

A photograph of two archers in a forest. One archer in the foreground is wearing a dark blue hoodie and a black cap, aiming a bow. Another archer in the background is wearing a light-colored bucket hat and a dark blue hoodie, also aiming a bow. A target is visible in the distance. The text is overlaid on the image.

Lasten ja nuorten ohjaamisen erityispiirteitä

VOK1 lajiosa Kisakallio 11/2023

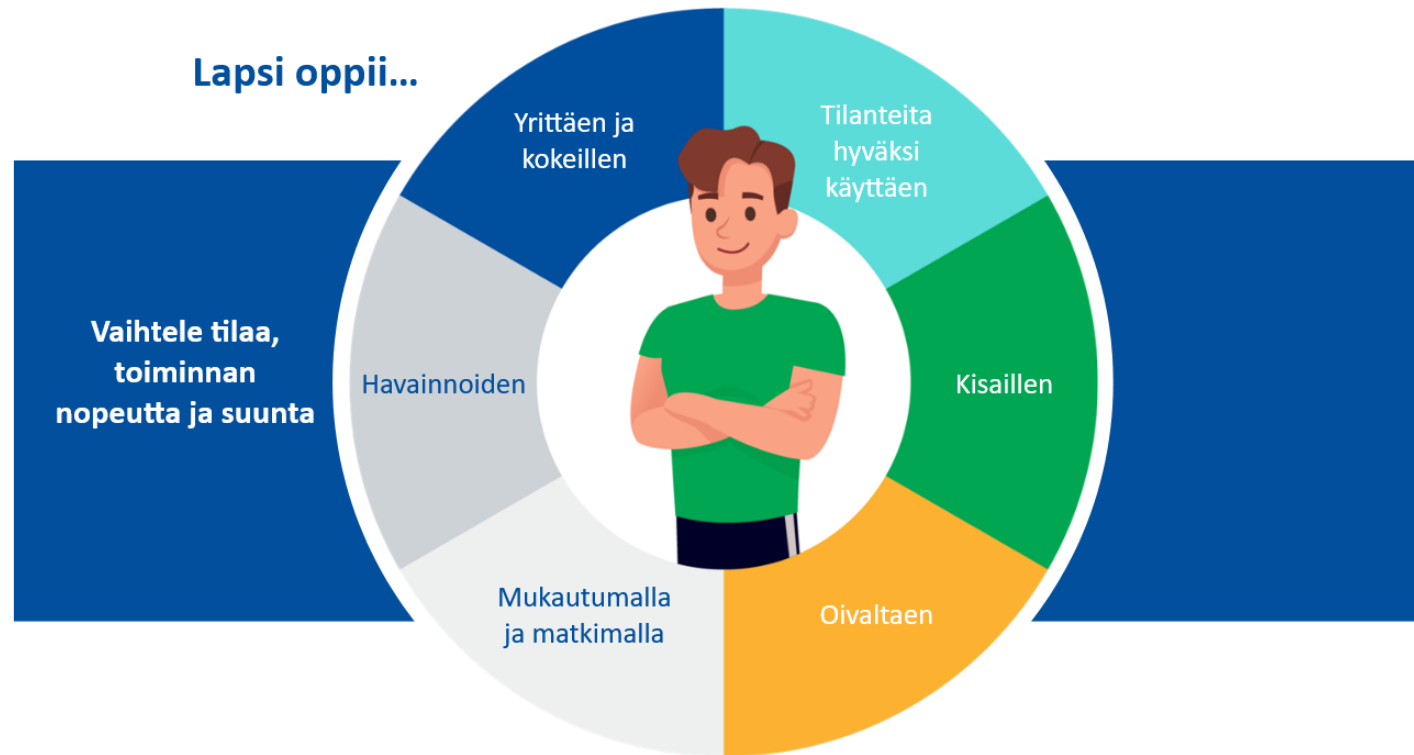
Muksujen Ensinolet -treenit

1. Hauskuus
2. Kaverit ja ryhmä – ryhmäytä!
3. Sopivat haasteet ja motivointi - ryhmän omat kisailut, Junnudivari, taitomerkit, jousityypin kokeilut,
4. Jousiammuntaharjoitus on urheilua! – erilajilämmittelyt, lihaskunto
5. Välineet – jousiammunta on välineurheilua
6. Erikoislapset – nepsyt (Nepsy-kirjolla tarkoitetaan monenlaisia neuropsykiatrisia haasteita, joihin kuuluvat mm. autismin kirjo, ADHD)
7. Laita tekemään, älä jonoon – lapset ovat tulleet liikkumaan
8. Kerro alussa mitä tehdään, miksi tehdään ja miten asiat ovat yhteydessä suoritukseen.
9. Laita ryhmään osallistumiselle hinta; vanhempi sitoutuu tuomaan lapsen paikalle tiettyyn aikaan välipalan syöneenä.

Ryhmän hallinta

- Opettele lasten nimet – ilman nimiä et voi hallita lastenryhmää.
- Opeta kurssin alussa osallistujien nimet toisilleen.
- Kerro heti alussa, mitä sillä kerralla tehdään.
- Pidä tekeminen reippaana, ei turhia luppoaikoja.
- Luo kurssille hyvä ilmapiiri
 - ole kohtelias, opeta myös lapset olemaan kohteliaita sinulle ja toisilleen
 - psyykinen turvallisuus on mm. sitä, että harjoituksissa voi olla omana itsenään, virheistä rangaista, ketään ei kiusata, jokainen voi antaa sanoa mielipiteitään ja ehdotuksiaan,
 - olkaa vahvasti ”me”
- Pidä huolta omista voimavaroistasi – nuku, syö, juo, älä valmenna liian monta ryhmää putkeen, järjestä itsellesi tauko

Pidä harjoitukset vaihtelevina



Linkkejä lisäkoulutukseen

- [Nuori mieli urheilussa](#)
- [I Coach Kids](#)
- [Hei! Kato mua!](#)
- <https://icoachkids.org/learn/ickpledge>
- [https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2021/12/c4315cff-10 laatulupausta.pdf](https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2021/12/c4315cff-10_laatulupausta.pdf)
- <https://suek.fi/koulutus/koulutusmateriaalit/reilusti-paras-verkkokoulutus/>

Sarjamerkinnot

LUOKKA	TÄHTÄIN	TALJA	VAISTO	PITKÄJOUSI	INSTINCTIVE
Yleinen	Y	YT	YV	YLB	YI
Naiset	N	NT	NV	NLB	NI
Juniorit 11	11	11T	11V	11LB	11I
Juniorit 13	13	13T	13V	13LB	13I
Tyttöjuniorit 15	T15	T15T	T15V	T15LB	T15I
Juniorit 15	15	15T	15V	15LB	15I
Tyttöjuniorit 17	T17	T17T	T17V	T17LB	T17I
Juniorit 17	17	17T	17V	17LB	17I
Naiset 20	N20	N20T	N20V	N20LB	N20I
Juniorit 20	20	20T	20V	20LB	20I
Naiset 50	N50	N50T	N50V	N50LB	N50I
Seniorit 50	50	50T	50V	50LB	50I
Naiset 60	N60	N60T	N60V	N60LB	N60I
Seniorit 60	60	60T	60V	60LB	60I
Naiset 70	N70	N70T	N70V	N70LB	N70I
Seniorit 70	70	70T	70V	70LB	70I

S.3.1.5. Luokkiin osallistuminen

Yleisen luokan kilpailuun voi osallistua kuka tahansa ikään ja sukupuoleen katsomatta.

11- ja 13-vuotiaiden ikäluokissa ampuvat tytöt ja pojat samassa sarjassa, aselajeittain. Kilpailija voi osallistua oman ikäluokkansa kilpailuihin enintään sen vuoden loppuun, jona kilpailija täyttää 11, 13, 15, 17 tai 20 vuotta.

Juniorikilpailija voi halutessaan osallistua vanhempaan oman sukupuolensa junioriluokkaan tai yleiseen luokkaan. Tytöt/naiset voivat osallistua myös ikäkausiluokkien yleisiin luokkiin.

Nuorten taulukoot

- [Säännöt](#) s. 26–

S.3.5.4. Sisäammunnan ammuntamatkat ja -taulut

SJAL:n ammuntamatkat 18 m ja 25 m sisäkierroksella:

11-vuotiaat	12 m
Muut luokat	18 m, 25 m

Spottitaulu on virallinen taulu seuraavissa sarjoissa: Y, N, 17, T17, 20, N20 sekä kaikissa taljajousisarjoissa 17-vuotiaista alkaen. 18 m matkalla käytetään 40 cm spottia ja 25 m matkalla 60 cm spottia.

Muissa sarjoissa 18 m matkalla virallinen taulu on 40 cm:n 10-renkainen taulu, pois lukien 11-, 13- ja 15-vuotiaat, sekä harrastajaluokat, joissa virallinen taulu on 60 cm:n 10-renkainen taulu. 25 m matkalla virallinen taulu on 60 cm 10-renkainen taulu.

Ottelukierroksilla käytetään kunkin luokan virallista taulua.



Tehkää yhdessä juttuja