

SAL Keski-Suomen alue

## Nuorten leiri 6 – 7.6 Tikkakoski Tikkahalli/Ulkorata

Leiri on tarkoitettu 12 – 20 vuotiaalle SAL K-S alueen kivääri- ja pistooliampujille

**Ilmoittautumiset 20.5.2017 mennessä [tarja.sorri@pp.inet.fi](mailto:tarja.sorri@pp.inet.fi) puh. 040 4117580** Leiri on maksuton!

Mikäli tarvetta on, voidaan tämän leirin yhteydessä järjestää ampumakouluohjaajakoulutus, halukkaat olkaa mahdollisimman pian yhteydessä Tarjaan!

Kouluttajat: Tarja Sorri, [tarja.sorri@pp.inet.fi](mailto:tarja.sorri@pp.inet.fi) p. 040 4117580

Pasi Koivunen, [koivpa@gmail.com](mailto:koivpa@gmail.com) p. 040 5933716

Järjestäjä: SAL Keski-Suomen aluejaosto

### Ohjelma:

#### 6.6.2017

- Klo 9.00 -9.30 Saapuminen
- Lyhyt katselmus leirin sisällöstä
- Aamupäivän lajitekniikka
- Palauttava jumppa
- Ruokailu
- Luento lajitekniikoista
- Iltapäivän lajitekniikka
- Fysiikkaharjoittelu
- Ruokailu
- Vapaa harjoittelu, yhdessä tekeminen

#### 7.6

- klo 8.30 omatoiminen aamulenkki
- Aamuharjoitus radalla
- Palauttava fysiikka ja rentoutusharjoitus
- Ruokailu
- Luento oheisharjoituksista
- Iltapäivän lajiharjoitus
- Klo 16.00 leirin päätös

Mukaan jumppakuminauha ja lenkkitosut lajivarusteiden lisäksi. Majoitus osallistujien on järjestettävä itse. Ruokailut omakustanteisesti viereisessä ruokalassa, kahvia voidaan keitellä radalla tarpeen mukaan. Vanhemmat/huoltajat voivat olla mukana avustamassa järjestelyissä.