

Ampumahiihdon Urlus-nuorisoprojekti

Kouluesittelyn rakenne. Muistio esittelijöille.

Sisältöjen rakenne on tehty ajatellen n. 45minuutin esittelyä.

Taustatyö

Ollaan yhteydessä kunnan opetustoimeen, että on mahdollista kysyä kouluja ampumahiihtoesittelyyn.

Kouluesittelyn valmistelu alkaa kontaktilla kouluun joko sähköpostilla, puhelimitse tai henk.koht. käynnillä .

Sovittavat asiat:

Paikka (sisällä/ ulkona, suksin/ kengillä), ryhmäkoko, luokat, esittelyn kesto, päivän kesto, koululla olevat välineet, opettajat mukana tunnilla?

Kannattaa käydä koululla etukäteen, esim. samalla viikolla katsomassa paikat vielä itse.

Sovitetaan milloin tullaan paikalle rakentamaan esittelypiste.

Varmistetaan pääseekö apuohjaajia paikalle.

Esittelyn alku

Esittelypisteen rakentaminen, varaa aikaa tunti ennen ensimmäistä esittelyä.

Yleensä pääsee vähän nopeammin, mutta aseiden kohdistus saattaa ottaa yllättävän kauan jos välimatka muuttunut paljon.

Varmista aseiden toiminta, taulut ja sähköt ennen tunnin alkua.

Toiminta

Itse esittelyn rakenne:

Esittele itsesi ja mistä tulet

Lyhyt lajin läpikäynti ja kysely kuinka monelle on jo ennestään tuttu, esim. tv.

Kerrataan ampumapaikan käyttäytymissäännöt. Kolme ehdotonta sääntöä:

1. Ekoaseita käsitellään kuin ne olisivat oikeita.
2. Kaveria ei osoitella missään olosuhteissa ja aseiden piiput osoittavat kohti tauluja (tai suoraan ylöspäin.)
3. Ohjaajan neuvoja noudatetaan ehdottomasti.

Esittelijä käy läpi aseiden ja ammunnan perusteet. Varmistetaan, että kaikki näkevät. Aloitetaan aina makuuamunnasta tuelta. Tähtäyksen perusteet; diopterin reikien havainnollistaminen.

Mallisuorituksen näyttäminen, samalla selostus taulujen toiminnasta.

Mallisuorituksen jälkeen porukan jakaminen tasan aseiden taakse ja ensimmäiset päästetään kokeilemaan.

Ensimmäisten kanssa käydään vielä vaihteittain ampumasuoritus läpi ja kun ensimmäiset laukaukset lähtevät, voi keskittyä niihin oppilaisiin joilla on hieman vaikeuksia osua.

Kun ensimmäiset ovat valmiita, seuraava jonosta heti tilalle. Esittelijä valvoo ja opastaa kaikkia apua tarvitsevia. Ampumapaikalla ei ampujien ja ohjaajan/ohjaajien kanssa ole muita.



Opettajan ollessa aktiivinen, häntä voi pyytää myös seuraamaan ja auttamaan ammunnessa, koska perusohjeiden noudattamisella osumia kyllä tulee. Jos mahdollista, niin ennen tunnin alkua opettaja olisi itse koittanut ammuntaa. Mahdolliset apuohjaajat auttavat myös koko ajan apua tarvitsevia.

Pelkkää ampumista tehdään niin kauan, että kaikki ovat ampuneet n. kolmesti ja osumia on tullut väh. 3-5 kaikille. Jos tulee isoja eroja jonojen välillä, voi enemmän ampuneita motivoida pisteiden seuraamisella ja myös ilman tukea ampumisella.

Ammunnan perusteiden jälkeen aletaan hakea toimintaan haastetta. Tunnin kestosta riippuen voi pitää tässä välissä joko ampumakisan /(kuka saa nopeiten ammuttua nolla-ammunnan) tai siirtyä suoraan kuntopiiriin/muuhun liikuntaan ammunnan välillä.

Liikunnassa on tärkeää, että liikutaan mahdollisimman paljon ja aina yksi porukka on ampumassa. Jonotusta mahdollisimman vähän. Tähän päästään kun kuntopiiripisteitä on yhtä monta kuin jonossa olevia, yksi piste on ammuntopaikka. Kuntopiirissä ohjeistetaan eri liikkeitä niin että välillä tehdään isommalla intensiteetillä ja ennen ammuntaa hieman pienemmällä. Liikkeen kanssa ampumista treenataan ainakin muutama kierros.

Suositteltavat liikkeet

Erilaiset hypyt, kyykkyhyppy, hyppynaruhyppely

Vatsalihasliike

Punnerrukset, normaalit/helpotetut,

Tasapainoliikkeet yhdellä jalalla

yms. helpot ja oppilaiden jo ennalta tekemät liikkeet. Näiden opetteluun ei kannata uhrata kauan aikaa.

Viestit

Suositaan jonoviestejä, joissa pääpaino ammunnessa ja nopeassa toiminnassa. Eli esim. salin päästä juoksu ampumapaikalle ja siitä ammunnan jälkeen takaisin. Ohiammutusta laukauksesta tulee sakko, joka juoksumatkan kestosta riippuen on esim. 2-5 kyykkyhyppyä tai punnerrusta.

Juoksumatka on yleensä salin päästä ampumapaikalle, n. 15m.

Viesteissä kannustus sallittu, kavereiden mollaaminen ei.

Mennään niin monta kertaa kuin tuntuu sopivalta ja ehtii. Yleensä 1-3 kertaa.

Optio: Pystyammunta

Joidenkin ryhmien kanssa on ollut mahdollista/järkevää kokeilla myös ammuntaa pystyasennosta. Tämä on yleensä kaikille vaikeaa ja sitä ei sen takia kannata jättää aivan viimeiseksi asiaksi.

Opetellaan pystyammunnan perusasento ja harjoitellaan hetki. Ohjaajan/ohjaajien tulee olla tarkkana aseiden käsittelyä valvoessa, koska piipun suunnat voivat helpommin lipsahtaa kohti kaveria. Tarkkuudella ja muistutuksilla hommat menevät hyvin ja hallitusti.

Pystyammuntaa harjoitellaan 1-2 sarjaa, jonka jälkeen palataan takaisin makuuammuntaan.

Onnistuneet ampujat huomioidaan tässäkin kannustuksin, mutta pidetään mielessä, että tämä asento tulee ajankohtaiseksi kisoissakin vasta 17-vuotiaiden sarjassa. Läheskään kaikkien ryhmien kanssa tätä ei kannata ottaa edes kokeiluun.



Laitteista huolehtiminen

Neuvoessa pidä huoli, että korostat laitteiden tarkkaa käsittelyä ilman pudottelua. Myös liipasimen kanssa on oltava tarkkana, ettei kukaan runno sitä rikki. (tämä on mahdollista, jos ase ei olekaan ladattu ja kokeilija luulee sen olevan voimasta kiinni.)

Tauot

Varmista, että pitkän päivän aikana voi pitää lyhyitä taukoja esim. välitunnit ja ruokailuun on varattu aikaa. Tauon aikana aseet kannattaa laittaa suoraan lataukseen.

Olosuhteet

Huomioi toiminnassa ja etenkin jonotusajoissa se, jos ollaan ulkona. Jonojen aktivoinnissa voi käyttää apuna opettajaa joka vetää jonottajille ”taukojumpaa”.

Esittelypäivän jälkeen

Tavarat kasaan ja purku toimistolle tai vienti varastoon. Aseet lataukseen jos tarvetta. Päällipuolinen tarkastus, että kaikki on kunnossa. Ilmoitus heti liittoon ja koululle, jos jotain on rikkoontunut. Tehdään tarkistus, kenen vakuutus korvaa. Esittelystä seuraavana päivänä tai parin päivän sisällä viesti vastaavalle opettajalle jossa mukana palautekysely.

Ampumahiihtoterveisin

Lauri Elo

Kenttäpäällikkö

lauri.elo@biathlon.fi

p. 046 8782204

Suomen Ampumahiihtoliitto ry

www.biathlon.fi

