

## Trap- lajien Perusvalmennusta

Alkaa 15.11 klo 13 Tyrnävän ampumaradalla Riistalassa (sisätiloissa), ajonohjeet Tyrnävän Riistansuojelijoiden sivuilla.

Perusvalmennus suunnattu erityisesti lapsille, nuorille ja naisille. Miehet ovat myös tervetulleita.

Lajit metsätystrap, kansallinentrap, automaattitrap, trap(Olympia), kaksoistrap.

Tavoitteena on kokoontuminen 2 viikon välein.

Pääsääntöisesti kokoonnumme sisätiloissa, hyvällä säällä mahdollisesti lajitekniikkaa radalla.

Lisätietoja Asko Lampinen puh. 0400-436546 sähköposti asko.lampinen@dnainternet.net

Ohjaajina myös mukana esim. Pudas, Leino, Anttila, Siltavirta, M. Moilanen, Mäläskä.

### Ohjelmarunko

1. Lajiesittely, tutustuminen ja info.
2. Luvat, perussäännöt ja turvallisuus.
3. Varusteet, aseet, panokset.
4. Tekniikka
5. Kilpailu
6. Lajiharjoittelu
7. Muu harjoittelu, kuntosali, venyttely.
8. Ampumaseurat (omaseura), joukkue?
9. Panoksen valinta, kuvion tulkinta ja aseiden säätö.
10. Huippu- urheilijan harjoittelu.
11. Tuomarikurssit