

## HARJOITUSKERTOJA: 6

**KESTO: 2 h**

**OPPILAITA PER KURSSI: 8-12**

**OHJAAJIA: 1+1**

**SYKLI: 1 X VIIKOSSA**

### Harjoituskerta 1 - Jalka-asento, keskivartalon asento ja T-asento

**Sisältö:** Johdanto, turvallisuustekijät ja välineet. Kuuden vaiheen konseptin ensimmäinen osa - jalka-asento, ylävartalon asento ja T-asento. Lisäksi käydään suoritus läpi alusta loppuun, jotta oppilaat pääset kokeilemaan ampumista.

**Ammuntatekniikka:** Esitellään ammutekniikan kuusi vaihetta. Opetetaan ensimmäinen vaihe: jalka-asento, keskivartalon asento ja T-asento.

**Ennen tuntia huomioitava:** Vastuskumit loopilla tai ilman, valmius näyttää muutama esimerkkisuoritus, jouset ovat kunnossa ja viireessä (stabilisaattori, tähtäin, nuolihylly, laukaisulaite ym.), suojavälineet (rannesuojat, sormilenkit) ovat kunnossa ja niitä on riittävästi erikokoisia (huomioiden myös vasenkätiset).

No	Otsikko	Sisältö	Tarvikkeet, resurssit
1	Tervetuloa, esittely	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tervetulopuhe</li><li>• Kurssilaisten esittely ja odotukset kurssille</li><li>• Kouluttajien esittely</li><li>• Päivän ohjelman esittely ja tulevien viikkojen esittely</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Osallistujalista</li><li>• Nimilaput (kouluttajille)</li><li>• Nimilaput (kurssilaisille)</li></ul>
2	Harjoitusmetodien esittely	<ul style="list-style-type: none"><li>• Esitellään kurssijuliste</li><li>• Esitellään kuivaharjoittelu (ilman vastuskumia)</li><li>• Esitellään vastuskumilla harjoittelu</li><li>• Suorituksen vaiheistaminen (kuusi vaihetta)</li><li>• Korostetaan, että harjoitellessa kuivaharjoitteluja vastuskumilla tai ilman, muodostuu suoritus samoista päävaiheista ja rytmistä.</li><li>• Voidaan mainita, että myös huippuamput noudattavat näitä samoja päävaiheita oli sitten kyse harjoittelusta tai kilpailusta.</li></ul>	Kurssijuliste
3	Turvallisuus	Selitetään turvallisuusohjeet: <ul style="list-style-type: none"><li>• Ammutaan samaan aikaan, viiva jalkojen välissä</li><li>• Nuoli laitetaan jouseen vasta viivalla</li><li>• Nuolen kärki osoittaa aina kohti taustoja (myös vetovaiheessa)</li><li>• Nuolet haetaan samaan aikaan (mielellään kouluttajan käskystä)</li><li>• Vetäessä nuolia taustasta huomioidaan takana seisovat</li></ul>	
4	Välineiden esittely	<ul style="list-style-type: none"><li>• Jousen esittely – taljajousen osat, materiaalit, nuolet</li><li>• Laukaisulaitteen, rannesuojien ja sormilenkkien käyttö</li><li>• Nuolen esittely, nuolen mitan määrittäminen ja selittäminen, miksi on tärkeää että nuoli on riittävän pitkä (ei tipu hyllyltä)</li><li>• Huom! tässä kohtaa esitellään vain alkeisjousi</li></ul>	Jouset, varusteet, nuolet (oikea- ja vasenkätisinä)

**HARJOITUS ALKAA (Oppilaat puoliympyrässä kouluttajan ympärillä, kurssilaisia ohjataan oikeaan suoritustekniikkaan (HUOM! oppilaille on opetuksen aluksi kerrottava, että ohjaaminen tehdään viemällä esim. käsi oikeaan asentoon (koskettaminen))**

5	Suoritustekniikan kuusi vaihetta	<p>Esitellään kuuden vaiheen konseptin päävaiheet ja nimetään ne (kuivaharjoitteluna ja vastuskumilla):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jalka-asento, vartalon asento (T-asento)</li> <li>2. Valmistautuminen (kahvaote, jousikäden asento, sormiote laukaisulaitteesta ja liipaisinsormi, pään asento)</li> <li>3. Veto, selkälihasten käyttö ja hartioiden rentous</li> <li>4. Ankkurointi, selkäveto, tähtäminen</li> <li>5. Laukaus</li> <li>6. jälkipito, analyysi</li> </ol> <p>Huom! Kuiva- ja vastuskumiharjoittelussa kahvaote ja tähtäminen tehdään "ajatuksen tasolla".</p>	Kurssijuliste (kuvaus vaiheiden sisällöstä)
6	Harjoittelu jousella	Esitellään suoritustekniikka (kouluttaja / avustaja ampuu) ja nimetään edellä opitun mukaisesti päävaiheet.	
7	Hallitseva silmä, fyysiset rajoitteet	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Selitetään mitä tarkoittaa hallitseva silmä</li> <li>• Tehdään hallitsevan silmän testi – tähdätään sormella molemmat silmät auki ja tämän jälkeen toinen silmä suljettuna</li> <li>• Kerrotaan tähtämisestä – joko toinen silmä suljettuna tai molemmat auki (jos se on oppilaalle luontevaa)</li> <li>• Kysytään oppilailta, onko heillä sellaisia fyysisiä rajoitteita jotka tulisi ottaa huomioon (esim. olkapää- ja kyynärpäivammat)</li> </ul>	Muistiinpanovälineet / osallistujalista huomioiden kirjaamiseksi
<b>JAETAAN TARVITTAESSA OPPILAAT RYHMIIN</b>			
8	Jalka-asento (sis. lantion asento), ylävartalon asento ja T-asento	<p>Opetetaan jalka-asento ja lantion asento kuivaharjoitteluna</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Opetetaan jalka-asento: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Suorassa linjassa taustaa kohden</li> <li>○ Hartioiden levyinen jalka-asento</li> <li>○ Jalkaterät hieman auki lantioon nähden</li> <li>○ Painopiste nilkan etureunaan (60% / 40%). Oppilaan on kyettävä nousemaan varpailleen.</li> <li>○ Jalat painetaan suoriksi (ei täysin lukkoon)</li> </ul> </li> <li>• Opetetaan lantion asento: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Selitetään miksi oikea lantion asento on tärkeä. Lantio linkittää ylävartalon alavartaloon ja luo pohjan keskivartalon hallinnalle.</li> <li>○ Näytetään mitä lantion kääntäminen ylävartalon alle tarkoittaa (ohjaaja näyttää)</li> <li>○ Lantion kääntäminen ylävartalon alle (tarkistettava jokaiselta oppilaalta että lanneranka oikenee).</li> </ul> </li> </ul> <p>Opetetaan ylävartalon asento ja T-asento (samalla varmistetaan, että jalka-asennot ja lantion asennot ovat kunnossa):</p>	

		<ul style="list-style-type: none"> <li>● Ylävartalon asento: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Rintakehän tiputtaminen vatsalihaksia käyttämällä (tarkista rintarangan asento kaikilta oppilailta)</li> <li>○ Vatsalihaksiin jää lievä jännitys</li> <li>○ Tarkistetaan, että rintaranka on kohtuullisen suora takaapäin katsottaessa</li> <li>○ Korostetaan, että rintakehän asennon pitää säilyä vaikka kädet nousevat ammunta-asentoon.</li> </ul> </li> <li>● Opetetaan T-asento <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Pidetään oikea jalka-asento, painopiste ja ylävartalon asento</li> <li>○ Tarkistetaan, että hartiat ovat ”normaalilla” korkeudella (eivät roiku, eivätkä ole korvissa)</li> <li>○ Tarkistetaan, että hartiat ovat samalla korkeudella toisiinsa nähden</li> <li>○ Nostetaan kädet suorina T-asentoon. Tarkistetaan kaikkien oppilaiden asennot</li> <li>○ Tarkistetaan, että hartiat ja rintakehä eivät nouse samalla kun kädet nousevat</li> <li>○ Käännetään vetokäsi kyynärvarresta ankkurointiin</li> </ul> </li> </ul> <p>Toistetaan harjoitus muutaman kerran.</p> <p>Kun vartalon asento on hallussa, toistetaan harjoitus vastuskumilla.</p>	
9	<p>Ensimmäiset laukaukset (suoritus alusta loppuun). Ei jäädä yksityiskohtiin kiinni.</p>	<p>Kun vartalon asennot ovat hallinnassa, ammutaan ensimmäiset laukaukset. Opetetaan suorituksen päävaiheet (tässä vaiheessa vain päävaiheet siten, että oppilaat voivat ampua ensimmäiset laukaukset):.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jalka-asento, vartalon asento</li> <li>2. Nuolen asettaminen jouseen (nokitus, kukkosulka)</li> <li>3. Kahvaote, jousikäden asento, laukaisulaite ja liipaisinsormi.</li> <li>4. Käsien nostaminen, veto ja ankkurointi (ankkurointi on toinen asia johon kannattaa hetkeksi pysähtyä)</li> <li>5. Tähtääminen ja laukaus</li> <li>6. Jälkipito</li> </ol> <p>Opetetaan miten sormilenkki laitetaan kiinni (ja kerrataan miksi sen käyttö on tärkeää). Opetetaan miten nuoli laitetaan jouseen (nuoli oikein päin, nokki kunnolla jänteelle kiinni).</p> <p>Selitetään laukauksen periaate – tässä vaiheessa puristava laukaus (kuin pistooliammunnassa). Tekniikkaa voi havainnollistaa käyttämällä omaa kättä vastuksena.</p> <p>Kerrotaan, että toista silmää voidaan pitää tähdätessä kiinni (mutta parempi on jos pystyy pitämään molempia auki).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Etäisyys 5 metriä</li> <li>● Tyhjä tausta, harjoituksen loppuvaiheessa voidaan ampua tauluun (40/ 60cm)</li> </ul>

		<p>Tarkistetaan, onko oppilailla ylitaipuvia kyynärpäitä jotka aiheuttaisivat kipeitä jänneosumia. Jos on:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• opetetaan etummaisen olkapään asento “käden kierto”</li> <li>• opetetaan oikea kahvaote jo tässä vaiheessa</li> </ul> <p>Harjoitellaan suoritusta vastuskumilla ja</p> <p>&gt; <i>Valmistaudutaan ampumaan ensimmäiset nuolet</i></p> <p>Ammutaan ensimmäiset nuolet (etäisyys 5 metriä, taustaan, 3 nuolen sarjoissa)</p> <p>Kerrataan ja korjataan. Erityisesti tunnin teemoja..</p> <p>&gt; <i>Tärkeää tässä kohtaa on oppia vaiheistettu suoritus ja rytmitys</i> &gt; <i>Korjataan vain isoja virheitä</i></p> <p>Kerrataan miten nuolet vedetään taustasta turvallisesti.</p> <p>Jos ensimmäiset kierrokset menevät hyvin, voidaan (halutessa) matkaa kasvattaa 10 metriin &gt; <i>Tärkeintä edelleen on TURVALLISUUS.</i></p> <p>Kun oppilaan tekniikkaa korjataan, on tärkeysjärjestys:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Turvallisuus</li> <li>2. Vammojen ehkäisy</li> <li>3. Isot linjat tekniikassa: jalkojen asento, vartalon asento, T-asento jne.</li> </ol>	
<b>HARJOITUKSEN PÄÄTTÄMINEN</b>			
10	Lämmittely / Loppu venyttely	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Selitetään että, jokainen harjoitus alkaa lämmittelyllä ja päättyy jäähdyttelyyn</li> <li>• Olkapäiden, yläselän ja ojentajien venyttelyt &gt; <i>Samalla kertoen:</i></li> <li>• Pyydetään kertaamaan viikon aikana suoritustekniikan vaiheet, erityisesti ensimmäistä vaihetta.</li> <li>• Jos oppilaat ottavat vastuskumit kotiin, muistutetaan ottamaan ne mukaan seuraavalla kerralla</li> <li>• Kerrotaan sähköpostista, joka lähetetään tunnin jälkeen</li> <li>• Kysytään palaute ja toiveet seuraavalle kerralle</li> </ul>	Ohje lämmittelystä / venyttelystä
11	Päätös	Kiitetään tunnista ja siivotaan paikat	

## Harjoituskerta 2 - Valmistautuminen

### Tunnin sisältö:

**Kertaus edellisestä tunnista:** Jalka-asento, ylävartalon asento ja T-asento

**Ammuntatekniikka:** Kuuden vaiheen konseptin läpikäynti jousella. Erityishuomio toiseen vaiheeseen: Valmistautuminen: kahvaote, jousikäden asento, sormiote laukaisulaitteesta ja pään asento

**Ennen tuntia huomioitava:** Vastuskumit loopilla tai ilman, valmius näyttää muutama esimerkkisuoritus, jouset ovat kunnossa ja vireessä (stabilisaattori, tähtäin, nuolihylly, laukaisulaite), suojavälineet (rannesuojat, sormilenkit) ovat kunnossa ja niitä on riittävästi erikokoisia (huomioiden myös vasenkätiset).

No	Otsikko	Sisältö	Tarvikkeet, resurssit
1	Tervetuloa	<ul style="list-style-type: none"><li>Tervetuloa ja nimenhuuto</li><li>Päivän ohjelman esittely</li><li>Kysytään, onko kurssilaisille tullut kipuja tms. edellisestä tunnista (kirjataan kommentit ylös tarvittaessa). Selitetään normaalit tuntemukset yläselässä, hartioissa ja käsissä.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Osallistujalista</li><li>Nimilaput (kouluttajille)</li><li>Muistiinpanot edellisestä tunnista</li></ul>
2	Lämmittely	<ul style="list-style-type: none"><li>Lämmitellään ohjatusti ja tehdään muutama kevyt venytys (olkapäät, rinta, ojentajat, yläselkä). Lämmittelyssä voidaan käyttää vastuskumeja.</li></ul>	Vastuskumit
3	Jousen virittäminen ja jousen osat	<ul style="list-style-type: none"><li>Kerrotaan jousen osista (keskiosa, lavat, camit, jänne, kaapelit, nuolihylly, tähtäin, takatähtäin, stabilisaattorit)</li></ul>	Jouset Jousi jossa on kaikki lisävarusteet
<b>HARJOITUS</b>			
4	Kertaus	<p>Kerrataan selittäen ja näyttäen:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Jalka-asento</li><li>Lantion asento</li><li>Ylävartalon asento</li><li>T-asento</li></ul> <p>Kerrataan selittäen ja näyttäen (suoritus alusta loppuun):</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Sormitus laukaisulaitteella</li><li>Jousikäden asento</li><li>Käsien nostaminen</li><li>Veto</li><li>Ankkurointi</li><li>Selkäveto</li><li>Laukaus</li><li>Jälkipito</li></ul>	

		<p>Kerrataan sormitus ja laukaus: Kerrataan puristava laukaus</p> <p>Kerrataan turvallisuussäännöt (ml. nuolten vetäminen taustasta).</p>	
5	Kuivaharjoittelu	<p>Harjoitellaan ammutatekniikkaa kuivaharjoittelulla (muutamia toistoja):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jalka-asento, vartalon asento (T-asento)</li> <li>2. Valmistautuminen (kahvaote, jousikäden asento, sormiote laukaisulaitteesta, pään asento)</li> <li>3. Veto, selkälihasten käyttö</li> <li>4. Ankkurointi, selkälihasten käyttö</li> <li>5. Laukaus</li> <li>6. jälkipito, analyysi</li> </ol> <p>Korostetaan ensimmäistä vaihetta.</p>	Kurssijuliste
6	Vastuskumiharjoittelu	<p>Harjoitellaan sama tekniikka vastuskumeilla (muutamia toistoja).</p> <p>Korostetaan, että vastuskumilla harjoittelu auttaa oppimaan puhtaan ammutatekniikan (oikeiden lihasten aktivointi).</p> <p>Korjataan virheitä. Pyritään hiomaan tekniikka hyvälle tasolle.</p>	Vastuskumit
7	Esitellään oppimistavoitteet tälle tunnille	<p>Esitellään päivän teema – Valmistautuminen: jousen nostaminen pois jalalta (suositellaan asettamaan alalapa vasten etummaisesta jalan reittä tai stabi maahan), kahvaote, jousikäsi, sormitus laukaisulaitteelta ja pään asento.</p> <p>Korostetaan vaiheen tärkeyttä. Tässä vaiheessa aktivoidaan suorituksen seuraavassa vaiheessa käytettävät lihakset ja muodostetaan perusta anatomisesti oikeiden linjojen saavuttamiselle. Kahvaotteen ja laukaisulaitteen otteen täykeys, huomeutetaan että ne ovat kaksi ainoaa pistettä joilla on vaikutus osumaan.</p> <p>Kokenut ampuja näyttää mallisuorituksen ja toinen ohjaaja selittää vaiheet (korostetaan toista vaihetta)</p> <p>Kysytään, onko kurssilaisilla kysyttävää?</p>	

## HARJOITUS

8	Tekniikkaharjoittelu (vastuskumilla) ja jousella	<p>Aloitetaan 5 metristä tyhjään taustaan. Aluksi vastuskumilla ja tämän jälkeen jousella.</p> <p>Korjataan isoimmat virheet ammutatekniikasta (muista kosketus!) Huomioi turvallisuus!</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Opetetaan päivän teemaa (huom. oikea järjestys): Jousen nosto pois jalalta valmistautumisasentoon.</li><li>• Sormiote laukaisulaitteelta: luonnollisen syvä ote laukaisulaitteesta, rento kyynärvarsi -&gt; rannerystyslinja luonnollisesti koholla. Vedossa peukalo pois liipaisimelta.</li><li>• Kahvaote: kontaktipiste kämmissä peukalon "tyynyllä" elämänviiva pitää näkyä, rystyslinja.</li><li>• Jousikäsi: Käsi pidetään rentona niin ettei olkapäätä viedä lihasvoimin mihinkään suuntaan. Voidaan harjoitella kuivaharjoitteluna niin että seistään rennossa asennossa kädet sivuilla roikkumassa. Siitä nostetaan jousikäsi sivulle suoraksi ammunta asentoon niin että rystyset johtavat liikettä. Ammuttaessa täytyy syntyä tunne että olkapää laskeutuu eteen ja alas (sahalihaksen käyttö).</li><li>• Käsi suorana, mutta ei lukossa.<ul style="list-style-type: none"><li>• Kolme edellistä vaihetta tehdään käytännössä yhtenä liikesarjana. Korostetaan, että kahvaotteen ja laukaisulaitteotteen ottamista on katsottava.</li></ul></li><li>• Pään asento: pää käännetään oman liikkuvuuden rajoissa taustaa kohden. Niska ei saa jännittyä. Pää kallistuu hieman vetokäden suuntaan mahdollisimman luonnollisessa asennossa. Pään asentoon vaikuttaa paljon ampujan leukaluun ja kallon muoto. Korostetaan, että pään asento pitää etsiä itselleen sopivaksi. Olennaista on, että pään asentoa ei muuteta enää valmistautumisvaiheen jälkeen.</li></ul> <p>Harjoitellaan muutamia kertoja vetokumilla ja tämän jälkeen harjoitellaan tekniikkaa ampumalla.</p> <p>Korjataan virheitä (myös yksityiskohtia) – erityisesti päivän teemaa koskien</p> <p>Kehutaan hyvistä suorituksista.</p> <p>Kun oppilaan tekniikkaa korjataan, on tärkeysjärjestys:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Turvallisuus</li><li>2. Vammojen ehkäisy</li><li>3. Isot linjat tekniikassa: jalkojen asento, T-asento jne.</li><li>4. Päivän teemaan kuuluvat asiat</li></ol>	
---	--	--	--

		Leikkimielinen harjoituskilpailu. Esimerkiksi: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Värisuora</li> <li>• Erikoistaulut</li> <li>• Ilmapallot</li> </ul>	
9	Venyttely	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kerrataan miksi loppuvenyttely on tärkeää (palautuminen, lihakset takaisin lepopituuteen)</li> <li>• Olkapäiden, yläselän ja ojentajien venyttelyt &gt; <i>Samalla kertoen:</i></li> <li>• Pyydetään kertaamaan viikon aikana suoritustekniikan vaiheet (kuivaharjoittelu, vastuskumiharjoittelu). Korosta toista vaihetta (valmistautuminen)</li> <li>• Jos oppilaat ottavat vastuskumit kotiin, muistutetaan ottamaan ne mukaan seuraavalla kerralla</li> <li>• Kerrotaan sähköpostista, joka lähetetään tunnin jälkeen</li> <li>• Kysytään palaute ja toiveet seuraavalle kerralle</li> </ul>	Ohje lämmittelystä / venyttelystä
10	Päätös	Kiitetään tunnista ja siivotaan paikat. Kurssilaiset voivat avustaa jousten purkamisessa (tarvittaessa).	

### Harjoituskerta 3 - Veto (selkälihasten käyttö)

#### Tunnin sisältö:

**Kertaus edellisestä tunnista:** Kuuden vaiheen konsepti jousella. Erityishuomiota toiseen vaiheeseen – Valmistautuminen: kahvaote, jousikäsi, sormiote laukaisulaitteesta ja pään asento

**Ammuntateknikka:** Kuuden vaiheen konseptin läpikäynti jousella. Erityishuomio kolmanteen vaiheeseen: Veto, hartiat ja selkälihasten käyttö

**Ennen tuntia huomioitava:** Vastuskumit loopilla tai ilman, valmius näyttää muutama esimerkkisuoritus, jouset ovat kunnossa ja vireessä (stabilisaattori, tähtäin, nuolihylly, laukaisulaite), suojavälineet (rannesuojat, sormilenkit) ovat kunnossa ja niitä on riittävästi erikokoisia (huomioiden myös vasenkätiset). Valmius kertoa sisäkilpailujen (18m otteluilla) kilpailumuodosta.

No	Otsikko	Sisältö	Tarvikkeet, resurssit
1	Tervetuloa	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tervetuloa ja nimenhuuto</li> <li>• Päivän ohjelman esittely - kilpailuformaatin esittely</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Osallistujalista</li> <li>• Nimilaput (kouluttajille)</li> <li>• Muistiinpanot edellisestä tunnista</li> </ul>
2	Lämmittely	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lämmitellään ohjatusti ja tehdään muutama kevyt venytys (olkapäät, rinta, ojentajat, yläselkä). Lämmittelyssä voidaan käyttää vastuskumeja.</li> </ul>	Vastuskumit



HARJOITUS			
4	Kertaus	<p>Kerrataan kuuden vaiheen konseptin toinen osa - Valmistautuminen: Kahvaote, jousikäsi, sormiote laukaisulaitteesta, pään asento</p> <p>Kiinnitetään erityisesti huomiota jousikäden olkapään asentoon ja sormiotteeseen.</p>	
5	Kuivaharjoittelu	<p>Harjoitellaan ammutekniikkaa kuivaharjoittelulla (muutamia toistoja)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jalka-asento, vartalon asento (T-asento)</li> <li>2. Valmistautuminen (kahvaote, jousikäden asento, sormiote laukaisulaitteesta, pään asento)</li> <li>3. Veto, selkälihasten käyttö, hartioiden rentous</li> <li>4. Ankkurointi, selkälihasten käyttö, keskitys, tähtääminen</li> <li>5. Laukaus</li> <li>6. jälkipito, analyysi</li> </ol>	
6	Vastuskumiharjoittelu	<p>Harjoitellaan samaa tekniikkaa vastuskumeilla (muutamia toistoja).</p> <p>Korjataan virheitä. Pyritään hiomaan tekniikka hyvälle tasolle.</p>	Vastuskumit
7	Esitellään oppimistavoitteet tälle tunnille	<p>Esitellään päivän teema: Veto ja selkälihasten käyttö.</p> <p>Opetetaan kuinka kädet nousevat ilman että rintakehä nousee samalla.</p> <p>Opetetaan (ja näytetään) kuinka oikea käsi tuodaan yläkautta lähelle ankkuripistettä (lievästi kaareutuva veto ylhäältä alas). Kädet nousevat, ylimmässä kohdassa vetokäden kämmen on kasvojen korkeudella. Huom! nuolen kärki ei saa kuitenkaan missään vaiheessa nousta taustan yläpuolelle).</p> <p>Näytetään, miten vetokäden lapa vie liikettä (huom! lavan ja olkapään liike).</p> <p>Jo vetovaiheessa on pyrittävä olemaan "linjassa", eli kyynärvarsi on nuolen jatkeena.</p> <p>Opetetaan hengitystekniikkaa: sisäänhengitys valmistautumisvaiheessa / käsien noustessa. Vetovaiheessa ennen ankkuriin tuloa lasketaan keuhkot "neutraaliin" tilaan, eli ilmaa jää keuhkoihin noin 50%. Ankkuriin tulon jälkeen ei enää hengitetä.</p>	

		<p>Kokenut ampuja näyttää esimerkkisuorituksen ja ohjaaja selittää tekniikkaa samalla.</p> <p>Kysytään, onko kurssilaisilla kysyttävää? Vaihe on tärkeä, joten siihen kannattaa käyttää aikaa.</p>	
<b>HARJOITUS</b>			
8	Tekniikkaharjoittelu (vastuskumilla) ja jousella	<p>Aloitetaan 5 metristä tyhjään taustaan. Aluksi vastuskumilla ja tämän jälkeen jousella.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Korjaa isoimmat virheet ammutekniikasta (muista kosketus!)</li> <li>• Huomioi turvallisuus!</li> </ul> <p>Siirrytään 10 metriin, jos mahdollista.</p> <p>Kiinnitetään huomiota seuraaviin seikkoihin:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Olkalinjaan ja rintakehän pysymiseen alhaalla</li> <li>• Lavan liikkeeseen ja lihastyöhön. Jousikäden lapa painuu kohti taustaa (vastustaan jousen voimaa) ja vetokäden lapa kiertyy kohti selkärunkaa.</li> <li>• Pään pysymiseen paikallaan</li> <li>• Hengitystekniikkaan: vetovaiheessa uloshengitys jätetään puoliväliin (henkeä pidätetään)</li> <li>• Tarkkaillaan ampujaa, että ampuja seisoo suorassa</li> <li>• Vetovaiheen linjaan (kynnärvarsi nuolen jatkeena)</li> </ul> <p>Kerrotaan samalla:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 18m sisäkilpailuista ja kilpailumuodosta (peruskilpailu + ottelut)</li> </ul> <p>Korjataan virheitä. Kehutaan hyvistä suorituksista.</p> <p>Kun oppilaan tekniikkaa korjataan, on tärkeysjärjestys:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Turvallisuus</li> <li>• Vammojen ehkäisy</li> <li>• Isot linjat tekniikassa: jalkojen asento, T-asento jne.</li> <li>• Päivän teemaan kuuluvat asiat</li> </ul> <p>Leikkimielinen harjoituskilpailu. Tällä tunnilla kilpailu voi sisältää jo otteluita.</p> <p>Korjaa tekniikkaa vain jos suuria virheitä tai turvallisuus vaarantuu.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tyhjä tausta</li> <li>• 40 / 60cm taulu</li> <li>• Ohjeet erilaisten harjoituskilpailujen järjestämiseksi</li> </ul>

<b>HARJOITUKSEN PÄÄTTÄMINEN</b>			
9	Loppuvenyttely	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kerrataan miksi loppuvenyttely on tärkeää (palautuminen, lihakset takaisin lepopituuteen)</li> <li>• Olkapäiden, yläselän ja ojentajien venyttelyt &gt; <i>Samalla kertoen:</i></li> <li>• Pyydetään kertaamaan viikon aikana suoritustekniikan vaiheet (kuivaharjoittelu, vastuskumiharjoittelu)</li> <li>• Jos oppilaat ottavat vastuskumit kotiin, muistutetaan ottamaan ne mukaan seuraavalla kerralla</li> <li>• Kerrotaan sähköpostista, joka lähetetään tunnin jälkeen</li> </ul>	Ohje lämmittelystä / venyttelystä

		<ul style="list-style-type: none"> <li>Kysytään palaute ja toiveet seuraavalle kerralle</li> </ul>	
10	Päätös	Kiitetään tunnista ja siivotaan paikat. Kurssilaiset voivat avustaa josten purkamisessa (tarvittaessa).	

#### Treenikerta 4 - Ankkurointi, keskittäminen ja tähtäminen

##### Tunnin sisältö:

**Kertaus edelliseltä tunnilta:** Kuuden vaiheen konseptin läpikäynti jousella. Erityishuomio kolmanteen vaiheeseen: Veto, selkälihasten käyttö, hartioiden rentous

**Ammuntatekniikka:** Kuuden vaiheen konseptin läpikäynti jousella. Erityishuomio neljänteen vaiheeseen: Ankkurointi, keskittäminen, tähtäminen ja selkälihasten käyttö tähtäysvaiheessa

**Ennen tuntia huomioitava:** Vastuskumit loopilla tai ilman, valmius näyttää muutama esimerkkisuoritus, jouset ovat kunnossa ja vireessä (stabilisaattori, tähtäin, nuoliyhly, laukaisulaite), suojavälineet (rannesuojat, sormilenkit) ovat kunnossa ja niitä on riittävästi erikokoisia (huomioiden myös vasenkätiset).

No	Otsikko	Sisältö	
1	Tervetuloa	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tervetuloa ja nimenhuuto</li> <li>Päivän ohjelman esittely</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Osallistujalista</li> <li>Nimilaput (kouluttajille)</li> <li>Muistiinpanot edellisestä tunnista</li> </ul>
2	Lämmittely	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lämmitellään ohjatusti ja tehdään muutama kevyt venytys (olkapää, rinta, ojentajat, yläselkä). Lämmittelyssä voidaan käyttää vastuskumeja.</li> </ul>	Vastuskumit
<b>HARJOITUS</b>			
4	Kertaus	<p>Kerrataan kuuden vaiheen konseptin (jousella) kolmas osa - Veto + ankkurointi, hartioiden rentous ja selkälihasten käyttö.</p> <p>Kiinnitetään erityisesti huomiota:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Olkalinjaan ja rintakehän pysymiseen alhaalla</li> <li>Lavan liikkeeseen ja lihastyöhön. Jousikäden lapa painuu kohti taustaa ja vetokäden lapa kiertyy kohti selkäranka.</li> <li>Pään pysymiseen paikallaan</li> <li>Hengitystekniikkaan: vetovaiheessa uloshengitys jätetään puoliväliin (henkeä pidätetään)</li> </ul>	

5	Kuivaharjoittelu	<p>Harjoitellaan ammutatekniikkaa kuivaharjoittelulla (muutamia toistoja)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jalka-asento, vartalon asento (T-asento)</li> <li>2. Valmistautuminen (kahvaote, jousikäden asento, sormiote laukaisulaitteelta, pään asento)</li> <li>3. Veto, selkälihasten käyttö</li> <li>4. Ankkurointi, hartioiden rentous, selkälihasten käyttö, keskittäminen, tähtääminen</li> <li>5. Laukaus</li> <li>6. jälkipito, analyysi</li> </ol>	
6	Vastuskumiharjoittelu	<p>Harjoitellaan samaa tekniikkaa vastuskumeilla (muutamia toistoja).</p> <p>Korjataan virheitä. Pyritään hiomaan tekniikka hyvälle tasolle.</p>	
7	Esitellään oppimistavoitteet tälle tunnille	<p>Esitellään kuusi-vaiheisen tekniikan neljäs vaihe (jousella) – Ankkurointi, keskittäminen, tähtääminen ja selkälihasten käyttö tähtäsvaiheen aikana.</p> <p>Kokenut ampuja näyttää esimerkkisuorituksen ja ohjaaja selittää tekniikkaa samalla.</p> <p>Ankkurointi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Näytetään ja selitetään ankkurin tarkoitus ja siihen tulo: Taljalla ankkurointi toimii tärinänvaimentimena. Tähtäyskuva pysyy kirkaana ja mahdollistaa keskittämisen. Ankkuriin tullaan suoraan sivulta. Suosituksena on kämmenselkä poskea vasten. Jousesta riippuen nenäköntaktia suositetaan jos on luonnollista ampujalle.</li> </ul> <p>Keskittäminen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• kerrotaan miten takatähtäin näkyy näkökentässä ja mihin se keskitetään (takatähtäimen koosta riippuen keskitetään etutähtäimen kanssa.)</li> <li>• selitetään keskittämisen merkitys</li> </ul> <p>Tähtääminen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• kerrotaan vaihtoehtoisista tarkkuusalueista: taulu ja jyvä. Suositellaan pitämään taulua tarkkana (jyvä näkyy epätarkkana ja usein ”kahtena”)</li> <li>• suositellaan pitämään molemmat silmät auki, mutta jos ei onnistu niin silmän sulkeminen on ok</li> <li>• korostetaan, että tähtäintä ei kannata väkisin yrittää pitää paikallaan vaan on parempi antaa sen kellua keltaisen päällä</li> </ul> <p>Lapojen käyttö tähtäsvaiheen aikana:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• näytetään ja selitetään vetokäden lavan kiertyminen kohti selkärunkaa (ankkuriin tullessa lavan kärki ei saa nousta)</li> <li>• Olkapäiden pysyttävä alhaalla rentoina.</li> </ul>	

<b>HARJOITUS</b>			
8	Tekniikkaharjoittelu (vastuskumilla) ja jousella	<p>Aloitetaan 5 metristä tyhjään taustaan. Aluksi vastuskumilla ja tämän jälkeen jousella.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Korjaa isoimmat virheet ammutatekniikasta (muista kosketus!)</li> <li>• Huomioi turvallisuus!</li> </ul> <p>Siirrytään 10 metriin:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kerrataan edellisen oppitunnin aihe - Veto ja selkätyö</li> <li>• Korjataan virheitä (myös yksityiskohtia)</li> </ul> <p>Kiinnitetään huomiota seuraaviin seikkoihin:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tiivis ankkuri joka ei liiku tähtäysvaiheen aikana</li> <li>• Kysytään keskittämistä</li> <li>• Vetokäden lavan liike</li> <li>• Jousikäden lavan asento ja lihasjännitys</li> <li>• Lavan kärjen liikkeeseen</li> </ul> <p>Lavan käyttöä opetettaessa on oppilasta ohjattava viemällä käsi oikeaan liikerataan (ota oppilaan ankkurikädestä kiinni ja vie se oikeaan paikkaan, toisella kädellä ohjaa käsi – olkapää – lapapakettia oikeaan liikkeeseen).</p> <p>Selitetään myös, miksi tähtäysvaiheen aikana on kärjen pysyttävä paikallaan.</p> <p>Kysytään, onko kurssilaisilla kysyttävää?</p> <p>Korjataan virheitä. Kehutaan hyvistä suorituksista.</p> <p>Kun oppilaan tekniikkaa korjataan, on tärkeysjärjestys:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Turvallisuus</li> <li>2. Vammojen ehkäisy</li> <li>3. Isot linjat tekniikassa: jalkojen asento, T-asento jne.</li> <li>4. Päivän teemaan kuuluvat asiat</li> </ol> <p>Leikkimielinen harjoituskilpailu.</p> <p>Korjaa tekniikkaa vain jos suuria virheitä tai turvallisuus vaarantuu.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tyhjä tausta</li> <li>• 40 / 60cm taulu</li> <li>• Ohjeet erilaisten harjoituskilpailujen järjestämiseksi</li> </ul>
<b>HARJOITUKSEN PÄÄTTÄMINEN</b>			

9	Loppuvenyttely	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kerrataan miksi loppuvenyttely on tärkeää (palautuminen, lihakset takaisin lepopituuteen)</li> <li>• Olkapäiden, yläselän ja ojentajien venyttelyt &gt; <i>Samalla kertoen:</i></li> <li>• Pyydetään kertaamaan viikon aikana suoritustekniikan vaiheet (kuivaharjoittelu, vastuskumiharjoittelu)</li> <li>• Jos oppilaat ottavat vastuskumit kotiin, muistutetaan ottamaan ne mukaan seuraavalla kerralla</li> <li>• Kerrotaan sähköpostista, joka lähetetään tunnin jälkeen</li> <li>• Kysytään palaute ja toiveet seuraavalle kerralle</li> </ul>	Ohje lämmittelystä / venyttelystä
10	Päätös	Kiitetään tunnista ja siivotaan paikat. Kurssilaiset voivat avustaa jousten purkamisessa (tarvittaessa).	

## Harjoituskerta 5 - Laukaus

### Tunnin sisältö:

**Kertaus edellisestä tunnista:** Kuuden vaiheen konsepti jousella. Erytishuomiota neljanteen vaiheeseen: Ankkurointi, linjaaminen, tähtääminen ja lapojen käyttö tähtäysvaiheessa.

**Ammuntatekniikka:** Kuuden vaiheen konseptin läpikäynti jousella. Erytishuomio viidenteen vaiheeseen: Laukaus.

**Ennen tuntia huomioitava:** Vastuskumit, jouset ovat kunnossa ja vireessä, suojavälineet (rannesuojat, sormilenkit) ovat kunnossa ja niitä on riittävästi erikokoisia (huomioiden myös vasenkätiset). Tunnilla esitellään muut aselajit (välineet ja henkilö, joka ampuu tähtäinjousella, vaistolla ja pitkäjousella). Valmius kertoa maastojousiammunnasta.

No	Otsikko	Sisältö	
----	---------	---------	--

1	Tervetuloa	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tervetuloa ja nimenhuuto</li> <li>• Päivän ohjelman esittely - kilpailumuotojen esittely</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Osallistujalista</li> <li>• Nimilaput (kouluttajille)</li> <li>• Muistiinpanot edellisestä tunnista</li> </ul>
2	Lämmittely	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lämmitellään ohjatusti ja tehdään muutama kevyt venytys (olkapäät, rinta, ojentajat, yläselkä). Lämmittelyssä voidaan käyttää vastuskumeja.</li> </ul>	Vastuskumit
<b>HARJOITUS</b>			
3	Kertaus	<p>Kerrataan kuuden vaiheen konseptin (jousella) neljäs osa - Ankkurointi, keskittäminen, tähtääminen ja selkälihasten käyttö tähtäsvaiheen aikana</p> <p>Kiinnitetään erityisesti huomiota:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Oikeaan selkä- ja hartiatyöhön.</li> <li>• tiiviiseen ankkurointiin</li> </ul>	
4	Kuivaharjoittelu	<p>Harjoitellaan ammutatekniikkaa kuivaharjoittelulla (muutamia toistoja)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jalka-asento, vartalon asento (T-asento)</li> <li>2. Valmistautuminen (kahvaote, jousikäden asento, sormiote laukaisulaitteelta, pään asento)</li> <li>3. Veto, selkälihasten käyttö</li> <li>4. Ankkurointi, hartioiden rentous, selkälihasten käyttö, keskittäminen, tähtääminen</li> <li>5. Laukaus</li> <li>6. jälkipito, analyysi</li> </ol> <p>Korostetaan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• tasapainoa</li> <li>• oikeassa asennossa seisomista (myös suorituksen aikana)</li> <li>• selän käyttöä</li> </ul>	
5	Vastuskumiharjoittelu	<p>Harjoitellaan samaa tekniikkaa vastuskumeilla (muutamia toistoja).</p> <p>Korjataan virheitä. Pyritään hiomaan tekniikka hyvälle tasolle.</p> <p>Korostetaan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rytmää, vaiheistusta</li> </ul>	Vastuskumit
7	Esitellään oppimistavoitteet tälle tunnille	<p>Esitellään tekniikan viides vaihe (jousella) - Laukaus</p> <p>Kerrotaan laukauksen peruseräite: Ote laukaisulaitteesta on syvä ja luonnollinen (ei roikuta laitteesta sormenpäällä eikä puristeta nyrkkiin). Kun</p>	



		<p>peukalo lepää rennosti liipaisimella, voidaan laukaus suorittaa kämmentä rentouttamalla niin että etusormen rystynen alkaa suoristumaan. HUOM! Selkävedon pitää pysyä!</p> <p>Korostetaan, että laukausta ei voi tehdä tietoisesti, vaan on pyrittävä ”tiedostamattomaan” laukaukseen.</p> <p>Laukausta ja kämmenen rentouttamista on hyvä harjoitella narunpätkällä jonka saa kiinni laukaisulaitteeseen. Näin ampuja saa tunteen rennosta kyynärvarresta ja luonnollisesta laukaisulaite otteesta. Näin myös kämmenen rentoutus voidaan harjoitella ennen jousen käyttöön ottoa.</p> <p>Selitetään miksi laukaisukäden on tärkeä jatkaa matkaansa taaksepäin eikä pysätä ankkuriin laukauksen lähdettyä. Tasaisen vedon säilyessä vetokäsi jatkaa matkaansa luonnolliseen suuntaan.</p> <p>Kokenut ampuja näyttää esimerkkisuorituksen ja ohjaaja selittää tekniikkaa samalla.</p> <p>Kysytään, onko kurssilaisilla kysyttävää?</p> <p>Viimeistään tällä harjoituksella on syytä ottaa käyttöön sormilenkit (voidaan siis ottaa myös aiemmin). Opetetaan sormilenkin käyttö.</p>	
<b>HARJOITUS</b>			
8	Tekniikkaharjoittelu (vastuskumilla) ja jousella	<p>Aloitetaan 5 metristä tyhjään taustaan. Aluksi vastuskumilla ja tämän jälkeen jousella.</p> <p>Korjaa isoimmat virheet ammutekniikasta (muista kosketus!) Huomioi turvallisuus!</p> <p>Siirrytään 10 metriin:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kerrataan edellisen oppitunnin aihe – keskittäminen, tähtäminen ja selän käyttö tähtäysvaiheessa</li> <li>• Korjataan virheitä (myös yksityiskohtia)</li> </ul> <p>Kiinnitetään huomiota seuraaviin seikkoihin:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rentoihin laukauksiin</li> <li>• Käden liikkeeseen laukauksen jälkeen (korjataan selän käyttöä)</li> </ul> <p>Tarkistetaan, että oppilaat eivät purista jouta. Tehdään harjoitus, jossa oppilas ampuu ilman sormilenkkiä ja kouluttaja nappaa kädestä tippuvan jousen kiinni.</p> <p>Korjataan virheitä. Kehutaan hyvistä suorituksista.</p> <p>Kun oppilaan tekniikkaa korjataan, on tärkeysjärjestys:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Turvallisuus</li> <li>• Vammojen ehkäisy</li> <li>• Isot linjat tekniikassa: jalkojen asento, T-asento</li> </ul>	

		<p>jne.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Päivän teemaan kuuluvat asiat</li> </ul> <p>Leikkimielinen harjoituskilpailu.</p> <p>Korjaa tekniikkaa vain jos suuria virheitä tai turvallisuus vaarantuu.</p>	
9	Tietoisku jousiammunnasta	<p>Kerrotaan jousiammunnan eri kilpailumuodoista ulkona (70 kierros, 1440 kierros, maastoammunta, 3D).</p> <p>Kerrotaan muista lajiliitoista (Maastojousiampujain liitto, Jousimetsästäjien liitto).</p> <p>Esitellään tähtinjousi. Mahdollisuuksien mukaan näytetään miten tähtinjousella ammutaan. Selitetään erityispiirteet.</p>	
<b>HARJOITUKSEN PÄÄTTÄMINEN</b>			
10	Loppuvenyttely	<ul style="list-style-type: none"> <li>Olkapäiden, yläselän ja ojentajien venyttelyt &gt; <i>Samalla kertoen:</i></li> <li>Pyydetään kertaamaan viikon aikana perustekniikan vaiheet (kuivaharjoittelu, vastuskumiharjoittelu)</li> <li>Jos oppilaat ottavat vastuskumit kotiin, muistutetaan ottamaan ne mukaan seuraavalla kerralla</li> <li>Kerrotaan sähköpostista, joka lähetetään tunnin jälkeen</li> <li>Kysytään palaute ja toiveet seuraavalle kerralle</li> </ul>	Ohje lämmittelystä / venyttelystä
11	Päätös	<p>Kerrotaan viimeisen kerran merkkikokeesta.</p> <p>Kiitetään tunnista ja siivotaan paikat. Kurssilaiset voivat avustaa jousten purkamisessa (tarvittaessa).</p>	

## Treenikerta 6 - jälkipito

### Tunnin sisältö:

**Kertaus edellisestä tunnista:** Kuuden vaiheen konsepti jousella. Erityishuomiota viidenteen vaiheeseen: Laukaus  
**Ammuntatekniikka:** Kuuden vaiheen konseptin kuudes vaihe: jälkipito ja analyysi. Lisäksi kurssikilpailu ja merkkikoe.  
**Ennen tuntia huomioitava:** Vastuskumit, jouset ovat kunnossa ja vireessä, suojavälineet (rannesuojat, sormilenkit) ovat kunnossa ja niitä on riittävästi erikokoisia (huomioiden myös vasenkätiset). Tunnilla esitellään aselajeista vaistojousi ja pitkäjousi.

No	Otsikko	Sisältö	
1	Tervetuloa	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tervetuloa ja nimenhuuto</li> <li>Päivän ohjelman esittely.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Osallistujalista</li> <li>Nimilaput</li> </ul>

		Vaistojousen ja pitkäjousen esittely, kurssikilpailu, merkkikoe.	(kouluttajille) <ul style="list-style-type: none"> <li>Muistiinpanot edellisestä tunnista</li> </ul>
2	Lämmittely	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lämmitellään ohjatusti ja tehdään muutama kevyt venytys (olkapäät, rinta, ojentajat, yläselkä). Lämmittelyssä voidaan käyttää vastuskumeja.</li> </ul>	Vastuskumit
<b>HARJOITUS</b>			
4	Kertaus	<p>Kerrataan kuuden vaiheen konseptin (jousella) vaihe viisi: Laukaus</p> <p>Kiinnitetään erityistä huomiota:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Laukauksen rentouteen</li> <li>Pää pysyy paikallaan laukaushetkellä</li> <li>Käden liikkeeseen (ja mitä se kertoo)</li> </ul>	
5	Kuivaharjoittelu	<p>Harjoitellaan ammutekniikkaa kuivaharjoittelulla (muutamia toistoja)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Jalka-asento, vartalon asento (T-asento)</li> <li>Valmistautuminen (kahvaote, jousikäden asento, sormiote laukaisulaitteelta, pään asento)</li> <li>Veto, selkälihasten käyttö, hartioiden rentous</li> <li>Ankkurointi, keskittäminen, tähtääminen, selkälihasten käyttö</li> <li>Laukaus</li> <li>jälkipito, analyysi</li> </ol> <p>Korostetaan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>tasapainoa</li> <li>oikeassa asennossa seisomista (myös suorituksen aikana)</li> <li>lapojen käyttöä</li> </ul>	
6	Vastuskumiharjoittelu	<p>Harjoitellaan samaa tekniikkaa vastuskumeilla (muutamia toistoja)</p> <p>Korjataan virheitä. Pyritään hiomaan tekniikka hyvälle tasolle.</p> <p>Muistutetaan vastuskumiharjoittelun hyödyllisyydestä – asento, rytmi, oikeiden lihasten käyttö.</p>	Vastuskumit
7	Esitellään oppimistavoitteet tälle tunnille	<p>Kerrataan kuuden vaiheen konseptin kuudes vaihe – jälkipito ja analyysi</p> <p>Kokenut ampuja näyttää mallisuorituksen ja ohjaaja</p>	

		<p>kertoo samalla suorituksen päävaiheet.</p> <p>Selitetään miksi jälkipito on tärkeää ja mitä se tarkoittaa.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• liike-energia purkautuu</li> <li>• jousikäsi jää paikalleen, vetokäsi jää kaulalle</li> <li>• suoritusta ei lopeteta kesken eikä sitä kiirehditä</li> <li>• katse ei lähde nuolen perään (pää pysyy paikallaan)</li> <li>• lihasmuisti / suorituksen analyysi</li> <li>• horsontaalinen linja säilyy</li> </ul> <p>Selitetään mitä analyysi tarkoittaa: Jälkitähtäyksen aikana ja välittömästi sen jälkeen tehdään suorituksen analyysi (mikä meni hyvin, mikä huonosti, onnistumiset jätetään muistiin).</p> <p>Korostetaan, että kaikki vaiheet on käytävä läpi, oikeassa rytmissä.</p> <p>Kerrataan, että samaa tekniikkaa noudatetaan kaikilla jousityypeillä.</p> <p>Kysymyksiä?</p>	
--	--	--	--

## HARJOITUS

8	Tekniikkaharjoittelu (vastuskumilla) ja jousella	<p>Aloitetaan 5 metristä tyhjään taustaan. Aluksi vastuskumilla ja tämän jälkeen jousella.</p> <p>Korjaa isoimmat virheet ammutatekniikasta (muista kosketus!) Huomioi turvallisuus!</p> <p>Siirrytään 10 metriin: Kerrataan kaikkia vaiheita.</p> <p>Kiinnitetään huomiota seuraaviin seikkoihin:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Asennon säilyminen (2-3 s.)– tarvittaessa oppilaan vasenta kättä voi kannatella tarvittavan hetken</li> <li>• Jousen liike laukauksen jälkeen</li> <li>• Jousesta kiinni nappaaminen (jos käytössä sormilenkit)</li> <li>• Hengitysrytmin palauttaminen</li> <li>• Jousen laskeminen stabiile ja lihasten rentouttaminen</li> <li>• Suorituksen analyysi: muistellaan suorituksen onnistuneita vaiheita</li> </ul> <p>Korjataan virheitä. Kehutaan hyvistä suorituksista.</p> <p>Kun oppilaan tekniikkaa korjataan, on tärkeysjärjestys:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Turvallisuus</li> <li>2. Vammojen ehkäisy</li> <li>3. Isot linjat tekniikassa: jalkojen asento, T-asento jne.</li> <li>4. Päivän teemaan kuuluvat asiat</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tyhjä tausta</li> <li>• 40 / 60cm taulu</li> </ul>
---	--	---	---

		Korjaa tekniikkaa vain jos suuria virheitä tai turvallisuus vaarantuu.	
9	Tietoisku jousiammunnasta	<p>Esitellään vaistojousi ja pitkäjousi.</p> <p>Kerrotaan vaistojousella tähtämisestä ja jänteellä kiipeämisestä.</p> <p>Jos mahdollista, annetaan kokeilla.</p> <p>Kerrotaan seurasta ja sen eri toimintamuodoista.</p> <p>Korostetaan, että tämä kurssi opettaa vain perusteet. Myös jatkossa suositellaan, että harrastusta jatketaan ohjatusti (jos seurassa mahdollista).</p> <p>Kerrotaan miten omat välineet voi hankkia. Tarjotaan mahdollisuuksien puitteissa apua.</p> <p>Korostetaan, että jousen on oltava riittävän kevyt, jotta oikean tekniikan oppiminen on mahdollista.</p> <p>Aikataulun puitteissa voi viimeisellä tunnilla näyttää ja opettaa vastakaarijousen kokoaminen (lapojen kiinnittäminen, jänteen paikalleen laittaminen, virittäminen) jos tätä ei ole aiemmin tehty.</p>	
10	Merkkikoe	<p>Kerrotaan merkkikokeen säännöt:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 15 nuolta (kolmen nuolen sarjoissa)</li> <li>• Matka 10m, taulu 60cm</li> <li>• Selitetään tulosten merkkaaminen (joko taulun reunaan tai tuloskorttiin)</li> <li>• Tulosraja 85p</li> </ul> <p>Merkkikokeeseen liittyy koe, jolla testataan oppilaan tietoja ja taitoja. Nämä käydään läpi kysellen viimeisen oppitunnin aikana.</p> <p>Kysymyksiä?</p>	Merkkikoe-dokumentti
<b>HARJOITUKSEN PÄÄTTÄMINEN</b>			
11	Loppuvenyttely	Loppuvenyttely kuten on opittu	Ohje lämmittelystä / venyttelystä
12	Palaute	Pyydetään oppilailta palautetta ja kommentteja kurssista.	
13	Palkitsemiset	Diplomien ja ja merkkikokeen merkkien jako	Diplomit ja WA merkit
14	Päätttäminen	Kiitetään kurssilaisia ja toivotaan heidän jatkavan	Lomake tms. jolla voi liittyä

		harrastusta seurassa. Kerrotaan mahdollisesta jatkokurssista / ohjatuista harjoituksista.	seuraan
--	--	---	---------

## MUUTOSHISTORIA

PVM	MUUTOS	TEKIJÄ
-----	--------	--------