



**Hämeen alueen
KULTAHIPPULEIRI
17-18.2.2018
Hämeenlinnassa**

Tervetuloa kultahippujen ikiomalle talvileirille Hämeenlinnaan 17-18.2.2018. Ota leirille mukaan ampumavarusteiden (ja ampumamaskotin) lisäksi hiukan eväsrahaa tai omat eväät, juomapullo, verryttelyasu, ulkoiluvaatteet, jumppamatto ja sisäkengät.

LEIRIN OHJELMA

Lauantai 17.2.2018

| Kello | Ohjelma – eli mitä oikeasti tehdään? |
|---------|---|
| 10:00 - | Tutustuminen, ohjaajien esittelyt ja osallistujien odotukset <ul style="list-style-type: none">• Tehdään omat nimilaput |
| 11:00 - | Ampumarjoitus 1 – ammunnan arviointi <ul style="list-style-type: none">• Ammunta omasta ampuma-asennosta omaan tahtiin• Ohjaajat arvioivat jokaisen suoritusta erikseen ja tekevät pika-analyysin siitä, mihin leirin aikana keskitytään jokaisen ampujan kohdalla |
| 12:00 - | Ruokatauko <ul style="list-style-type: none">• Radalla on tarjolla keittoa omakustannushintaan |
| 12:45 - | Rentoutus ja keskittymisharjoitus |
| 13:15 - | Ampumarjoitus 2 – ampumalajin perusharjoituksia <ul style="list-style-type: none">• Käydään yhdessä läpi oman lajin perusharjoituksia, joita jokaisen pitäisi tehdä paljon ja usein |
| 15:00 - | Henkilökohtaista ohjausta |

Sunnuntai 18.2.2018

| Kello | Ohjelma – eli mitä oikeasti tehdään? |
|------------------------------------|--|
| 10:00 - | Lämmittely ja venyttelyharjoitus |
| 11:00 - | Ampumarjoitus 3 <ul style="list-style-type: none">• Tehdään ampumarjoitus, jonka avulla kehitetään henkilökohtaisia ominaisuuksia eli kaikki eivät tee samaa harjoitusta |
| 12:00 - | Ruokatauko <ul style="list-style-type: none">• Radalla on tarjolla keittoa omakustannushintaan |
| 12:45 - | Rentoutus ja keskittymisharjoitus |
| 13:00 - | Valmistautuminen kilpailuun ja kilpailusuorituksen läpikäynti <ul style="list-style-type: none">• Käydään läpi esimerkki ja mietitään, mitä olisi voinut tehdä toisin |
| 14:00 - | Omaa aikaa ja valmistautuminen leirikilpailuun |
| 14:15 - | Leirikilpailu – virallisten sääntöjen mukaan omassa lajissa |
| 15:00 - | Palkintojen jako ja palaute <ul style="list-style-type: none">• Ohjeita omaan harjoitteluun• Palaute leiristä |
| Hyvää ja turvallista kotimatkaa!!! | |