

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, valmius näyttää muutama esimerkkisuoritus, jouset ovat kunnossa ja vireessä, suojavälineet (sormiläpät, 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">• Tervetulopuhe• Kurssilaisten esittely ja odotukset kurssille• Kouluttajien esittely• Päivän ohjelman esittely ja tulevien viikkojen esittely	<ul style="list-style-type: none">• Osallistujalista• Nimilaput (kouluttajille)• Nimilaput (kurssilaisille)
2	Harjoitusmetodien esittely	<ul style="list-style-type: none">• Esitellään kurssijuliste• Esitellään kuivaharjoittelu (ilman vastuskumia)• Esitellään vastuskumilla harjoittelu• Esitellään jousella harjoittelu• Suorituksen vaiheistaminen (kuusi vaihetta)• Korostetaan, että harjoitellessa kuivaharjoitteluja, vastuskumilla tai jousella, muodostuu suoritus samoista päävaiheista ja rytmistä.• Voidaan mainita, että myös huippuampujat noudattavat näitä samoja päävaiheita oli sitten kyse harjoittelusta tai kilpailusta.	Kurssijuliste
3	Turvallisuus	Selitetään turvallisuusohjeet: <ul style="list-style-type: none">• Ammutaan samaan aikaan, viiva jalkojen välissä• Nuoli laitetaan jouseen vasta viivalla• Nuolen kärki osoittaa aina kohti taustoja (myös vetovaiheessa)• Nuolet haetaan samaan aikaan (mielellään kouluttajan käskystä)• Vetäessä nuolia taustasta huomioidaan takana seisovat	
4	Välineiden esittely	<ul style="list-style-type: none">• Jousen esittely – tähtäinjousen osat, materiaalit, nuolet• Läppien, rannesuojien ja sormilenkien käyttö• Nuolen esittely, nuolen mitan määrittäminen ja selittäminen, miksi on tärkeää että nuoli on	Jouset, varusteet, nuolet (oikea- ja vasenkätisinä)

		<p>riittävän pitkä (ei tipu hyllyltä)</p> <ul style="list-style-type: none"> Huom! tässä kohtaa esitellään vain alkeisjousi 	
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"> Jalka-asento, vartalon asento (T-asento) Valmistautuminen (kahvaote, jousikäden asento, sormiote jänteeltä, pään asento) Veto, selkälihasten käyttö Ankkurointi, linjaaminen, tähtääminen, selkälihasten käyttö Laukaus jälkipito, analyysi <p>Huom! Kuiva- ja vastuskumiharjoittelussa kahvaote, linjaaminen ja tähtääminen 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"> Selitetään mitä tarkoittaa hallitseva silmä Tehdään hallitsevan silmän testi – tähdätään sormella molemmat silmät auki ja tämän jälkeen toinen silmä suljettuna Kerrotaan tähtäämisestä – joko toinen silmä suljettuna tai molemmat auki (jos se on oppilaalle luontevaa) Kysytään oppilailta, onko heillä sellaisia fyysisiä rajoitteita jotka tulisi ottaa huomioon (esim. olkapää- ja kyynärpäävammat) 	Muistiinpanovälineet / osallistujalista huomioiden kirjaamiseksi
JAETAAN TARVITTAESSA OPPILAAT RYHMIIN			
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"> Opetetaan jalka-asento: <ul style="list-style-type: none"> Suorassa linjassa taustaa kohden Hartioiden levyinen jalka-asento Jalkaterät hieman auki lantioon nähden Painopiste nilkan etureunaan (60% / 40%). Oppilaan on kyettävä nousemaan varpailleen. Jalat painetaan suoriksi (ei täysin lukkoon) Opetetaan lantion asento: <ul style="list-style-type: none"> Selitetään miksi oikea lantion asento on tärkeä. Lantio linkittää ylävartalon alavartalon ja luo pohjan keskivartalon hallinnalle. Näytetään mitä lantion kääntäminen ylävartalon alle tarkoittaa (ohjaaja näyttää) Lantion kääntäminen ylävartalon alle (tarkistettava jokaiselta oppilaalta että lanneranka oikenee). <p>Opetetaan ylävartalon asento ja T-asento (samalla</p>	

		<p>varmistetaan, että jalka-asennot ja lantion asennot ovat kunnossa):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Ylävartalon asento: <ul style="list-style-type: none"> ○ Rintakehän tiputtaminen vatsalihaksia käyttämällä (tarkista rintarangan asento kaikilta oppilailta) ○ Vatsalihaksiin jää lievä jännitys ○ Tarkistetaan, että rintaranka on kohtuullisen suora takaapäin katsottaessa ○ Korostetaan, että rintakehän asennon pitää säilyä vaikka kädet nousevat ammunta-asentoon. ● Opetetaan T-asento <ul style="list-style-type: none"> ○ Pidetään oikea jalka-asento, painopiste ja ylävartalon asento ○ Tarkistetaan, että hartiat ovat ”normaalilla” korkeudella (eivät roiku, eivätkä ole korvissa) ○ Tarkistetaan, että hartiat ovat samalla korkeudella toisiinsa nähden ○ Nostetaan kädet suorina T-asentoon. Tarkistetaan kaikkien oppilaiden asennot ○ Tarkistetaan, että hartiat ja rintakehä eivät nouse samalla kun kädet nousevat ○ Käännetään vetokäsi kyynärvarresta ankkurointiin <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"> 1. Jalka-asento, vartalon asento 2. Nuolen asettaminen jouseen (nokitus, kukkosulka) 3. Kahvaote, jousikäden asento, sormitus (sormitukseen on syytä käyttää hieman enemmän aikaa) 4. Käsien nostaminen, veto ja ankkurointi (ankkurointi on toinen asia johon kannattaa hetkeksi pysähtyä) 5. Tähtääminen ja laukaus 6. Jälkipito <p>Opetetaan miten sormilenkki laitetaan kiinni (ja kerrataan miksi sen käyttö on tärkeää). Opetetaan miten nuoli laitetaan jouseen (nuoli oikein päin, nokki kunnolla jännteelle kiinni).</p> <p>Selitetään laukauksen periaate – sormien lihasjännityksen vapauttaminen. Selitetään tiedostamaton laukaus. Tekniikkaa voi havainnollistaa käyttämällä omaa kättä vastuksena.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Etäisyys 5 metriä ● Tyhjä tausta, harjoituksen loppuvaiheessa voidaan ampua tauluun (40/ 60cm)

		<p>Kerrotaan, että toista silmää voidaan pitää tähdätessä kiinni (mutta parempi on jos pystyy pitämään molempia auki).</p> <p>Tarkistetaan, onko oppilailla ylitaipuvia kyynärpäitä jotka aiheuttaisivat kipeitä jänneosumia. Jos on:</p> <ul style="list-style-type: none"> • opetetaan käden kierto • opetetaan oikea kahvaote jo tässä vaiheessa • käännetään tilapäisesti asentoa avoimemmaksi <p>Harjoitellaan suoritusta vastuskumilla ja</p> <p>> <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>> <i>Tärkeää tässä kohtaa on oppia vaiheistettu suoritus ja rytmitys</i> > <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 > <i>Tärkeintä edelleen on TURVALLISUUS.</i></p> <p>Kun oppilaan tekniikkaa korjataan, on tärkeysjärjestys:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Turvallisuus 2. Vammojen ehkäisy 3. Isot linjat tekniikassa: jalkojen asento, vartalon asento, T-asento jne. 	
HARJOITUKSEN PÄÄTTÄMINEN			
10	Lämmittely / Loppu venyttely	<ul style="list-style-type: none"> • Selitetään että, jokainen harjoitus alkaa lämmittelyllä ja päättyy jäähdyttelyyn • Olkapäiden, yläselän ja ojentajien venyttelyt > <i>Samalla kertoen:</i> • Pyydetään kertaamaan viikon aikana suoritustekniikan vaiheet, erityisesti ensimmäistä vaihetta. • Jos oppilaat ottavat vastuskumit kotiin, muistutetaan ottamaan ne mukaan seuraavalla kerralla • Kerrotaan sähköpostista, joka lähetetään tunnin jälkeen • Kysytään palaute ja toiveet seuraavalle kerralle 	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 jänteeltä ja pään asento

Ennen tuntia huomioitava: Vastuskumit, jouset ovat kunnossa ja vireessä, suojavälineet (sormiläpät, 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">• Tervetuloa ja nimenhuuto• Päivän ohjelman esittely• Kysytään, onko kurssilaisille tullut kipuja tms. edellisestä tunnista (kirjataan kommentit ylös tarvittaessa). Selitetään normaalit tuntemukset yläselässä, hartioissa ja käsissä.	<ul style="list-style-type: none">• Osallistujalista• Nimilaput (kouluttajille)• Muistiinpanot edellisestä tunnista
2	Lämmittely	<ul style="list-style-type: none">• Lämmitellään ohjatusti ja tehdään muutama kevyt venytys (olkapäät, rinta, ojentajat, yläselkä). Lämmittelyssä voidaan käyttää vastuskumeja.	Vastuskumit
3	Jousen virittäminen ja jousen osat	<ul style="list-style-type: none">• Jousen virittäminen viritinnarulla ja ilman sitä (ellei jouset ole valmiiksi vireessä)• Kerrotaan jousen osista (keskiosa, lavat, jänne, nuoliyhly, tähtäin, stabilisaattorit, blungeri, klikkeri)	Jouset Jousi jossa on kaikki lisävarusteet
HARJOITUS			
4	Kertaus	<p>Kerrataan selittäen ja näyttäen:</p> <ul style="list-style-type: none">• Jalka-asento• Lantion asento• Ylävartalon asento• T-asento <p>Kerrataan selittäen ja näyttäen (suoritus alusta loppuun):</p> <ul style="list-style-type: none">• Sormitus• Jousikäden asento• Käsien nostaminen• Veto• Ankkurointi• Lapojen käyttö• Laukaus• Jälkipito <p>Korostetaan vedon oikeaa pituutta ja suorituksen horisontaalitasoa (liike taulua kohti (paine piste) ja oikean käden kyynärpäähän / lavan liikettä).</p> <p>Kerrataan sormitus ja laukaus: Kerrataan jänteen paikka sormissa, kerrotaan peukalon</p>	

		<p>ja pikkusormen oikeat paikat.</p> <p>Selitetään laukauksen idea / mekaniikka.</p> <p>Kerrataan turvallisuussäännöt (ml. nuolten vetäminen taustasta).</p>	
5	Kuivaharjoittelu	<p>Harjoitellaan ammutekniikkaa kuivaharjoittelulla (muutamia toistoja):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Jalka-asento, vartalon asento (T-asento) 2. Valmistautuminen (kahvaote, jousikäden asento, sormiote jänteeltä, pään asento) 3. Veto, selkälihasten käyttö 4. Ankkurointi, selkälihasten käyttö 5. Laukaus 6. jälkipito, analyysi <p>Korostetaan ensimmäistä vaihetta.</p>	Kurssijuliste
6	Vastuskumiharjoittelu	<p>Harjoitellaan sama tekniikka vastuskumeilla (muutamia toistoja).</p> <p>Korostetaan, että vastuskumilla harjoittelu auttaa oppimaan puhtaan ammutekniikan (oikeiden lihasten aktivointi). Kerrataan, että vastuskumiharjoittelun avulla on tarkoitus oppia horisontaalisen suunnan voimantuottoa.</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 sisäreittä), kahvaote, jousikäsi, sormitus jänteeltä ja pään asento.</p> <p>Korostetaan vaiheen tärkeyttä. Tässä vaiheessa aktivoidaan suorituksen seuraavassa vaiheessa käytettävät lihakset ja muodostetaan perusta anatomisesti oikeiden linjojen saavuttamiselle. Lihasktivaatiota on vaikea tehdä oikein suorituksen myöhemmissä vaiheissa.</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 ammutekniikasta</p>	

		<p>(muista kosketus!) Huomioi turvallisuus!</p> <ul style="list-style-type: none"> • Opetetaan päivän teemaa (huom. oikea järjestys): Jousen nosto pois jalalta valmistautumisasettoon. • Sormiote jänteeltä: jänne ensimmäisen nivelen takapuolelle, suora rystys-rannelinja, käsi pystysuorassa. Sormet eivät osu nokkiin. Jos käytössä on sormienerotin, puristetaan sitä etu- ja keskisormien väliin. Pikkurille ja peukalo ovat rentona (peukalo roikkuu lähellä kämmentä). • Kahvaote: kontaktipiste peukalohankaan, rystyslinja. Aktiivinen ranne, eli ranteella tuotetaan painetta kohti taustaa. • Jousikäsi: lapa työnnetään ”eteen” siten, että lapa painuu vasten kehoa. Liikettä on harjoiteltava kuivaharjoitteluna. • Käsi suorana. Käteen kierto myötäpäivään (kierto tulee olkapään etuosasta) <ul style="list-style-type: none"> • Kolme edellistä vaihetta tehdään käytännössä yhtenä liikesarjana. Korostetaan, että kahvaotteen ja sormiotteen ottamista on katsottava. • Pään asento: pää käännetään oman liikkuvuuden rajoissa taustaa kohden. Niska ei saa jännittyä. Pää pidetään suorassa ja mahdollisimman luonnollisessa asennossa. Silmien tulisi olla samalla tasolla. 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. <p>Harjoitellaan muutamia kertoja ilman nuolta 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"> 1. Turvallisuus 2. Vammojen ehkäisy 3. Isot linjat tekniikassa: jalkojen asento, T-asento jne. 4. Päivän teemaan kuuluvat asiat <p>Leikkimielinen harjoituskilpailu. Esimerkiksi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Värisuora • Erikoistaulut • Ilmapallot 	
9	Venyttely	<ul style="list-style-type: none"> • Kerrataan miksi loppuvenyttely on tärkeää (palautuminen, lihakset takaisin lepopituuteen) • Olkapäiden, yläselän ja ojentajien venyttelyt > <i>Samalla kertoen:</i> 	Ohje lämmittelystä / venyttelystä

		<ul style="list-style-type: none"> • Pyydetään kertaamaan viikon aikana suoritustekniikan vaiheet (kuivaharjoittelu, vastuskumiharjoittelu). Korostan toista vaihetta (valmistautuminen) • Jos oppilaat ottavat vastuskumit kotiin, muistutetaan ottamaan ne mukaan seuraavalla kerralla • Kerrotaan sähköpostista, joka lähetetään tunnin jälkeen • Kysytään palaute ja toiveet seuraavalle kerralle 	
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 jänneeltä ja pään asento

Ammuntatekniikka: Kuuden vaiheen konseptin läpikäynti jousella. Erityishuomio kolmanteen vaiheeseen: Veto ja lapojen (selkälihasten) käyttö

Ennen tuntia huomioitava: Vastuskumit, jouset ovat kunnossa ja vireessä, suojavälineet (sormiläpät, 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"> • Tervetuloa ja nimenhuuto • Päivän ohjelman esittely - kilpailuformaatin esittely 	<ul style="list-style-type: none"> • Osallistujalista • Nimilaput (kouluttajille) • Muistiinpanot edellisestä tunnista
2	Lämmittely	<ul style="list-style-type: none"> • Lämmitellään ohjatusti ja tehdään muutama kevyt venytys (olkapäät, rinta, ojentajat, yläselkä). Lämmittelyssä voidaan käyttää vastuskumeja. 	Vastuskumit
3	Jousen virittäminen ja jousen osat	<ul style="list-style-type: none"> • Jousen virittäminen viritinnarulla ja ilman sitä (ellei jouset ole valmiiksi vireessä) 	Jouset
HARJOITUS			
4	Kertaus	Kerrataan kuuden vaiheen konseptin toinen osa - Valmistautuminen: Kahvaote, jousikäsi, sormiote, pään asento	

		Kiinnitetään erityisesti huomiota jousikäden lavan asentoon ja sormiotteeseen.	
5	Kuivaharjoittelu	Harjoitellaan ammutatekniikkaa kuivaharjoittelulla (muutamia toistoja) <ol style="list-style-type: none"> 1. Jalka-asento, vartalon asento (T-asento) 2. Valmistautuminen (kahvaote, jousikäden asento, sormiote jänteeltä, pään asento) 3. Veto, selkälihasten käyttö 4. Ankkurointi, linjaaminen, tähtääminen, selkälihasten käyttö 5. Laukaus 6. jälkipito, analyysi 	
6	Vastuskumiharjoittelu	Harjoitellaan samaa tekniikkaa vastuskumeilla (muutamia toistoja). Korjataan virheitä. Pyritään hiomaan tekniikka hyvälle tasolle.	Vastuskumit
7	Esitellään oppimistavoitteet tälle tunnille	Esitellään päivän teema: Veto ja, lapojen (selkälihasten käyttö). Opetetaan kuinka kädet nousevat. Olkapäät ja rintakehä eivät nouse samalla. Opetetaan (ja näytetään) kuinka oikea käsi tuodaan linjaa pitkin lähelle ankkuripistettä (lievästi kaareutuva veto ulkoa sisälle). Kädet nousevat (oikeakätisellä) siten, että tähtäin kulkee taulun oikealta puolelta hieman keskipisteen yläpuolelle laskeutuen täältä (ylhäältä oikealta) taulun keskelle. Ylimmässä kohdassa vetokäden kämmen on kasvojen korkeudella. Huom! nuolen kärki ei saa kuitenkaan missään vaiheessa nousta taustan yläpuolelle). Näytetään, miten vetokäden lapa vie liikettä (huom! lavan ja olkapään liike). Jo vetovaiheessa on pyrittävä olemaan "linjassa", eli kyynärvarsi on nuolen jatkeena. 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. Kokenut ampuja näyttää esimerkkisuorituksen ja ohjaaja selittää tekniikkaa samalla. Kysytään, onko kurssilaisilla kysyttävää? Vaihe on tärkeä, joten siihen kannattaa käyttää aikaa.	
HARJOITUS			

8	Tekniikkaharjoittelu (vastuskumilla) ja jousella	<p>Aloitetaan 5 metristä tyhjään taustaan. Aluksi vastuskumilla ja tämän jälkeen jousella.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Korjaa isoimmat virheet ammutatekniikasta (muista kosketus!) • Huomioi turvallisuus! <p>Siirrytään 10 metriin, jos mahdollista.</p> <p>Kiinnitetään huomiota seuraaviin seikkoihin:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Olkalinjaan ja rintakehän pysymiseen alhaalla • Lavan liikkeeseen ja lihastyöhön. Jousikäden lapa painuu kohti taustaa (vastustaan jousen voimaa) ja vetokäden lapa kiertyy kohti selkärankaa. • Pään pysymiseen paikallaan • Hengitystekniikkaan: vetovaiheessa uloshengitys jätetään puoliväliin (henkeä pidätetään) • Tarkkaillaan ampujan, että ampuja seisoo suorassa • Vetovaiheen linjaan (kynärvarsi nuolen jatkeena) <p>Kerrotaan samalla:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 18m sisäkilpailuista ja kilpailumuodosta (peruskilpailu + ottelut) <p>Korjataan virheitä. Kehutaan hyvistä suorituksista.</p> <p>Kun oppilaan tekniikkaa korjataan, on tärkeysjärjestys:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Turvallisuus • Vammojen ehkäisy • Isot linjat tekniikassa: jalkojen asento, T-asento jne. • Päivän teemaan kuuluvat asiat <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"> • Tyhjä tausta • 40 / 60cm taulu • Ohjeet erilaisten harjoituskilpailujen järjestämiseksi
HARJOITUKSEN PÄÄTTÄMINEN			
9	Loppuvenyttely	<ul style="list-style-type: none"> • Kerrataan miksi loppuvenyttely on tärkeää (palautuminen, lihakset takaisin lepopituuteen) • Olkapäiden, yläselän ja ojentajien venyttelyt > <i>Samalla kertoen:</i> • Pyydetään kertaamaan viikon aikana suoritustekniikan vaiheet (kuivaharjoittelu, vastuskumiharjoittelu) • Jos oppilaat ottavat vastuskumit kotiin, muistutetaan ottamaan ne mukaan seuraavalla kerralla • Kerrotaan sähköpostista, joka lähetetään tunnin jälkeen • Kysytään palaute ja toiveet seuraavalle kerralle 	Ohje lämmittelystä / venyttelystä
10	Päätös	Kiitetään tunnista ja siivotaan paikat. Kurssilaiset voivat avustaa joustien purkamisessa (tarvittaessa).	

--	--	--	--

Treenikerta 4 - Ankkurointi, linjaaminen ja tähtääminen

Tunnin sisältö:

Kertaus edelliseltä tunnilta: Kuuden vaiheen konseptin läpikäynti jousella. Erityishuomio kolmanteen vaiheeseen: Veto, lapojen (selkälihasten) käyttö

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

Ennen tuntia huomioitava: Vastuskumit, jouset ovat kunnossa ja vireessä, suojavälineet (sormiläpät, rannesuojat, sormilenkit) ovat kunnossa ja niitä on riittävästi erikokoisia (huomioiden myös vasenkätiset).

No	Otsikko	Sisältö	
1	Tervetuloa	<ul style="list-style-type: none"> Tervetuloa ja nimenhuuto Päivän ohjelman esittely 	<ul style="list-style-type: none"> Osallistujalista Nimilaput (kouluttajille) Muistiinpanot edellisestä tunnista
2	Lämmittely	<ul style="list-style-type: none"> Lämmitellään ohjatusti ja tehdään muutama kevyt venytys (olkapäät, rinta, ojentajat, yläselkä). Lämmittelyssä voidaan käyttää vastuskumeja. 	Vastuskumit
3	Jousen virittäminen ja jousen osat	<ul style="list-style-type: none"> Jousen virittäminen viritinnarulla ja ilman sitä (ellei jouset ole valmiiksi vireessä) 	Jouset
HARJOITUS			
4	Kertaus	<p>Kerrataan kuuden vaiheen konseptin (jousella) kolmas osa - Veto + ankkurointi, lapojen (selkälihasten) käyttö.</p> <p>Kiinnitetään erityisesti huomiota:</p> <ul style="list-style-type: none"> Olkalinjaan ja rintakehän pysymiseen alhaalla Lavan liikkeeseen ja lihastyöhön. Jousikäden lapa painuu kohti taustaa ja vetokäden lapa kiertyy kohti selkärunkaa. Pään pysymiseen paikallaan Hengitystekniikkaan: vetovaiheessa uloshengitys jätetään puoliväliin (henkeä pidätetään) 	
5	Kuivaharjoittelu	<p>Harjoitellaan ammuntatekniikkaa kuivaharjoittelulla (muutamia toistoja)</p> <ol style="list-style-type: none"> Jalka-asento, vartalon asento (T-asento) Valmistautuminen (kahvaote, jousikäden asento, sormiote jännteeltä, pään asento) 	

		<ol style="list-style-type: none"> 3. Veto, selkälihasten käyttö 4. Ankkurointi, linjaaminen, tähtääminen, selkälihasten käyttö 5. Laukaus 6. jälkipito, analyysi 	
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, Linjaaminen, tähtääminen ja lapojen käyttö tähtäysvaiheen aikana.</p> <p>Kokenut ampuja näyttää esimerkkisuorituksen ja ohjaaja selittää tekniikkaa samalla.</p> <p>Ankkurointi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Näytetään ja selitetään ankkuriin tulo: alhaalta ylös tai suoraan ankkuriin. Ankkuripiste sivulle, nenäkontakti ja tiivis ankkuri (huom! peukalon asento ja kontakti kaulaan). • Tarkistetaan linja suoraan takaa (nuolen kärki – ankkuripiste – kyynärpää tulee olla linjassa (huom! erot anatomiasa)). <p>Linjaaminen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • kerrotaan miten jänne näkyy näkökentässä ja mihin se linjataan (rungon vasempaan reunaan TAI jyvän oikeaan reunaan oikeakätisellä ampujalla) • selitetään linjaamisen merkitys <p>Tähtääminen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • kerrotaan vaihtoehdoista tarkkuusalueista: taulu ja jyvä. Suositellaan pitämään taulua tarkkana (jyvä näkyy epätarkkana ja usein ”kahtena”) • suositellaan pitämään molemmat silmät auki, mutta jos ei onnistu niin silmän sulkeminen on ok • korostetaan, että tähtäintä ei kannata väkisin yrittää pitää paikallaan vaan on parempi antaa sen kellua keltaisen päällä <p>Lapojen käyttö tähtäysvaiheen aikana:</p> <ul style="list-style-type: none"> • näytetään ja selitetään vetokäden lavan kiertymisen kohti selkärunkaa (ankkuriin tullessa lavan kärki ei saa nousta) • näytetään ja selitetään jousikäden lavan aktivaatio ja paine kohti taustaa • selitetään laajentumisen (expansion) käsite – apuna voi käyttää ajatusta litistyvästä kolmiosta jonka kärjet ovat oikean käden kyynärpää, oikea lavan ”kärki” ja vasemman käden peukalohanka. • lavan liikettä voi konkretisoida myös kyynärpään liikkeen kautta (kyynärpää kiertää lavan mukana 	

		kohti rankaa) Huom! tarkkailtava, että kyynänpää ei liiku suoraan taaksepäin, jolloin myös ankkuri lähtee liikkeelle	
HARJOITUS			
8	Tekniikkaharjoittelu (vastuskumilla) ja jousella	<p>Aloitetaan 5 metristä tyhjään taustaan. Aluksi vastuskumilla ja tämän jälkeen jousella.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Korjaa isoimmat virheet ammutatekniikasta (muista kosketus!) • Huomioi turvallisuus! <p>Siirrytään 10 metriin:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kerrataan edellisen oppitunnin aihe - Veto ja selkätyö • Korjataan virheitä (myös yksityiskohtia) <p>Kiinnitetään huomiota seuraaviin seikkoihin:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tiivis ankkuri joka ei liiku tähtäysvaiheen aikana • Kysytään linjauksesta • Vetokäden lavan liike • Jousikäden lavan asento ja lihasjännitys • Kärjen liikkeeseen <p>Lavan käyttöä opettaessa on oppilasta ohjattava viemällä käsi oikeaan liikerataan (ota oppilaan ankkurikädestä kiinni ja vie se oikeaan paikkaan, toisella kädellä ohjaa käsi – olkapää – lapapaketia oikeaan liikkeeseen).</p> <p>Selitetään myös, miksi tähtäysvaiheen aikana on kärjen pysyttävä paikallaan tai mielellään liikuttava muutaman millin taaksepäin (tekniikka valmistaa klikkerin käyttöönottoa, kärjen pitäminen pelkästään paikallaan johtaa helposti kärjen valumiseen).</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"> 1. Turvallisuus 2. Vammojen ehkäisy 3. Isot linjat tekniikassa: jalkojen asento, T-asento jne. 4. Päivän teemaan kuuluvat asiat <p>Leikkimielinen harjoituskilpailu.</p> <p>Korjaa tekniikkaa vain jos suuria virheitä tai turvallisuus vaarantuu.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tyhjä tausta • 40 / 60cm taulu • Ohjeet erilaisten harjoituskilpailujen järjestämiseksi
HARJOITUKSEN PÄÄTTÄMINEN			

9	Loppuvenyttely	<ul style="list-style-type: none"> • Kerrataan miksi loppuvenyttely on tärkeää (palautuminen, lihakset takaisin lepopituuteen) • Olkapäiden, yläselän ja ojentajien venyttelyt > <i>Samalla kertoen:</i> • Pyydetään kertaamaan viikon aikana suoritustekniikan vaiheet (kuivaharjoittelu, vastuskumiharjoittelu) • Jos oppilaat ottavat vastuskumit kotiin, muistutetaan ottamaan ne mukaan seuraavalla kerralla • Kerrotaan sähköpostista, joka lähetetään tunnin jälkeen • Kysytään palaute ja toiveet seuraavalle kerralle 	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. Erityishuomiota neljänteen vaiheeseen: Ankkurointi, linjaaminen, tähtääminen ja lapojen käyttö tähtäysvaiheessa.

Ammuntatekniikka: Kuuden vaiheen konseptin läpikäynti jousella. Erityishuomio viidenteen vaiheeseen: Laukaus. Laukaus itsessään on hyvin nopea opettaa, joten tällä tunnilla on aikaa kerrata kahta edellistä vaihetta. Erityisesti käytetään aikaa tähtäysvaiheessa tapahtuvaan selkätyöhön (lavan alueen lihasten liikkeeseen).

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

No	Otsikko	Sisältö	
1	Tervetuloa	<ul style="list-style-type: none"> • Tervetuloa ja nimenhuuto • Päivän ohjelman esittely - kilpailumuotojen ja taljajousen esittely 	<ul style="list-style-type: none"> • Osallistujalista • Nimilaput (kouluttajille) • Muistiinpanot edellisestä tunnista
2	Lämmittely	<ul style="list-style-type: none"> • Lämmitellään ohjatusti ja tehdään muutama kevyt venytys (olkapäät, rinta, ojentajat, yläselkä). Lämmittelyssä voidaan käyttää vastuskumeja. 	Vastuskumit
3	Jousen virittäminen ja jousen osat	<ul style="list-style-type: none"> • Jousen virittäminen viritinnarulla ja ilman sitä (ellei jouset ole valmiiksi vireessä) 	Jouset

HARJOITUS

3	Kertaus	<p>Kerrataan kuuden vaiheen konseptin (jousella) neljäs osa - Ankkurointi, linjaaminen, tähtääminen ja lapojen käyttö tähtäysvaiheen aikana</p> <p>Kiinnitetään erityisesti huomiota:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● laajentumisen käsitteeseen, oikeaan selkätyöhön. ● tiiviiseen ankkurointiin ● nuolen kärki – ankkuripiste – kyynärpään linjaan 	
4	Kuivaharjoittelu	<p>Harjoitellaan ammutatekniikkaa kuivaharjoittelulla (muutamia toistoja)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Jalka-asento, vartalon asento (T-asento) 2. Valmistautuminen (kahvaote, jousikäden asento, sormiote jänteeltä, pään asento) 3. Veto, selkälihasten käyttö 4. Ankkurointi, linjaaminen, tähtääminen, selkälihasten käyttö 5. Laukaus 6. jälkipito, analyysi <p>Korostetaan:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● tasapainoa ● oikeassa asennossa seisomista (myös suorituksen aikana) ● lapojen käyttöä 	
5	Vastuskumiharjoittelu	<p>Harjoitellaan sama tekniikkaa vastuskumeilla (muutamia toistoja).</p> <p>Korjataan virheitä. Pyritään hiomaan tekniikka hyvälle tasolle.</p> <p>Korostetaan:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Rytmää, vaiheistusta 	Vastuskumit
7	Esitellään oppimistavoitteet tälle tunnille	<p>Esitellään tekniikan viides vaihe (jousella) - Laukaus</p> <p>Kerrotaan laukauksen peruseriaate: sormien ja kämmenen vähäinen lihasjännitys katoaa (lihakset rentoutuu) ja jänne ”ampuu läpi sormien”.</p> <p>Korostetaan, että laukausta ei voi tehdä tietoisesti, vaan on pyrittävä ”tiedostamattomaan” laukukseen (tämä on toki vaikeampaa ilman klikkeriä)</p> <p>Laukausta voidaan harjoitella siten, että oppilas roikottaa jousia jänteestä sormet rentona sormet koukistettuna ammunta-asentoon (jousi osoittaa maahan). Ohjaaja jännittää hieman jousia painamalla keskiosaa maahan päin. Oppilas rentouttaa sormet ja antaa janteen mennä. Saman harjoituksen voi tehdä myös siten, että oppilas pitää jousia pystyasennossa ja kouluttaja vetää keskiosasta jousia itseensä päin - oppilas harjoittelee laukausta muutaman sentin vedolla</p>	

		<p>(ilman nuolta).</p> <p>Selitetään mihin laukauksen jälkeen käden tulee asettua, jos suorituksen aikana on käytetty oikeita lihaksi. Korostetaan, että kättä ei tule vielä väkisin kaulalle! Laukaus kertoo mitä ennen laukausta on suorituksessa tapahtunut, tai jäänyt tapahtumatta.</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>	
HARJOITUS			
8	Tekniikkaharjoittelu (vastuskumilla) ja jousella	<p>Aloitetaan 5 metristä tyhjäan taustaan. Aluksi vastuskumilla ja tämän jälkeen jousella.</p> <p>Korjaa isoimmat virheet ammutatekniikasta (muista kosketus!) Huomioi turvallisuus!</p> <p>Siirrytään 10 metriin:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kerrataan edellisen oppitunnin aihe – linjaaminen, tähtääminen ja lapojen käyttö tähtäysvaiheessa • Korjataan virheitä (myös yksityiskohtia) <p>Kiinnitetään huomiota seuraaviin seikkoihin:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rentoihin laukauksiin • Käden liikkeeseen laukauksen jälkeen (korjataan lapojen käyttöä) <p>Tarkistetaan, että oppilaat eivät purista jousta. 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"> • Turvallisuus • Vammojen ehkäisy • Isot linjat tekniikassa: jalkojen asento, T-asento jne. • Päivän teemaan kuuluvat asiat <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</p>	

		liitto, Jousimetsästäjien liitto). Esitellään taljajousi. Mahdollisuuksien mukaan näytetään miten taljalla ammutaan. Selitetään erityispiirteet.	
HARJOITUKSEN PÄÄTTÄMINEN			
10	Loppuvenyttely	<ul style="list-style-type: none"> • Olkapäiden, yläselän ja ojentajien venyttelyt > <i>Samalla kertoen:</i> • Pyydetään kertaamaan viikon aikana perustekniikan vaiheet (kuivaharjoittelu, vastuskumiharjoittelu) • Jos oppilaat ottavat vastuskumit kotiin, muistutetaan ottamaan ne mukaan seuraavalla kerralla • Kerrotaan sähköpostista, joka lähetetään tunnin jälkeen • Kysytään palaute ja toiveet seuraavalle kerralle 	Ohje lämmittelystä / venyttelystä
11	Päätös	Kerrotaan viimeisen kerran merkkikokeesta. Kiitetään tunnista ja siivotaan paikat. Kurssilaiset voivat avustaa joustien purkamisessa (tarvittaessa).	

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 (sormiläpät, rannesuojat, sormilenkit) ovat kunnossa ja niitä on riittävästi erikokoisia (huomioiden myös vasenkätiset). Tunnilla esitellään aselajeista vaistojouset ja pitkäjousi.

No	Otsikko	Sisältö	
1	Tervetuloa	<ul style="list-style-type: none"> • Tervetuloa ja nimenhuuto • Päivän ohjelman esittely. Vaistojouset ja pitkäjouset esittely, kurssikilpailu, merkkikoe. • 	<ul style="list-style-type: none"> • Osallistujalista • Nimilaput (kouluttajille) • Muistiinpanot edellisestä tunnista
2	Lämmittely	<ul style="list-style-type: none"> • Lämmitellään ohjatusti ja tehdään muutama kevyt venytys (olkapäät, rinta, ojentajat, yläselkä). Lämmittelyssä voidaan käyttää vastuskumeja. 	Vastuskumit
3	Jouset virittäminen ja jousen osat	<ul style="list-style-type: none"> • Jouset virittäminen viritinnarulla ja ilman sitä (ellei jouset ole valmiiksi vireessä) 	Jouset

HARJOITUS

4	Kertaus	<p>Kerrataan kuuden vaiheen konseptin (jousella) vaihe viisi: Laukaus</p> <p>Kiinnitetään erityistä huomiota:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Laukauksen rentouteen ● Pää pysyy paikallaan laukaushetkellä ● Käden liikkeeseen (ja mitä se kertoo) 	
5	Kuivaharjoittelu	<p>Harjoitellaan ammutatekniikkaa kuivaharjoittelulla (muutamia toistoja)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Jalka-asento, vartalon asento (T-asento) 2. Valmistautuminen (kahvaote, jousikäden asento, sormiote jänteeltä, pään asento) 3. Veto, selkälihasten käyttö 4. Ankkurointi, linjaaminen, tähtääminen, selkälihasten käyttö 5. Laukaus 6. jälkipito, analyysi <p>Korostetaan:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● tasapainoa ● oikeassa asennossa seisomista (myös suorituksen aikana) ● lapojen käyttöä 	
6	Vastuskumiharjoittelu	<p>Harjoitellaan sama 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 kertoo samalla suorituksen päävaiheet.</p> <p>Selitetään miksi jälkipito on tärkeää ja mitä se tarkoittaa.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● liike-energia purkautuu ● jousikäsi jää paikalleen, vetokäsi jää kaulalle ● suoritusta ei lopeteta kesken eikä sitä kiirehditä ● katse ei lähde nuolen perään (pää pysyy paikallaan) ● lihasmuisti / suorituksen analyysi ● horsontaalinen linja säilyy <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"> • Asennon säilyminen (2-3 s.)– tarvittaessa oppilaan vasenta kättä voi kannatella tarvittavan hetken • Jousen liike laukauksen jälkeen • Jousesta kiinni nappaaminen (jos käytössä sormilenkit) • Hengitysrytmin palauttaminen • Jousen laskeminen jalalle ja lihasten rentouttaminen • Suorituksen analyysi: muistellaan suorituksen onnistuneita vaiheita <p>Korjataan virheitä. Kehutaan hyvistä suorituksista.</p> <p>Kun oppilaan tekniikkaa korjataan, on tärkeysjärjestys:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Turvallisuus 2. Vammojen ehkäisy 3. Isot linjat tekniikassa: jalkojen asento, T-asento jne. 4. Päivän teemaan kuuluvat asiat <p>Korjaa tekniikkaa vain jos suuria virheitä tai turvallisuus vaarantuu.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tyhjä tausta • 40 / 60cm taulu
9	Tietoisku jousiammunnasta	<p>Esitellään vaistojousi ja pitkäjousi.</p> <p>Kerrotaan vaistojousella tähtäämisestä 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 jen) jos tätä ei ole aiemmin tehty.</p>	
10	Merkkikoe	<p>Kerrotaan merkkikokeen säännöt:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 15 nuolta (kolmen nuolen sarjoissa) • Matka 10m, taulu 60cm • Selitetään tulosten merkkaaminen (joko taulun reunaan tai tulokorttiin) • Tulosraja 85p <p>Merkkikokeeseen liittyy koe, jolla testataan oppilaan tietoja ja taitoja. Nämä käydään läpi kysellen viimeisen oppitunnin aikana.</p> <p>Kysymyksiä?</p>	Merkkikoe-dokumentti
HARJOITUKSEN PÄÄTTÄMINEN			
11	Loppuvenyttely	Loppuvenyttely kuten on opittu	Ohje lämmittelystä / venyttelystä
12	Palaute	Pyydetään oppilailta palautetta ja kommentteja kurssista.	
13	Palkitsemiset	Diplomien ja ja merkkikokeen merkien jako	Diplomit ja WA merkit
14	Päätäminen	Kiitetään kurssilaisia ja toivotaan heidän jatkavan harrastusta seurassa. Kerrotaan mahdollisesta jatkokurssista / ohjatuista harjoituksista.	Lomake tms. jolla voi liittyä seuraan

MUUTOSHISTORIA

PVM	MUUTOS	TEKIJÄ
22.2.2016	Lisätty viimeiseen tuntiin maininta jousen kasaamisesta	Juhana Rüster
22.2.2016	Lisätty 3 tuntiin täsmennyksiä jousen nostamisesta	Juhana Rüster
22.2.2016	Lisätty 4 tuntiin maininta kyynärpään liikkeestä	Juhana Rüster
17.3.2016	Lisätty kaikkiin oppitunteihin jousella harjoittelun yhteyteen vastuskumiharjoittelu (eli ensin vastuskumilla ja tämän jälkeen jousella). Korostettu sormilenkin käyttöönottoa heti ensimmäisellä tunnilla. Oppitunti 2: maininta peukalon ja pikkurillin asennosta. Oppitunti 2: maininta pään asennosta ja siitä että silmät tulisi jäädä samalla tasolle.	

