



Muksujen Ensinolet -kurssi

Tämä on Suomen Jousiampujain Liiton konsepti jousiammuntatekniikan opettamiseen lapsille ja nuorille. Konsepti antaa sinulle rungon, jota käyttäen voit ohjata sujuvan ja hauskan Ensinolet-kurssin lapsille.

Tuntirunko on 12 x 1,5 tuntia. Mikäli sinulla on kahden tunnin harjoitusaika käytettävissäsi, pidä pieni tauko ainakin pienten kanssa harjoitusten puolivälissä.

Ideana on, että kurssi alkaisi syyskuun tai tammikuun alusta ja kestäisi koko syksyn tai koko kevään. Tällä tavoin pienen jousiampujan perhe pystyy suunnittelemaan arkensa paremmin, kun tietävät, että lapsella on jokin hyvä harrastus viikoittain. Voit kurssin loppuun lisätä haluamasi määrän harjoituksia, jotta saat kurssin kestävänsä esim. tammikuusta toukokuulle. Toisaalta, jos pidät kurssin vaikka vähän vanhemmille lapsille, jotka oppivat perustaidot pieniä nopeammin, voit tehdä kurssin lyhyempänäkin.

Lapset ja varsinkin lapsiryhmät ovat kaikki erilaisia. Samaan ryhmään voi osua lapsia, joilla on erinomainen koordinaatio tai lapsia, joilla on hahmotusongelmia kehonsa kanssa. Silloin katsot itse, millä vauhdilla etenet. Tämä on joustava konsepti, jota voit vaihdella mielesi mukaan. Hyvä valmentaja arvioi itse oman kurssinsa etenemisvauhdin ja tarvittavat lisäharjoitukset.

Eri puolilla Suomea on erilaiset demografiset haasteet. Pääkaupunkiseutu on nykyään jo niin monikielinen, että ohjaaja saattaa huomata puhuvansa kolmea eri kieltä harjoituksissa, jossa lapsia saattaa olla jopa 10 kpl samassa ryhmässä. Iso ryhmä tarvitsee tietynlaisen otteen ohjaamiseen ja oppimisen tahti on pakosta hitaampi. Tällöin suosittelen vanhemman junnuampujan palkkaamista apuohjaajaksi. Toisaalla lapsia voi olla kaksi ja silloin nopeampi tahti kuin tässä konseptissa voi sopia heidän ryhmälleen. Muista, että lapsi tulee aina ensin, ei konsepti.

Tunnin sisältö on hyvä kertoa lapsille vaikka kuminauhalämmittelyn aikana. Kerro, mikä on harjoituksen aihe sillä kertaa, miten se sijoittuu koko ammuntauuritukseseen ja mitä kivaa olet ajatellut lopuksi. Jos loppuverryttelyn aikana muistat vielä kertoa mitä sillä kerralla harjoiteltiin ja miksi, niin muksut oppivat vielä nopeammin. Voit myös silloin tällöin kysyä harjoituksen alussa, mitä viime kerralla tehtiinkään ja saat varmasti vastauksen kuin apteekin hyllyltä!

Mikäli lapset ja nuoret harjoituksissa ovat erittäin energisiä, juoksuta heitä ensin erilaisin leikein ja rauhoita heidät sitten [tasapainoharjoituksilla](#) tai [keskittymisharjoituksilla](#). Voit myös tästä katsoa apuja: <https://www.voimisteluklubi.fi/energiset-liikkujat>

Mikäli lapset ovat erittäin rauhallisia etkä saa heihin oikein yhteyttä, piristä heitä [näillä leikeillä](#) ja tee hauskoja [aivopähkinöitä](#). Voit myös kysellä lapsilta, ovatko muistaneet syödä ja juoda ennen harjoituksia. Jos he ovat kovin nälkäisiä ja väsyneitä ennen harjoitusta, voi keskittyminen olla kovin vaikeaa.

Tulosta ammutaan 4. kerralla, samoin 8. ja 12. kerralla. Ampumamatkana voit käyttää 10 metriä, 12 tai 18 metriä. Kunhan se on aina sama. Muista selittää lapsille, että tarkoituksena on seurata heidän jousiammuntataitonsa kehitystä kurssin kuluessa. 12. kerran tulos on osa merkkisuoritusta.

Muksujen harjoituksissa pitää muistaa, että he ovat tulleet sinne liikkumaan ja ampumaan - eivät seisoksimaan ja kuuntelemaan valmentajan jorinoita. Anna siis lyhyet ohjeet ja anna heidän ampua mahdollisimman paljon. Korjaa tekniikkaa lapsi kerrallaan samalla, kun he ampuvat tekniikkaharjoituksia. Palautetta antaessasi, nämä lauseet on todettu käytännössä hyviksi:

- Koska tuo asia sujuu jo hyvin, voisimme tänään keskittyä tähän...
- Opettele kuuntelemaan omaa kehoasi: onko olkapään hyvä olla tuossa asennossa vai tuntuisiko tämä hyvältä.
- Ihmisen biomekaanikan perusteella näin voisi olla parempi...
- Tämä osa-alue sujuu jo niin hyvin, että voimme siirtyä eteenpäin...
- Voisimmeko tänään kokeilla toista tapaa tehdä tuo?

- Seuraavalla kierroksella kiinnitä huomiosi...

Tässä jousiammuntatekniikan yhteenveto. Voit käyttää sitä muistilappuna tai tarkistuslistana tekniikan ydinkohdista.

Yhteenveto



1. Suora (tai lähes suora) jalka-asento
2. Painopiste on nilkan etupuoella ja tasaisesti molemmilla jaloilla
3. Ampuja seisoo suorassa sivulta ja takaa katsottuna
4. Hartialinta on ylhäältä katsottuna (vähintään) suora
5. Olkapäät pysyvät neutraalissa asennossa suorituksen läpi
6. Jousikäsi on suora ja ojentaja on aktiivinen
7. Kahvaote on peukalotyynyllä
8. Jännekäden kyynerpää on takaa katsottuna jousen linjassa
9. Jännekäden sormiotteessa paine on kolmella sormella
10. Pää pysyy paikallaan suorituksen läpi
11. Ankkuroinnissa on luukontakti leukaan ja ankkurointi on leuan sivussa
12. Vetokäden puoleinen lapa-olkapää paketti kiertyy kohti rankaa
13. Laukaus tapahtuu siten, että jänne työntää rentoutuvat sormet pois tieltään
14. Jälkipitoon jäädään muutaman sekunnin ajaksi

Ennen harjoitusten aloittamista, lue tästä Suomen Valmentajien Valmentaja-lehdessä 3/2018 ilmestynyt artikkeli iCoachKids-hankkeesta:



Valmentaja_3_2018_i
CoachKids.pdf

Sen tärkein anti on seuraavan sivun teesit junnuvalmentajalle:

iCoachKids lupaus:

Kymmenen ohjetta lasten myönteisten urheilukokemusten luomiseen



Laajan kirjallisuuskatsauksen pohjalta iCoachKids-hankkeen asiantuntijaryhmä on luonut kymmenen ohjeen lupauksen myönteisten urheilukokemusten tuottamiseen lapsille. Ohjeet ovat suunnattu sekä lasten parissa toimiville henkilöille että organisaatioille.

Lasten valmentajana lupaan olla...

1. **Lapsilähtöinen**
Pidän aina mielessä lasten kiinnostuksen kohteet ja kuuntelen heitä. Kyse on siitä, mitä lapset haluavat ja tarvitsevat, ei siitä mitä aikuiset.
2. **Kokonaisvaltainen**
Kehitän lapsia ensisijaisesti ihmisinä, ei vain urheilijoina. Tavoittelen psykososiaalisten taitojen ja pystyvyyden kehittämistä siinä missä fyysisten ominaisuuksienkin.
3. **Mukaan ottava**
Otan huomioon kaiken tasoiset niin kykyjen kuin motivaationkin osalta. Samanlainen valmennus ei sovi kaikille. Tutustun lapsiin ja uskallan valmentaa heitä yksilöllisesti.
4. **Hauskuutta ja turvaa järjestävä**
Lapset haluavat pitää hauskaa ja oppiakseen heillä täytyy olla turvallinen olo. Rakennan myönteisiä ihmissuhteita sekä hauskan ja välittävän ilmapiiriin, jotka mahdollistavat lasten viihtymisen ja tuovat heidät aina harjoituksiin.
5. **Urheilulliseen elämäntapaan kasvattava**
Vain pieni osa lapsista haluaa ja etenee huippu-urheilijaksi, mutta kaikilla on mahdollista kasvaa urheilulliseen elämäntapaan. Tämän arvokkaan perinnön haluan valmentajana antaa kaikille valmennettavilleni.
6. **Monipuolisuuden opettaja**
En ylikorosta lajitaitoja, vaan annan mahdollisuuden monipuoliseen oppimiseen. Lapselle on tärkeää saada vahva pohja sekä motorisille taidoille että urheilun taktiselle ymmärrykselle yli lajirajojen.
7. **Vanhemmat huomioon ottava**
Vanhemmat eivät ole vihollisia, vaan tärkeimpiä mahdollistajia. He haluavat lasten parasta, kuten minäkin. Kumppanuus on avainsana vanhempien kanssa toimimiseen. En voi tietää, mitä vanhemmilla on tarjota toimintaan, ellen keskustele heidän kanssaan.
8. **Pitkäjänteinen ja suunnitelmallinen**
Vien lapset oppimismatkalle. Matkan päässä on hyvin mietitty määränpää ja matkan varrella lyhyen, keskimatkan ja pitkän tähtäimen tavoitteita. Hyvät suunnitelmat johdattavat matkalla eteenpäin, eikä harjoitteita "vedetä hatusta". Suunnittelun laiminlyönti on sama kuin suunnittelisi epäonnistuvansa.
9. **Vaihtelun kautta opettava**
Oppiminen on monitahoinen prosessi, eikä se tapahdu hetkessä. Käytän monipuolisesti valmennus- ja opetusmenetelmiä, jotta kaikki urheilijat oppivat ja erilaisten taitojen oppiminen mahdollistuu. Erilaiset menetelmät täydentävät toisiaan ja auttavat pääsemään haluttuihin tuloksiin.
10. **Sopivasti kilpailullinen**
Kilpailemisessa ei ole mitään väärää, kun se palvelee lasten kehitystä. Rakennan kilpailut ja ilmapiirin niiden ympärille lasten tarpeet huomioiden. Näin kilpailut ovat hauskoja ja samalla loistavia motivaattoreita. Voittaminen hinnalla millä hyvänsä -asenne ei kuulu toimintaani.

HARJOITUSKERTOJA: 12

KESTO: 1,5 h

OPPILAITA PER KURSSI: 5 per 1 ohjaaja

SYKLI: 1 X VIIKOSSA

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).

1. kerta

Sisältö: Turvallisuussäännöt, silmäisyyden valinta, t-asento ja lasten opettaminen ampumaan vaistolla

1. Esittele lapset toisilleen. Käytä [nimi-väri-asia -tutustumisleikkiä](#). Kysy, onko joku ampunut ennen.
2. Esittele ampumapaikka lapsille, käy läpi eri asioiden nimet esim. tausta, taulu, ampumaviiva, taulunasta etc.
3. Suorita [kuminauhalämmittely](#) muutamalla liikkeellä ja muutamalla venytyksellä. Ensimmäisellä kerralla lapsille tulee paljon uusia asioita, joten muuta lämmittelyä ei tehdä.
4. Tarkista lasten silmäisyys. Voit esim. tehdä peukalosta ja etusormesta ympyrän, katsoa sen läpi tauluun ja tuoda ympyrän silmää kohti. Dominoiva silmä on se, jonka eteen käsi pysähtyy.
5. Opetta lapset ampumaan viivalta kuminauhaa käyttäen. [Videolta](#) näet, miten tehdä kuminauhasta jousi. Näytä haara-asento, valmiusasento, kahden käden nosto, veto, ankkurointi, tähtäys ja laukaisu. Katso, että lapsilla on hyvä t-asento (kts. 5. oppitunti). Tehkää suorituksia viivalta.
6. Ota itsellesi jousi. Ennen kuin käyt ammutatekniikan perusteet läpi, opeta lapsille ammunnan turvasäännöt:
 1. Kukaan ei missään tapauksessa saa laittaa nuolta jouseen tai ampua, jos joku on ammutaviivan sisäpuolella. Viivalle saa jousen kanssa mennä, kun kaikki ovat ammutaviivan ulkopuolella.
 2. Nuolet haetaan yhdessä sen jälkeen, kun kaikki ovat laittaneet jousen telineeseen eikä ammutaviivalla ole ketään.
 3. Nuolenkärjen on AINA ja koko ajan osoitettava tauluihin päin.
7. Tarkistetaan, onko oppilailla ylitaipuvia kyynärpäitä, jotka aiheuttaisivat kipeitä jänneosumia. Jos on:
 - a. opetetaan kyynärpään kierto

- b. opetetaan oikea kahvaote jo tässä vaiheessa
 - c. käännetään tilapäisesti ampuma-asentoa avoimemmaksi
8. Opeta vaistolla ampumisen perusteet:
- 1. Haara-asento viivalla. Varpaat eteenpäin, jalat viivan suuntaisesti. Jousi lepää vasemman jalkaterän päällä.
 - 2. Osoita jousen eri osien nimet, esitele nuolen osat.
 - 3. Nuoli nuolihyllylle, nokki nokinpaikkaan.
 - 4. Jousi oikeakätisillä vasempaan käteen, oikeasta kädestä kolme sormea ensimmäisen nivelen kohdalta jänteeseen nuolen alle. Jännekäden peukalo pikkurillin kynnen päälle (poistaa mukavasti vääriä ankkurointiasentoja).
 - 5. Valmiusasennossa katse taululle ja jousi osoittaa etuviistoon, vasen käsi suorana, pieni veto jänteestä.
 - 6. Kummatkin kädet nousevat, nuoli hieman taulun yläpuolelle. Vedossa käytetään selkälihaksia niin että vetokäden lapaluu siirtyy selkärankaan päin.
 - 7. Ankkurointi tehdään niin, että kättä tuodaan hieman sisäänpäin, jotta rystynen löytää tiensä poskiluun alle. Käy ankkurointi poskelle läpi jokaisen kanssa niin että näyttävät omalla kädellään ankkuroinnin.
 - 8. Selitä miten vaistojousella tähdätään nuolen kärjellä. Vasenta silmää hieman kiinni tähdätessä varmuuden vuoksi.
 - 9. Laukaisu tapahtuu rentouttamalla sormenpäät jänteellä ja käsi lähtee korvaa päin.
 - 10. Jälkipidossa jäädään hetkinen paikalleen, ennen kuin lasketaan kädet alas, jotta silmät kertovat mihin nuoli meni ja lihaksista tulee analyysiä miltä laukaisu tuntui.
9. Anna lapsille välineet ja laita heidät ampumaan. Mikäli lapset ovat alle 10-vuotiaita, on helpompi aloittaa 5 metristä. Vanhemmat pystyvät yleensä ampumaan jo 10 metristä. Voit arvioida tilanteen itse. 1. kierroksen jälkeen. Älä anna heidän hakea nuolia yksin vaan pysäytä heidät parin metrin päähän ja kerro:
- 1. Nuolille ei tulla juosten vaan kävellen ja tarkkaillen missä nuolet ovat.
 - 2. Jos matkalla on nuolia lattialla, ne otetaan ensin nuoliviineen talteen.
 - 3. Toinen käsi nuolten juureen, toinen puoleen väliin, vetokynnärpää nuolta seuraten, veto nuolen suuntaan. Yksi nuoli kerrallaan. Ylös menneet nuolet vedetään selkä taustaan tukien, kädet pään yläpuolella.
10. Anna lasten ampua useita kierroksia yhtä mittaa. Korjaa suurimpia virheitä mutta tärkeintä on kannustaa lapsia yrittämään rohkeasti. Jokainen nuoli taulussa on plussaa!

11. Lopeta tunti 5–10 minuuttia ennen kurssin loppua. Opetta lapsille välineiden paikat ja tee lopuksi pari [venyttelyliikettä](#). Kehaise, miten hyvin kaikki ampuivat ja vahvista seuraavan kurssin ajankohta.

2. kerta

Sisältö: kertaan turvallisuussäännöt, katso että ammunnan perusteet ovat hallussa, opeta sormilenkin käyttö ja pisteiden laskeminen, vie ampujat 10 metriin vähintään, nuoret voit viedä jo 15 metriin.

Tarvitset: sormilenkit, kyniä

1. Aloita kuminauhalämmittelyllä.
2. Käykää muutama kierros ampumassa viivalta kuminauhalla, myös vasemmalta puolelta. Kertaan ammunnan perusteet: haara-asento viiva jalkojen välissä, varpaat ja jalat eteenpäin viivan suuntaisesti, valmiusasento, nosto, veto, tähtäys, laukaisu. Katso, että ammunta-asento on suora, hartiat tasassa ja pää suorassa.
3. Anna lasten ottaa välineensä itse, ole vieressä auttamassa.
4. Aloittakaa 5 metristä ilman tauluja ensin. Korjaa suurimmat virheet. Tärkeintä on, että ampuja on haara-asennossa viivalla, seisoo ampuessaan suorassa, pää on pystyssä eikä ampuja laukaisussa osu omaan käsivarteensa.
5. Vie ampujat pidemmälle (10–12 metriä) ja laita taulut. Anna ampua muutama kierros.
6. Opetta taulun pisteet ja kerro, että pisteet lasketaan isommasta suurempaan.
7. Anna ampua muutama kierros.
8. Laita lapset ampumaan tulosta 10 metristä 5 x 3 nuolta. Tämä tehdään, jotta saadaan lähtötulos jokaiselle ja voidaan myöhemmin nähdä, miten hienosti tulos harjoittelun kuluessa nousee.
9. Lopeta sen verran aikaisemmin, että annat heidän laittaa välineet pois ja tehdä muutamat käsien heiluttelut pyörittelyt.

3. Kerta

Sisältö: tähtäinten laitto jouseen, uusi ankkurointipaikka, sormiote, mainitse linjaus

Tarvitset: sormilenkit, tähtäimet, vakaajat ja läpät sormierottimen kanssa

1. Valitse muutama kuminauhalämmittely- ja venyttelyliike. Kerro samalla lapsille, että tällä kerralla laitetaan tähtäimet jousiin ja opetellaan uusi ankkurointipaikka.
2. Vie lapset ampumaviivalle ja kerta edellisen kerran tärkeimmät tekniikka-asiat kuminauhalla. Kerro, että tällä kerralla siirrytte vaistojousesta tähtäinjouseen. Näytä tähtäinjousen osat ja opeta niiden nimet.
3. Näytä kuminauhalla uusi ankkurointipaikka ja anna lasten kokeilla sitä kuminauhalla. Kerro, että pään pitää pysyä paikallaan vaikka käsi meneekin leuan alle. Käsi liikkuu, pää ei. Näytä, miten veto tulee nyt ylhäältä alas leuan alapuolelle ja nousee siten, että etusormen luu ottaa kontaktia leukaluuhun alapuolelta. Kerro, että jänne tulee leuan viereen ja keskelle nenää. Korosta, että laukaisu lähtee aina taaksepäin korvaa kohti.
4. Anna lapsille uudet sormiläpät ja todella kevyet harjoitusjouset. Näytä, miten läpässä on sormierotin ja mihin se tulee. Kertaa sormiote jännteeltä. Kokeilkaa uutta ankkurointipaikkaa rauhassa ilman mitään muita varusteita.
5. Anna lasten ottaa välineet ja laittaa tähtäimet ja vakaajat jousiin.
6. Ampukaa ilman tauluja 5 metristä, jotta lapset pääsevät kokeilemaan uutta ankkurointipaikkaa.
7. Laita taulut, kun ankkurointi on leuan alapuolella ja jänne leuassa ja keskellä nenää. Ainakin suunnilleen. Ankkuroinnin siirto on lapsille yllättävän vaikeaa. Katso, että ammunta on turvallista, kehaise hyvästä leuka-ankkuroinnin kokeilemisestakin.
8. Opetta miten tähtäin siirtyy. Kerro, että tähtäintä siirretään aina nuolien suuntaan kunnes nuolet ovat keskellä taulua. Tämä ei epäloogisuudessaan heti uppoa, joten laita lapset itse harjoittelemaan asiaa.
9. Kun ammunta läheltä onnistuu, siirrä lapset 10 metriin ja siitä vähitellen kauemmas riippuen ryhmän tasosta ja iästä. Kerro matkan kasvaessa, että tähtäimiä pitää nyt siirtää mutta sillä tavalla voi aina tähdätä keskelle. Näytä jokaiselle mihin päin tähtäintä siirretään.
10. Loppuverryttelyt kuten ennen. Kysäise lapsilta, miltä tähtäimellä ampuminen tuntui.

4. Kerta

Sisältö: tähtäimen käyttö, linjaus ja 5 x 3 nuolen tulos

Tarvitset: tennispalloja, pieni palkinto (seuran tarra tai pinssi, liiton pinssi tms.)

1. Tee viisi lämmittelyliikettä kuminauhalla ja vaikka yksi tasapainoliike.
2. Tämä [palloleikki](#) on hyvää silmä-käsi -koordinaatioharjoitus lapsille ja saa heidän keskittymään hyvin tulevaan harjoitteluun.
3. Kertaa kuminauhalla, miten kädet nousevat silmien korkeudelle ja miten veto tulee alas uuteen ankkurointipaikkaan leuan alla. Katso jokainen lapsi erikseen.
4. Ammuntaa 5 metristä taustaan ilman taulua. Katso, että pääasiat ovat hallussa ja ammunta on turvallista.
5. Vie lapset 10 metriin, neuvo laittamaan taulu. Kertaa kädestä pitäen miten tähtäin liikkuu aina nuolia kohti (!) ja muista kerrata, että tähtäimen jyvä on tosiaan määrä laittaa keskelle taulua :)
6. Ampukaa useampi kierros niin, että pääset auttamaan jokaista henkilökohtaisesti. Pienillä korjaa vain yhtä asiaa kerrallaan, oli se sitten asento, kahva- tai sormiote, ankkurointi tai pään asento. Isoimmilla voit korjata kenties kahta.
7. Opeta linjaaminen: kerro, miten jänne näkyy näkökentässä, kun ampuja on ankkuroinnissa ja miten se linjataan rungon vasempaan reunaan tai jyvän oikeaan reunaan oikeakätisellä ampujalla. Selitä, että ankkurointia ei saa linjauksen takia muuttaa vaan linjaaminen tehdään ankkuroinnin jälkeen. Ammuntasuoritukseen tulee siis yksi osa lisää: ankkuroinnin jälkeen linjataan ja sitten pitää muistaa vielä tähdätä. Selitä linjaamisen merkitys: nuolet keskittyvät siis sivusuunnassa paremmin, kun linjaus tehdään aina samaan paikkaan.
8. Kerro, että lasketaan 5 x 3 nuolen tulos.
9. Anna lapsille kynät, laskekaa tulos suoraan tauluun, jos mahdollista. Pistä lasten tulokset muistiin. Toisille lapsille kilpailu on luonnollista, toisille taas hyvin jännittävä asia. Näet sen siitä, miten lapsi nyt osuu verrattaessa harjoittelukierroksille. Toisten kanssa on hyvä käydä kaikkien pisteet läpi, toiset taas eivät halua vertailua. Pelaa korvakuulolla.
10. Sano jokaisen nimi katsoessasi häntä silmiin samalla, kun annat palkinnon ja kehaise siitä, että kaikki yrittivät parhaansa ja oppivat uusia asioita.
11. Kokoa joukkosi ympyrään, tehkää muutama venytys ja kertaa seuraavan kerran harjoitusten aika.

Tämän kerran jälkeen tunnet jo melko hyvin ryhmäsi ampujat. Mikäli ryhmässäsi on erikoislapsia, joille tähtäimen käyttö on ylivoimaisen vaikeaa, älä epäröi kysyä heiltä, josko vaisto tuntuisi paremmalta. Tärkeintä on kuitenkin se, että lapsi ja nuori oppii ampumaan ja saa onnistumisen elämyksiä, ei se, että ankkurointi on juuri tarkalleen

leuan alla ja jänne keskellä nenää. Salli heille oma variaatio ammunntatekniikkaan. Ihminen tulee aina ensin, ei tekniikka.

Anna lasten pitää hauskaa harjoituksissa! Tee hauskat alkulämmittelyt ja kehu lapsia välillä pienestäkin asiasta. Jos meno on tahmeaa joku ilta, improvisoi ja hauskuuta lapsia vaikka ilmapallojen ampumisella!

5. Kerta

Sisältö: t-asento, tasapaino

Tarvitset: jumppamattoja tai ainakin jotain kyynärpäiden alle, tasapainolauta/tasapainotyyny tms.

1. Opeta lämmittelynä lankku polvet maassa ja lapapunnerrus. [Tästä](#) näet videon liikkeistä.
2. Tee muutamat käsien rennot heiluttelut.
3. Koska tähtäinten laitto on saattanut muuttaa lasten asentoa, kertaa T-asento ensin ilman kuminauhaa: seiso rennosti haara-asennossa viivalla suorana niin, että hartiat ovat ”normaalilla” korkeudella (eivät roiku, eivätkä ole korvissa); nosta kädet suorina hartioiden korkeudelle T-asentoon, käännä pää tauluille ja käännä vetokäsi kyynärvarresta ankkurointiin. Laita lapset tekemään sama. Katso kaikkien t-asento: keho on suora, hartiat samassa tasossa eivätkä hartiat nouse samalla, kun kädet nousevat. Kertaa sen jälkeen ammunta-asento kuminauhalla. <https://ensinuolet-fi.directo.fi/kurssikirjeet/1-kurssikerran-jalkeen/>
4. Laita nuoret ampumaan 10 metristä taustaan. Katso asennot: ylävartalo suorana, ei nojauksia mihinkään suuntaan, hartiat samalla korkeudella ampuessa. Tee muutama kierros taulujen kera.
5. Tee hauska rata nuorille. Voitte ampua 10 metristä esim. penkin tai pöydän päältä, jalat ihan vierekkäin, isosta haara-asennosta, istualtaan, lankun päältä, taitettujen jumppamattojen tai tasapainopalan päältä.
6. Kerää kaikki yhteen, kertaa tämän päivän aihe ja tehkää muutamat pään ja käsien pyörittelyt.

6. Kerta

Sisältö: Rintakehän asento, alaselän asento

Tarvitset: sulkapalloja: 1 sulkapallo 2 ampujaa kohden

1. Lämmittely [sulkapalloviestin](#) avulla.
2. Kuminauhalämmittely: anna jokaisen yrittää vuorollaan muistaa ainakin yksi liike, jota olette jo tehneet. Jos ampujasi ovat kovin ujoja, tämän voi tehdä vaikka parin kanssa kahden.
3. Kertaa kuminauhan kanssa ampumaviivalla jalka-asento ja viime kerran t-asento. Katso, että ampujan haara-asennossa jalat ovat vierekkäin ja varpaat viivan suuntaisesti, sekä ampuma-asento suora ja hartiat alhaalla samassa tasossa.
4. Seuraavaksi opetat yläkehon asennon: aseta kätesi pallealle ja hengitä ulos. Kerro, miten hartiat laskeutuvat alas eteen ja rintakehä painuu sisään: vapautuu tilaa lapaluille liikkua. Asento pysyy vaikka kädet nousevatkin vetoasentoon. Puhallus toimii myös rentouttavana ulospuhalluksena. Kokeilkaa tätä kuminauhalla.
Voit katsoa aikuisten Ensinuolten videon aiheesta:
<https://www.ensinuolet.fi/kurssikirjeet/1-kurssikerran-jalkeen/>
5. Kerro, että samalla kun hartiat laskeutuvat hieman eteen, alaselkä suoristuu. Selän luonnollinen notko häviää. Lantio käännetään alle niin, että jos ampujalla olisi iso vyönsolki, sen näkisi tässä asennossa itse hyvin.
6. Kokeilkaa uudet asennot kuminauhalla, sitten 5 metristä taustaan.
7. Vie ampujat 10 metriin, laita taulut. Ryhmäsi tason mukaan vie heidät vähitellen 18 metriin tai pidä heidät 10 metrissä.
8. Mikäli aikaa jää ja lapset ovat nopeita ampujia, esittele pitkäjousi. Anna kokeilla sitä, jos mahdollista. Se sopii loppuverryttelyksi.

7. Kerta

Sisältö: Kahvaote ja jousikäden kyynärpään asento

Tarvitset: pari frisbeetä, mahdollisesti mattoja käsien alle lämmittelyyn

1. Lämmittely frisbeetä heitellen, jos tilaa on. Jos et osaa selittää rysty- ja kämmenheiton tekniikkaa tai kiinniottoa, opettele se [täältä](#) sivulta 6 lähtien. Laita lapset isoon ympyrään tai vastakkain ja aloittakaa rystyheitosta. Mikäli hallissanne ei ole tilaa, tehkää jokin edellisten tuntien lämmittelyistä.
2. Laita ampujat punnerrusasentoon ja tehkää lapapunnerruksia. Sen jälkeen punnerrusasennossa tehkää kättelyitä, eli kätelkää parin kanssa sekä oikealla että vasemmalla kädellä vaikka 10 kättelyä putkeen.
3. Kuminauhalämmittely.
4. Opetta ampujille hyvä kahvaote. <https://ensinolet-fi.directo.fi/kurssikirjeet/2-kurssikerran-jalkeen/> Tämän jälkeen näytä kyynärpään asento valmiusasennossa niin, että kun hieman vedät jänneestä, kyynärpää siirtyy alhaalta osoittamaan sivulle. Mikäli tämä tuntuu vaikealta, vie ampujat seinälle. Asetu sivuttain seinälle, nosta kätesi suoraan sivulle ja nojaa se seinään. Käännä kyynärpää niin, että se ei osoita lattiaan vaan sivulle.
5. Harjoitelkaa kahvaotetta ja kyynärpäättä läheltä taustaan. Kun asia on opittu, vie kauemmaksi ryhmän tason mukaan ja laittakaa taulut.
6. Pyri viemään ampujat joko 12 tai 18 metriin.
7. Jos lopussa on aikaa, esittele taljajousi ja laukaisulaite. Mikäli sellaista ei löydy, voitte ottaa vaikka pari kierrosta [nuolihippaa](#).

8. Kerta

Sisältö: sormien asento jännteellä, suora ranne, pään asento, hengitysrytmi, 5 x 3 nuolen tulos

Tarvitset: Frisbeet, mobiililaite tms. videon katseluun.

1. Lämmittely [Ystävä ja vihollinen](#) -leikin avulla. Jokainen valitsee joukosta yhden ystävän ja yhden vihollisen. Kun leikki alkaa, pyritään juoksemalla pitämään ystävä itsen ja vihollisen välissä. Tätä kannattaa pelata vaikka 3 kertaa peräkkäin.
2. [Tässä](#) ideoita yläkehon lämmittelyyn.
3. Alkuverryttelyyn meni sen verran aikaa, että voit tehdä muutamat venyttelyt ja viedä lapset kuminauhan kanssa suoraan viivalle. Kertaa edellisten tuntien aiheet ja ampukaa laukauksia kuminauhalla molemmin päin.
4. Ottakaa jouset. Selitä sormiote jännteeltä: jänne ensimmäiselle nivelelle etusormessa, nivelen yli keskisormessa ja alle nimettömässä, suora rystys-rannelinja, käsi pystysuorassa. Sormet eivät osu nokkiin. Jos käytössä on sormienerotin, puristetaan sitä etu- ja keskisormien väliin. Pikkurilli ja peukalo ovat rentona (peukalo roikkuu lähellä kämmentä).
 - a. Tästä voit katsoa videon aiheesta: <https://www.ensinuolet.fi/kurssikirjeet/2-kurssikerran-jalkeen/>
5. Selitä hengitys: valmiusasennossa rento ulospuhallus, joka tuo hartiat vähän eteen, jouta nostaessa sisäänhengitys, vetovaiheessa uloshengitystä, joka pysäytetään ankkurointiin tullessa.
6. Kokeilkaa uusia asioita vähän kauempaa, ryhmän tasosta riippuen.
7. Ampukaa tulos 5 x 3 nuolta 10 metristä.
8. Harjoituksen loppuksi näytä [Suomen Jousiampujain Liiton nuorten opetusvideo sisäkilpailusta](#).

9. Kerta

Sisältö: veto

Tarvitset: heiteltäviä asioita

1. Lämmittelyleikki: [pidä puolesi puhtaana](#). Tehkää vaikka paras kolmesta erästä.
2. Kuminauhalämmittely 5 liikkeellä ja muutamat venyttelyt.
3. Opetta veto: Näytä kuinka kädet nousevat silmien tasolle. Olkapäät ja rintakehä eivät nouse samalla. Opetetaan (ja näytetään) kuinka oikea käsi tuodaan lievästi kaareutuvaa linjaa ulkoa sisälle lähelle ankkuripistettä. 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. Aiheesta on video: <https://www.ensinuolet.fi/kurssikirjeet/3-kurssikerran-jalkeen/>
4. Kun siirrytte kauemmaksi, pelatkaa nuolenpudotusta: kaikilla esim. 3 nuolta, ammutaan ne tauluun, jatkaa voi niillä nuolilla, jotka osuivat tauluun. Siirrytään kauemmaksi ja ammutaan niillä nuolilla, jotka on jäljellä. Voittaja on se, jolla on viimeiseksi nuolia jäljellä. Voidaan tehdä myös esim. osumina punaiselle ja keltaiselle.
5. Jäähdyttely tilanteen mukaan.

10. Kerta

Sisältö: ankkurointi, tulokortin täyttäminen

Tarvitset: tulokortteja ja kyniä, tennispalloja

1. Merkkää tennispalloihin joko parillinen tai pariton numero. Heitä ne lattialle. Jaa joukkueet. Toiset hakevat parillisia, toiset parittomia palloja. Pallot pitää hakea numerojärjestyksessä.
2. Tee kuminauhalämmittelyt vaikka musiikin tahtiin. Ota jokin pirteä kappale, joka sopii ryhmällesi. Tähän tarvitset pienen, kannettavan kaiuttimen ellei kännykkäsi kaiutin riitä.
3. Laita lapset lämmittelemään omalla jousella 5 metristä muutaman kierroksen ajan. Kertaa edellisen kerran aihe, veto ja ankkurointi.
4. Kuminauhan avulla näytä ja selitä ankkuriin tulo. Tuo kuminauha leukaan alhaalta ylös tai suoraan ankkuriin. Jänteen ankkuripiste tulee leuan sivulle, nenäkontakti ja tiivis ankkuri (huom. peukalon asento ja kontakti kaulaan). Mikäli ehdit, tarkista linja suoraan takaa (nuolen kärki –ankkuripiste – kyynärpää tulee olla linjassa. Muista mainita, että ankkuroitaessa pää pysyy paikallaan.
Ankkurointi: <https://www.ensinolet.fi/kurssikirjeet/4-kurssikerran-jalkeen/>
5. Selitä tulokorttien täyttäminen ja kokeilkaa merkkaamista joltain matkalta. Täältä löydät tulokortteja sekä niiden täyttöohjeet:
<https://www.sjal.fi/sjal/materiaalipankki/tulokortit/>
6. Jos on aikaa käytettävissä, laita ilmapalloja taustoihin ja poksautelkaa ne loppuverryttelyksi.

11. Kerta

Sisältö: tähtäys ja laukaisu, silmät kiinni ampuminen läheltä

Tarvitset:

1. Kysy lapsilta, minkä lämmittelyn haluavat.
2. Katso uusia kuminauhaliikkeitä vaikka [täältä](#) tai [täältä](#).
3. Laita muksut ampumaan 5 metristä muutaman sarjan ajan.
4. Opeta tähtäys: Tähtäys tehdään janteen puoleisella silmällä. Tähtäin osoittaa jo vetovaiheessa lähelle keskustaa. Tähtäintä on turha yrittää pakottaa olemaan paikoillaan keltaisella liikkumatta, vaan sen on parempi antaa kellua keltaisen päällä. Katse tarkennetaan tauluun, ei tähtäinjyvään. Toinen silmä on hyvä pitää auki, jos mahdollista.
5. Opeta sitten laukaisun perusteet: sormien ja kämmenen vähäinen lihasjännitys katoaa, kun lihakset rentoutuvat. Tällöin jänne työntää sormet auki edestään, jotta pääsee lähtemään suoraan eteenpäin. Jos veto on tehty oikein olkapään ja selän lihaksilla lapaluuta käyttäen, käsi lähtee laukaisun jälkeen taaksepäin leukaluuta seuraten kaulan taakse. <https://www.ensinuolet.fi/kurssikirjeet/5-kurssikerran-jalkeen/>
6. Kun olette muutaman kierroksen kokeilleen rentoa laukaisua, opeta ampujasi laukaisemaan silmät kiinni läheltä taustaan.
7. Leikkaa vanhoista tauluista haluamasi kokoinen keskiosa pois ja käytä taulun valkoista puolta. Laita ampujasi 10 / 12 / 15 / 18 metriin ja keskiosattomat taulut taustaan. Yrittäkää ampua kaikki nuolet taulun reiästä sisään. Voit myös tehdä siitä kilpailun niin, että ne nuolet, jotka eivät mene reiästä sisään, jätetään paikoilleen ja viimeinen, joka saa nuolen sisään, on voittaja.
8. Näytä ja selitä taljajousella ampuminen, jos seurastanne löytyy sellainen.
9. Tee muutama hartioiden venyttely ja kertaata tähtäämisen ja laukauksen pääosat.

12. Kerta

Sisältö: jälkipito, taitomerkin suoritus

Tarvitset: Nuoli- tai sulkamerkit, diplomit

1. Alkuverryttelynä lasten haluama asia.
2. Opeta jälkipito: Jälkipidossa ampujan katse säilyy taulun keskustassa, pää pysyy paikallaan, vetokäsi pysähtyy kaulalle ja jousikäsi jää kannattelemaan joustaa. Jälkipito on tärkeä vaihe suorituksessa, sillä sen puuttuminen voi pilata hyvin alkaneen suorituksen.
<https://www.ensinolet.fi/kurssikirjeet/6-kurssikerran-jalkeen/>
3. Laita taulut sille matkalle, joka lapsille kuuluu taitomerkin suorittamiseen ja katso että jokainen vastaa ainakin yhteen kysymykseen. Täältä löydät jokaiselle ikäryhmälle taulukoon, pistemäärän ja ammuntamatkan:
<https://www.sjal.fi/seuroille/taitomerkit/>
Älä kerro lapsille etukäteen tarvittavaa pistemäärää. He saattavat vain hermostua siitä. Testin tärkein osa on kuitenkin se, että lapset osaavat nyt ampua turvallisesti ja että heidän ammuntatekniikkansa perusteet olisivat kunnossa.
4. Testin jälkeen ojenna pinssit ja diplomin juhlallisesti kädenpuristuksen kera!

Tutustuminen ja ryhmäyttäminen

- Nimi-väri-asia -leikki: sano oma nimesi, lempivärisi ja lempiasiasi koko maailmassa (esim. Marja - ruusunpunainen - vuorikiipeily). Seuraava toistaa sanomasi asiat ja sanoo oman nimensä sekä lempivärin ja lempiasian. Kolmas toistaa edellisten sanomat asiat ja lisää perään omansa. Näin viimeinen (joka voit olla sinä) toistaa kaikkien nimet, lempivärit ja lempiasiat järjestyksessä.
- Ääntely: Jos haluat jakaa ampujasi ryhmiin hauskasti, kuiskaa heille korvaan tietyn eläimen nimi. Esim. kissa, koira, lehmä, elefantti etc. Sitten pyydät heitä sulkemaan silmänsä ja etsimään ryhmänsä äänтелеillä kuten se eläin, jonka juuri kuiskasit heidän korviinsa.

Lämmittelyleikkejä

- Ystävä ja vihollinen: Jokainen valitsee joukosta yhden ystävän ja yhden vihollisen. Kun leikki alkaa, pyritään juoksemalla pitämään ystävä itsen ja vihollisen välissä. Tätä kannattaa pelata vaikka 3 kertaa peräkkäin.
- Sulkapalloviesti: Jaa ampujat pareihin, anna jokaiselle yksi sulkapallo. Määritä lähtöviiva ja maali (esim. 18 metrin ampumaviivalta taustoille ja takaisin). Laita parit viivan taakse, anna ensimmäiselle sulkapallo. Ensimmäinen ampuja heittää sulkapallon niin pitkälle kuin saa, toinen juoksee sen perässä ja heti kun pallo koskee maata, saa heittää sen eteenpäin. Taustoilla sulkapallon pitää koskea taustaan (sen saa heittää siihen). Se pari voittaa, joka on ensimmäisenä takaisin viivan yli. Sulkapalloa on vaikea heittää, joten tämä leikki on yleensä hauska ja nauru raikaa.
- Pidä puolesi puhtaana: Rajaa hallista alue, jaa se jollain esim. penkeillä kahtia. Valitse palloja, frisbeetä, naruja, kuminauhoja etc, eli kaikkea mitä voi heittää ilman vaaraa. Jaa välineet tasaisesti kummallekin puolelle. Jaa ryhmä kahtia. Kun annat äänimerkin, joukkueet alkavat heitellä tavaroita toiselle puolelle. Minuutin kuluttua laita leikki poikki ja laskekaa tavarat kummaltakin puolelta. Se joukkue voittaa, jolla on vähemmän tavaroita omalla puolellaan. Peliä voi soveltaa juoksupeliksi siten, että peliväline on kannettava vastustajan alueelle.

Tasapaino- ja lihaskuntoharjoituksia

- Tandem-asento: laita jalat peräkkäin niin, että yhden jalan isovarvas on toisen jalan kantapäällä kiinni ja jalat ovat aivan suorana peräkkäin. Nosta kädet sivulle ja pysy hetki. Kun tämä on helppoa, sulje silmät ja laske kymmeneen. Toista jalat toisin päin. Vaikeuta liikettä seisomalla jumbpamaton päällä.

- Pienestä haara-asennosta nosta toinen polvi vaakatasoon eteesi niin, että reisisäärikulma on 90 astetta. Pidä hetki. Toista toisella jalalla. Toisella kierroksella nosta ensin polvi ja sen jälkeen kädet suoraksi sivuille hartiatasoon. Pidä hetki. Kolmannella kierroksella nosta polvi, sen jälkeen kädet ja lähde kiertämään hartiasuuntaa nostetun polven suuntaan. Toista aina molemmin puolin.
- Kättelyt: punnerrusasennossa parin kanssa vastakkain kätellään ensin oikealla, sitten vasemmalla kädellä. Keho pitäisi pyrkiä pitämään suorana ja tiukkana, lapatuki paikallaan eli yläselkä pyöreänä ja lapaluut yläselän molemmin puolin litteänä, lantio ei keinu puolelta toiselle kättä lattialta nostettaessa. Voit tehdä saman myös vierittämällä palloa parille ja takaisin.
- Krokotiilikävely: punnerrusasennossa pidä jalat erillään ja kädet vierekkäin lattialla, siirrä käsiä ja jalkoja sivusuunnassa niin, että kun kädet menevät erilleen, jalat menevät yhteen ja toisin päin.

Keskittymisharjoituksia

- Ota pari-kolme tennispalloa. Laita ampujat piiriin ympärillesi. Heitä pallo ampujalle piirin toisella puolella, hän heittää sen ristiin toiselle. Viimeinen heittää pallon sinulle. Harjoittele ensin muutaman kierroksen vain yhdellä pallolla. Kun järjestys on selvä, lisää palloja niin, että kun heität ensimmäisen, odotat hetkisen ja laitat matkaan toisen ja kolmannenkin. Tee myös käänteisessä järjestyksessä eli heität pallon ampujalle, joka äsken heitti sinulle.
- Laita ampujat seisomaan tandem-asentoon viivalle; toisen jalan kantapää siirretään toisen jalan eteen niin, että kantapää ja varpaat ovat kiinni toisissaan ja jalkaterät ovat aivan samansuuntaisesti eteenpäin. Kädet vaakatasoon sivuille. Kun tasapaino on löytynyt, pyydä sulkemaan silmät. Laske kymmeneen. Pyydä tuomaan toinen jalka haara-asentoon viereen, kääntäkää pää tauluja kohti ja tuokaa käsi ankkurointiin, sulkekaa silmät ja kuvitelkaa täydellinen ampumasuoritus laukauksineen. Toista toisin päin.

Aivopähkinöitä

- Pikkurilli ja peukalo: tuo kämmenet nyrkissä itseesi päin, avaa ensin toisesta kädestä pikkurilli ja toisesta peukalo, vaihda. Tee nopeasti.
- Viiva ja ympyrä: piirrä kädellä pystyviivaa ja tee jalalla ympyrää.
- Pää-hartiat-lantio-polvet: pienessä kyykyssä kosketa molemmilla käsillä ensin päätä, sitten hartioita, lantiota ja polvia. Tule samalla tavalla kehoa ylöspäin takaisin. Harjoittele muutaman kerran. Sen jälkeen aloita toinen käsi päästä ja toinen polvista ja lähde tuomaan käsiä järjestyksessä toista ylös- ja toista alaspäin.

Ammuntapelejä

- Nuolihippa: Ensimmäinen ampuja (tai ohjaaja) ampuu nuolensa (hippanuolen) jonnekin tauluun tai taustaan, mielellään ei keltaiselle. Seuraavien tehtävänä on ampua oma nuolensa (yksi tai useampi) mahdollisimman lähelle hippanuolta. Se ampuja saa pisteen, jonka nuoli on lähimpänä hippanuolta. Kaikki ovat vuorollaan ensimmäisen nuolen ampujana (tai ohjaaja ampuu) ja se voittaa, joka saa eniten pisteitä. Vähintään 2 ampujalle.
- Ristinolla: Piirrä iso ristinollaruudukko vaikka taulun taakse. Tarvitset tähän leveää mustaa tussia. Kaksi ampujaa ampuvat vuorotellen nuoliaan ristikkoon, ennen laukausta on sanottava mihin ruutuun aikoo nuolensa ampua.
- Värikilpailu: Ammu yksi nuoli per väri. Se voittaa, joka tekee sen vähimmillä nuolilla.
- Numerokilpailu: Ammu yksi nuoli taulun jokaiseen numero-osaan numerojärjestyksessä. Aloita joko keskustasta ulos taulun reunoille tai toisin päin. Se voittaa, joka tekee sen vähimmillä nuolilla.
- Luku: Tietyllä määrällä nuolia pitää saada tietty yhteissumma taululta. Luvun alittaneen tai ylittäneen tuloksen ero on esim. punnerrusten tai vatsalihasten toistojen määrä kierroksen jälkeen. Loistava valinta, jos lihaskuntoharjoitukset eivät ole sinun juttusi.
- Pariton / parillinen: Kierrosluvun mukaan yhteistuloksena on oltava joko parillinen tai pariton luku. Siinä onnistuessa saa yhden pisteen, 10 kierroksen jälkeen voittaja on se, jolla on eniten pisteitä.
- Gold Game - kultapeli: Keltaiselle osuttaessa saa pisteen, muualta menettää pisteen. Se voittaa, jolla on 10 kierroksen jälkeen eniten pisteitä. Pisteet eivät voi mennä negatiivisen puolelle, nolla on pienin luku.
- Muistipeli: Lado kortit pöydälle ampumaviivan lähelle. Piirrä vaikka taulun taakse samanlainen ruudukko korteille. Ammu ja käännä ne kortit, joihin osuit.
- Erilaiset taulut: laita taustaan pieniä ja isoja tauluja eri kohtiin. Voit myös laittaa vaikka eläintauluja tai antaa ampujien tehdä omansa.
- Erilaiset taulunpalat + samaa väriä ammuttava: leikatkaa vanhat taulut sen muotoisiksi paloiksi kuin haluatte ja ripotelkaa ne taustan eri kohtiin. Ampukaa ensin paloja ja sen jälkeen paloista tiettyä väriä.

Muuta mielenkiintoista

- Korealaisten jousiampujien alkulämmittely:
<https://www.youtube.com/watch?v=Jt6rbPu0z7o>
- Opeta ryhmälle maastoammuntaa. Laita maastotauluja, selitä pisteiden lasku ja pyri tekemään ammuntpaikoista epätasaisia ja mäkisiä. Ampua voi esim. penkin

tai pöydän päältä alaspäin, jalat yhdessä, toinen jalka pallon päällä, polviltaan, kaltevalta pinnalta etc.

<https://www.youtube.com/watch?v=2sJb7oSMLnU&t=228s>

-

Neuvoja ohjaajalle

Asioita, joita kannattaa pohtia, kun halutaan varmistaa hyvin sujuvat harjoitukset ja nuorten urheilijoiden keskittyminen harjoituksiin:

- Varmista ennen harjoitusta, että nuori jousiampuja ei ole nälkäinen tai väsynyt. Jos näin on, laita vanhemmille viestiä, että huolehtivat eväistä ja levosta etukäteen ennen harjoituksiin tuloa.
- Kerro lapsille, mitä harjoituksissa tehdään ja mitkä ovat sen kerran tavoitteet. Virittyminen ja keskittyminen asiaan on helpompaa tällä tavalla.
- Kun nuori jousiampuja ymmärtää, miksi mitään asiaa tehdään, miten jousiammuntatekniikan osat liittyvät yhteen, motivaatio tehtävää kohtaan nousee. Sido siis edellisen kerran tekniikka sen kerran tekniikkaharjoitukseen.
- Monipuolinen ja vaihteleva harjoitus pitää mielenkiinnon yllä ja lapsen lajin parissa.
- Ohjaajan kannattaa pyrkiä varmistamaan, että harjoituksen aikana ei ilmene turhia häiriötekijöitä, kuten ylimääräisiä ihmisiä, puhelinsoittoja tai vastaavaa. Harjoitusten alussa kannattaa mainita, että kännykät pysyvät pois näkyviltä paitsi, jos lapsi odottaa soittoa vanhemmiltaan. Myös ongelmat välineiden kanssa on häiriötekijä. Katso etukäteen, että välineet ovat kunnossa. Jos nuoren jousiampujan omassa jousessa on isompi ongelma, ratkaise ongelma vaikka ennen harjoitusta tai järjestä ylimääräinen harjoituskerta, jolloin ampujat tulevat vanhempiensa kanssa säätämään ja kunnostamaan jouta tai ainakin opettelemaan sitä.
- Ota vanhemmat mukaan toimintaan. Mikäli sinulla on mahdollisuus, opeta myös vanhemmat ampumaan. Se antaa heille paljon enemmän näkemystä siihen, minkälainen laji jousiammunta on. Vanhempien tehtävänä on myös pystyä pitämään nuoren ampujan jousi vireessä. Voit järjestää vaikka pari viritysiltaa vuodessa, jolloin opetat vanhemmille jousen perusvirityksen. Mallin tästä saat liiton videoilta. Jaa kisamatkoille tehtävät myös vanhemmille. Esim. hotellivaraukset ja matkaan lähtevät autot on hyvä järjestelytehtävä vanhemmille.



Suomen Jousiampujain Liitto
17.3.2021 versio 1.6
Seurakehittäjä Marja Raisoma
seuratoiminta@jousiampujainliitto.fi