

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.

Ennen tuntia huomioitava: Osallistujalista, vastuskumit, valmius näyttää muutama esimerkkisuoritus, jouset ovat kunnossa ja vireessä, suojavälineet (sormiläpät, rannesuojat, sormilenkit) ovat kunnossa.

KLO	Teema
0 - 10 min	Tervetuloa, esittelyt
10 - 15 min	Harjoitusmetodin esittely (kuivaharjoittelu, vastuskumi, jousi)
15 - 20 min	Turvallisuusohjeet
20 - 25 min	Kursilla käytettävien välineiden esittely (pääpiirteissään)
25 - 35 min	Ohjaaja näyttää kuuden vaiheen konseptin kuivaharjoitteluna ja vastuskumilla. Jos kaksi ohjaajaa, toinen tekee ja toinen puhuu.
35 - 40 min	Ohjaaja näyttää tekniikan jousella (kuuden vaiheen konseptin mukaisesti)
40 - 45 min	Hallitsevan silmän testi. Kysytään rajoitteet ja vammat.
45 - 65 min	TUNNIN TEEMA: Opetetaan jalka-asento, lantion asento, ylävartalon asento ja T-asento. <ul style="list-style-type: none"> ohjaaja opettaa ensin itse kuivaharjoitteluna jonka jälkeen oppilaat harjoittelevat kuivaharjoitteluna
65 - 105 min	ENSIMMÄISET NUOLET: Kerrataan kuuden vaiheen konseptin loput osat pääpiirteissään ja harjoitellaan niitä muutaman kerran kuivaharjoitteluna ja vastuskumilla. Opetetaan miten sormilenkki kiinnitetään ja miten nuoli laiteaan jänteelle. Ammutaan ensimmäiset nuolet. HUOM! Tekniikan osalta kiinnitetään erityistä huomiota päivän teemaan (jalka-asento, lantion ja ylävartalon asento). Kriittiset kohdat: lantion asento, rintekehän tiputtaminen, suorassa seisominen, painopiste
105 - 115 min	Loppuvenyttelyt
115 - 120 min	Päätös, kerrotaan kurssikirjeestä ja seuraavan tunnin teemasta

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

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

Ennen tuntia huomioitava: Osallistujalista, vastuskumit, valmius näyttää muutama esimerkkisuoritus, jouset ovat kunnossa ja vireessä, suojavälineet (sormiläpät, rannesuojat, sormilenkit) ovat kunnossa.

KLO	Teema
0 - 5 min	Tervetuloa, nimenhuuto
5 - 10 min	Lämmittely
10 - 15 min	KERTAUS: Kerrataan selittäen ja näyttäen jalka-asento, lantion- ja ylävartalon asento ja T-asento. Lisäksi kerrataan koko suoritus pääpiirteissään. Kerrataan turvallisuussäännöt.
15 - 20 min	KUIVAHARJOITTELU: Koko tekniikka mutta korostaen vaihetta 1 (ohjauskaavan mukaisesti virheitä korjaten)
20 - 30 min	VASTUSKUMIHARJOITTELU: Koko tekniikka mutta korostaen vaihetta 1 (ohjauskaavan mukaisesti virheitä korjaten)
30 - 40 min	TUNNIN TEEMA: Opetetaan valmistautuminen (nokittaminen, jousen nostamien jalalta, kahvaote, sormiote, pään asento, lapojen aktivointi) <ul style="list-style-type: none"> ohjaaja opettaa ensin itse kuivaharjoitteluna jonka jälkeen oppilaat tekevät muutaman toiston kuivaharjoitteluna
40 - 90 min	HARJOITTELU: Harjoitellaan päivän teemaa ensin vastuskumilla ja tämän jälkeen jousella. Suoritus tehdään kokonaan, mutta päähuomioi palautteessa annetaan vaiheeseen kaksi. <ul style="list-style-type: none"> Kriittiset kohdat: kahvan painepiste, jousikäden (ja lavan) asento, huolellinen sormiote (ranteen linja), pään asennon etsiminen
90 - 105 min	Leikkimielinen kilpailut (ei pakollinen)
105 - 115 min	Loppuvenyttelyt
115 - 120 min	Päätös, kerrotaan seuraavan tunnin teemasta

Kertaus edellisestä tunnista: Valmistatuminen (jousen nostaminen, kahvaote, sormiote, pään asento, lapojen aktivointi)

Ammuntatekniikka: Kuuden vaiheen konseptin läpikäynti jousella. Erityishuomio kolmanteen vaiheeseen: Veto: jousen nostaminen, lapojen (selkälihasten käyttäminen)

Ennen tuntia huomioitava: Osallistujalista, vastuskumit, valmius näyttää muutama esimerkkisuoritus, jouset ovat kunnossa ja vireessä, suojavälineet (sormiläpät, rannesuojat, sormilenkit) ovat kunnossa. Valmius kertoa tauluammunnan kilpailumuodoista.

KLO	Teema
0 - 5 min	Tervetuloa, nimenhuuto
5 - 10 min	Lämmittely
10 - 15 min	KERTAUS: Kerrataan selittäen ja näyttäen valmistatuminen vaiheen tekniikat. Lisäksi kerrataan koko suoritus pääpiirteissään.
15 - 20 min	KUIVAHARJOITTELU: Koko tekniikka mutta korostaen vaihetta 2 (ohjauskaavan mukaisesti virheitä korjaten)
20 - 30 min	VASTUSKUMIHARJOITTELU: Koko tekniikka mutta korostaen vaihetta 2 (ohjauskaavan mukaisesti virheitä korjaten)
30 - 40 min	TUNNIN TEEMA: Opetetaan veto (jousen nostaminen, lapojen käyttö, kyynärvarren linjaus, hartialinja, hengitystekniikka) <ul style="list-style-type: none"> • ohjaaja opettaa ensin itse kuivaharjoitteluna • jonka jälkeen oppilaat tekevät muutaman toiston kuivaharjoitteluna
40 - 90 min	HARJOITTELU: Harjoitellaan päivän teemaa ensin vastuskumilla ja tämän jälkeen jousella. Suoritus tehdään kokonaan, mutta päähuomioi palautteessa annetaan vaiheeseen 3. <ul style="list-style-type: none"> • Kriittiset kohdat: linjassa oleminen, liikesuunta (lievästi kaareutuva), lapojen käyttö, hartialinja, suorassa seisominen, rintakehä pysyy alhaalla • Kerrotaan harjoittelun ohessa tauluammunnan kilpailumuodoista
90 - 105 min	Leikkimielinen kilpailut (ei pakollinen)
105 - 115 min	Loppuvenyttelyt
115 - 120 min	Päätös, kerrotaan seuraavan tunnin teemasta

Kertaus edellisestä tunnista: Veto (jousen nostaminen, lapojen (selkälihasten käyttäminen))

Ammuntatekniikka: Kuuden vaiheen konseptin läpikäynti jousella. Erityishuomio neljänteen vaiheeseen: Ankkurointi, linjaus, tähtääminen ja selkälihasten käyttö

Ennen tuntia huomioitava: Osallistujalista, vastuskumit, valmius näyttää muutama esimerkkisuoritus, jouset ovat kunnossa ja vireessä, suojavälineet (sormiläpät, rannesuojat, sormilenkit) ovat kunnossa.

KLO	Teema
0 - 5 min	Tervetuloa, nimenhuuto
5 - 10 min	Lämmittely
10 - 15 min	KERTAUS: Kerrataan selittäen ja näyttäen vetovaiheen tekniikat. Lisäksi kerrataan koko suoritus pääpiirteissään.
15 - 20 min	KUIVAHARJOITTELU: Koko tekniikka mutta korostaen vaihetta 3 (ohjauskaavan mukaisesti virheitä korjaten)
20 - 30 min	VASTUSKUMIHARJOITTELU: Koko tekniikka mutta korostaen vaihetta 3 (ohjauskaavan mukaisesti virheitä korjaten)
30 - 40 min	TUNNIN TEEMA: Opetetaan ankkurointi (ankkuripaikka, tähtäämisen idea, linjaus ja lavan liike tähtäysvaiheen aikana) <ul style="list-style-type: none"> ohjaaja opettaa ensin itse kuivaharjoitteluna jonka jälkeen oppilaat tekevät muutaman toiston kuivaharjoitteluna
40 - 90 min	HARJOITTELU: Harjoitellaan päivän teemaa ensin vastuskumilla ja tämän jälkeen jousella. Suoritus tehdään kokonaan, mutta päähuomioi palautteessa annetaan vaiheeseen 4. <ul style="list-style-type: none"> Kriittiset kohdat: pään asento ja tiivis ankkuri (peilin hyödyntäminen), lavan liikesuunta (kärki ei valu), ylitähtäämisen välttäminen, linjassa oleminen
90 - 105 min	Leikkimielinen kilpailut (ei pakollinen)
105 - 115 min	Loppuvenyttelyt
115 - 120 min	Päätös, kerrotaan seuraavan tunnin teemasta

Kertaus edellisestä tunnista: Ankkurointi (tähtääminen, linjaaminen ja lapojen (selkälihasten käyttäminen))

Ammuntatekniikka: Kuuden vaiheen konseptin läpikäynti jousella. Erityishuomio viidenteen vaiheeseen: Laukaus.

Ennen tuntia huomioitava: Osallistujalista, vastuskumit, valmius näyttää muutama esimerkkisuoritus, jouset ovat kunnossa ja vireessä, suojavälineet (sormiläpät, rannesuojat, sormilenkit) ovat kunnossa. Valmius esitellä taljajousi ja kertoa maastoammunnasta.

KLO	Teema
0 - 5 min	Tervetuloa, nimenhuuto
5 - 10 min	Lämmittely
10 - 15 min	KERTAUS: Kerrataan selittäen ja näyttäen ankkurointi- ja tähtäysvaiheen tekniikat. Lisäksi kerrataan koko suoritus pääpiirteissään.
15 - 20 min	KUIVAHARJOITTELU: Koko tekniikka mutta korostaen vaihetta 4 (ohjauskaavan mukaisesti virheitä korjaten)
20 - 30 min	VASTUSKUMIHARJOITTELU: Koko tekniikka mutta korostaen vaihetta 4 (ohjauskaavan mukaisesti virheitä korjaten)
30 - 40 min	TUNNIN TEEMA: Opetetaan laukaus (huom! laukaus on nopea opettaa, joten aikaa jää edellisten vaiheiden kertaamiseen) <ul style="list-style-type: none"> ohjaaja opettaa ensin itse kuivaharjoitteluna jonka jälkeen oppilaat tekevät muutaman toiston kuivaharjoitteluna
40 - 90 min	HARJOITTELU: Harjoitellaan päivän teemaa ensin vastuskumilla ja tämän jälkeen jousella. Suoritus tehdään kokonaan, mutta päähuomioi palautteessa annetaan vaiheeseen 5. <ul style="list-style-type: none"> Kriittiset kohdat: laukauksen analysointi (kertoo käytetyistä lihaksista ja niiden liikesuunnista), tekniikan edelliset vaiheet Kerrotaan harjoittelun ohessa maastoammunnasta ja esitellään taljajousi
90 - 105 min	Leikkimielinen kilpailut (ei pakollinen)
105 - 115 min	Loppuvenyttelyt
115 - 120 min	Päätös, kerrotaan seuraavan tunnin teemasta

Kertaus edellisestä tunnista: Laukaus

Ammuntatekniikka: Kuuden vaiheen konseptin läpikäynti jousella. Erytishuomio kuudenteen vaiheeseen: Jälkipito.

Ennen tuntia huomioitava: Osallistujalista, vastuskumit, valmius näyttää muutama esimerkkisuoritus, jouset ovat kunnossa ja vireessä, suojavälineet (sormiläpät, rannesuojat, sormilenkit) ovat kunnossa. Valmius esitellä vaistojousi ja pitkäjousi. Lopuksi pidetään Valkoisen nuolen -merkkikoe. Diplomit. Ohjeet seuran ohjatuista harjoituksista ja seuraan liittymisestä. Perustiedot välineiden hankinnasta (Ensijousi).

KLO	Teema
0 - 5 min	Tervetuloa, nimenhuuto
5 - 10 min	Lämmittely
10 - 15 min	KERTAUS: Kerrataan selittäen ja näyttäen laukaus. Lisäksi kerrataan koko suoritus pääpiirteissään.
15 - 20 min	KUIVAHARJOITTELU: Koko tekniikka mutta korostaen vaihetta 5 (ohjauskaavan mukaisesti virheitä korjaten)
20 - 30 min	VASTUSKUMIHARJOITTELU: Koko tekniikka mutta korostaen vaihetta 5 (ohjauskaavan mukaisesti virheitä korjaten)
30 - 40 min	TUNNIN TEEMA: Opetetaan jälkipito (huom! jälkipito on nopea opettaa, joten aikaa jää edellisten vaiheiden kertaamiseen) <ul style="list-style-type: none"> ohjaaja opettaa ensin itse kuivaharjoitteluna jonka jälkeen oppilaat tekevät muutaman toiston kuivaharjoitteluna
40 - 80 min	HARJOITTELU: Harjoitellaan päivän teemaa ensin vastuskumilla ja tämän jälkeen jousella. Suoritus tehdään kokonaan, mutta päähuomioi palautteessa annetaan vaiheeseen 6. <ul style="list-style-type: none"> Kriittiset kohdat: liikesuunnat laukauksen jälkeen, paikalleen jääminen hetkeksi Kerrotaan ja esitellään harjoittelun ohessa vaisto- ja pitkäjousi Harjoittelun aikana suoritetaan suullinen kysely Valkoisen nuolen -kokeesta (turvallisuutta korostaen) Kerrotaan Ensijousesta, seuran ohjatuista harjoituksista ja seuraan liittymisestä
90 - 105 min	Valkoisen nuolen -merkkikoe (15 nuolta, 10m, 60cm taulu, raja 85p)
105 - 115 min	Loppuvenyttelyt
115 - 120 min	Päätössanat, Ensinolet diplomien jako, Valkoinen nuoli -merkkien jako