

SISÄLLYS

1 AMPARIKOULU LAADUKKAANA LIIKUNTA KOULUTUOTTEENA	2
1.1 TAVOITE JA TARKOITUS	2
2 NÄIN JÄRJESTÄN AMPARIKOULUN	3
2.1 EDELLYTYKSET TOIMINNAN ALOITTAMISEKSI	3
2.2 AMPARIKOULUN MARKKINOINTI	4
4 LIIKUNNALLISEN OHJAUKSEN TAVOITTEET	6
5 LIIKUNNALLISEN OHJAUKSEN TOIMINTA	7
5.1 OHJAAMINEN	8
5.2 OHJAUKSEN KULKU	8
5.2 TURVALLISUUS	10
6 AMPUMAHIIHTOASE	11
7 AMPUMA-ASENTO(MAKUU),	12
8 TÄHTÄÄMINEN	13
9 LAUKAISU	14
10 AMPUMATUKI	15
11 AMPUMAHIIHTOSÄÄNNÖISTÄ / LAJISTA YLEISTÄ	16
12 AMPARIKOULU - TUNTIEN RAKENNE - ESIMERKKITUNNIT	18
13 LEIKKIOPAS	23
1.1 TAITOHARJOITTEET/TEMPPURADAT	23
13.2 LEIKIT	26
13.3 PELIT	28
13.4 AMPUMASUUNNISTUS	29
14 ESIMERKKITIEDOTE	30

1 AMPPARIKOULU LAADUKKAANA LIIKUNTAKOULUTUOTTEENA

Ampparikoulun hinta on seurasta riippuen noin 30 €. Hintaan sisältyy kuusi harjoituskertaa, ampparipassi, ampparikoulutodistus. Myös aseiden käyttö ja patruunat sisältyvät hintaan.

Ampparikoulu tarjoaa:

Laadukasta ohjausta

Monipuolisia liikuntakokemuksia turvallisessa ympäristössä

Tutustuttamista ampumahiihtoon lajina



- Ampparikoulu on tarkoitettu *9-11 - vuotiaille*
- Koulua käydään intensiivisesti kuusi kertaa 2-3 viikon aikana, jolloin opetellaan ampumahiihdon perustaidot
- Jos seurassa mahdollista, ammutaan ensimmäisillä kerroilla EKO aseella
- (1-)3-6 kerroilla ammutaan pienoiskiväärillä
- Lasten vanhempien on osallistuminen suotavaa. Vanhemmille järjestetään ampparikoulun ohessa muutama oma lajiin tutustuminen, jossa ammutaan ja kerrotaan lajista tarkemmin. Näin myös he oppivat ammunnan perusteet.

1.1 Tavoite ja tarkoitus

- Ampparikoulun tavoitteena on tutustuttaa lapsia ja heidän vanhempiaan lajin pariin
- Vanhempien mukanaololla saadaan annettua myös heille alkusysäys lajin harrastamisen aloittamiseen
- Ampparikoulun kautta tuomme myös lajiamme tutuksi ja saamme sille lisää näkyvyyttä
- Ampparikoulutoiminta on laadukasta ja monipuolista toimintaa
- Opetellaan ampumahiihdon perusosaaminen
- Ampparikoulun kautta saamme uusia seuratoimijoita ja harrastajia
- Ampparikoulun jälkeen lajiin hyvin perehtyneet lapset ja vanhemmat voivat siirtyä seuran harjoituksiin mukaan



2 NÄIN JÄRJESTÄN AMPPARIKOULUN

2.1 Edellytykset toiminnan aloittamiseksi

- Suorituspaikka, ampumarata
- Innokkaat vetäjät, jotka viihtyvät lasten kanssa
 - 1ohjaaja/ase
 - Apuohjaaja jos ryhmiin jakoa tarvitaan
 - Vähintään yksi ohjaaja/ryhmä
- Tarvikkeita
 - Pienois kiväärejä, ampumataulut, panokset
 - Liikuntavälineitä
 - Palloja, ratojen rakennusvälineet jne.
- Tiedottaminen
 - Tiedota ampparikoulusta muillekin, jotta paikkakunnan lapset vanhempineen innostuvat ja löytävät paikalle
 - Kouluesittelyt, esittely seuran tapahtumissa, liikuntakerhoissa...
 - Kerro myös seuran ulkopuolisille tahoille ja tiedota esimerkiksi lehdistölle uudesta liikuntakoulusta (katso kohta ampparikoulun markkinointi)
- Kerää ampparikoulullesi toimijoita, sinun ei tarvitse olla yksin
- Apuohjaajat ovat tärkeitä etenkin alkuvaiheessa, että saat tarvittaessa jaettua lapset ryhmiin



2.2 Ampparikoulun markkinointi

Olennainen osa ampparikoulutoimintaa on toiminnan esilletuonti ja markkinointi. Vaatimattomuus ei tässä tapauksessa kaunista - laadukas toiminta saattaa jäädä näkymättömäksi kuntalaisten näkökulmasta katsottuna. Näkyvällä toiminnalla saadaan mukaan lisää harrastajia ja samalla seuran myönteinen julkisuuskuva paranee. Ampparikoulun markkinoinnin tärkein tavoite on saada kuntalaisille tietoa siitä, *mitä seura ampparikoulujen kautta tarjoaa*. Aloittavan ampparikoulun tulee hyödyntää kaikki mahdolliset tiedotuskanavat.

Tiedotuskanavia:

- Seuran omat www-kotisivut
- Kotisivujen linkittäminen kaikkien tärkeiden tahojen kanssa
 - Kunnan liikuntatoimi
 - Muut seurat
 - Muut harrastusjärjestöt
 - Koulut
 - Seurakunnat
- Paikallislehdet, -radiot, -TV:t
- Koulujen ja päiväkotien ilmoitustaulut
- Yhteistyökumppaneiden ilmoituskanavat esim. pankit, kaupat
- Suoramainonta aikaisemmin osallistuneille
 - Kirjeet, sähköposti, tekstiviesti
- Eri lajien yhteistyön kautta
 - Lajiesittelyt suunnistus, yleisurheilu, hiihto, jääkiekko, pesäpallo, jalkapallo jne.

Ampparikoulun ensimmäisessä mainoksessa tulisi olla

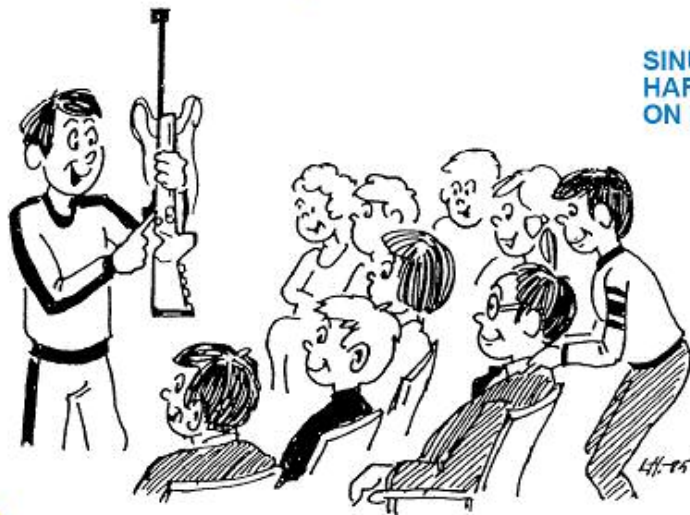
- Järjestävä seura (maininta, jos sinettiseura)
- Miten ja mihin mennessä ilmoitaudutaan
- Ikäryhmät - kenelle tarkoitettu
- Millä ajanjaksolla ampparikoulua järjestetään
- Minä viikonpäivänä ja mihin kellonaikaan ampparikoulua pidetään
- Millaista toimintaa ampparikoulussa on luvassa
- Ampparikoulumaksu ja mitä se sisältää
- Keneltä ja mistä saa lisätietoja



3 AMPPARIKOULUN OHJAAJAN YLEISET PERIAATTEET

Harjoittelu elämää varten tapahtuu leikkien kautta. Liikuntaleikit ovat erinomaisia keinoja lasten kasvun ohjaamisessa. Niiden avulla lapsi oppii toimimaan ryhmässä, noudattamaan ohjeita ja sääntöjä. Urheilun perustaitoja opetettaessa leikinomaiset harjoitukset tuottavat parhaan tuloksen, kunhan ne vain on valittu huolellisesti tavoitteiden suunnassa. Lapsi ei viihdy yksitoikkoisten harjoitusten parissa.

- Lapsi keskipisteenä
- Ole kannustava
- Luo myönteinen ilmapiiri
- Luo kaikille tasavertaiset olosuhteet
- Huomioi kaikki tasapuolisesti



SINUN
HARJOITUKSISSASI
ON KIVA OLLA

- **OLE MYÖNTEINEN JA INNOSTAVA**
Ohjaajana olet esikuva lapsille - halusit sitä tai et. Jo hyvällä esimerkillä saat paljon aikaan. Harjoitusten myönteinen ilmapiiri syntyy ohjaajan ja lasten välisen vuorovaikutuksen kautta. Lasten huomioon ottaminen ja kuunteleminen on osa kasvattajan tehtävääsi.
- **OSOITA HYVÄKSYNTÄSI**
Arvosta jokaista ryhmäsi jäsentä. Osoita jokaiselle lämminhenkistä hyväksyntää. Anna arvoa heidän osallistumiselleen. Jokaisen tulee kokea itsensä tärkeäksi ja hyväksytyksi - riippumatta siitä kuinka hyvin hän pärjää urheilusuorituksissa.
- **KIITÄ JA KANNUSTA**
Hyvä esimerkki ja myönteinen suhtautumisesi heijastuu lasten käyttäytymisessä ja suorituksissa. Kiitä ja kannusta lapsia aina, kun he

käyttäytyvät toivomallasi tavalla. Älä pihistele kehuja - jokaisesta suorituksesta löytyy jotakin hyvää.

- **OSOITA HENKILÖKOHTAISTA HUOMIOTA**

Anna aikaa jokaiselle ohjattavallesi: opeta, auta, keskustele, tue, anna palautetta ja rohkaise.

- **VAHVISTA VASTUUNTUNTOA**

Lasten aloitteellisuus ja vastuuntunto kehittyvät, kun annat heidän vaikuttaa omaan ja ryhmänsä toimintaan. Rohkaise siis lapsia kysymään ja tekemään ehdotuksia. Kuuntele, mitä heillä on sanottavaa.

MENETTELE NÄIN:

- ole ystävällinen
- kuuntele, ole kiinnostunut
- kysy lapsilta mielipidettä
- anna lapsille mahdollisuus suunnitella ja toteuttaa
- kiitä, kannusta ja palkitse
- kannustus voi olla myös kosketus tai ele (taputus olalle tms.)
- osallistu itse, älä jää taustalle



SUOMEN AMPUMAHIIHTOLIITTO
FINNISH BIATHLON ASSOCIATION



4 LIIKUNNALLISEN OHJAUKSEN TAVOITTEET

Juuri ampparikouluikässä urheilun perustaidot kehittyvät huimaa vauhtia.. Perustaitojen oppiminen ja opettaminen 9-11 - vuotiaalle on tärkeää, koska se luo pohjan lajitaitojen oppimiselle. urheilija, jolla on perustaidot hyvässä hallinnassa ja monipuolinen liikemallivarasto oppii lajin kannalta oleelliset taidot nopeasti ja tarkasti. Anna ohjattavallesi mahdollisuus oppia monipuolisesti liikuntaa.

Monipuolisen liikkumisen perustaidot:

Eri liikkumistavat

Hiihto, käveleminen, juokseminen, uiminen, pyöräily, soutu.

Kehon yleinen hallinta

Pysähtyminen, suunnan muutos, painonsiirrot, yksinkertaiset tasapainoliikkeet, pyöriminen.

Liikedyhdistelmät

Raajojen ja vartalon yhteiset liikkeet, kiinniotto + heitto, juoksu + hyppy, juoksu + heitto, juoksu + potku, pallon pomputus, kuljetus ja potku, voimisteluliikesarja.

Tutustuminen muihin urheilulajeihin

Voimistelun, suunnistuksen, luistelun, uinnin ja palloilun alkeet jne.

Liikkuminen rytmin mukaan

Tanssi, liikunta musiikin tahdissa.

5 LIIKUNNALLISEN OHJAUKSEN TOIMINTA

Harjoituksen sisältö

Monipuolisia liikuntaleikkejä, joissa kävellään, juostaan, hypitään, kiivetään, riiputaan, heilutaan, pyöritään, kuljetetaan palloa, heitetään, kiinniotetaan, potkaistaan ja liikutaan ryhmän mukaan.

Tasapainoleikkejä ja -harjoituksia, hiihdon, ammunnan ja polkupyöräilyn opetus.

Liikkuvuusharjoitteita mielikuvien ja erilaisten välineiden avulla.

Monipuolisia juoksuleikkejä, telineratoja, uintia, hiihtoa, liikkumista luonnossa.



5.1 OHJAAMINEN

Opeta lapsia noudattamaan sääntöjä, vuorottelemaan ja organisoimaan.

Ole johdonmukainen sääntöjen suhteen.

Runsas ja vaihteleva ohjelma sekä sujuva organisointi.

Oppiminen tapahtuu suurelta osin jäljittelemällä, joten oikea näyttö on tärkeä.

Yksinkertaiset pari- ja ryhmätyöskentelymuodot alkavat kiinnostaa.

Korjaukset hienotunteisesti, myönteisessä hengessä. Muista hampurilaispalaute!

HAMPURILAISPALAUTE

Palautteen rakenne:

1. Myönteisiä yksityiskohtia

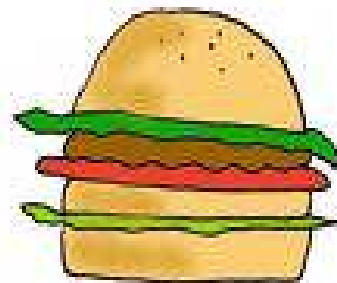
Anna tarkka myönteinen palaute asiasta. Kerro mikä asiassa on hyvin.

2. Kehitys- ja korjausehdotukset

Anna yksilöityjä ehdotuksia siitä, mikä asiassa voisi olla vieläkin paremmin. Kerro miten asiaa mielestäsi voisi kehittää.

3. Muuta sanottavaa asiasta

Kerro vielä mitä muuta positiivista haluat asiasta sanoa.



5.2 OHJAUKSEN KULKU

Ohjaustilanteessa, muista, että sinä olet vastuussa ja johdat harjoituksia. Hyvin suunniteltu ampparikoulukerta helpottaa ja nopeuttaa toimintaa radalla.

Aikatauluta toimintasi ja kullekin harjoitteelle käytettävä aika. Mieti harjoituksen tavoitteita ja sitä, millaisilla harjoitteilla niihin päästään mielekkäällä ja innostavalla tavalla. Ota mielikuvitus ja muutkin ohjaajat mukaan suunnitteluprosessiin! Ohjauksen tärkeimmät asiat ovat jämäkkä ja selkeä aloitus ja lopetus.

ajankäyttö

1. ALOITUS alle 5 min
Kokoa ryhmä lähellesi
Kerro harjoituksen aihe ja mitä tehdään

2. ALKULEIKKI 10 min

Alkulämpö/enimmät energiat saadaan purettua

3. HARJOITTEEN SELITTÄMINEN n. 2 min

Käy tärkeimmät asiat läpi teoriassa ja *näytä käytännössä*
 - turvamääräykset (rata, ase, patruunat)
 - aseiden käsittely
 - lipastaminen
 - ampuma-asento

4. AMMUNTA OSALLE JA
TAITO/PELI/LEIKKIHARJOITE OSALLE 25min + 25 min
 - Ammunta yhdistettynä peleihin ja leikkeihin tai taitotehtäviin
 - Jos ampparikoulu toimii yhdessä ryhmässä, voidaan tässä osiossa ampua. Esimerkiksi jalkapallopelissä tulee pillin vihellyksestä yksi pelaaja joukkueesta ampumaan. Paremmiin ampunut tuo "maalin" joukkueelleen.
 - Jos ryhmiä on vain yksi huomioi käytettävissä oleva aika. Aikaa harjoitukselle on 40- 50 min!

5. LOPPULEIKKI 10-15 min
 - Peli tai Suunnistus / ammunta
 - Voi olla jokin viestikisa, peli, leikki tai vaikkapa venyttelyhetki
 - Loppuleikistä jää kaikille hyvä mieli

- Viedään yhdessä ampumamatot, tuet ja aseet pois suorituspaikoilta. Muista lukot aseista auki!
- Kertaa tunnin aiheet, kysele myös lasten tuntemuksia kerhokerrasta
- Kerro seuraavasta harjoituksesta
- Huom! Lopetuksen yhteydessä on hyvä venytellä samalla

Käytä harjoituskertaa kohden kahdesta kolmeen eri liikunnan harjoitusmuotoa ammunnan lisäksi. (Harjoitusmuodot ovat: taitoharjoitteet /tempuradat, leikit, pelit ja ampumasuunnistus.)

5.2 TURVALLISUUS

Aseen oikea käsittely tuo turvallisuutta

Asetta kannetaan kilpailualueen ulkopuolella aina pussissa, kilpailualueella joko selässä tai piipusta kantaen, piipun osoittaessa ylöspäin.

Kilpailun aikana nuorten alle 17 v sarjoissa ampumajuoksussa ja ampumahiihdossa kilpailijat kantavat aseensa asetelineestä ampumapaikalle piipusta.

Aseen lipastamisen ja latauksen saa suorittaa vasta kun on pysähtynyt ampumapaikalle ja piippu osoittaa tauluille.

Ammunnan turvallisuus

Käytä vain luvallisia ampumaratoja ja ainoastaan luvallisina aikoina.

Nosta varoliput ylös, ym. ampumaratakohtaiset vaarasta ilmoittavat taulut, sulje alue puomilla, jos tällainen on.

Tarkasta että ampuma-alueella ei ole ketään.

Pidä ase ja patruunat **AINA** valvonnan alaisena.

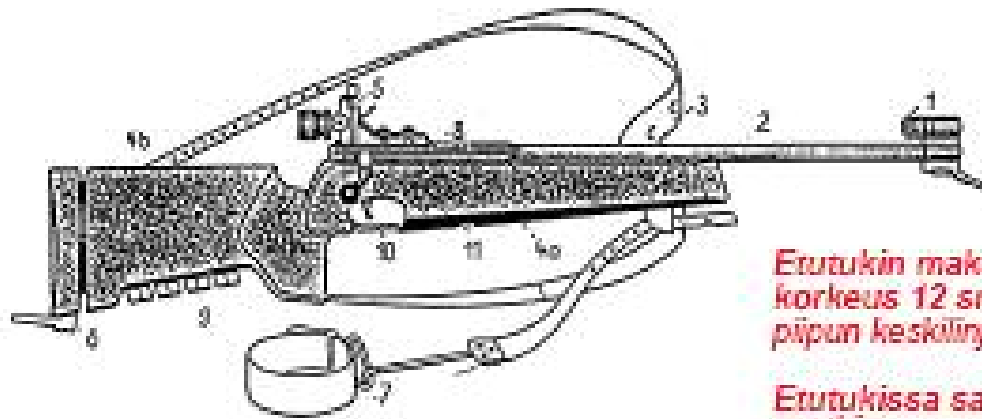
Kun menet tauluille, aseeseen **EI SAA** jäädä panostettua lipasta eikä patruunaa piippuun.

Varuskuntien ampumaradoilla on omia turvamääräyksiä ja kulkurajoituksia. Niistä tulee ottaa selvyys ennen radalle menoa.

Patruunoiden varoetäisyydet on tiedostettava, vaara alue on 1,5 km.

Poista tyhjä lipas syöttölaitteesta.

6 AMPUMAHIIHTOASE



Etutukin maksimi korkeus 12 sm, mitattuna piipun keskilinjasta

Etutukissa saa olla mutkia

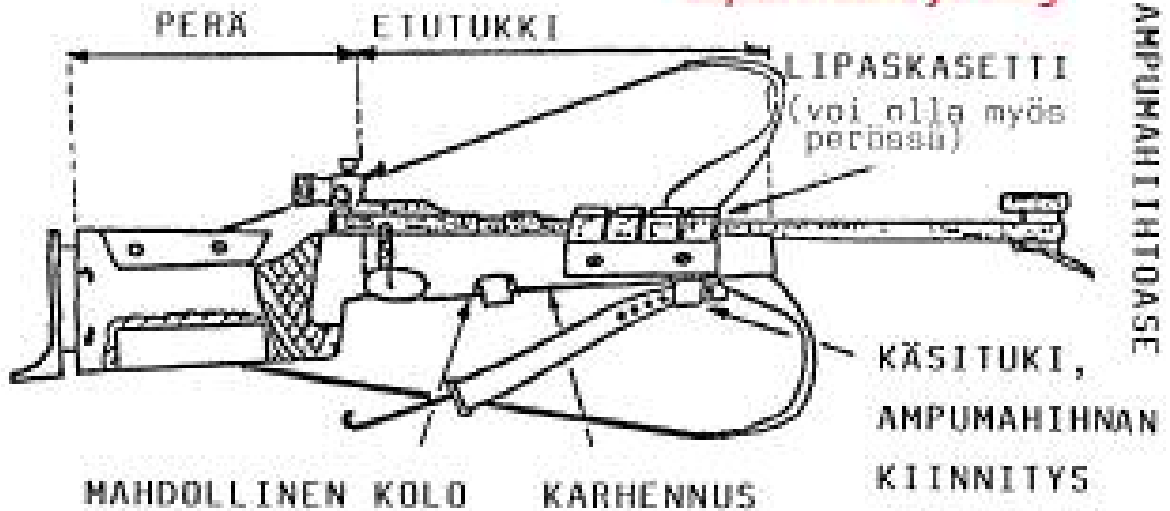
Aseen minimi paino 3,5 kg

Läpäsuvastus yli 500 g



20 RINGEÄ

kuva 1 AMPUMAHIIHTOASE



MAHDOLLINEN KOLO KARHENNUS

LIPPAAN ASETUSTA

JA PUISOTTOA VARTEN

kuva 2



7 AMPUMA-ASENTO(MAKUU),

Makuuammunnan asento

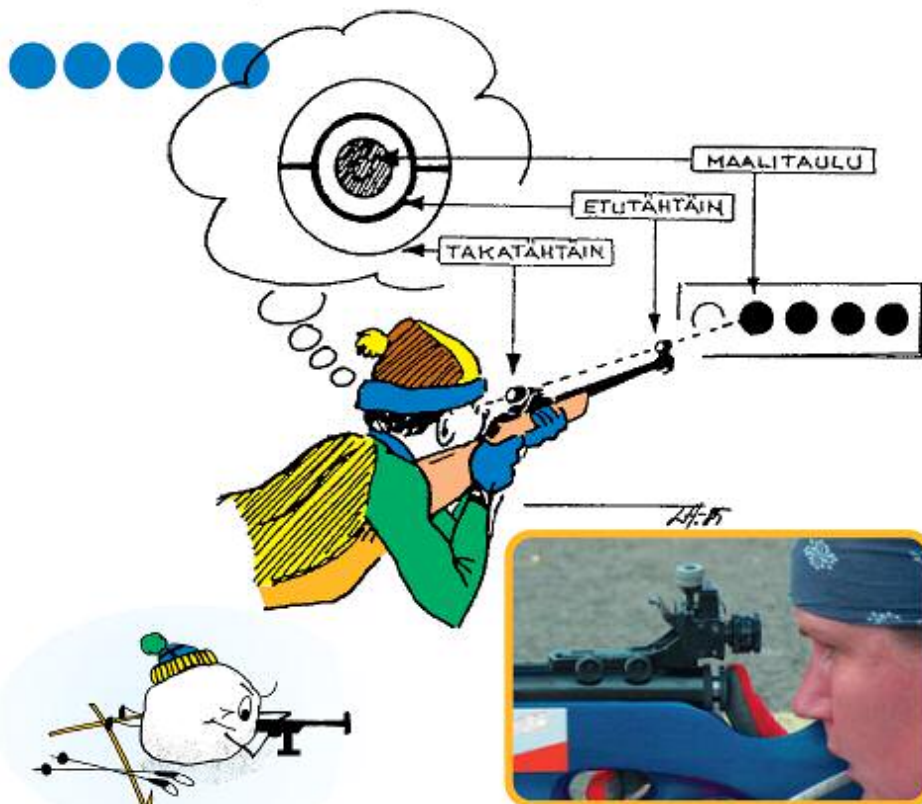
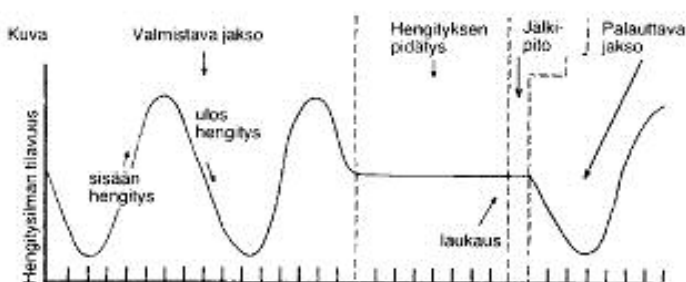
- jännittämätön, oikeaoppinen, kullakin yksilöllinen asento
- tukikäsi, vasen kyynärpää, vasen pakara samassa linjassa
- selkä lähes suorana
- oikea kyynärpää tukevasti hieman sivulla aseensa perä olkapään kuoppaan
- oikea jalka samassa linjassa aseensa piipun kanssa
- sauvat oikealla alla, sauvojen paikka yksilöllinen, mutta niiden tulee olla helposti saatavilla ampuma-asentoon vaikuttamatta

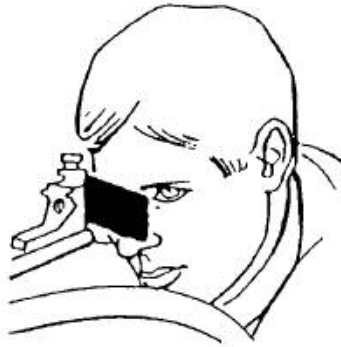


8 TÄHTÄÄMINEN

- Silmän etäisyys noin 5cm takatähtäimestä, riippuen takatähtäimen reiän suuruudesta.
- Hyvän laukauksen ehtona on, että silmä, diopterireikä, etutähtäin ja taulu ovat ns. jatketulla tähtäyslinjalla.
- Tähtäyksen kesto 2-8 sekuntia per laukaus, jolloin silmä ei ehdi vielä väsyä.
- Asennon ottamisen aikana hengitetään normaalisti
Kun ampuma-asento on saavutettu, hengitetään pari-kolme kertaa hieman syvempään, puhalletaan hieman ilmaa ulos ja pidätetään hengitystä, jonka aikana laukauksen on lähdettävä tai toiminta pitää uusia.

Hengityksen kulku kaaviona



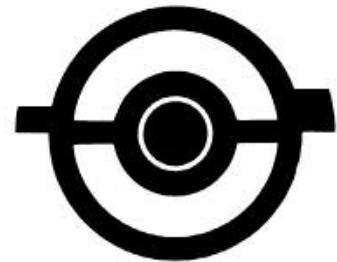


Kumiläppää saa käyttää
helpottamaan tähtäystä

Vääriä tähtäyskuvia



Oikeanlainen kuva
etutähtäimessä



9 LAUKAISU

- Käden ote sormi suorana, irti tukista
- kosketus liipasimeen etunivelellä
- Tietoinen liipaisu puristetaan etunivelellä suoraan taakse
- pari-kolme syvää henditystä, puhalla vähän ulos, pidätä aavistus henkeä ja laukaise. Pari-kolme henkäystä ja uusi laukaus...

oikein veto suoraan

Liipasin vastus tulee olla yli 500g

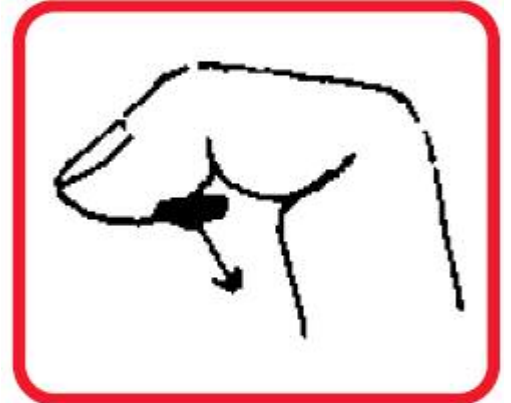
OIKEIN

Veto suoraan taakse.
Ei vaikuta aseeseen kallistumiseen



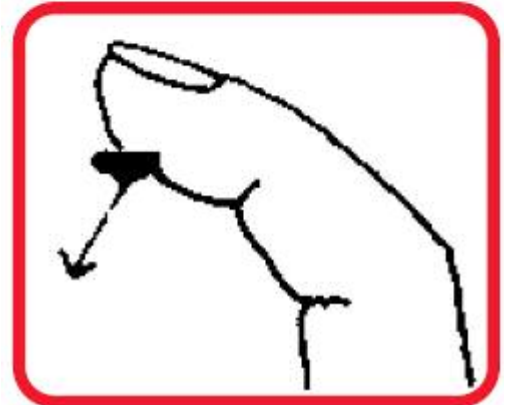
LIIAN LÄHELLÄ

Saattaa kallistaa
asetta vasemmalle



LIIAN KAUKANA

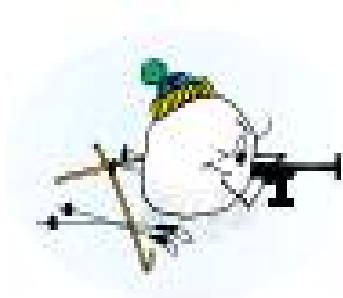
Saattaa kallistaa asetta
oikealle.



**LIIPASIN VASTUS
TULEE OLLA YLI 500G!**

10 AMPUMATUKI

Maksimi korkeus 25 cm, tuen paksuus noin 5 cm, tasasivuinen, päällä voi olla ohut pehmuste esim. telttapatjan siivu.
Maatuen pituus noin 30 cm



11 AMPUMAHIIHTOSÄÄNNÖISTÄ / LAJISTA YLEISTÄ

Tässä dokumentissa kerrotaan ampumahiihdon, ampumajuoksun ja rulla-ampumahiihdon yleisistä käytännöistä. Lajien viralliset säännöt löytyvät IBU:n säännöistä. Koska IBU:n säännöissä ei oteta kantaa esim. alle 19-vuotiaiden kilpailusääntöihin, on IBU:n sääntöjä täydennetty kansallisilla säännöillä.

Ampumahiihto

Ampumahiihtosuoritus koostuu nimensä mukaisesti hiihdosta ja amunnasta. Hiihtotyylillä on vapaa ja hiihtomatka määräytyy henkilön iän ja sukupuolen sekä kilpailumuodon mukaisesti. Ampumapaikalle pysähdytään kahdesta neljään kertaan. Kilpailumuodot, hiihtomatkat ja amunnat on kuvattu erillisessä taulukossa. Ampumahiihdossa N19 ja M19 -sarjalaiset ja sitä vanhemmat kantavat hiihtäessään asetta mukanaan. Ampumahiihtokilpailuissa on -20 celsius-asteen pakkasraja. Tätä kylmemmällä säällä kilpailut perutaan. M17 ja N17 sarjoissa ja niitä nuoremmissa sarjoissa pakkasraja on -15 astetta.

Ampumajuoksu

Ampumajuoksu on kesälaji, joka koostuu juoksusta ja amunnasta. Juoksumatka määräytyy henkilön iän ja sukupuolen sekä kilpailumuodon mukaisesti. Ampumapaikalle pysähdytään kahdesta neljään kertaan. Kilpailumuodot, juoksumatkat ja amunnat on kuvattu erillisessä

taulukossa. Ampumajuoksussa asetta ei kanneta mukana juoksun aikana, vaan ase otetaan telineestä ampumapaikalle saavuttaessa ja jätetään telineeseen juoksuun lähdeettäessä.

Rulla-ampumahiihto

Rulla-ampumahiihto on kesälaji, joka koostuu rullahiihdosta ja amunnasta. Hiihtomatka määräytyy henkilön iän ja sukupuolen sekä kilpailumuodon mukaisesti. Ampumapaikalle pysähdytään kahdesta neljään kertaan. Kilpailumuodot, matkat ja amunnat suoritetaan pääosin vastaavin ampumahiihdon säännöin (katso poikkeukset, 11.1.7).

Ase

Ampumahiihdossa, -juoksussa ja rulla-ampumahiihdossa käytetään pienoiskivääriä, jossa ei saa olla automatiikkaa. Tähtäimenä on diopteritähäin eikä optisia tähtäimiä sallita. Aseen lippaisiin saa mahtua viisi panosta. Varapanokset on säilytettävä siten, että ne joutuu lataamaan aseeseen käsin. Tarkemmat säännöt aseesta löytyvät ampumahiihdon kansainvälisistä säännöistä.

Ampumarata

Ampumarata muodostuu 1) ampumapenkasta jolta amunta tapahtuu, 2) tauluista joita amutaan, 3) ampumapenkan ja taulujen välisestä ampuma-alueesta sekä 4) ampumaradan vaara-alueesta, jolla liikkuminen on kielletty. Kilpailujärjestäjä jakaa ampumaradan penkan selkeästi erottuviin ampumapaikkoihin, joilta ampuminen tulee suorittaa. Ampumamatka on viisikymmentä metriä.

Taulut

Kohdistustaulut ovat paperisia ja kilpailutaulut ovat metalliset. Taulut ovat 11,5 senttimetrin läpimittaisia mustia ympyröitä valkoisella pohjalla. Makuuamunnassa metallitaulun osumisalue on halkaisijaltaan 4,5 senttimetriä ja pystyamunnassa 11,5 senttimetriä. Taulun musta osuma-alue kaatuu taaksepäin kun luoti osuu siihen ja valkoinen laikka nousee osuman merkiksi mustan tilalle.

Ammunta

Ammunta suoritetaan joko makuulta tai pystystä. Ammuntatavoissa tulee käyttää tiettyjä asentoja, jotka on kuvattu IBU:n säännöissä. Ampumapaikalla on käytössä ampumamatto, jonka päältä ampuminen suoritetaan.

Turvallinen toiminta ampumaradalla

Lajin turvallisuus perustuu tarkoin määriteltyihin toimintatapoihin ampumapaikalla.

1. Asetta kuljetetaan ampumapaikalla joko selässä piippu ylöspäin, tai piipusta kiinni pitäen piippu ylöspäin.
2. Lipas asetetaan aseeseen ampumapaikalla oltaessa.
3. Aseen lukko suljetaan valmiissa ampuma-asennossa oltaessa, piipun osoittaessa tauluille.
4. Ammunta keskeytetään mikäli ampuma-alueella tai ampumaradan vaara-alueella näkyy liikettä tai joku pyytää keskeyttämään amunnan.
5. Harjoituksissa ampumapaikalta poistuttaessa avataan aseeseen lukko ja tarkistetaan että lipas ja patruunapesä ovat tyhjä. Kilpailuissa koko lipas amutaan aina tyhjäksi.
6. Mikäli ampumapaikkaa joudutaan kilpailussa vaihtamaan yllättävän tilanteen, kuten taulun toimintahäiriön takia, aseeseen patruunapesä tulee tyhjentää, lipas tulee poistaa aseesta ja ase tulee asetta selkään (aseeseen selkään asettamisessa ovat poikkeuksena ne sarjat jotka eivät kanna asetta selässä).

Kohdistus

Ase kohdistetaan ennen varsinaista kilpailua. Kohdistuksessa tähtäimiä siirretään siten että sen hetkisten olosuhteiden, esim. tuulen ja auringon, vaikutus huomioidaan ja luodit osuvat haluttuun paikkaan.

Kilpailu

Kilpailuissa matkan pituus ja ammuntojen lukumäärä vaihtelevat kuten erillisissä taulukoissa (ampumahiihto, ampumajuoksu) on kuvattu. Kilpailuissa ammutaan viisi laukausta kussakin ampumasuorituksessa. Poikkeuksena tästä on viesti, jossa käytössä on lisäksi kolme varapatruunaa, mikäli kaikki taulut eivät kaatuneet viidellä ensimmäisellä patruunalla.

Verrytteleminen

Ampumahiihdossa kilpailuun verrytteleminen on suoritettava kilpailunjärjestäjän verryttelyyn osoittamalla alueella. Voi olla että kilparatoja joudutaan käyttämään verryttelyyn kilpailun jo ollessa käynnissä. Tällöin verryttelijän on tarkkaan varottava häiritsemästä kilpailijoiden suorituksia. Toimitsijoiden esteettömän työskentelyn varmistamiseksi kilpailun aikana ovat lähtö- ja maalialueet sekä ampumapaikka aina verryttelijöiltä kiellettyjä alueita.

Tuelta ampuminen

M11 ja N11 sekä M13 ja N13 sarjoissa huoltaja saa avustaa kilpailijaa amunnassa ja amunnassa saa käyttää apuna ampumatukea, jonka korkeus on enintään 25 cm. Aseen latausta saa tarvittaessa avustaa huoltaja. Huoltajan toiminta sekä ase ja tuen vienti ampumapaikalle on ohjeistettava kilpailuohjeessa.

12 AMPPARIKOULU – tuntien rakenne – esimerkkitunnit

Esimerkkitunnit ovat viitteellisiä ja tarkoitettu helpottamaan tuntisuunnitteluasi. Ampparikoulun kokonaistavoitehan on **OPETTAA AMMUNNAN PERUSTEET JA TUTUSTUTTAA LAPSI AMPUMAHIIHTOON**. Pidä se pohjana pitämällesi ampparikoululle. Tekemisen tulee olla mielekästä ja monipuolista sekä liikunnan että ampumisen osalta. Jokaiselle kerhokerralle on oma tavoitteensa. Erilaisia taitoharjoitteita, pelejä ja leikkejä löydät tämän oppaan leikkipankista. Aikatauluta tuntisi huolella, jotta kaikki saisivat ampua yhtä paljon ja ettei tulisi turhaa odottelua. Yhden kerhokerran kesto on 1h-1.5h.

1. KERTA

TAVOITE: Tuelta ampuminen, turvallisuusasiat tutuksi

1. Ilmoittautuminen

- Ohjaaja kerää ohjattavien nimet ja yhteystiedot !

2. Esittely

- Ohjaaja esittelee itsensä sekä ampumahiihtoa lajina. (Miten ampumahiihdon kilpailutapahtuma etenee; hiihto, ammunta, sakot ja niin edelleen.)
- Ryhmäläisten tutustuttaminen toisiinsa.
- **Alkuleikki**

3. Turvallisuus

- Ohjaaja kertoo, miten toimitaan turvallisesti ampumaradalla (katso turvallisuus - liite)
- Aseen käsittely ja aseiden osat, käyttäytyminen ampumaradalla
- Vaikka ammutaan ekoaseella, on turvallisuusmääräykset hyvin tärkeää käydä läpi!

4. Ammunnan opettelua tuelta, makuuasento ryhmä 1

PeliLeikkiTaito ryhmä 2

- Oikea makuuasento, ote aseesta, tähtääminen, tähtäyskuvan löytyminen, hengitysrytmi, oikea laukaus ja jälkitähtäys.
- Ohjaaja lausuu aluksi ääneen ammunnan aikana etenemisen asennon ottamisesta jälkitähtäykseen asti. Muista hyvä mallinäyttö!
 - Ekoaseen käyttäminen on tässä kohtaa hyödyllistä. Näin ohjaaja saa varmistettua, että jokainen löytää oikeasti molemmat tähtäimet.
- Toinen puoli ryhmästä taitoharjoitus/leikki. Voit myös rakentaa ammuntaa odottavalle ryhmälle tempuradan, joka koostuu erilaisista taitotehtävistä.

5. Ryhmien vaihto

- Pelaajat ampumaan ja toisinpäin

6. Loppuleikki

10 tikkua laudalla

7. Ampparioppaitten jako

2. KERTA Vanhemmat mukana

TAVOITE: Ammunnan perusteiden opettelua ja kertaamista

1. Alkutervehdys

2. Alkuleikki

10 tikkua laudalla

Alkuleikin aikana vanhemmat voivat siirtyä sivummalle ohjaajan mukana. Heille kerrotaan turvallisuudesta, ampumahiihtoaseista sekä ampumahiihdosta lajina. Vanhemmilla on tässä kohtaa mahdollisuus kysellä. Lopuksi saavat myös kokeilla itse ampumista.

3. Ammunta ryhmä 2

PeliLeikkiTaito ryhmä 1

- Aseenkäsittelyn, osien ja turvallisuustekijöiden kertaaminen
- Ammunta vielä ekoaseella
- Otteen, tähtäyskuvan, laukaisun ja *oikean asennon* kertaaminen
- Toinen puoli ryhmästä peli ja taitotehtäviä (ketteryysrata, naruhyppely). Esim käsisähly

4. Ryhmien vaihto

5. Loppuleikki Peikkoleikki

Vanhempien ohjelma 2. kerralla

- Lajiesittely, aseiden esittely, säännöt ampumaradalla, aseenkantoluvat, aseenkäsittely, tietoa seuratoiminnasta jne.
- Menkää omaan paikkaan, lopuksi voitte ampua
- Vanhempien hyvä olla ampumaradalla kun todennäköisesti lapset ampuvat ekoaseilla jossain muualla..

3. KERTA

TAVOITE: Jo opitun kertaamista, paino oikeaoppisessa laukaisussa. Ekoaseesta pienoiskivääriin siirtyminen. Muista kerrata ampumaradan säännöt ennen ampparisääntöhippaa!

1. Alkutervehdys

2. Alkuleikki

- Ampumaratasääntöhippa

3. Ammunta ryhmä 1

PeliLeikkiTaito ryhmä 2

- Paino ammunassa oikeaan liipaisuun, sormen asento
- Siirtyminen Ekoaseesta pienoiskivääriin
- Ammunnan lomassa Kolmiosainen Taitorata/Jalkapallo

4. Ryhmien vaihto

- Jos tarpeen

5. Loppuleikki

- Yhdistelytehtävät 1,2 ja 3

4.KERTA

TAVOITE: Ampumapaikkatoiminta

1. Alkutervehdys

2. Alkuleikki

- Pesänryöstö

**3. Ammunta
ryhmä 2**

**PeliLeikkiTaito
ryhmä 1**

- Ampumasuoritus -ampumapaikkatoiminta kokonaisuudeksi
- Ammutaan ensin, kerrataan opittuja asioita, opetellaan ampumapaikalle tulo kuten kilpailuissa ja siinä toiminta

- Ampumasuunnistus

(ryhmäjakoa ei välttämättä tarvita, ammunta rastien löytämisen välissä -
ampuminen pienellä rasituksella)

4. Loppuleikki

Polttopallo

5. KERTA

TAVOITE: Ampumapaikkatoiminnan kertaaminen, ammunnan perusasioiden kertaaminen

1. Alkutervehdys

2. Alkuleikki

- Purkkis

**3. Ammunta
ryhmä 1**

**PeliLeikkiTaito
ryhmä 2**

- Aseenkäsittelyn, osien ja turvallisuustekijöiden kertaaminen
- Otteen, tähtäyskuvan, laukaisun ja asennon kertaaminen
- Toinen puoli ryhmästä peli
Esim. Käsisähly/Viivajuoksu tai muu taito- tai ketteryysehtävä
Ryhmiiin jakaminen ei peleissä ole välttämätöntä

4. (Ryhmien vaihto)

5. Loppuleikki

Kettu, jänis, puska

6. KERTA Vanhemmat mukana

TAVOITE Opittujen asioiden kertaaminen, rasitukselta ampuminen, lapsen houkutteleva seuraharjoitukseen

1. Alkutervehdys

2. Alkuleikki

- Liitokiekko

3. Ammunta ryhmä 2

PeliLeikkiTaito
ryhmä 1

- Kerrataan opittuja asioita ja nautitaan siitä, että jo osataan ampua

- Ampumapaikkatoiminta

Ammunnan lomassa voi pelata ampparijalkapalloa tai vaikka viuhkasuunnistaa

4. Viestikisa

7. Loppuleikki

Maaliin heitto/pituusheitto

8. Todistusten jako sekä seuraharjoitusten ajankohdasta tiedottaminen ja sinne tervetulleeksi houkutteleva



13 LEIKKIOPAS

1.1 TAITOHARJOITTEET/TEMPPURADAT

- HEITTOTEHTÄVÄT

- (erikokoisten) pallojen heitto sankoon/maalitauluun (eri etäisyyksillä) molemmilla käsillä

- KETTERYYSTEHTÄVÄT

- *Viivajuoksu*

Piirrä maahan neljä viivaa viiden metrin välein. Viivajuoksussa juostaan ensin ensimmäiseltä viivalta lähimmän viivan kohdalle ja kosketetaan sitä kädellä, palataan takaisin lähtöviivalle(kosketus), juostaan toiseksi lähimmälle viivalle jne.

- *Pukkihyppely/jalkojen ali*

Tehdään pareittain. Toinen pareista on ylitettävänä ja alitettavana("teline"). Hyppiä menee ensin pukkihyppellä parinsa yli. Pari nousee hypyn jälkeen ylös X-asentoon, jolloin "hyppiä" pari menee jalkojen välistä, jonka jälkeen jälleen pukkihyppy jne.. jatketaan n. 10 kertaa ja vaihdetaan parit toisinpäin. Ylitettävänä ja alitettavana ("teline") ollut siirtyy tekijäksi ja toisinpäin.

- Keppiä pujottelujuoksu

- YHDISTELYTEHTÄVÄT

- Tarvikkeet:
- n 3m 24 lankkua (laitetaan maan tasalle)
- Sangon kansia tai vanerin paloja yms
- Sanko

1) Lankkupallo

- o kävely lankkua pitkin lankun päähän tipukävelyllä (askeleet heti toisensa perään, kantapää edellisen askeleen varpaiden perään)
- o pallon nostaminen maasta seisten yhdellä jalalla oikealta puolelta
- o nousu ylös, pallon heitto sankoon oikealla kädellä
- o pallon nostaminen maasta seisten yhdellä jalalla (eri jalka kuin edellisellä kerralla)
- o pallon heitto sankoon vasemmalla kädellä

2) Tasapainoa ja hyppyjä

- o kävely/juoksu lankun päähän
- o hyppelyt kiveltä toiselle (vain yksi jalka ottaa kivelle)

- "kivet voivat olla vanerin paloja/sangon kansia/maahan piirretty ympyrä)

3) *Lankkuvaaka*

- Vaaka lankun alkupäässä molemmilla jaloilla
- kävely/juoksu lankkua pitkin lankun päähän
- pallon nostaminen maasta seisten yhdellä jalalla oikealta puolelta
- nousu ylös, pallon heitto sankoon oikealla kädellä
- pallon nostaminen maasta seisten yhdellä jalalla (eri jalka kuin edellisellä kerralla)
- pallon heitto sankoon vasemmalla kädellä

4) *Omat variaatiosi*

- lankulla voi liikkua sivuttain/silmät suljettuna/takaperin
- muuntele heittotehtäviä mielesi mukaan

- **NARUHYPPELY**

- Välihyppyillä
- Ilman välihyppyä
- Takaperin pyörittäen
- Juosten
- Naru kaksi kertaa ympäri yhden pyörähdyksen aikana
- Lasten omat hyppytavat

- **TAITORADAT/TEMPPURADAT**

Tarvikkeet:

22 lankkua

Nauvoja välipuiden pitimiksi

Oksia aitojen välipuiksi (välipuiden tulee olla sellaisia, että ne lähtevät helposti pois paikoiltaan, ettei niihin kompastu)

Aurauskeppejä (joista poistettu oksat) keppipujotteluun

KOLMIOSAINEN TAITORATA

Aitahyppely, pujottelu, tähtipujottelu

Rata käydään ensin ohjaajan ohjauksella läpi. Osio kerrallaan. Harjoittelun välissä voidaan käydä ampumassa.

1. Aitahyppely (tasatassua, jos pystyy, ilman välihyppyjä)
2. 3 ensimmäistä aitaa hypitään eteenpäin
4. aita vasemmalle sivulle (sivuttain)
5. eteen
6. aita oikealle sivulle (sivuttain)
7. aita eteen



3. PUJOTTELU

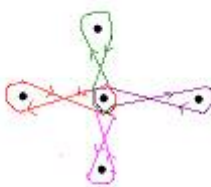
Keppien pujottelu

Kepit erilaisilla välimatkoilla yhteensä n. kymmenen metrin matkalta

4. TÄHTIPUJOTTELU

Sisin tötsä kierretään aina kulkusuunnassa myötapäivään, uloin tötsä vastapäivään.

Lähtö keskitötsältä, ulkotötsälle, takaisin sisätötsälle, ulos, sisään jne..kunnes kaikki tötsät on kierretty



OMA TAITORATASI

Taitorata voi sisältää minkälaisia temppuja tahansa. Siihen voi liittää mahdollisuuksien mukaan erilaisia hyppyjä, pujotteluita, kuperkeikkoja, tasapainoilutehtäviä, aidan ylityksiä ja alituksia. Vain mielikuvitus on rajana! Muista rataa rakentaessasi kuitenkin myös turvallisuustekijät!

13.2 LEIKIT

Purkkis

Välineet: Potkupallo ja pelissä täytyy olla vähintään kolme pelaajaa (yksi on purkkis ja loput menee piiloon).

Ensin valitaan kuka on purkkis, sitten laitetaan pallo johonkin tiettyyn ympyrään. Joku muu kuin purkkis potkaisee pallon mahdollisimman kauas. Potkun jälkeen purkkis hakee pallon, ja muut menevät piiloon. Kun purkkis on laittanut pallon samaan kohtaan kuin mistä se oli potkaistu, huutaa hän kuuluvasti: "Purkkis kotona!" Sitten purkkis lähtee etsimään piiloutuneita. Kun purkkis näkee jonkun, hän juoksee pallolle ja huutaa "(löydetyn nimi) purkkis". Kaverin voi pelastaa, jos potkaisee pallon ennen kuin purkkis ehtii huuta, että (pelastajan nimi) purkkis.

10 Tikkua laudalla

Peliin tarvitaan vähintään kolme pelaajaa, mutta heitä voi olla kuinka monta tahansa. Lisäksi tarvitaan kymmenen puutikkua sekä lauta ja kivi tai puupalikka laudan alle sen keskelle. Yksi pelaajista arvotaan etsijäksi. Tikut kerätään laudan matalaan päähän ja astumalla nopeasti laudan toiseen päähän lennätetään ne sikin sokin maahan. Etsijän pitää kerätä kaikki 10 tikkua takaisin laudan päälle, ja tällä välin muut pelaajat menevät piiloon. Kun etsijä on saanut kaikki tikut takaisin laudan päälle hän huutaa: "Kymmenen tikkua laudalla!" ja alkaa etsiä piilossa olevia. Kun etsijä löytää piilossa olijan, molemmat lähtevät juoksemaan lautaa kohden. Jos etsijä ehtii ensin laudan luokse, koskee hän lautaa ja huutaa löydetyn nimen, jolloin tämä jää vangiksi odottamaan, että muutkin löydetään. Jos piiloutuja ehtii laudan luokse ensin, potkaisee hän tikut jälleen ilmaan ja juoksee takaisin piiloon. Muut piilossa olevat voivat myös pelastaa jo löydetyt jos ehtivät ennen hakijaa potkaisemaan tikut pois laudalta. Kun kaikki on löydetty, tulee ensimmäisenä löydetyistä hakija.

Hillopurkki

Leikkijöistä valitaan yksi "vartijaksi", ja loput ovat "hillopurkkeja". Viimeksi mainitut istuvat vierekkäin esim. portaille ja keksivät itselleen nimen (mansikkahillo, mustikkahillo jne.) Alkuvalmistelujen jälkeen vartija alkaa huudella kellarissa olevien hillojen nimiä. Kun hän mainitsee hillon, joka on kellarissa, lähtee vastaava hillopurkki juoksemaan määrätyn lenkin. Vartija seuraa perässä, ja se, jonka hän saa kiinni, joutuu seuraavaksi vartijaksi.

Polttopallo

Maahan piirretään suurehko ympyrä, jonka sisällä pelaajat ovat. Polttaja yrittää ympyrän ulkopuolelta osua pallolla sisällä olijoihin vyötärön alapuolelle. Kaikki poltetut siirtyvät ulkopuolelle polttajiksi. Viimeiseksi piiriin jäänyt pelaaja on voittaja.

Kahden tulen välissä

Leikkijät muodostavat kaksi joukkuetta, jotka kumpikin asettuvat omalle rajatulle pelialueelleen. Molemmista joukkueista menee yksi pelaaja vastapuolen takarajan taakse polttajaksi. Joukkueet pyrkivät pallolla polttamaan vastapuolen leikkijöitä. Poltetut siirtyvät takarajan taakse polttajiksi. Puolue, joka onnistuu nopeimmin polttamaan kaikki vastapuolen pelaajat, on voittaja.

Ampparisääntöhippa

Kiinniottajan saadessa kiinni, hippa vaihtuu. Turva on se, kun menee kyykkyyyn ja sanoo kovalla äänellä jonkun säännön, miten ampumaradalla toimitaan. Jos ei ehdi kyykkyyyn tai ei keksi sääntöä, joutuu kiinniottajaksi.

Vessamonsteri-hippa

Joukosta yksi on vessamonsteri (eli kiinniottaja). Vessamonsterin koskettaessa kiinniotettu muuttuu vessanpöntöksi, jolloin kiinni jäänyt menee hieman kyykkyyyn ja nostaa toisen käden ylös. Kiinniotetun voi pelastaa siten, että istuu kiinniotetun syliin ja "vetää vessan" eli laskee kiinniotetun käden alas. Leikki voi jatkua niin kauan kunnes kaikki on saatu kiinni.

Kettu-jänis-puska

Tässä hipassa puskan muodostava pari ottaa toisiaan käsikynkästä. Yksi pelaajista on kettu ja yksi jani. Ryhmän suuruudesta riippuen kettuja ja jäniksiä voi olla useita. Kettu ajaa takaa jänistä. Jänis voi mennä turvaan puskaan ottamalla jommankumman puskan osapuolen käsikynkkäänsä. Tällöin toisella puolella ollut muuttuu ketuksi ja lähtee jahtaamaan entistä kettua, josta tuli nyt jänis. Kuulostaa sekavalta, mutta tämä on hauska leikki.

Peikkoleikki

Leikkijöistä valitaan neljä peikkoa, jotka ovat huoneen eri nurkissa kukin omassa onkalossaan. Muut leikkijät juoksevat vapaasti ympäri huonetta. Kun leikinohjaaja antaa merkin, lähtevät peikot ottamaan muita leikkijöitä kiinni. Kiinnijoutuneet he kuljettavat kädestä taluttaen onkaloonsa, missä nämä kivettyvät risti-istuntaan. Leikin lopussa kukin peikko laskee oman saaliinsa. Eniten kiinni saanut voittaa

Pesänryöstö

Jaetaan lapset joukkueisiin. Jokaisella joukkueella on oma pesä. Yhtäläisen matkan päässä kaikista pesistä on iso kasa palloja, sangon kansia yms. Kerättäviä tavaroita. Pillin soidessa joukkueet saavat lähteä hakemaan tavaroita keskellä olevasta isosta kasasta. Tavaroiden loppuessa keskeltä, saa ryöstää tavaroita toisten pesistä. Vain yhden tavaransa saa ottaa kerrallaan. Peli loppuu kun ohjaaja on viheltänyt pilliin. Voittajajoukkue on se, kenellä on eniten tavaraa pesässään.

Kulma-ajo

Leikkijät jaetaan neljään ryhmään, jotka asettuvat neljään eri pesään leikkialueen eri kulmiin. Leikkijöistä kaksi valitaan kiinniottajiksi. Kunkin ryhmän on pyrittävä omalta pesältään seuraavalle ja edelleen seuraavalle joutumatta kiinni. Juosta saa missä tahansa leikkialueella, mutta suojassa on vain sillä pesällä, minne on menossa. Etenemään pääsee vasta sitten, kun koko ryhmä on päässyt samalle pesälle. Kiinni saadut asettuvat keskelle lattiaa seisomaan. Ryhmä, joka ensimmäisenä ja lukuisimpana on onnistunut pääsemään kotipesälleen, voittaa.

Keilojen vartija

Leikkiin tarvitaan iso pallo ja 3-4 keilaa. Yksi leikkijöistä valitaan vartijaksi. Leikkijät seisovat piirissä, jonka keskellä on keilat ja vartija. Piirissä olevat heittelevät palloa sinne tänne ja yrittävät vartijan huomaamatta kaataa pallolla jonkun keiloista. Se, joka onnistuu, rupeaa vartijaksi ja entinen vartija asettuu piiriin. Jos vartija itse kaataa keilan, hän valitsee jonkun toisen tilalleen.

Amppariviestit

Jaetaan lapset joukkueisiin, esimerkiksi kolmen hengen joukkueet. Kukin lapsista suorittaa osuutensa yksi kerrallaan. Ensimmäinen lähtijä tekee esimerkiksi kolmiosaisen taitoradan/yhdistelytehtäviä ja tulee ammuntaan. Ammutaan vain yksi laukaus ja lähetetään seuraava viestinviejä matkaan. Jos tulee sakkoja, kierretään pieni lenkki/ylimääräinen pujottelurata tms, ja sitten vasta lähetetään seuraava viestinviejä. Näin jatketaan, kunnes kaikki joukkueen taulut ovat kumossa.

13. 3 PELIT

- *Sähly / "Käsisähly"*
 - Sählyn säännöillä, mutta ilman mailaa, palataan maata pitkin kädellä
- *Liitokiekko: käsipallosäännöin, maaliin heitto, pituuskoppikisa*
 - Pelataan koppipallon säännöin
 - kun kiekko hallussa, ei saa liikkua

- Maaliin heitto/pituuskoppikisa
 - heitetään johonkin maaliin, maalit eri etäisyyksillä
 - heitetään kaverille, kuinka kaukaa heitetyn kiekon saa kiinni
- *Amparijalkapallo/Jalkapallon variaatiot*
 - Esimerkiksi pareittain, käsistä kiinni sidottuna
- Peleissä pillin vihellyksestä yksi tai useampi pelaaja ampumaan
- Paremmin ampunut pelaaja joukkueesta tienaa joukkueelleen "maalin"
- Frisbeegolf
 - Perusperiaate on sama kuin perinteisessä golfissa. Mailan ja pallon sijaan käytetään frisbeetä ja reiän sijaan maalikoria. Tavoitteena on päästä radan alusta loppuun mahdollisimman vähin heitoin. Seuraava heitto lähtee siitä kohdasta, johon edellinen heitto pysähtyy. Lopputulos on kaikkien reikien heittotulosten summa. Pienimmän tuloksen saanut voittaa. Maalikoreina voi käyttää sankoja, voimisteluvanteita tms.

13.4 AMPUMASUUNNISTUS

- Viuhkasuunnistuksena: rasti - ammunta - rasti - ammunta,...
- Rastina voi olla
 - Aseen osan nimi, joka tulee näyttää aseesta saavuttaessa ampumapaikalle
 - Ampumahiihdon säännöistä kysymyksiä, joihin oikea vastaus annetaan ampumaan tultaessa

MUISTA TURVALLISUUS!!



14 ESIMERKKITIEDOTE

AMPPARIKOULU

- Ampparikoulu on tarkoitettu yli 9-vuotiaille ampumahiihtäjän aluille lajiin tutustumiseen
- Koulua käydään intensiivisesti viisi kertaa 2 viikon aikana, jolloin opetellaan ampumahiihdon perustaidot
- Ammutaan ensimmäisillä kerroilla EKO aseella ja myöhemmin pienoiskiväärillä
- Toisella ja viidennellä kerralla on myös vanhemmille ohjelmaa. Tällöin myös he oppivat ammunnan perusteet ja turvalliset toimintatavat.

AMPPARIKOULU, OHJELMA

1. KERTA, ke 8.11. klo 18.00 Kiuaskallion viipale. Pääosin sisätiloissa

Turvallisuus

Ammunnan opettelua tuelta, makuuasento

Ekoaseella

2. KERTA pe.10.11. klo 18.00 Kiuaskallion viipale. Pääosin sisätiloissa

Ammunta / Aseenkäsittelyn, osien ja turvallisuustekijöiden kertaaminen

Vanhemmille opetusta ampumaradalla

3. KERTA ma 13.11. klo 18.00 Kiuaskallion ampumarata

Ammunta Siirtyminen EKO-aseesta pienoiskivääriin viimeistään tässä harjoituksessa

4. KERTA ke 15.11. klo 18.00 ampumarata

Ampumasuoritus –ampumapaikkatoiminta kokonaisuudeksi

Ampumasuunnistus

5. KERTA pe 17.11. klo 18.00 ampumarata

Aseenkäsittelyn, osien ja turvallisuustekijöiden kertaaminen

Otteen, tähtäyskuvan, laukaisun ja asennon kertaaminen

6. KERTA su 20.11. klo:18:00 ampumarata

Tähtäimien siirto, rasituksenalainen ammunta

Todistusten jako

Vanhemmille sauvakävelylenkki ja ammuntaa

Ohjaajina toimivat seuran ohjaajat ja nuoret ampumahiihtäjät

Ilmoittautuminen tapahtuu ensimmäisellä kerralla paikan päällä tai etukäteen jonna_talja@yahoo.com

Ampparikoulumaksu on 5 euroa, johon sisältyy ase-, panos- ja taulukulut.

Tervetuloa Ampparikouluun nuoret ja nuorten vanhemmat!

Lisätiedot : Jonna 041-4300 739 jonna_talja@yahoo.com