

Ampumaurheilukoulu



Sisällysluettelo

1. Ampumaurheilu on siisti harrastus	1
Ampumaseuran nuorisotoiminnan tavoitteet	
Toiminnan arvot ja linjaukset	
2. Suunnittelu käynnistää toiminnan	2
Uuden toiminnan käynnistäminen	
Toiminnan kehittäminen	
3. Ampumaurheilukoulut	4
Miten pääsen mukaan	
Ampumaradalla on turvallista	
Vakuutukset	
Ampumaurheilukoulun budjetti	
4. Ampumaurheilukoulujen käytännön toiminta	8
Tavoite lasten kannalta	
Tavoite seuran kannalta	
Lasten vanhempien aktivointi	
5. Ampumaurheilukoulun aseet ja varusteet	9
Ilma-aseet: Kivääri ja pistooli	
6. Ampumaurheilukoulun ilmapiiri	9
7. Tekniikan ja taidon kehittyminen	10
Tekniikan harjoittaminen	
Ammuntaharjoitus	
8. Alle 12-vuotiaiden ampumaurheilukoulut	15
9. Ampumakortti osana ampumaurheilukouluja	17

10. Kilpailut osana ampumaurheilukouluja Tukiammunta	18
11. Yhteistyö koulujen ja opettajien kanssa	19
12. Ampumaurheilukoulutoiminnan työnjako Nuoisotoiminnantehtävien organisointi	19
13. Ampumaurheilukouluohjaajat Ohjaajatiimi Ohjaajakoulutus	21
14. Ampumaurheilukoulutoiminnan markkinointi ja tiedottaminen Markkinointi uusille harrastajille Seuran sisäinen tiedottaminen Seuran ulkoinen tiedottaminen	22
15. Seurayhteistyö	25
16. Ampumaurheilukoulutoimintaan liittyvää materiaalia Ampumaurheilukoulun budjettilomake Ampumaurheilukoulun Kultahippuraporttilomake Ampumaurheilukoulun oheismateriaalia Ampumaurheilukoulun ohjelmaesimerkkejä (MA)	27

1. Ampumaurheilu on siisti harrastus

Ampumaseuran nuorisotoiminnan tavoitteet

Ampumaurheiluseura määrittelee itse nuorisotoiminnan tavoitteet. Esimerkkejä seurojen tavoitteista:

- Tarjota ampumaurheilutoimintaa paikkakunnalla
- Hyvää ampumaurheilun opetusta
- Iloinen ampumaurheiluilmapiiri
- Mahdollisuus edetä kilpa-ampujana ja harrastaa lajia omalla tasollaan
- Eri tasoryhmiä
- Tarjotaan kaikille halukkaille harrastusmahdollisuus
- Ampumaurheilukipinän synnyttäminen
- Hyvin organisoitu toiminta, joka vetää puoleensa uusia harrastajia
- Ampumaurheiluharrastusta koko perheelle
- Laadukas toiminta, jossa ohjaajat on koulutettu ja heistä pidetään huolta

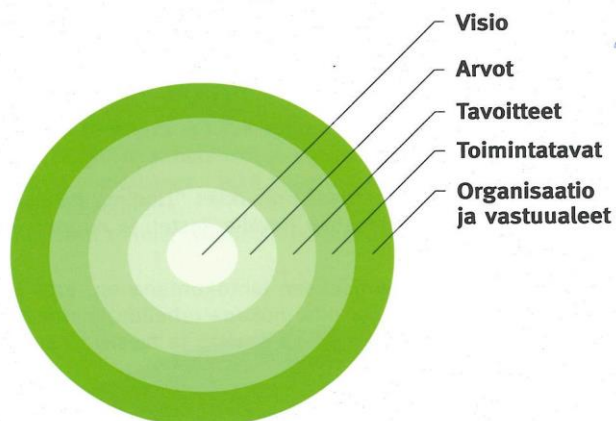
Hyvä tuo hyvää

Hyvin organisoitu toiminta, jossa on myönteinen ilmapiiri vetää puoleensa harrastajia sekä heidän perheitään. Selkeä toiminta, jossa osallistujat ja toimijat tietävät mitä tapahtuu, on vetovoimainen.

Toiminnan arvot ja linjaukset

Toiminnan perustan muodostavat toiminnan arvot ja linjaukset. Arvoja on hyvä tarkastella muutamien vuosien välein, ja tarkastelussa on hyvä huomioida toiminnassa mukana olevien näkökulmia ja toiveita. Ohjaajien ja perheiden tekemisen motivaatio kasvaa, kun he saavat itse vaikuttaa päämääriin.

Seuran toimintalinja



Seuran toimintalinjan sisältö

Sinettiseuroilta edellytetään seuran toimintalinjan määrittelemistä. Toimintalinjan tekemistä voi lämpimästi suositella kaikille seuroille, koska se kirkastaa tekemisen tavoitteet ja toimintatavat.

Seuran toimintalinjan tekemisen tueksi on suunniteltu vihko, jonka tehtävien ja kysymysten avulla voi määritellä toiminnan visiot, arvot, tavoitteet, toimintatavat, organisaatio ja vastualueet. Vihko on hyvä työkalu toiminnan suunnittelussa.

Toimintalinjan tekemisestä vastaa loppupelissä seuran johtokunta tai hallitus. Tekemisen prosessiin otetaan mukaan seuran eri toimintasektorit, kuten nuorisosaos, kuntojaos, valmennusryhmät, varainhankintaryhmä, aktiiviset kilpailijat, harrastajat, ampumaratahenkilöstö ja mahdollisesti myös muita seuran toiminnassa mukana olevia henkilöitä.

Seuran toimintalinja –vihkon voi ladata osoitteesta: www.valo.fi/seurat

2. Suunnittelu käynnistää toiminnan

Uuden toiminnan käynnistäminen

Toiminnan kehittäminen

Vanha sanonta ”hyvin suunniteltu on puoliksi tehty”, pitää paikkansa myös ampumaurheiluseuran nuorisotoiminnassa. Kausiohjelma ja ampumaharjoitukset on valmisteltava hyvissä ajoin ennen harjoituksia.

Suunnittelussa on huomioitava:

Ratavaraukset, ampumaurheilukoulun kesto

Budjetti ja osallistumismaksun määrittäminen

Harjoituskalenteri

Ryhmäjaot

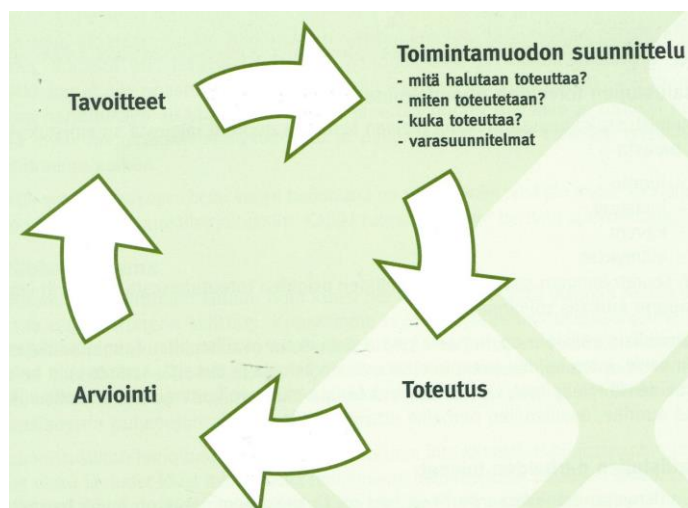
Harjoitusten sisällöt

Tehtäväjaot

Toimijoiden rekrytointi ja koulutus

Uuden toiminnan käynnistäminen

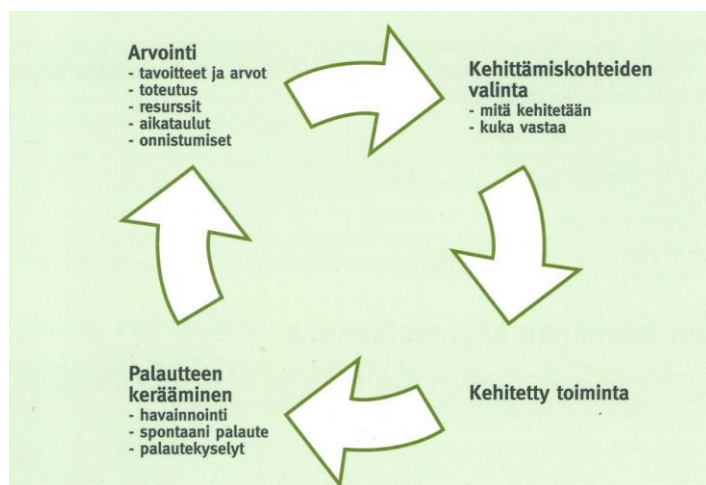
Kun käynnistetään uutta toimintaa, ovat tavoitteiden määrittely, toimintamuodon suunnittelu ja toimijoiden rekrytointi ensimmäiset toimenpiteet.



Uuden toiminnan käynnistäminen

Toiminnan kehittäminen

Kun kehitetään olemassa olevaa toimintaa, arvioidaan sen nykymuotoa ja päätetään millä toimilla sitä halutaan ja voidaan kehittää.



Toiminnan kehittäminen

3. Ampumaurheilukoulut

Perustetaan ampumaurheilukoulu - mitä pitäisi tehdä?

Lähtötilanteen kartoitus

Mitä meillä on?

Mitä tarvitsemme?

Suunnittelussa otettava huomioon

Ratavaraukset, ampumaurheilukoulun kesto

Budjetti ja osallistumismaksun määrittäminen

osallistumismaksulla on katettava:

omat tästä toiminnasta aiheutuneet kustannukset ks. budjettilomake sivulla 25

mitä ampumaurheilukoulun tuotoilla halutaan tehdä/kehittää

millaisia välineitä ja varusteita seura haluaa hankkia ampumaurheilukoulun käyttöön

Ampumaurheilukoulun ohjelma ja kertakohtaiset teemat

Tiedotus ja markkinointi

missä ja milloin?

ilmoittautumisten vastaanotto

Ohjaajat

ketkä?

montako tarvitaan?

Ohjaajakoulutus

Ampumaurheilukoulun alettua on huomioitava

Tuntien suunnittelu

Osallistumismaksujen laskutus

Kultahippuvakuutukset

Osallistujalistat

Ohjaajan raportointi ja itsearviointi

Vanhempien infotilaisuus

Miten pääsen mukaan?

Paras tapa aloittaa ampumaurheilun harrastaminen on ottaa yhteyttä paikkakunnan ampumaurheiluseuraan. Harrastus aloitetaan yleensä ilma-aseilla, joko ilmakiväärillä tai ilmapistoolilla. Useimmilla seuroilla on aseita, joilla voi aloittaa ampumaharrastuksen seuran harjoituksissa ja ampumaurheilukoulussa turvallisesti ohjaajan opastuksella.

Ensin opetellaan ammunnan perustaidot, ja kun ne ovat hallussa, niin kokemuksia voi alkaa kerätä myös ruutiaseammunnasta ja muistakin lajiryhmistä. Ampumaurheilusta löytyy jokaiselle jotakin ja omien kokeilujen kautta löytyy jokaiselle lopulta se ”oma juttu”.

Ampumaurheilukoulusta kaikki alkaa!

Ampumaurheilukoulut ovat ampumaurheiluseurojen nuorisotoiminnan päätoimimuoto. Ampumaurheilukoulut alkavat syys-lokakuussa ja jatkuvat pitkälle kevääseen ja jopa yli kesän. Ampumaurheilukoulut kokoontuvat yleisimmin kerran viikossa. Ampumaurheilukoulussa saat perusopetusta amunnasta, pääset halutessasi mukaan kilpailutoimintaan, löydät uusia kavereita ja mukavia yhdessäolon hetkiä harjoittelun lomassa.

Urheiluseuroja ei olisi olemassa ilman lasten vanhempia. Urheiluseurat muodostuvat aktiivisista ihmisistä, jotka tekevät vapaaehtoisvoimin työtä yhteisen päämäärän eteen. Ampumaurheilussa kaikki vanhemmat ovat tervetulleita mukaan seuratoimintaan.

Ampumaradalla on turvallista

Urheiluammunta on turvallinen harrastus, jossa tapahtuu vahinkoja erittäin harvoin. Ampumaurheilukouluissa ohjaajat neuvovat aloittelijoita turvallisuusasioissa. Jo ampumaurheilukoulussa opitaan, että ase urheiluvälineenä edellyttää kaikilta harrastajilta vastuuntuntoa ja huolellisuutta. Kokemus on osoittanut, että lapset ja nuoret omaksuvat erittäin hyvin annetut ohjeet ja opetetut asiat.

Ammunnan harjoittelu tapahtuu aina ampumaradalla. Jokaisella ampumaradalla on turvallisuusmääräykset, joihin kaikkien radalla kävijöiden on tutustuttava.

Harjoitukset ja kilpailut toteutetaan aina turvallisuusasiat huomioiden ja aina valvojan johdolla. Aseiden turvallinen käsittely, oikea ja asiallinen suhtautuminen aseisiin ja kanssaharrastajiin sekä turvallisuusmääräykset ovat juuri sitä tietoa ja toimintaa, jota ampumaurheiluseuroissa painotetaan.



Ampumaurheilukoulut rakentuvat aina turvallisuuden leimaan

Turvallisuus pähkinäkuoressa

- Ammunta on sallittu vain ampumaradalla.
- Älä koskaan osoita aseella toista ihmistä.
- Varmista aina, ettei kukaan ole ampumalinjalla.
- Suuntaa se vain taulua kohti, jonka takana on asianmukainen turvallinen suojarakennelma.
- Käsittele tyhjääkin asetta aivan kuin se olisi ladattu.
- Asetta on aina kuljetettava suojakotelossa. Asetta saa pitää mukana vain harjoitus- ja kilpailumatkoilla.
- Säilytä asettasi aina lukkojen takana. Panokset on säilytettävä erillään aseesta.
- Kaikkien ampumaradalla käyvien sekä aikuisten että lasten on perehdyttävä ampumaradan turvallisuussäntöihin ja niitä tulee noudattaa.
- Käytä ampuessasi kuulosuojaimia ja suojalaseja.
- Ampujan ei tarvitse leuhkia aseillaan, patruunoilla eikä varusteillaan.
- Jos joku asia on epäselvä, niin kysy valvojalta tai ohjaajalta.

Vakuutukset

Toiminnan kuvauksessa, tervetuloakirjeessä tms. kerrotaan osallistujille, sisältyykö osallistumismaksuun vakuutus vai ei – ja jos osallistujat on vakuutettu, niin miten. Nämä ovat tärkeitä tietoja osallistujien vanhemmille ja ehkäisevät epäselvyyksiä mahdollisissa vahinkotilanteissa.

Ampumaurheilukoululaisten vakuutus Kultahippupassissa

Kaikille ampumaurheilukoululaisille suositellaan Kultahippupassia, sillä kaikki passin lunastaneet ovat vakuutettuja Sporttiturva-vakuutuksella. Vakuutus sisältää tapaturmavakuutuksen ja vastuuvakuutuksen. Vakuutus on voimassa alle 16-vuotiailla. Vakuutus kattaa tapaturmat ja vahingot, jotka tapahtuvat seuran harjoituksissa tai kultahippukilpailuissa sekä matkalla urheilupaikalle ja takaisin, mukaan lukien ampumaurheilukoululaisen kuljettajana toimiva aikuinen ”kotiovelta – kotiovelle”. Kultahippupassi toimii myös ampumaurheilukoululaisten kilpailulisenssinä Kultahippukilpailuihin. Kultahippupassit tilataan Ampumaurheiluliitosta.



Ampumaurheilukoululaisten vakuutus Kultahippupassissa

Ohjaajat vakuutettu Tuplaturvalla

Kaikki SAL:n jäsenseurojen toimihenkilöt ja ohjaajat on puolestaan vakuutettu Tuplaturva – vakuutuksella. Tuplaturva kattaa seuran toiminnassa toimihenkilöille, ohjaajille ja talkoolaisille sattuneet tapaturmat. Tuplaturvaan kuuluu myös vastuuvakuutus kolmannelle osapuolelle (esim. yleisö) aiheutuneesta tapaturmasta tai vahingosta.



Ohjaajat on vakuutettu Tuplaturvalla

4. Ampumaurheilukoulujen käytännön toiminta

Tavoite lasten kannalta

Jokainen meistä on erilainen. Jokainen lapsi kehittyy omaa tahtiaan. Lapsen kehitys etenee tiettyjen vaiheiden kautta, missä fyysisen ja psyykkisen kypsymisen sekä oppimisen välillä on kokonaisvaltainen jatkuva vuorovaikutus.

Näiden lainalaisuuksien takia liikunnallisten taitojen oppiminen tapahtuu myös hyvin yksilöllisesti. Lapsen pitää voida osallistua liikuntaan omin edellytyksin, tarpein ja ehdoin. Lasta pitää kohdella ainutlaatuisena yksilönä, jolla on omat lähtökohdat ja mahdollisuudet kehittyä. Lasten liikunta on kehittymistä ja kasvamista myönteisessä ilmapiirissä liikunnan keinoin. Lapsi huomioidaan ja häntä arvostetaan hänen omista suorituksistaan kokonaisvaltaisena yksilönä, vertailematta muihin.

Kaikilla lapsilla on käsittämätön määrä mahdollisuuksia, jotka liikunnan avulla voidaan loihkia esiin ja kehittää edelleen. Mielenkiinto, innostava ohjaus, turvallinen ympäristö, mahdollisuus luoda itse ja oppimisen riemu luovat yhdistelmän, jonka avulla lapset parhaimmillaan innostuvat

omakohtaiseen elinikäiseen liikunnan harrastamiseen. On tärkeää, ettei liikuntaa järjestetä niin, että se rajoittaa lasten mahdollisuuksia kokea ja kokeilla. Kaikilla lapsilla on oikeus kehittyä ja kehittää aito innostus liikuntaan omista lähtökohdistaan.

Ampumaurheilukouluissa keskittymiskyky paranee, samoin oman kehon hyvä hallinta ja tasapaino kehittyvät. Ampumaurheilukouluissa on kiinnostavaa tekemistä. Opitaan ampumataitojen ja saadaan kannustusta sekä huomiota.

Tavoite seuran kannalta

Uudet harrastajat turvaavat lajin tulevaisuuden. Heidän ansiostaan jäsenrakenne muuttuu. Se edistää suvaitsevaisuutta ja avoimuutta, toiminta monipuolistuu sekä imago paranee. Vanhemmat saadaan toimintaan mukaan, saadaan myös perusteluja kunnan tuelle ja uusille radoille.

Lasten vanhempien aktivointi

Lapsen ampumaurheiluharrastuksen pysyvyyden kannalta lasten vanhempien mukanaolo on tärkeää. Jo pelkkä kulkeminen harjoituksiin vaatii usein kyydin vanhemmilta. Useat seurat ovat luoneet käytäntöjä, miten houkuttaa koko perheet mukaan toimintaan, ja vähitellen monet vanhemmista ovat tulleet mukaan jopa ohjaajiksi.

Kun vanhempien mukanaolo harjoituksissa on luonteva osa toimintaa, on uusienkin perheiden helppo tulla mukaan. Useissa seuroissa jopa edellytetään vanhemman mukanaoloa harjoituksessa yhdessä lapsen kanssa.

Hyvä ilmapiiri syntyy tervetuloitotuksista, hymyistä ja iloisesta tekemisestä, johon jokainen on tervetullut. Kauden alussa järjestetty vanhempainilta poistaa jännityksen tunteita, ja siellä on aikaa kertoa toiminnasta ja vanhempien roolista harjoituksessa.

”Meillä menee silloin hyvin, kun myös lasten ja nuorten vanhempien luottamus toimintaamme on horjumaton”



Lasten vanhempien tuki on tärkeää

5. Ampumaurheilukoulun aseet ja varusteet

Ilma-aseet:

Kivääri



Liipasin, säiliö, takatähtäin, etutähtäin, kahva, tukki, poskitukki/pakka, piippu, latausaukko ja perä

Pistooli



Liipasin, säiliö, takatähtäin eli hahlo, etutähtäin eli jyvä, kahva, latausaukko ja piippu

6. Ampumaurheilukoulun ilmapiiri

Lasten ja nuorten urheilun eettiset linjaukset ”Unelma hyvästä urheilusta” ovat syntyneet tarpeesta löytää perusteet hyvälle, lasten ja nuorten kasvua ja kehitystä edistävälle urheilulle.

Unelma hyvästä urheilusta –linjauksen lähtökohtana on, että jokainen urheilussa mukana oleva lapsi ja nuori voi olla mukana urheilutoiminnassa omalla tasollaan ja että urheiluharrastus tukee hänen henkistä ja fyysistä kasvuaan hyvinvoivaksi ihmiseksi.

Myönteinen ja kannustava ilmapiiri

Kannusta – älä lannista! Myönteisellä ja kannustavalla ohjaamistavalla saat lapset viihtymään ampumaurheilun parissa, oppimaan paremmin ja tuntemaan turvallisuutta.



Jokaisella lapsella ja nuorella on oltava mahdollisuus harrastaa omalla tasollaan

7. Tekniikan ja taidon kehittyminen

Urheilu suorituksessa tärkeimmät osatekijät ovat taito ja tekniikka. Taitojen oppimisen herkkyyksikausi on lapsuudessa. Tämän vuoksi niiden kehittämiseksi on annettava mahdollisuus lapsuudesta lähtien.

Hermosto kehittyy lapsella hyvin nopeasti kasvun myötä. Tämä mahdollistaa liikkeiden ja liikkumisen taitojen nopean kehityksen. Lapselle kehittyy 1-5 vuoden iässä lajitaitojen oppimisen edellytykset, ns. *koordinatiiviset edellytykset*. Nämä kehittyvät lapsella luonnollisesti itsestäänkin ilman, että niihin kiinnitetään erityisesti huomiota.

Koordinatiivisia edellytyksiä ovat:

- Reaktiokyky
- Suuntautumiskyky
- Rytmittämiskyky
- Tasapainokyky
- Erottelukyky
- Yhdistelykyky
- Sopeutumiskyky

Urheilulliset yleistaidot kehittyvät yhdessä koordinatiivisten edellytysten kanssa. Voidaan sanoa, että yleistaitojen kehittämisen ja kehittymisen kannalta ikävuodet 1-6 ovat parhaita. Yleistaitojen vakiinnuttamisen, koordinatiivisten edellytysten ja erityisesti urheilullisten lajitaitojen kehittämisen kannalta ikävuodet 7-10 ovat hyvää aikaa.

Käytännössä tämä tarkoittaa lapsella mahdollisimman monipuolisen liikunnan harrastamista, jolloin hänelle muodostuu hyvä ja monipuolinen taitotaso, jota tulevaisuudessa voi hyödyntää omassa urheilulajissa. Lapsella kehittyminen tapahtuu usein luonnostaan erilaisten leikkien ja pelien myötä. Esimerkiksi ammunassa on hyötyä jos lapsella on hyvin kehittynyt tasapainoasti ja oman vartalon hahmottamiskyky ja hallinta.

Lapselle olisi hyötyä oppia tärkeät perusasiat hyvin jo nuoresta pitäen. Jo alle 10-vuotias pystyy ampumaan hallitusti ja tarkasti istumatueltä, kun hänelle opetetaan perusasiat. Perustekniikan opetteleminen vaiheittain, yksi asia kerrallaan oikein, on edellytys kokonaistekniikan hallitsemiseen. Istumatueltä tähtäyksen ja liipaisun opettelu on hyvä lähtökohta nuorelle ampujalle. Kun nämä asiat ovat kunnossa, voidaan aloittaa esim. totuttelu pystyasennosta ampumiseen, jolloin täytyy tietysti huomioida nuoren voimataso. Kaikki eivät jaksaa kannatella asetta kovinkaan monen laukauksen aikaa väsymättä, kun toinen samanikäinen jaksaa ampua paljonkin laukauksia esim. pystyasennosta.

Nykyisin on saatavilla nuorille tarkoitettuja kevennettyjä aseita, joilla nuori voi kokeilla ampumista täydellisestä ampuma-asennosta. Ampuminen pystyasennosta ei kuitenkaan saa tuottaa lapselle liian suurta fyysistä ponnistusta. Tällöin vartaloon kohdistuu runsaasti toispuoleista rasitusta ja tällöin on myös vaara oppia väärä ampumistekniikka, koska ampuma-asento ei ole oikea. Valmentajalla onkin vastuu seurata, milloin nuori on valmis siirtymään uuteen ampumistekniikkaan tai asentoon. Yhden seuran aseiden voi myös keventää nuorille ampujille tähän tarkoitukseen mahdollisuuksien mukaan. Tämä ei tarkoita sitä, että nuoren tulisi siirtyä kokonaan ampumaan pystyasennosta, vaan hän voi kokeilla sitä aina välillä omien voimien ja taitotason mukaan. Varsinkin nuorten ampujien on hyvä harjoitella esim. istumatueltä ampumista pääsääntöisenä harjoittelumuotona.



Istumatuki helpottaa aloittamista

Tekniikan harjoittaminen

Lajitaidon osuus harjoittelussa kasvaa koko ajan lapsen kehittyessä. Lajiharjoittelun voi aloittaa taitopainotteisissa lajeissa, kuten ammunassa jo alle 10-vuotiaana, jopa 7-vuotiaana. Näin nuorella tämä tarkoittaa ammunassa helppojen lajitaitojen harjoittamista. Perustaidot ovat tärkeä taitopohja, kun myöhemmällä iällä voimien salliessa aloitetaan harjoittelu ”oikeasta” ampuma-asennosta.

Taidot voi oppia myöhemminkin esim. murrosiän jälkeen tai aikuisiällä, mutta se vaatii paljon enemmän taitoharjoittelua. 10-12-vuoden ikää voikin sanoa *lajitaitojen kulta-ajaksi*, koska silloin on helpointa oppia jonkin tietyssä lajissa vaadittavat lajitaidot.

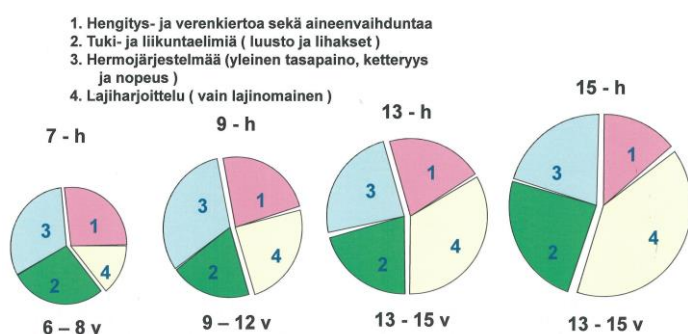
Lasten harjoittelussa tulisi olla jo varhaisessa vaiheessa mukana osaava valmentaja tai ohjaaja. Olisi tärkeää, että jo lapsesta lähtien lajin perusasiat opitaan oikein, eikä myöhemmin tarvitse tehdä turhaa työtä väärän tekniikan korjaamiseen. Tällöin varhain aloitetusta harjoittelusta saadaan paras hyöty lapsen kehittymiselle.

Harjoituksen rakenne

Ammunta on taitolaji, jossa suurta osaa harjoittelussa näyttelee laatu. Harjoittelun laatu tarkoittaa teknisesti mahdollisimman oikein eli ”puhtaasti” tehtyjä suorituksia. Suoritus käsittää kaikki asiat laukaukseen valmistautumisesta jälkipitoon asti. Laadun lisäksi parhaaseen mahdolliseen lopputulokseen pääseminen vaatii myös määrää eli riittävästi laukauksia.

Harjoittelun laadun ja määrän on kuljettava käsi kädessä: vaikka pyritään suureen laukausmäärään, silti kaikki harjoitukset, myös yksittäisen laukauksen tasolla, on myös oltava laadukkaita. Laukaisumäärästä riippumatta harjoittelun laatu kannattaa pitää mahdollisimman korkealla: ammuskelua ilman keskittymistä oikeiden asioiden tekemiseen ei opita kunnolla ammunassa vaadittavaa taitotasoa.

Hyvin korkealla harjoittelun laadulla on mahdollista oppia ja kehittyä ammunassa paremmin kuin panostamalla pelkästään harjoittelun määrään.



Viikon tuntimäärän jakautuminen taitolajeissa

Ammuntaharjoitus

Lämmittely

Lajiharjoitus kannattaa aloittaa kylmäharjoittelulla tai esimerkiksi ilmakivääriampujalla pöydän päältä istumatuelta ampuen. Myös erilaisia tasapaino- ja pitoharjoituksia on hyvä tehdä. Tämän tarkoituksena on hyvän tuntuman saaminen ammuntaan ennen varsinaista lajiharjoitusta.

Harjoitus

Itse ammuntaharjoituksessa on hyvä muistaa, että ajatuksen on oltava mukana koko ajan. Hyvä muistisääntö on, että jokaiseen suoritukseen tulisi liittyä jokin tavoite, johon pyritään. Tällainen tavoite voi olla esimerkiksi valmistautuminen laukaisuun, puhdas liipaisu, mahdollisimman hallittu ampuma-asento, tähtääminen, jälkipito jne. Jokaisessa suorituksessa kannattaa keskittyä vain yhteen asiaan kerrallaan ja tehdä ne hyvin keskittyneenä. Jokaisen laukauksen jälkeen tulisi analysoida nopeasti tehty suoritus: miltä suoritus tuntui, vastaako osuma tunnetta, onko laukaus siellä missä pitääkin. Joskus voi myös miettiä välittömästi laukauksen jälkeen, missä osuma omasta mielestä pitäisi olla laukauksesta välittyvän tunteen perusteella ja vasta sitten tarkistaa, missä laukaus tarkalleen on. Näin opitaan analysoimaan omaa suoritusta.

Harjoitusmäärä

Ammuntaharjoittelun määrä riippuu monesta asiasta: aikaisemmasta harjoittelumäärästä, omasta fyysisestä kunnosta, fyysisestä kehitystasosta, keskittymiskyvystä, yksilöllisistä tavoitteista, kauden vaiheesta jne. Ampujan olisi kuitenkin kyettävä ampumaan noin kaksinkertainen määrä laukauksia, kuin mitä kilpailusarja kestää. Harjoituksissa ei kuitenkaan aina tarvitse ampua kerrallaan koko kilpailusarjan mittaisia sarjoja, vaan sarjat voi jakaa pienempiin osiin. Esimerkiksi voidaan ampua 5- 10 laukauksen sarjoja ja levätä ja verryttellä sarjojen välillä.

Kilpailunomainen harjoittelu

Kilpailukaudella ja aikaisemminkin on hyvä ottaa mukaan kilpailunomainen harjoittelu. Kilpailunomaisessa harjoittelussa pyritään kokonaisvaltaisiin ja hallittuihin suorituksiin. Tällöin suorituksen on tarkoitus pysyä mahdollisimman samankaltaisena eri suoritusten välillä. Kilpailunomaisissa harjoituksissa voidaan kuvitella olevansa jossain tietyssä kisassa ja näin pyrkiä saamaan kisanomainen pieni jännityskin päälle. Tulokset lasketaan ja merkitään ylös. Tällaista harjoittelua voi tehdä esim. 10 laukauksen sarjoissa: ei ole tarkoitus aina ampua kokonaista kilpailusarjaa harjoituksissa. Yhtä harjoitusta kohti tällaista harjoittelua voi tehdä 1-3 kertaa, riippuen missä vaiheessa kautta ollaan menossa. Kilpailukaudella tällaisen harjoittelun määrä on suurempi, mutta silti perusasioihin keskittyminen on koko ajan vahvasti mukana jokaisessa harjoittelussa.

Harjoittelun jälkeinen analysointi

Jokaisen harjoituksen jälkeen on tärkeää analysoida tehty harjoitus. Mikä harjoituksessa oli hyvää, mikä huonoa, mikä tuntui hyvältä, missä on parannettavaa? Jäikö harjoituksessa jotain epäselväksi, esimerkiksi miksei jokin osa-alue ei toiminut halutulla tavalla? Kuinka paljon laukauksia ammuttiin? Mitä osa-aluetta harjoitettiin? Mihin kannattaa keskittyä seuraavalla kerralla? Kaikki asiat tulee merkitä ylös harjoitusvihkoon heti harjoituksen jälkeen, etteivät tärkeät asiat pääse unohtumaan.

Loppuverryttely

Loppuverryttely kuuluu jokaiseen harjoituskertaan. Siihen käytetty aika ei tarvitse olla enemmän kuin 10 minuuttia. Ammuntaharjoittelu tuo lihaksistoon staattisia kireystiloja, jotka voi helposti laukaista kevyellä liikunnalla ja venyttelyllä. Kun tämän tekee jokaisen harjoituskerran jälkeen, niin suurempia lihasjäykkyyksiä ei pääse syntymään ja ampuja oppii nopeasti mihin lihasryhmiin kannattaa kiinnittää erityistä huomiota jäykkyyksien ehkäisemiseksi.



Ryhmässä on mukava harjoitella

8. Alle 12-vuotiaiden ampumaurheilukoulut

6-9-vuotiaat: kehity ja opi leikkimällä

Harjoittelun tulisi olla monipuolista eikä vielä niin lajinomaista.

Ominaisuuksien kehittäminen tulisi perustua erilaisiin peleihin ja leikkeihin.

Kestävyys ja nopeus kehittyvät peleissä ja peuhaamisen lomassa.

Harjoittelun painopiste perusliikkeissä.

Tärkeää kehittää tasapainoa, koska sen herkkyyskausi päättyy jo alle 9-vuotiaana

→ 7-11 -vuotiailla tärkeää lajitaitojen kehittäminen.

6-9-vuotiaan harjoittelun painopisteet

Taitotekijät tulevat tärkeiksi harjoittelun painopisteeksi:

Rytmikyky

Reaktiokyky

Koordinaatio

Ketteryys

Kyseisessä iässä lapsen oppiminen perustuu paljolti jäljittelyyn ja hän tajuaa enemmän esimerkeistä kuin selityksistä.

9-12-vuotiaat: lajitaitojen kulta-aikaa

Lapsi edistyy taidoissaan huomattavasti.

Lapsi oppii tässä iässä nopeammin ja helpommin kuin missään muussa kehitysvaiheessa → suoritusteho ja oppimisvalmius ovat selvästi kohonneet

Herkkyyskaudesta on hyötyä vain, jos lapsi saa riittävästi **monipuolista** harjoitusta

Täytyy muistaa, että kehittymisen tahti voi olla hyvinkin erilainen yksilöiden kesken (kehityserot näkyvät selvästi)

Lapsi pystyy oppimaan monimutkaisiakin liikesarjoja → hienomotoriikka on kehittynyt sujuvammaksi.

9-12-vuotiaat: lajitaitojen kulta-aikaa

Lapset voivat olla harjoittelussa mukana hyvinkin tosissaan

Valmentajan tulee muistaa leikinomaisuus ja rentous (kyse on vielä kuitenkin lapsista)

Lapsi etsii idoleita (valmentaja, hyvät urheilijat) → vastuu

Lapsi on monesti hyvin itsekäs ja rohkea ja kaipaa vauhtia, jännitystä, vaaraa ja vastuuta.

9-12-vuotiaat: lajitaitojen kulta-aikaa

Tekniikan harjoittaminen 9-12-vuotiailla:

Lajivalinta tulisi tapahtua 10-12. ikävuosien aikana

Sen jälkeen oman lajin tekniikkaa tulee pyrkiä kehittämään lähinnä hienosäädön osalta (poikkeuksiakin on)

Huippu-urheilua ajatellen tekniikka tulisi olla valmis tai lähes valmis n. 13-14 vuoden iässä

Tätä on edeltänyt 3-4 vuoden tekninen perusharjoittelu

Ikävuodesta 14 eteenpäin suoritustekniikkaa hiotaan ja automatisoidaan

Kokonaissuorituksen parantamiseksi fyysinen harjoittelu korostuu (ampujalla kestovoima, aerobinen kestävyys).

9-12-vuotiaat: lajitaitojen kulta-aika

Tekniikkavirheet:

Tekniikkavirheitä syntyy aina sekä nuorelle että huipuille

Niiden syyt voivat olla:

- Huono peruskunto (esim. puutteellinen voimataso)
- Epäedulliset rakennetekijät (kiihtynyt pituuskasvu murrosiässä)
- Heikossa valmennuksessa (ei valmentajaa kontrolloimassa tekniikkavirheitä, valmentajan osaamattomuus)
- Kilpailutilanne rikkoo tekniikan (vakiinnuttamista ei ole tapahtunut tarpeeksi)
- Nuoren valmennuksessa erityisen tärkeää opetella perusasiat mahdollisimman oikein, muuten lajitaitojen kulta-ajasta ei ole hyötyä.

9. Ampumakortti osana ampumaurheilukouluja

Ampumaurheilukouluihin on voinut kahden vuoden ajan liittää myös ilma-aseampumakortin (Kuvio 6.) suorittamisen. Nämä suoritukset on ollut helppo toteuttaa ampumaurheilukoulun vuosiohjelman yhteydessä.



Kultahippuampujan ilma-asekortti mallia 2014

Kultahippukoululaisille jaettavassa kultahippupassissa suoritukset kerätään keskiaukeamalle. (Taulukko 1.) Keskiaukeamalle on jaoteltu aiheet, jotka ampumakortin saadakseen tulee käydä läpi. Aiheisiin liittyvän koulutusaineiston saa jokainen Kultahippupassien tilaaja eli ampumaurheilukoulun ohjaaja paperiversiona. Koulutusaineisto löytyy myös SAL:n nettisivuilta. Luettavissa: <http://www.ampumaurheiluliitto.fi/nuoriso/kultahippoiminta>

Jokaisen aiheen läpikäynnin jälkeen ohjaaja laittaa päivämäärän Kultahippupassiin - milloin aihe on käsitelty ja kuittaa sen nimikirjaimillaan. Kaikki aiheet on käytävä läpi ennen kuin ilma-aseampumakortin voi tilata Ampumaurheiluliitosta. Ilma-aseampumakortin liittäminen ampumaurheilukoulun toimintaan on erittäin suositeltavaa. Ampumaurheilukoululaisten on helppo suorittaa ilma-asekortti, koska aiheet ovat sellaisia, jotka käydään ampumaurheilukouluissa läpi jo normaalisti. Ja itse ohjaajat suoriutuvat kouluttamisesta helposti hyvän koulutusmateriaalin ansiosta.

Ilma-ase ampumakortti opetustunnit

TEEMA	KESTO	PAIVAMÄÄRÄ	HYVÄKSYJÄ
Seuran esittely/kurssin avaus	10 min		
Turvallisuus	20 min		
Suojaimet	10 min		
Ilma-aseet ja niiden osat	20 min		
Ilma-aseen toiminta	20 min		
Aseiden käyttötarkoitus	10 min		
Ratakäyttäytyminen	10 min		
Ampumarivikkeet ja varusteet	15 min		
Varoimenpiteet aseita käsitellessä	15 min		
Aseiden turvallinen käsittely	15 min		
Aseen perustarkistus	20 min		
Häiriötilanteet ja niissä käyttäytyminen	20 min		
Aseen kuljettaminen	20 min		
Ympäristöasiat	20 min		

Laukauksen ohjelma: Läpikäytävä kaikki osiot: Liipaisu, tähtäys, pito jne.

Ilma-aseampumakorttiopetustuntien merkitseminen (SAL:n Kultahippupassi 2014-2015, sivut 10-11)

10. Kilpailut osana ampumaurheilukouluja

Tukiammunta

Ampumatekniikan lähtökohdat ovat oikea tähtääminen ja liipaisutekniikka. Tukiammunnan tavoitteena on nimenomaan näiden osa-alueiden perusteellinen opettelu ja hallinta. Kun suorituksen kivijalka on vahva ja oikein opittu, oikean tekniikan oppiminen myöhemmin myös pystyasennosta on ilman tukea nopeaa.



Välineet valmiina

Tukiammunnan kautta voidaan lajiharjoittelu aloittaa jokaista lajiryhmää ajatellen. Kivääri-, pistooli-, haulikko ja liikkuvan maalin ammunnan tekniikat kaipaavat kaikki pohjakseen vankan perusosaamisen.

Ampuma-asento muodostaa lajisuorituksen perustan, mutta sitä tärkeämpiä ovat tähtääminen ja liipaisu. Keskitytään niihin ja pidetään harjoittelu yksinkertaisena.

11. Yhteistyö koulujen ja opettajien kanssa

Koulut järjestävät monipuolisia liikuntapäiviä. Tähän on seurojen hyvä mennä mukaan.

Pääsääntöisesti kouluyhteistyön aloittaminen lähtee seuroista. Rohkea yhteydenotto opettajiin käynnistää yhteistyön, joka monipuolistaa koulujen liikuntatuntien tarjontaa. Kouluille on järkevää mennä ennen kaikkea laseraseilla (noptel, haulikkosimulaattori). Toki on myös mahdollista kutsua koululaisryhmiä vierailemaan ampumaseurojen kotiradalla ja kokeilemaan oikeaa ilmakivääri- tai ilmapistooliammuntaa.

- Seura ottaa yhteyttä kouluihin. Lähestymisen tulee tapahtua sulassa sovussa.
- Yhteistyö vahvistaa ampumaurheiluseuran imagoa paikkakunnalla
- Ampumaurheilua esitellään turvallisuuden näkövinkkelistä
- Lapsista ja opettajista voi löytyä innokkaita seuratoimintaan osallistuvia ampumaurheilukoululaisia ja ohjaajia.
- Kanava kouluihin aukeaa, jolloin tietoa ampumaurheilusta voidaan viedä eteenpäin säännöllisesti

12. Ampumaurheilukoulutoiminnan työnjako

Nuoisotoiminnan tehtävien organisointi

Ampumaurheiluseuroissa on erilaisia ratkaisuja nuorisotoiminnan tehtävien organisoimiseksi.

Tärkeää on saada seuran kultahippuvastaavan tueksi vastuuryhmä, joka yhdessä suunnittelee ja toteuttaa nuorisotoimintaa. Lisäksi seuran nuorisotoiminnassa on lukuisia eri toimia, joille on hyvä saada eri vastuuhenkilöitä.

Esimerkkejä ampumaurheiluseurojen erilaisista tehtävänimikkeistä:

- ampumaurheilukoulun vastaava
- ampumaurheilukoulu, jolla on oma johtoryhmä
- ampumaurheilukoulun johtoryhmässä jokaisella on oma rooli ja tehtävä
- ampumaurheilukoulun edustus seuran johtokunnassa
- ohjaajatiimi

Seuraavassa on esimerkkejä erilaisista tehtävistä ampumaurheiluseurojen nuoriso- ja ampumaurheilukoulujen puitteissa. Usein on tilanne, että jokaiseen tehtävään ei voida nimetä eri henkilöitä. Silloin tehtäviä niputetaan pakosta samoille henkilöille. Tärkeintä on, että kaikki tehtävät eivät "kaadu" yhden tai kahden henkilön harteille. Ampumaseuran nk. ampumaurheilukoulun jaos voisi koostua päätehtävien vastuuhenkilöistä.

Seuraavassa on esimerkkejä ampumaurheiluseurojen tehtävistä, jotka ovat myös suurimmassa osassa nuorisotoiminnan puitteissa. Ampumaurheiluseurassa yksi henkilö voi vastata yhdestä tai useammastakin tehtävästä. Tehtävän vastuuhenkilö voi myös hoitaa tehtävää jopa koko seuran osalta, eikä vain ampumaurheilukoulun osalta. Seuraavia tehtäviä ovat mm:

- ampumaurheilukoulun nuorisovastaava/kultahippuvastaava
- sihteeri
- rahastonhoitaja
- osallistujarekisterin ylläpitäjä
- rekrytointivastaava
- tiedottaja (seuran sisäinen, ulkoinen ja markkinointi)
- seuran nettisivuvastaava
- tapahtumavastaava (juhlat, päättäjäiset jne.)
- kilpailuvastaava (tiedottaminen, kuljetukset jne.)
- valmennusvastaava
- koulutusvastaava
- ilmoittautumisten hoitaja
- talkoovastaava
- ohjaajat (ryhmien vastuuhjaajat ja apuohjaajat)
- ampumaratavastaava
- ympäristövastaava (luvat)
- välinevastaava (aseet, patruunat, maalilaitteet, ampuma-asut)
- tuomarikoulutusvastaava
- harrastevastaava, harrastemanageri
- vammaisurheiluvastaava

Luettelo on tehty ampumaurheiluliiton sinettiseuratilaisuudessa (8.-10.4.2011, Kisakallion Urheiluopisto).

Apumaurheiluseurojen ampumaurheilukoulutyölle on tyypillistä, että toiminta on välillä tempoilevaa. Jos mukana on liian vähän tekijöitä, niin avainhenkilöt väsyvät ennen pitkään. Tehtävien jakaminen ja määräaikoina myös vaihtaminen tuovat piristystä ja energiaa ampumaurheilukoulun vetämiseen.

13. Ampumaurheilukouluohjaajat

Ohjaajatiimi, ohjaajien rekrytointi

Ampumaurheiluseuran nuorisotoiminnassa tarvitaan useita ohjaajia. Potentiaalisia ohjaajia löytyy lasten vanhemmista, seuran nuorista ja seuran muista toimijoista. Harva tarjoutuu ohjaajaksi, joten henkilöitä kannattaa pyytää tehtävään. Moni ajattelee ensin, ettei osaa tai ettei uskalla sitoutua tehtävään. Keskustelun myötä tehtävä voidaan määritellä uudelle ohjaajalle sopivaksi .

Ohjaajana toimiminen on ohjaajalle itselleen harrastus. Harrastus on mielekäs, kun

- se sopii ohjaajalle itselleen ja ohjaaja voi itse määritellä, miten paljon hän on mukana ja hän kokee, että hänellä on valmiudet annettuun tehtävään.
- ohjaaja saa tukea tehtäväänsä ja koko toimintaan, eli hän voi antaa palautetta päävetäjälle.
- ohjaaja saa tukea tehtäväänsä, hän saa koulutusta ja tarvittaessa myös apua.
- ilmapiiri on myönteinen.

Ohjaajakoulutus

Ampumaurheiluseurojen ampumaurheilukoulutoimintaan tarvitaan riittävästi ohjaajia ja valmentajia. Koulutetut ja innostuneet ohjaajat ja valmentajat ovat koko ampumaurheilukoulun tukipilari.

Ohjaajakoulutuksessa käydään läpi oppimisen ja opettamisen perusteita, ampumaurheilukoulun merkitystä, ampumaurheilu lapsen harrastuksena, ohjaajan rooli, harjoitustapahtuma, ampumasuorituksen tekniikkaosuus ja ampumaurheilukoulun ohjelma ja teemat. Kyseessä on siis monipuolinen koulutus, joka tarjoaa perusvalmiudet toimia ampumaurheilukoulun ohjaajana.



Ohjaajakoulutus antaa hyvät perusteet toimia ampumaurheilukoulussa

Ohjaajakoulutusta ei kannata suorittaa turhaan, vaan koulutetuille henkilöille tulee ampumaurheiluseurasta löytää ns. koulutusta vastaava tehtävä. Myös koulutettavalta tulee vaatia sitoutumista itse koulutukseen sekä koulutuksen jälkeiseen toimintaan. Koulutetun henkilön tulee huolehtia siitä, että koulutuksessa ja materiaalien kautta saatu tieto käytetään seuran ampumaurheilukoulun toiminnan hyväksi. SAL:n ohjaajakoulutuksesta tarkemmin SAL:n netistä <http://www.ampumaurheiluliitto.fi/nuoriso/ohjaajakoulutus/>

Seuran sisäiset ohjaajakoulutukset

Seuran sisäiset ohjaajaillat ja koulutukset ovat hyviä paikkoja oppia lisää ja vaihtaa kokemuksia. Ohjaajille voi järjestää

- ohjaajien illan, jossa on vaikkapa liikuntaa, saunomista, vapaata keskustelua jne.
 - käytännön koulutustilaisuuden radalla, jossa käydään läpi, miten ohjataan ja mitä ohjataan.
- Kouluttajina voi toimia oman seuran tai naapuriseuran kokeneita tai menestyksekkäitä ampujia.
- ohjaajien yhteisen suunnittelupalaverin.
 - yhteisen palautepalaverin kauden päätyttyä.

Nuorten ohjaajien koulutus onärkevintä toteuttaa seuran omana koulutuksena.

14. Ampumaurheilukoulutoiminnan markkinointi ja tiedottaminen

Markkinointi uusille harrastajille

Markkinointi on avainasemassa, kun halutaan mukaan uusia harrastajia. Monet potentiaaliset harrastajat seuraavat ampumaurheiluseuran markkinointia ja ”olemassaoloa” jo useamman vuoden ajan, ennen kuin ilmoittautuvat mukaan toimintaan. Tästä syystä vuosittainen markkinointi esim. keväällä ampumaurheiluviikon tai syksyllä käynnistyvistä ampumaurheilukouluista paikallislehdissä sekä ajantasaiset nettisivut ovat tärkeitä. Ne kertovat toiminnan laadusta ja pysyvyydestä.

Pitää myös muistaa, että laadukas ampumaurheilukoulutoiminta on pääsääntöisesti parasta markkinointia, joka vetää puoleensa uusia harrastajia.

Toimivia markkinointikeinoja ovat mm:

- ilmoitukset lehdissä (mm. seuratoimintapalsta), kaupoissa, pankeissa jne.
- liikuntapaikkojen ilmoitustaulut - kunnan liikuntatoimi
- lehtijutut toiminnasta
- ampumaurheilutapahtumien järjestäminen kouluissa (laseraseet)
- esitteiden jakaminen koulun kautta (koulujen luvalla)
- näyttävä aloitustapahtuma (esim. SAL:n joka keväinen ja syksyinen ampumaurheiluviikko)
- seuran toimivat nettisivut
- puskaradio ja viidakkorumpu
- ota kaveri/kavereita mukaan harjoituksiin
- kilpailu- tai muiden tapahtumien yhteydessä niin sanottu ”tuulilasimarkkinointi”
- paikallisradiopuffit
- erilajien yhteistyö: ampumahiihto, metsästysseurat jne.

Seuran sisäinen tiedottaminen

Pitää myös muistaa, että ampumaurheiluseuran sisäinen tiedottaminen on myös markkinointia. Uudemmat harrastajat eivät ole vielä kiintyneet lajiin, eivätkä tunne ampumaurheilun toimintatapoja tai tapahtumia vuoden aikana. He tarvitsevat paljon tietoa tapahtumista ja myös myönteistä vahvistusta harrastusvallinnalleen.

Seuran sisäisessä tiedottamisessa on käytettävissä:

- seuran nettisivut
- osallistujille jaettavat paperitiedotteet
- sähköpostitiedottaminen
- tulevaisuudessa facebook (yli 13-vuotiaat)
- nuorten kanssa myös tekstiviestitiedottaminen toimii hyvin
- vanhempainilta tms.

Ampumaurheilukoulun avaus ja vanhempainillat ovat toimiva tapa kiinnittää uusien harrastajien vanhempia mukaan toimintaan. Luontevia aiheita ovat ampumaurheiluseuran, ampumaurheilukoulun ja lajin esittelyt sekä käytännön asiat, kuten tiedottaminen varusteista, harjoituspaikoista, kilpailuihin ilmoittautumisesta jne. Vanhempainillassa on myös oiva tilaisuus keskustella pelisäännöistä ja eettisistä linjauksista.

Uudet harrastajat tarvitsevat aina myös tiedon siitä, keneltä saa lisätietoa tapahtumista, harjoituksista, talkoista tms. Seuran sisäinen tiedottaminen on hyvä jakaa kolmeen kohteeseen: lapset, lasten vanhemmat ja ohjaajat.

Lisäksi on toisinaan tiedotettavaa myös muille seuratoimijoille. Hyvin hoidettu sisäinen tiedottaminen kertoo toiminnan laadusta ja varmistaa ampumaurheiluharrastuksen jatkuvuuden. Myös ohjaajien suuntaan on sisäisen tiedotuksen toimittava hyvin, jotta heidän innostuksensa ohjaustehtävissä jatkuu.



”Hyvin suunniteltu on puoliksi tehty” – pätee myös ampumaurheilukoulutoiminnassa

Seuran ulkoinen tiedottaminen

Seuran ulkoisessa tiedottamisessa seuran omat nettisivut ovat nykyään kuin seuran käyntikortti, joten niiden rakenteeseen ja sisältöön kannattaa erityisesti panostaa. Ampumaurheiluseurojen nettisivut löytyvät Suomen Ampumaurheiluliiton nettisivujen kautta:

http://www.ampumaurheiluliitto.fi/alueet_ja_seurat/

Nettisivut ovat myös hyvin julkisia, joten on tarpeen miettiä, mitä asioita nettisivuille viedään. On hyvän tavan mukaista kertoa etukäteen seuran jäsenille tai tapahtuman osallistujille, jos nettisivuilla julkaistaan esim. valokuvia leireistä, kilpailuista tai harjoitusten aikoja.

Pieksämäen Seudun Ampujat

Etusivu Seura Tapahtumat Tulokset Radat Kauppa Linkit Jaseneksi Yhteystiedot Sarjakilpailu 2014

Uutiset

- 300m CISM Regional, Thun, Sveitsi 6.9.2014
Kansainvälinen 300m sotilaiden kilpailu, mitaleja Pieksä:n ampujalle
- 300m kiväärin SM-kilpailut 6.9.2014
Toni Matlainen oli lähellä mitalia SM-kisoissa
- 50- ja 25m pistoolin nuorten SM-kilpailut 23.8.2014 6.9.2014
Pieksä:n nuorelle pistooliampujalle mitali SM-kisoissa
- 50 m kiväärin SM-kilpailujen tulokset 6.9.2014
Pieksä:lle jälleen mitaleja
- 300m kiväärin Polar GP 26.5.2014
Tulokset
- GP Liberation, Plzen, Tsekki 26.5.2014
Tulokset

Lisää uutisia

Ajankohtaista

- Uudet Pieksä:n seura-asusteet ovat nyt myynnissä 27.9.2014
- Olkonkankaan pistoolirata on varattu 6.10, ja 9.10. klo 8.30 - 12.00 21.9.2014
- Sarjakilpailun tulokset korjattu 16.9.2014
- Rikosseuraamusalan ampumestaruuskilpailut 2014 25.7.2014
Kilpailujen tulokset löytyvät otsikon alta
- 50m kiväärin valtakunnallinen sarjakilpailu 26.5.2014

Haukkojoasto tiedottaa

- Kiekkomyynti 27.4.2014
Pieksämäen Seudun Ampujien kiekkomyyntiä hoitaa Ilpo Suvanto sähköpostitse: ilpo.suvanto@gmail.com

Nuorisosaasto tiedottaa

- Ampumakouluun mahtuu vielä !!!!!!! 8.9.2014
- Kultahippumpajat siirtyvät kaudella 2014 kalenterivuosiakauteen 6.12.2013

SAL:n uutisvirtaa

- Mustaruudin MM-kilpailut alkivat Granadassa
- Kansallinen liikuntafoorumi: Liikkeen lisääminen hallituksen kärkitavoitteeksi
- Ilmaolympiapistoolikausi käynnistyi Eliivuoressa
- Lajiparlamentissa valitaan urheilijavaliokunnan jäsenet
- KILPAILUTOIMINNAN YLEISÄÄNTÖIHIN TULEVAT

KUVAGALLERIA

VIDEOT

AMPUMAUHILUKOULUT

RYHMÄT

SAL
SUOMEN AMPUMAUHILULIITTO
FINNISH SHOOTING SPORT FEDERATION

Metsä-Welljet Oy

KP-Metalli
0400653843

NUORI SUOMI

Seuran nettisivut tiedottaa toiminnastaan näkyvästi

15. Seurayhteistyö

Seurayhteistyö voi säästää työtunteja, tuoda lisää osaamista, innostaa, avartaa näkemyksiä tai tuoda mukanaan ihan odottamattomiakin ”hyötyjä”. Useimmiten seurayhteistyön motiivina on työmäärän säästäminen kummassakin seurassa ja kummankin seuran hyötyminen tavalla tai toisella.

Nuoria innostaa seurojen välinen yhteistyö. He ovat innostuneita tutustumaan nuoriin yli seurarajojen, joten seurojen välisenä yhteistyönä toteutetut harjoitukset ja leirit lisäävät myös nuorten harjoitteluintoa. Toisen seuran ampumaratoihin ja harjoitustapoihin tutustuminen tuo myös vaihtelua tekemiseen. Nuorten mielestä on myös innostavaa, kun harjoituksissa on isompi joukko nuoria.

Alueellisesti voisi miettiä, millaisia harjoituksia olisi järkevä järjestää esim. 12-vuotiaille ja vanhemmille alueen yhteisinä harjoituksina esimerkiksi kerran kuukaudessa.

AMPUMAKOULUN OHJELMA JA TEEMAT

1. Ohjaajien/ampumakoululaisten esittely ja tutustuttaminen esim. yhteisen leikin avulla.
Turvallisuusasioiden opettaminen.
2. Oikea ampuma-asento
3. Tähtääminen ja tähtäyskuva
4. Liipaiseminen ja jälkipito
5. Aseen kohdistus ja tähtäinten säätäminen
6. Ampumapaikan rakentaminen ja laukauksen ohjelma
7. Oikea hengitystekniikka
8. Nuorten, vanhempien ja valmentajien yhteinen ilta
9. Ammutaan Noptelilla tai putoaviin tauluihin
10. Lapset opettavat ammuntaa vanhemmilleen istumatuelta
11. Kilpailun läpi käyminen, kilpailupäivän rakenne ja kilpataulujen esittely

Kokeillaan myös muita lajeja, joita radalla on mahdollista ampua.

Ampumaurheilukoulun ohjaajat käyttävät harkintaa ja rytmittävät vuosiohjelman taitojen edistymistä vastaavaksi.

Seuran nimi

AMPUMAUHEILUKOULUN BUDJETTI
Ajalle: _____

MENOT:	<input type="radio"/> Kultahippupassit	_____	€
	<input type="radio"/> Ampumakortti	_____	€
	<input type="radio"/> Lisenssit	_____	€
	<input type="radio"/> Ratavuokrat	_____	€
	<input type="radio"/> Kilpailut	_____	€
	<input type="radio"/> Varusteet ja asusteet	_____	€
	<input type="radio"/> Aseet ja patruunat	_____	€
	<input type="radio"/> Ensiapu ja huoltotarvikkeet	_____	€
	<input type="radio"/> Ohjaajien ja valmentajien kulukorvaukset	_____	€
	<input type="radio"/> Ohjaajien ja valmentajien koulutus	_____	€
	<input type="radio"/> Muut sekalaiset menot	_____	€
		=====	
		_____	€
TULOT:	<input type="radio"/> Myynti- ja mainostuotot	_____	€
	<input type="radio"/> Avustukset ja lahjoitukset	_____	€
	<input type="radio"/> Jäsen ja ampumaurheilukoulumaksut	_____	€
	<input type="radio"/> Valmennusmaksut	_____	€
	<input type="radio"/> Ratamaksut	_____	€
	<input type="radio"/> Muut tuotot	_____	€
		=====	
		_____	€

AMPUMAUHEILUKOULULAISTEN KAUSIMAKSUSUUNNITELMA

1. erä (eräpäivä _____ .201)

2. erä (eräpäivä _____ .201)

Toimintamaksu _____ €

Toimintamaksu _____ €

KULTAHIPPURAPORTTI**KAUSI** _____

Toimintakausi

Seura _____

Alue _____

Ampumaurheilukoulu

Alkeisryhmille ohjattuja harjoituskertoja: _____

Osallistujista tyttöjä _____ poikia _____ yht. _____

Aktiivit kilpailijat

Aktiivit kilpailijat ohjattuja harjoituskertoja _____

Osallistujista tyttöjä _____ poikia _____ yht. _____

Ruutikausi

Järjestääkö seura nuorille ohjattua toimintaa ruutiaseilla Kyllä / Ei

Mikäli järjestää, niin paljonko toimintaan osallistuu nuoria

Alle 14 v: _____ 15-20 v: _____ Yht. _____

Ohjaajat

Ampumaurheilukoulutoimintaan säännöllisesti osallistuneet ohjaajat _____

Kauden aikana mukaan tulleet uudet apuohjaajat _____

Muut vähintään 5 kertaa kauden aikana ohjaajatehtävissä toimineet _____

Kauden aikana AKOK:lle osallistuneet ohjaajat _____

Ohjaajien ikäjakauma:

alle 25 v _____ alle 45 v _____ alle60v _____ yli 60v _____

Kilpailutoiminta

Seurassa lisenssiampujia (alle 20 v) _____

Seurassa kultahippupasseja (tukiampujat) _____

Seurasta osallistui Kultahippujen aluekilpailuun _____

Seurasta osallistui Kultahippufinaaliin _____

Muu toiminta ja tapahtumat

Seuran järjestämiä leirejä _____ kpl, joilla osallistujia _____
 Alueen leireille seurasta osallistuneet nuoret _____
 Illanviettoja ja palkitsemistilaisuuksia _____

Onko seuran nuorisotoiminnasta kirjoitettu paikallislehdissä Kyllä / Ei

Onko seuralla kultahippuikäisten yhteistoimintaa muiden ampumaseurojen kanssa Kyllä / Ei

Onko seuralla kultahippuikäisten yhteistoimintaa Eri lajin urheiluseuran kanssa Kyllä / Ei

(lehtiartikkeleita ja yhteistoiminta malleja voit liittää raporttiin mukaan)

Sinettiseura -ohjelman näkyminen

Onko toiminnassa käytetty Sinettiseura materiaalia Kyllä / Ei

Onko ohjaajien ja vanhempien välillä tehty pelisäännöt Kyllä / Ei

Kuinka monella lapsiryhmällä on pelisäännöt _____
 Onko seura hakenut OKM:n paikallistukea Kyllä / Ei

Yhteistyökumppanit

Onko seuralla nuorisotoimintaa tukevia yhteistyökumppaneita ? Kyllä / Ei

Esimerkkejä yhteistyökumppanuudesta:

Rataolosuhteet

Seuralla on ilma-aserata Kyllä / Ei

Seuralla on ruutirata Kyllä / Ei

Lisäksi haluan sanoa:

Tiedot antoi _____ / _____ 20____

 Allekirjoitus

Ampumaurheilukoulun oheismateriaalia

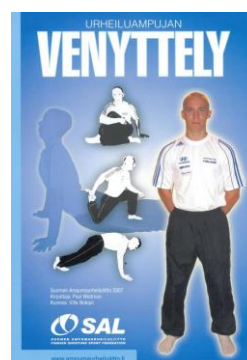
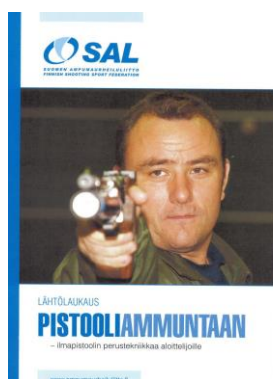
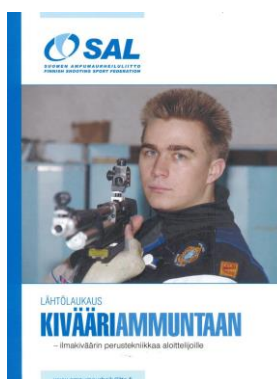
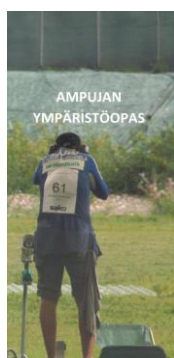


Ampumaharrastusfoorumin



Ampumakorttikouluus

Lisätietoja:
www.ampumaharrastusfoorumi.fi
AMPU-hanke/ampumakortti



Ampumaurheilukoulun ohjelmaesimerkkejä (Mikkelin Ampujat)

<p>VKO 49 Tiistai 3.12.2013</p> <p>Aihe: Kertaus - liipaiseminen ja jälkipito Valkoinen taulu - liipaisuharjoittelu Vaaka- ja pystyviiva - tähtäinkuva harjoittelu "Ilmoittautuminen ti 10.12. harjoitteluun"</p> <p>Tavoite: Ohjaajat: Sami, Petri, Tarvo</p>	<p>VKO 49 Torstai 5.12.2013</p> <p>Aihe: Kertaus - tähtäimien säädöt Kaatuvat taulut - kohdistaminen - pudotuskisailu</p> <p>"Eräluettelon julkaisu ti 10.12. harjoitteluun"</p> <p>Tavoite: Ohjaajat: Sami, Jenni, Pasi</p>	<p>VKO 49 Kilpailut / muut tapahtumat</p> <p>Toimihenkilöiden koulutus - ohjeet toimitsijoille - 10.12 aikataulu / eräluettelo ILMOITTAUTUMINEN Pieksämäen kilpailu Muista ilmoittautua kultahippukarsintakilpailuun 10.12.2013 ilmoitustaululla olevaan listaan.</p> <p>Tavoite: Ohjaajat:</p>
<p>VKO 50 Tiistai 10.12.2013</p> <p>Aihe: Mikkelin nuorisokilpailu Kilpailun omainen harjoittelu - ilmoittaminen - aseennäköharjoittelu kilpailussa - komennot - kohdistus- ja kilpataulut - kilpailun kulku - lopettaminen / palkintojen jako <i>Sarjat: 8IT, 10IT, 12HT/VT, 14HT/VT</i></p> <p>Tavoite: Ohjaajat: Kaikki</p>	<p>VKO 50 Torstai 12.12.2013</p> <p>Aihe: Mikkelin ampujien pikkujoulu klo 16.00 -21.00 Urpolan kartano</p> <p>- katso tarkemmat ohjeet www.mikkelinampujat.com</p> <p>Tavoite: Ohjaajat:</p>	<p>VKO 50 Kilpailut / muut tapahtumat Tiistai 10.12.2013 klo 16.30 alk Taulutalkoot - valmistellaan Nuorisokisojen kilpailutaulut</p> <p>HUOM! MA koottu ilmoitus osallistujista Pieksä 14.12.2013 mennessä.</p> <p>Tavoite: Ohjaajat:</p>
<p>VKO 51 Tiistai 17.12.2013</p> <p>Aihe: Kertaus - liipaiseminen ja jälkipito Valkoinen taulu - liipaisuharjoittelu Vaaka- ja pystyviiva - tähtäinkuva harjoittelu Kasa-ammunta - 2x 5ls kasa</p> <p>Tavoite: Ohjaajat: Pasi, Tuomo, Tarvo</p>	<p>VKO 51 Torstai 19.12.2013</p> <p>Aihe: Kertaus - hengitystekniikka Noptel ammunta ja kaatuvat taulut - kivääriampujat noptel ja kaatuvat taulut - pistooliampujat kaatuvat</p> <p>Tavoite: Ohjaajat: Sami, Jarkko, Tauno</p>	<p>VKO 51 Kilpailut / muut tapahtumat</p> <p>Tässä kohdassa ilmoitetaan tulevista ilma-asekilpailuista ja muista tapahtumista.</p> <p>Osallistuminen on vapaaehtois-ta.</p> <p>Tavoite: Ohjaajat:</p>
<p>VKO 52 Tiistai 24.12.2013</p> <p>Aihe: Joululoma - ampumaurheilukoulu joululomalla</p> <p>Tavoite: Ohjaajat:</p>	<p>VKO 52 Torstai 26.12.2013</p> <p>Aihe: Joululoma - ampumaurheilukoulu joululomalla</p> <p>Tavoite: Ohjaajat:</p>	<p>VKO 52 Kilpailut / muut tapahtumat</p> <p>Tässä kohdassa ilmoitetaan tulevista ilma-asekilpailuista ja muista tapahtumista.</p> <p>Osallistuminen on vapaaehtois-ta.</p> <p>Tavoite: Ohjaajat:</p>
<p>VKO 1 Tiistai 31.12.2013</p> <p>Aihe: Joululoma - ampumaurheilukoulu joululomalla</p> <p>Tavoite: Ohjaajat:</p>	<p>VKO 1 Torstai 2.1.2014 klo 17.30 alk</p> <p>Aihe: Pieksämäellä lähteville - aseennäköharjoittelu - varusteiden pakkaus ja valmistelut - ohjeistus lähdöstä ja paluusta Muut Joululoma</p> <p>Tavoite: Ohjaajat: Sami, Tuomo, Petri, Jarkko</p>	<p>VKO 1 Kilpailut / muut tapahtumat Lauantai 4.1.2014 Kultahippukarsintakilpailu Pieksämäki - eräluettelo julkaistaan vko 52 www.pieksa.fi</p> <p>Tavoite: Ohjaajat: Sami, Tuomo, Petri, Jarkko</p>

**VKO 2 Tiistai
7.1.2014**

Aihe: Kertaus
- ampumapaikan rakentaminen
ja laukauksen ohjelma
Valkoinen taulu 2x
- liipaisuharjoittelu
Vaaka- ja pystyviiva 2x
- tähtäinkuva harjoittelu
- 2x 10ls vaaka- ja pystyviiva

Tavoite:
Ohjaajat: Sami, Pasi

**VKO 2 Torstai
9.1.2014**

Aihe: Kertaus
- hengitystekniikka
Kasa-ammunta 6x 5ls
- tähtäinsiirrot
- kohdistusammunta
- "kärpäslätkä" -harjoite

Tavoite:
Ohjaajat: Sami, Jarkko

VKO 2 Kilpailut / muut tapahtumat

Tavoite:
Ohjaajat:

**VKO 3 Tiistai
14.1.2014**

Aihe: Kertaus
- tähtämien säädöt
Valkoinen taulu
- liipaisuharjoittelu 10ls
Kaatuvat taulut
- kohdistaminen
- 4x 5ls sarja

Tavoite:
Ohjaajat: Tuomo, Tauno, Petri

**VKO 3 Torstai
16.1.2014**

Aihe: Kertaus
- liipaiseminen ja jälkipito
**Noptel ammunta
ja kaatuvat taulut**
- kivääriampujat noptel ja
kaatuvat taulut
- pistooliampujat kaatuvat

Tavoite:
Ohjaajat: Tuomo, Osmo, Sauli

VKO 3 Kilpailut / muut tapahtumat

ILMOITTAUTUMINEN
Kuusankosken kilpailuun
Muista ilmoittautua kultahip-
pukarsintakilpailuun ja alue-
mestaruuskilpailuun 16.1.2014
mennessä ilmoitustaululla
olevaan listaan.

Tavoite: HUOM! MA koottu ilmoitus
Ohjaajat: osallistujista Kuusa
19.1.2014 mennessä.

**VKO 4 Tiistai
21.1.2014**

Aihe: Kertaus
- tähtäinkuva
Porrasharjoittelu
- kohdistus
- 2ls -> tavoite 17
- 3ls -> tavoite väh 3x 8 jne

Tavoite:
Ohjaajat: Tuomo, Tarvo

**VKO 4 Torstai
23.1.2014**

Aihe: Kertaus
- tähtämien säädöt
Kaatuvat taulut
- kohdistaminen
- pudotuskisailu
"Ilmoittautuminen to 30.1.

Tavoite: *harjoitteluun"*
Ohjaajat: Petri, Sauli, Tarvo

VKO 4 Kilpailut / muut tapahtumat

Tässä kohdassa ilmoitetaan
tulevista ilma-asekilpailuista ja
muista tapahtumista.

Osallistuminen on vapaaehtois-
ta.

Tavoite:
Ohjaajat:

**VKO 5 Tiistai
28.1.2014**

Aihe: Kertaus
-tähtäminen ja tähtäinkuva
Valkoinen taulu 2x
- liipaisuharjoittelu
Vaaka- ja pystyviiva 2x
- tähtäinkuva harjoittelu
- 2x 10ls vaaka- ja pystyviiva
"Eräluettelon julkaisu to 30.1.

Tavoite: *harjoitteluun"*
Ohjaajat: Sami, Tauno, Jenni

**VKO 5 Torstai
30.1.2014**

Aihe: Kilpailun omainen harjoittelu
- ilmoittaminen
- aseiden käsittely kilpailussa
- komennot
- kohdistus- ja kilpataulut
- kilpailun kulku
- lopettaminen
Sarjat: 8IT, 10IT, 12HT/VT, 14HT/VT

Tavoite:
Ohjaajat: Kaikki

VKO 5 Kilpailut / muut tapahtumat

Tässä kohdassa ilmoitetaan
tulevista ilma-asekilpailuista ja
muista tapahtumista.

Osallistuminen on vapaaehtois-
ta.

Tavoite:
Ohjaajat:

**VKO 6 Tiistai
4.2.2014**

Aihe: Kertaus
- hengitystekniikka
Kasa-ammunta 6x 5ls
- tähtäinsiirrot
- kohdistusammunta
- "kärpäslätkä" -harjoite

Tavoite:
Ohjaajat: Sami, Tarvo

**VKO 6 Torstai
6.2.2014 klo 17:30 alk**

Aihe: Kuusankoskelle lähteille
- aseiden kohdistaminen
- varusteiden pakkaus ja valmistelut
- ohjeistus lähdestä ja paluusta
- joukkueiden alustava nimeäminen
Muut
- omatoiminen harjoittelu

Tavoite:
Ohjaajat: Sami, Petri, Tuomo

**VKO 6 Kilpailut / muut tapahtumat
Lauantai 8.2.2014**

**Aluemestaruuskilpailut /
Kultahippukarsinta
Kuusankoski**
- eräluettelo julkaistaan
<http://koti.mbnet.fi/kuusa/>
viimeistään 7 päivää ennen
kilpailua.

Tavoite:
Ohjaajat: Sami, Tuomo, Petri

**VKO 7 Tiistai
11.2.2014**

Aihe: Kertaus
- tähtäinkuva
Porrasharjoittelu
- kohdistus
- 2ls -> tavoite 17
- 3ls -> tavoite väh 3x 8 jne

Tavoite:
Ohjaajat: Tuomo, Jenni, Petri

**VKO 7 Torstai
13.2.2014**

Aihe: Kertaus
- liipaiseminen ja jälkipito
**Noptel ammunta
ja kaatuvat taulut**
- kivääriampujat noptel ja
kaatuvat taulut
- pistooliampujat kaatuvat

Tavoite:
Ohjaajat: Tauno, Pasi, Jarkko

**VKO 7 Kilpailut / muut tapahtumat
MUISTA ILMOITTAUTUA
KULTAHIPPUFINAALIIN**

Merkitse osallistumisesi Areenan ilmoitustaululla olevaan listaan HETI karsintakilpailun osallistumisen jälkeen:
- Pieksämäki 4.1.
- Kuusankoski 8.2.
- Mikkeli 8.3.

Tavoite: Koottu ilmoitus 8.3.2014
Ohjaajat: Markun kisan jälkeen.

**VKO 8 Tiistai
18.2.2014 klo 17:30 - 20:00**

Aihe: Joukkueharjoittelu
Harjoitus alkaa kaikilla klo 17:30.
- joukkuekilpailun rakenne
- joukkeen koko
- kilpailijan toiminta
- kohdistaminen
- kilpailun kulku

Tavoite:
Ohjaajat: Sami, Petri, Pasi

**VKO 8 Torstai
20.2.2014**

Aihe: Kilpailun omainen harjoittelu
- ilmoittaminen
- aseiden käsittely kilpailussa
- komennot
- kohdistus- ja kilpataulut
- kilpailun kulku
- lopettaminen

Tavoite: Sarjat: 8IT, 10IT, 12HT/VT, 14HT/VT
Ohjaajat: Kaikki

**VKO 8 Kilpailut / muut tapahtumat
ILMOITTAUTUMINEN
5. Markun kilpailuun**

Muista ilmoittautua kultahippukarsintakilpailuun 20.2.2014 mennessä ilmoitustaululla olevaan listaan.
HUOM! MA koottu ilmoitus osallistujista 21.2.2014

Tavoite: mennessä.
Ohjaajat:

**VKO 9 Tiistai
25.2.2014**

Aihe: Ampumaurheilukoulu
hihtolomalla

Tavoite:
Ohjaajat:

**VKO 9 Torstai
27.2.2014**

Aihe: Ampumaurheilukoulu
hihtolomalla

Tavoite:
Ohjaajat:

VKO 9 Kilpailut / muut tapahtumat

Tässä kohdassa ilmoitetaan tulevista ilma-asekilpailuista ja muista tapahtumista.

Osallistuminen on vapaaehtoista.

Tavoite:
Ohjaajat:

**VKO 10 Tiistai
4.3.2014**

Aihe: Kertaus
- liipaiseminen ja jälkipito
Valkoinen taulu
- liipaisuharjoittelu
Vaaka- ja pystyviiva
- tähtäinkuva harjoittelu
Kasa-ammunta
- 2x 5ls kasa

Tavoite:
Ohjaajat: Sami, Tarvo

**VKO 10 Torstai
6.3.2014**

Aihe: 5. Markun kisoihin osallistuvat
- aseiden kohdistaminen
- varusteiden käyttö kilpailussa
- ohjeistus kisan läpiviennistä
Muut
- omatoiminen harjoittelu

Tavoite:
Ohjaajat: Sami, Tuomo, Petri

**VKO 10 Kilpailut / muut tapahtumat
8.3.2014**

**Markun kisat, MA Areena
Mikkeli**
3. Kultahippukarsintakilpailu
Sarjat: 8IT, 10IT, 12HT/VT, 14HT/VT
HUOM! Kisan päättymisen jälkeen ilmoitetaan kootusti MA kultahippukilpailuun osallistujat kisajärjestäjälle ja

Tavoite: SAL:iin (9.3.2014 mennessä).
Ohjaajat: Kaikki

VKO 11 Tiistai
11.3.2014 klo 17:30 - 20:00

Aihe: Joukkueharjoittelu
Harjoitus alkaa kaikilla klo 17:30.
- joukkuekilapilun rakenne
- joukkeen koko
- kilpailijan toiminta
- kohdistaminen
- kilpailun kulku

Tavoite:
Ohjaajat: Sami, Petri

VKO 11 Torstai
13.3.2014

Aihe: Kertaus
- hengitystekniikka
Noptel ammunta ja kaatuvat taulut
- kivääriampujat noptel ja kaatuvat taulut
- pistooliampujat kaatuvat

Tavoite:
Ohjaajat: Sami, Jarkko

VKO 11 Kilpailut / muut tapahtumat

Tavoite:
Ohjaajat:

VKO 12 Tiistai
18.3.2014

Aihe: Kertaus
- tähtäinten siirrot
Kaatuvat taulut
- 6x 5ls taulut
- asennon purku sarjan jälkeen

Tavoite:
Ohjaajat: Tuomo, Tarvo

VKO 12 Torstai
20.3.2014

Aihe: Kertaus
- liipaiseminen ja jälkipito
Valkoinen taulu
- liipaisuharjoittelu
Vaaka- ja pystyviiva
- tähtäinkuva harjoittelu

Tavoite:
Ohjaajat: Tuomo, Pasi, Jarkko

VKO 12 Kilpailut / muut tapahtumat
Su 23.3. klo 11.00 - 14.00

Joukkueharjoittelu
Yhteisharjoittelu
- kultahippuampujat
- ampumaurheilukoulu
- joukkue hengen luominen

Tavoite:
Ohjaajat: Sami / ohjaajat+nuoret

VKO 13 Tiistai
25.3.2014

Aihe: Mikkelin ampujat ry
kevätkokous klo 18:00 alkaen
- sääntömääräinen vuosikokous
Kyröpirtti

Ampumaurheilukoulu
- omatoiminen harjoittelu

Tavoite:
Ohjaajat:

VKO 13 Torstai
27.3.2014 klo 17.30 alkaen

Aihe: Mikkelin ampujien
mestaruuskilpailut
Ilmakivääri ja -pistooli
Sarjat: 8IT, 10IT, 12HT/VT, 14HT/VT
Y/N 16, 18 ja 20

Tavoite:
Ohjaajat: Kaikki

VKO 13 Kilpailut / muut tapahtumat

Tässä kohdassa ilmoitetaan tulevista ilma-asekilpailuista ja muista tapahtumista.

Osallistuminen on vapaaehtois-

ta.

Tavoite:
Ohjaajat:

VKO 14 Tiistai
1.4.2014

Aihe: Joukkueharjoittelu
Yhteisharjoitus
- ampumaurheilukoulu
- kultahippuampujat

Tavoite:
Ohjaajat: Sami / ohjaajat+nuoret

VKO 14 Torstai
3.4.2014

Aihe: Kultahippufinaalin
valmistelut
- aseiden huolto ja pakkaus
- muu materiaalin pakkaus

Tavoite:
Ohjaajat: Kaikki

VKO 14 Kilpailut / muut tapahtumat
4.-6.4.2014

Kultahippufinaali
Hämeenlinna
- kultahippufinaalin ohjelma
julkaistaa erikseen

Tavoite:
Ohjaajat: Sami+ohjaajat/nuoret

VKO 15 Tiistai
8.4.2014 klo 17:30 alkaen

Aihe: Ampumaurheilukoulu
- omatoiminen harjoittelu

Ampuma Areenan siivous-
talkoot
- tilojen siistiminen
- varusteiden huolto

Tavoite:

Ohjaajat: Kaikki

VKO 15 Keskiviikko
9.4.2014 klo 18.00 alkaen

Aihe: Ilma-asekauden päättäjäiset
- ampumaurheilukoulun
todistus
- ruutiasekauden info
- toiminnan jatkuminen syksyllä
-> kultahipputoiminta ja
nuorisoryhmä

Tavoite:

Ohjaajat: Sami+ohjaajat

VKO 15 Kilpailut / muut tapahtumat

Tavoite:

Ohjaajat:

VKO 16 Tiistai
15.4.2014

Aihe:

Tavoite:

Ohjaajat:

VKO 16 Torstai
17.4.2014

Aihe:

Tavoite:

Ohjaajat:

VKO 16 Kilpailut / muut tapahtumat

Tässä kohdassa ilmoitetaan
tulevista ilma-asekilpailuista ja
muista tapahtumista.

Osallistuminen on vapaaehtois-
ta.

Tavoite:

Ohjaajat:

VKO 17 Tiistai
22.4.2014

Aihe:

Tavoite:

Ohjaajat:

VKO 17 Torstai
24.4.2014

Aihe:

Tavoite:

Ohjaajat:

VKO 17 Kilpailut / muut tapahtumat

Tässä kohdassa ilmoitetaan
tulevista ilma-asekilpailuista ja
muista tapahtumista.

Osallistuminen on vapaaehtois-
ta.

Tavoite:

Ohjaajat:

VKO 18 Tiistai
29.4.2014

Aihe:

Tavoite:

Ohjaajat:

VKO 18 Torstai
1.5.2014

Aihe:

Tavoite:

Ohjaajat:

VKO 18 Kilpailut / muut tapahtumat

Tässä kohdassa ilmoitetaan
tulevista ilma-asekilpailuista ja
muista tapahtumista.

Osallistuminen on vapaaehtois-
ta.

Tavoite:

Ohjaajat:



RUUTIASE AMPUMAUURHEILUKOULU 2014 - TOUKOKUU

www.mikkelinampujat.com/nuorisotoiminta/ampumaurheilukoulu/ruutiasekoulu-2014/

Tiistai 13.5.2014	Ampumaurheilukoulu	Kultahippuampujat	Tiistai 13.5.2014
klo 17:15 - 17:30 klo 17:30 - 18:20	Aseiden nouto / valmistelut Toiminta ampumaradalla - turvallisuusasiat - aseiden nouto ja kuljetus - kuulon suojaaminen - ammunnan päättäminen	Valmistelut Kertaus - toiminta ampumaradalla - ampuma-asento Kasa-ammunta - 5-10x 5-10 ls kasa	klo 18:20 - 18:30 klo 18:30 - 19:30
klo 18:20 - 18:30	Purku ja palaute	Purku ja palaute	klo 19:30 - 19:45
Ohjaaja:	Kiv/Sipponen Pist/Suuronen	Kiv/Sipponen Pist/Suuronen	Ohjaaja:

Tiistai 20.5.2014	Ampumaurheilukoulu	Kultahippuampujat	Tiistai 20.5.2014
klo 17:15 - 17:30 klo 17:30 - 18:20	Aseiden nouto / valmistelut Kertaus - turvallisuusasiat Ampuma-asento - aseiden tuki - ampuma-asento - ilmoittautuminen Matin kisoihin	Valmistelut Kertaus - tähtäimien säätö - liipaisu ja jälkipito Kasa-ammunta - 5-10x 5-10 ls kasa - ilmoittautuminen Matin kisoihin	klo 18:20 - 18:30 klo 18:30 - 19:30
HUOM! klo 18:20 - 18:30	Purku ja palaute	Purku ja palaute	HUOM! klo 19:30 - 19:45
Ohjaaja:	Kiv/Pulkkinen	Kiv/Pulkkinen	Ohjaaja:

Tiistai 27.5.2014	Ampumaurheilukoulu	Kultahippuampujat	Tiistai 27.5.2014
klo 17:15 - 17:30 klo 17:30 - 18:20	Aseiden nouto / valmistelut Kertaus - ampuma-asento Tähtäimien säädöt - korkeussäätö - sivusäätö	Valmistelut Kertaus - laukauksen ohjelma Kasa-ammunta - 5-10x 5-10 ls kasa	klo 18:20 - 18:30 klo 18:30 - 19:30
klo 18:20 - 18:30	Purku ja palaute	Purku ja palaute	klo 19:30 - 19:45
Ohjaaja:	Kiv/Sipponen	Kiv/Sipponen	Ohjaaja:

Tiistai 3.6.2014	Ampumaurheilukoulu	Kultahippuampujat	Tiistai 3.6.2014
klo 17:15 - 17:30 klo 17:30 - 18:30	Aseiden nouto / valmistelut Kertaus - tähtäimien siirto Harjoitus kilpailu - toiminta kilpailussa - kohdistus- ja kilpailutaulut - harjoituskilpailu	Valmistelut Kertaus - ampuma-asento Harjoitus kilpailu - toiminta kilpailussa - kohdistus- ja kilpailutaulut - harjoituskilpailu	klo 18:30 - 18:40 klo 18:40 - 19:40
klo 18:30 - 18:40	Purku ja palaute	Purku ja palaute	klo 19:40 - 19:50
Ohjaaja:	Kiv/Sipponen	Kiv/Sipponen	Ohjaaja:

La-Su 7.-8.6.2014	43.Matin kisat Lauantai	43.Matin kisat Sunnuntai	La-Su 7.-8.6.2014
	- oma ohjelma 2.6. mennessä Pienoispistooli - 12T ja 14T sarjat - ilmoittautuminen 25.5.2014	- oma ohjelma 2.6. mennessä Pienoiskivääri - 12T ja 14T sarjat - ilmoittautuminen 25.5.2014	
Ohjaaja:	Kiv/Kosunen Pist/Suuronen	Kiv/Kosunen Pist/Suuronen	Ohjaaja: