kaksi hallittua kuivalaukausta ennen seuraavaa "kilpalaukausta". Toteutustapa: Harjoitus toteutetaan pahvitauluun ampumalla. Neljä koetaulua ja sarjan mukainen määrä kilpatauluja. KIV 1 ls/taulu ja PIST 2 ls/taulu. 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
--------------------------------------	--