<


Napsu
-nuorisoprojekti

AMPPARIOHJAAJAN OPAS



SUOMEN AMPUMAHIIHTOLIITTO
FINNISH BIATHLON FEDERATION

Sisällys

1. JOHDANTO 2
2. LASTEN URHEILUN TÄRKEÄT ASIAT 3
2.1 LASTEN URHEILUA RIITTÄVÄSTI; MONIPUOLISESTI JA ILOISESTI 4
2.2 MONIPUOLISUUS LIIKUNNASSA 5
3. OHJAAJANA TOIMIMINEN 8
3.1 OHJAAMISEN PERUSTEET 9
3.2 YHTEISTYÖ VANHEMPIEN KANSSA JA PELISÄÄNNÖT 10
3.3 TURVALLISUUS VARMISTETAAN ETUKÄTEEN 11
3.4 HARJOITUSTEN SUUNNITTELU 12
3.5 PUHE; PALAUTE, NÄYTÖT JA TYÖSKENTELYTAVAT OHJAAMISEN PERUSTANA 14
4 AMPUMAHIIHDON LAJIOSUUS 18
4.1 YHTEISET PELISÄÄNNÖT JA TURVALLISUUSOHJEET AMPUMARADALLA 18
4.2 AMPUMAHIIHTOASE JA AMPUMAPAIKKA 19
4.3 AMPUMA-ASENTO 20
4.2.1 MAKUUAMMUNTA TUKEA KÄYTTÄEN 21
4.3 TÄHTÄÄMINEN 22
4.3.1 TÄHTÄINTEN SÄÄTÄMINEN 23
4.4 LAUKAISU 24
4.5 AMPUMAHIIHDON HARJOITTELUMATERIAALIT 26
4.6 ASEEN HANKINTA 26

1. JOHDANTO

Lasten liikunnallista elämäntapaa tulisi tukea niin, että mielenkiinto liikunnalliseen elämäntapaan säilyy läpi elämän. Ohjattavat tulisi nähdä yksilöinä, joille oikein suunnitellut harjoitukset luovat jatkumon harrastamiselle. Ampparіohjaajan opas on suunnattu lajikoulun ohjaajille/opettajille tukemaan ohjausten suunnittelua niin, että lasten kehitys- ja taitotaso tulee otettua huomioon. Haluamme edistää nuoren urheilijan uraa parhaalla mahdollisella tavalla ja sen takia rohkaisemme ohjaajia keskittymään lasten innostamiseen. Opas on suunniteltu siten, että amppari-lajikoulun ohjaajat osaavat viedä yksittäisen harjoituksen läpi niin, että kehitystavoitteet täyttyvät huomaamatta hauskuuden ohella.

Amppari-lajikoulun ohjaaminen on hauskaa ja innostavaa – lasten kehittyminen palkitsee ohjaajan! Amppari-lajikoulun avulla ohjaaja huomaa innostuvansa lajista uudella tavalla, sillä tuntisuunnitelmat ja ohjaaminen on suunniteltu monipuolisiksi. Ohjaamisen tärkein kulmakivi on innostaminen liikunnalliseen ja monipuoliseen elämään. Lapsien tulee antaa oivaltaa itse harjoitteiden tarkoitus ja tässä ohjaajan tärkein tehtävä on toteuttaa monipuolisia harjoituksia. Näin takaamme, että mahdollisimman moni nuori pysyy lajin parissa ja kehittyy monipuoliseksi urheilijaksi.

Lasten urheilun ohjaaminen ei vaadi avaruustiedettä. Se on vuorovaikutusta aikuisen ja lapsen välillä. Ohjaajan ei tarvitse olla liikunnan ammattilainen ohjatakseen urheiluseurassa. Alkuun pääsee maalaisjärjellä. Tärkeintä on oma innostus ja halu olla mukana. Tekemällä oppii ja kokemus kehittää jokaista ohjaajaa!

Tämä ohjaajakoulutus on suunnattu pääasiassa alle 12 vuotiaiden lasten ohjaajille. Koulutusmateriaali sisältää tietoa lasten urheilun tärkeistä asioista, liikuntamääristä, monipuolisuudesta, ohjaajana toimimisesta ja ohjaamisesta. Koulutusmateriaalissa on myös riittävät perusteet lajin harrastamiseen vaadittavista taidoista.

Lasten urheilussa tärkeätä on se, että kaikki lapset liikkuvat mahdollisimman paljon yhden harjoituskerran aika ja että harjoituksissa on iloinen ja kannustava ilmapiiri. Lasten urheilun on oltava sellaista, jossa lapset haluavat olla mukana.

Lasten ohjaamisessa hyvinä nyrkkisääntöinä ovat leikinomaisuus ja yksitoikkoisten harjoitusten välttäminen. Lapset elävät leikin maailmassa. Leikkien avulla he oppivat uusia taitoja, samalla he oppivat toimimaan ryhmässä. Urheilu tarjoaa erinomaisen mahdollisuuden ohjata lasten kasvua leikkien, pelien ja kisailujen avulla.

2. LASTEN URHEILUN TÄRKEÄT ASIAT

Urheiluharrastus tarjoaa parhaimmillaan lapsille hyvät lähtökohdat liikunnalliseen elämäntapaan. Liikkuminen on yksi lapsen fyysisen hyvinvoinnin kannalta tärkeistä tekijöistä. Ohjaaja voi omalla esimerkillään ja tietoa jakamalla kannustaa lapsia ja heidän perheitään huolehtimaan myös muista fyysisen hyvinvoinnin kannalta tärkeistä tekijöistä, kuten monipuolisesta ja terveellisestä ravinnosta, riittävästä levosta ja säännöllisestä päivärytmistä.



Urheiluseuratoiminta ei yksin kuitenkaan riitä turvaamaan lapsen riittävää päivittäisen ja viikoittaisen liikunnan määrää. Harjoitusten lisäksi lapsen tulee liikkua muutenkin riittävästi ja monipuolisesti. Etenkin omaehtoinen liikkuminen (mm. pihapelit ja -leikit) on arvokas osa jokaisen lapsen päivittäistä ja viikoittaista liikkumista.

Lasten urheiluun liittyviä asioita pohdittaessa on huomioitava, että lasten urheilussa toimitaan lasten lähtökohdista. Sen on oltava sellaista, jossa lapset haluavat olla mukana. Lisäksi on huomioitava lajien omat erityispiirteet.



Alle 12-vuotiaille urheilussa tärkeintä on

- Liikunnallisesti aktiivinen elämäntapa; vähintään 14 tuntia viikossa
- Monipuolinen liikkuminen; kaikkia perustaitoja ja -ominaisuuksia kehittäen
- Iloinen ja innostava ilmapiiri

Iän myötä urheiluharrastuksen luonne hieman kehittyy. 12-15-vuotiaiden urheiluharrastus on jo urheilijaksi tai liikkujaksi kasvamista urheilijan omaa aktiivisuutta hyödyntäen. 16-vuotiaiden ja sitä vanhempien nuorten tulisi saada liikkua omien motiiviensa mukaisesi – joko huipulle tähdäten, kilpaurheilijaksi valmistuen tai urheilua harrastuksenaan pitäen.

2.1 LASTEN URHEILUA RIITTÄVÄSTI; MONIPUOLISESTI JA ILOISESTI

Riittävästi ja monipuolisesti liikkuva lapsi liikkuu sekä ohjatusti, että omaehtoisesti. Hän nauttii liikunnasta ja urheilusta. Urheiluharjoitukset ovat vain osa lapsen viikoittaista ja päivittäisestä liikunnasta. Pihapelit- ja leikit, liikkuminen paikasta toiseen, välituntiliikunta, vapaa leikki, perheliikunta jne. muodostavat suurimman osan monipuolisesti ja riittävästi liikkuvan lapsen liikunnasta.

Liikuntamäärää ja monipuolisuutta on hyvä tarkastella ennemmin viikko- ja vuositasolla kuin yhden harjoituskerran tai päivän sisällä. Pienten muutosten tekeminen viikoittaisiin liikuntamääriin ja harjoituskäytäntöihin saattaa vuositasolla osoittautua merkittäväksi kokonaisharjoittelumäärän ja monipuolisuuden kannalta.

Ohjaajan tulisi omalla esimerkillään ja tietoa jakamalla kannustaa lapsia ja heidän perheitään liikkumaan riittävästi ja monipuolisesti. Urheiluharrastusten ja omaehtoisen liikunnan

monipuolisuus ja vaihtelu ovat varmimman keinot saada lapsi nauttimaan liikunnasta ja auttaa liikunnallisen elämäntavan alkuun.

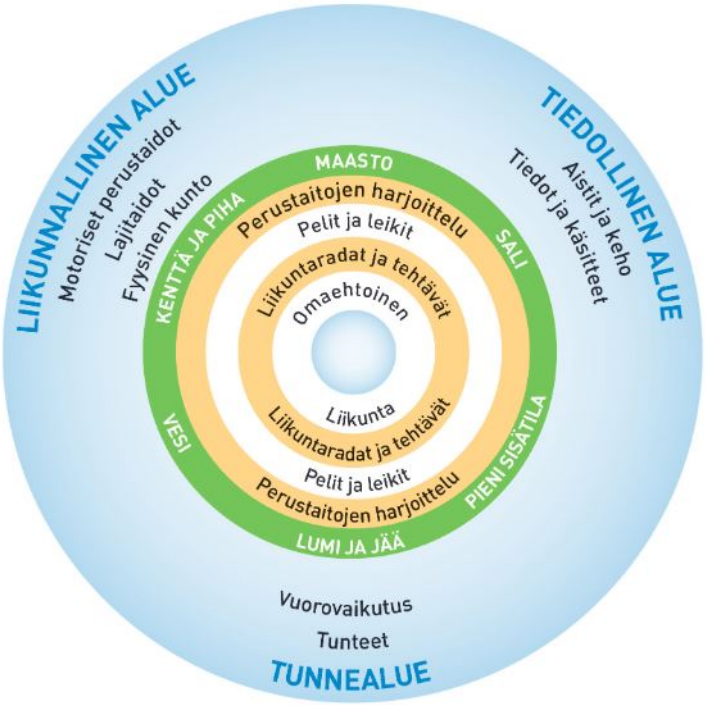
Kouluikäisen fyysisen aktiivisuuden suositusten mukaan jokaisen 7-12-vuotiaan tulee liikkua päivittäin vähintään kaksi tuntua ja jokaisen 13-18-vuotiaan vähintään 1-1,5 tuntia. Osan liikkumisesta tulisi olla kohtuullisen rasittavaa, reipasta liikuntaa ja osan vastaavasti tehokasta, hengästymistä aiheuttavaa liikuntaa. Esitetyt tuntimäärät ovat minimejä. Enemmänkin saa ja pitää liikkua!

Selvitysten mukaan nuorelta urheilijalta, joka haluaa menestyä kilpaurheilussa ja yltää lajinsa huipulle, edellytetään vähintään 18 tuntia liikuntaa ja harjoittelua viikossa. Kyse on kokonaisliikuntamäärästä eli tuntimäärä käsittää myös omaehtoisen liikkumisen. Tällä liikuntamäärällä nuorelle kehittyy hyvä pohja lisääntyvälle ja koventuvalle harjoittelulle.

2.2 MONIPUOLISUUS LIIKUNNASSA

Monipuolisesti liikkuva lapsi tekee asioita, jotka kehittävät hänen liikunnallisia taitojaan, fyysisiä perusominaisuuksiaan ja yleisiä taitotekijäitä. Hän harjoittelee tehokkaasti, välillä hengästyen ja välillä rauhallisesti oppimaan keskittyen. Monipuolisesti liikkuneella ja harjoitetulla lapsella on paremmat edellytykset niin taidollisesti kuin fyysisestikin harjoitella ja oppia lajitaitoja. Monipuolisesti liikkumalla viikoittainen riittävä liikuntamäärä saavutetaan helpommin.

Lähes kaikki lapset kokevat monipuolisen liikkumisen ja urheilun myös mielekkäänä. Monipuolinen tekeminen ja sen myötä tuleva vaihtelu harjoitteluun ja urheiluharrastukeen ovat varmin tapa kasvattaa lapsi nauttimaan liikunnasta.



Urheilulajien perustaidot rakentuvat **liikunnallisten perustaitojen** pohjalle. Liikunnallisten perustaitojen, samoin kuin kaikkien lajitaitojen hallintaa, säätelevät ja ohjaavat yleiset taitotekijät. Jokainen liikesuoritus edellyttää tasapainon hallintaa, rytmiä ja reaktiokykyä onnistuakseen.

Motorisista perustaidoista lajitaitoihin



Liikunnallisia perustaitoja ja yleisiä taitotekijöitä voi hyvinkin harjoitella erikseenkin, mutta lapsilla ne kehittyvät usein huomaamatta arkielämässä, leikeissä ja pihapeleissä. Jos ohjaaja huomaa puutteita lapsen liikunnallisessa kehityksessä, niin niiden kehittäminen on huomioitava myös harjoittelussa.

Liikunnallisten perustaitojen lisäksi on huomioitava fyysinen monipuolisuus ja riittävä rasitus. **Fyysisiä perusominaisuuksia** ovat nopeus, kestävyys ja liikkuvuus. Kaikkia ominaisuuksia tulee kehittää jo lapsena. Uusia taitoja voidaan oppia ja saada sujuvasti toimiviksi vain, jos fyysiset perusominaisuudet ovat hyvällä tasolla. Hyvä ohjaaja sisällyttää fyysisiä perusominaisuuksia kehittäviä harjoitteita ryhmänsä harjoituksiin tai varmistaa niiden kehittymisen muissa urheiluharrastuksissa tai antamalla tehtäviä omatoimisesti harjoiteltaviksi.

Yksittäisen harjoituksen tulee olla fyysiseltä rasitukseltaan tehokas. Jokaisella harjoituskerralla tulee toki olla jaksoja, jossa liikutaan hallitusti harjoitellen, mutta myös jaksoja, joissa saa ”irrotella” eli liikkuminen on tehokasta ja hengästymistä aiheuttavaa. Lapset ovat tulleet urheiluseuraan liikkumaan. Harjoitusten aikana tulee olla paljon toimintaa, jossa kaikki lapset saavat liikkua mahdollisimman paljon ja tehokkaasti. Lasten harjoituksissa näkee liian usein pitkiä puheita ja oman vuoron odottelua.

Pyri aina opettamaan oikea harjoite itse näyttämällä. Ja muista, on tärkeää näyttää paljon ja puhua vähän!

Liikunnallisten taitojen monipuolista kehittymistä tulee mahdollisimman monipuolinen harrastaminen, jota useamman lajin harrastaminen tukee. Lapsilla tulisikin olla mahdollisuus myös toisen tai kolmannenkin lajin harrastamiseen. Olisi hyvä, että lapset saisivat harrastaa 12 ikävuoteen mennessä vähintään kolmea eri lajia. Lapsena opitut taidot ja kokemus eri lajeista helpottavat eri urheilulajien oppimista ja harrastamista myös myöhemmällä iällä.

Useamman lajin harjoittelu laventaa huomaamatta myös liikunnallisten perustaitojen ja fyysisten perusominaisuuksien monipuolisuutta. Harrastettavien lajien hyvä yhdistelmä täydentää sopivasti toisiaan. Esimerkiksi ampumahiihdon, yleisurheilun ja koripallon harjoittelu on suositeltavampaa kuin kolmen eri palloilulajin harrastaminen tai kolmen eri kestävyyslajin harrastaminen. Kahta tai useampaa lajia aktiivisesti harrastavan lapsen olisi hyvä keskustella valmentajiensa kanssa muiden lajien hyödyntämisestä harjoittelussa. Useamman lajin harrastamisessa pitää kuitenkin muistaa taata lapselle riittävä ja terveellinen ravinto sekä tarpeeksi lepoa.

3. OHJAAJANA TOIMIMINEN

Ohjaajan tehtävä on saada lapset innostumaan ja liikkumaan. Lisäksi kannustavan ilmapiirin luominen, turvallisuuden varmistaminen ja reilu yhteistyö seuran muiden ohjaajien ja lasten vanhempien kanssa ovat avainasioita onnistumisessa.

Lasten urheilussa ohjaajalla on erityisen tärkeä rooli. Ohjaaja on yksi lapsen elämän merkittävistä aikuisista. Se velvoittaa ohjaajaa olemaan lapselle paitsi roolimalli, myös turvallinen ihminen, joka kuuntelee ja haluaa lapsen parasta. Harjoitusten myönteinen ilmapiiri syntyy ohjaajan ja lasten välisen vuorovaikutuksen kautta.

Lasten urheiluharrastus on lapsia varten. Hyvä ohjaaja osaa huomioida ja arvostaa myös lasten ajatukset ja tunteet. Ohjaajan on tärkeä tietää mitä lapset odottavat harrastukselta. Lasten mielestä hyvä ohjaaja on huumorintajuinen eikä suutu helposti, pitää järjestyksen, saa harjoitukset tuntumaan hyvältä ja osaa auttaa asioiden oppimisessa. Ohjaaja on kuitenkin aina ryhmän johtaja. Ohjaustilanteessa ohjaajan tulee usein tehdä itse kaikki päätökset ja johtaa ryhmää. Välillä ohjaaja voi kuitenkin siirtyä sivuun tarkkailijaksi ja antaa lasten suorittaa itsenäisesti tehtäviä. Hyvä ohjaaja katselee, kuuntelee ja myös kyselee. Kyseleminen on erityisen tärkeää, sillä kysymyksillä saadaan tietoa lasten ymmärryksestä ja tarkkaavaisuudesta.

Esimerkkejä kysymyksistä harjoituskerran päätteeksi:

- Mitä tänään opittiin?
- Mikä oli tänään kivointa?
- Mikä tuntui vaikealta?
- Miksi me hiihdimme yhdellä suksella?
- Miksi me pelattiin pehmeällä pallolla eikä kovalla?
- Mitä te tänään opitte?

Ohjaajan tehtävä voi tuntua haastavalta. Kaikkea ei voi oppia koulutuksessa, vaan oppiminen tapahtuu ohjauskokemuksen kautta, tarkkailemalla, kyselemällä ja keskustelemalla. Ohjaajan on hyvä asettaa itselleen ja omalle toiminnalleen tavoitteita. Rimaa ei kuitenkaan kannata aluksi laittaa liian korkealle. Ohjaajan omat tavoitteet muuttuvat kokemuksen karttuessa. Ohjaajana kehittyy koko ajan.

Esimerkkejä aloittavan ohjaajan tavoitteista:

- Olen itse innostunut
- Opettelen lasten nimet
- Saan lapset liikkumaan harjoituskerran aikana paljon
- Osaan käynnistää ja pysäyttää toiminnan ripeästi
- Saan lasten huomion, kun annan ohjeita
- Osaan huomioida turvallisuusasiat etukäteen

Esimerkkejä kokeneemman ohjaajan tavoitteista:

- Osaan ohjata lasta hallitsemaan kehoaan ja liikkeitään sekä opettaa lapsille liikkumisen taitoja
- Osaan auttaa lasta omaksumaan liikkeisiin liittyviä käsitteitä, joiden ymmärtäminen auttaa heitä onnistumaan tehtävissä
- Osaan kehittää lapsen vuorovaikutus- ja tunnetaitoja
- Saan lapset ymmärtämään liikunnan merkityksen terveydelle ja hyvinvoinnille

3.1 OHJAAMISEN PERUSTEET

Lasten ohjaaminen on haasteellista, mutta palkitsevaa. Mikä onkaan hienompaa kiitosta ohjaajalle, kuin nähdä lasten onnistumisesta tai uuden oivaltamisesta kumpuavaa iloa ja riemua. Muista antaa oppimisen ilolle ja liikunnan nautinnolle mahdollisuus!

Ohjaajan puhe ja palautteen antotavat, harjoitteiden selkeä näyttäminen sekä sopivan työskentelytavan valitseminen ovat avainsanoja onnistumisessa. Harjoituskerran onnistumiseen vaikuttaa myös se, miten hyvin sinä olet siihen valmistautunut.

Hyvä ohjaaja menettelee näin:

- Ole ystävällinen ja hyväksy jokainen
- Kuuntele, ole kiinnostunut
- Kysy lapsilta mielipiteitä
- Anna lapsille mahdollisuus suunnitella ja toteuttaa
- Kiitä, kannusta ja palkitse
- Osallistu itse, älä jää taustalle

Näyttäessäsi ja opettaessasi sinun on huolehdittava, että järjestys säilyy. Käytä apuna huumoria, mutta älä koskaan pilkkaa, sillä pilkan kohteeksi joutunut tuskin tulee enää ryhmääsi. Palautteen antaminen tulee aina olla positiivista. Esimerkiksi suoritusvirheiden korjaaminen voi tapahtua seuraavasti: ”Ampuma-asentosi on muuten hyvä, mutta kokeileppa…”. Muista aina, että arvostelet

harjoitus- tai kilpailusuoritusta, et koskaan henkilökohtaisia ominaisuuksia. Jos lapset esittävät sinulle kysymyksiä, muista vastata kaikille vuorollaan. Älä jätä ketään ilman vastausta, turhat kysymykset karsiutuvat ajan myötä pois ihan itsestään.

Ohjaajan hyvä valmistautuminen ja harjoituskerran suunnittelu helpottavat harjoitusten johtamista ja näin lapsetkin liikkuvat enemmän ja monipuolisemmin. Aloittava ohjaaja saa aluksi keskittyä yksittäisten harjoituskertojen suunnitteluun. Tärkeintä on, että harjoituskerran aikana lapset liikkuvat, hengästyvät, oppivat ja nauttivat urheilusta. Myöhemmin, kokemuksen ja kouluttautumisen myötä, tarkempien kausisuunnitelmien ja vuosisuunnitelmien tekeminen tulee ajankohtaiseksi.

Hyvästä suunnitelmasta huolimatta harjoituskerta ei aina, syystä taikka toisesta, suju suunnitelman mukaan. Suunnitelmasta voi ja pitääkin tarvittaessa poiketa. Kokemuksen myötä ohjaaja oppii tarkkailemaan lapsia ja harjoitusten kulkua sekä soveltamaan tarvittaessa harjoitteita niin, että homma toimii.

3.2 YHTEISTYÖ VANHEMPIEN KANSSA JA PELISÄÄNNÖT

Vanhemmat ovat lasten urheilussa suuressa roolissa. Lajista, seurasta ja vanhempien omasta kiinnostuksesta ja ajankäytöstä riippuen vanhemmat ovat enemmän tai vähemmän mukana lastensa urheiluharrastuksissa.

Ampumahiihdossa varsinkin alle 15-vuotiaiden lasten vanhempien oletetaan olevan mukana lastensa harjoituksissa. Tätä voimavaraa kannattaa hyödyntää harjoituksia suunnitellessa. Vanhemmista löytyy usein apuohjaajiksi kykeneviä henkilöitä, jotka toimivat ohjaajan antamien ohjeiden mukaisesti häntä avustaen. Ohjaajan on hyvä keskustella vanhempien kanssa heidän roolistaan. Kaikkia vanhempia ei koskaan saada aktiivisesti mukaan toimintaan, mutta jakamalla tietoa, perustelemalla ja keskustelemalla ohjaaja löytää usein hyvän tiimin ympärilleen.

Lasten urheiluharrastuksissa pitää olla pelisäännöt, jotka perustuvat toimintatapoihin ja tavoitteisiin. Jokaisen ryhmän kanssa pitää käydä pelisääntökeskustelu, joka auttaa ryhmää toimimaan samansuuntaisesti ja välttämään turhia väärinymmärryksiä. Ampumahiihtoon pelisääntöihin liittyy oleellisena osana myös turvallisuusasiat, koska ollaan tekemisissä oikeiden aseiden kanssa. Aseturvallisuus tulee käydä selkeästi ja ymmärrettävästi läpi jokaisen aloittavan ryhmän lasten ja vanhempien kanssa. Aseturvallisuutta tulee myös kerrata säännöllisesti.

Ohjeita aseturvallisuudesta:

- https://www.biathlon.fi/wp-content/uploads/2012/10/turv_aseenkasittely_ampumahiihto.pdf

Pelisääntökeskustelut on suunniteltu siten, että ohjaaja ja lapset sopivat keskenään omat sääntönsä. Tässä keskustelussa sovitaan esim. ryhmän käytöstavoista, suhtautumisesta muihin ryhmän jäseniin ja kilpailijoihin. Lisäksi ohjaaja ja vanhemmat sopivat omassa pelisääntökeskustelussaan ryhmän toiminnan tavoitteista ja periaatteista. Aikuiset sopivat myös asioista, joita itse sitoutuvat noudattamaan.

Esimerkkejä pelisäännöistä:

- Nautimme ampumahiihdosta
- Noudatamme turvallisuussääntöjä
- Kuuntelemme ohjeita keskittyneesti
- Kannustamme muita ja kisailemme reilusti
- Emme naura toisten suorituksille
- Käyttäydymme hyvin harjoituksissa ja niiden ulkopuolella
- Emme kiroile

Esimerkkejä vanhempien säännöistä:

- Kannustamme kaikkia lapsia
- Annamme työrauhan ohjaajalle
- Teemme yhteistyötä
- Emme tupakoi urheilupaikalla

3.3 TURVALLISUUS VARMISTETAAN ETUKÄTEEN

Hyvä ohjaaja suunnittelee harjoituskerran hyvin ja tarkista harjoituspaikan turvallisuuden etukäteen. Yksi ohjaaja hallitsee hyvin noin 12 lasta. Jos ryhmässä on enemmän lapsia, myös ohjaajia tarvitaan enemmän. Ohjaajalla tulisi olla kaikkien lasten vanhempien puhelinnumerot ja hänen tulisi olla tietoinen lasten erityistä tukea ja huomiota vaativista asioista, kuten sairauksista.

Valmisteluista ja ennakoinneista huolimatta voi sattua tapaturma. Silloin ohjaajan pitää tietää miten toimia. Ensiapuvälineet tulee olla saatavilla ja niitä pitää osata käyttää. Paras tapa varmistaa riittävät ensiaputaidot on ensiapukurssille osallistuminen.

Turvallisuutta on myös jokaisen lapsen psyykkisen turvallisuuden tunteen varmistaminen. Lasten tulee kokea ohjaaja luotettavaksi aikuiseksi. Hyvä ohjaaja huomioi jokaisen lapsen vähintään kerran harjoitusten aikana ja kiinnittää lisäksi huomiota ryhmän toimintaan ja lasten asemaan.

3.4 HARJOITUSTEN SUUNNITTELU

Ennen harjoitusten suunnittelua olisi hyvä selvittää taustatietoja ohjattavasta ryhmästä. Ryhmäkoon perusteella tarvitaan eri määrä apuohjaajia paikalle auttamaan harjoitusten läpiviennistä. Apuohjaajat tai avustajat ovat tärkeitä, jotta voidaan muun muassa muodostaa useita toimintapisteitä, huomioida lasten erilainen kehitystaso ja lisätä lapsen saamaan palautteen määrää.

Pienten lasten ohjaamisessa tulee muistaa, että harjoitusten tulisi olla yksinkertaisia, mutta samalla riittävän haastavia. Ohjeet annetaan selkeästi ja lyhyesti ja toiminnan tulisi alkaa riittävän nopeasti. Mitä vanhemmista lapsista on kyse, sitä paremmin he jaksavat kuunnella pidempään sääntöjä ja ohjeita. Toiminta tulisi harjoituksissa olla kaikille lapsille mielekästä.

Jokaiselle harjoituskerralle suunnitellaan tavoite, eli päätetään mitä asiaa harjoituksissa opetelaan ja mitä lasten tulisi osata harjoituskerran jälkeen. Harjoituskerta suunnitellaan tämän tavoitteen ympärille.

Harjoitussuunnitelma sisältää taustatiedot ryhmästä, harjoituskerran tavoitteen, käytettävien harjoitteiden lyhyen kuvauksen ja lisäksi hahmotellaan ajankäyttöä. Yhtä ainoaa oikeaa harjoituskerran rakennetta ei ole. Mallia harjoituksen rakenteesta ei kannata ottaa aikuisten tai huipulle tähtäävien urheilijoiden harjoituksista. Eri lajeissa voi olla lajin erityispiirteiden tai olosuhteiden johdosta erilaisia käytäntöjä. Kokemuksen ja koulutuksen kautta löydät itsellesi ja ryhmällesi sopivan mallin harjoituksen rakenteeksi.

Lasten urheilussa tuttua ja hyväksi todettua harjoituskerran rakennetta kannattaa käyttää, sillä se luo lapsille turvallisuuden tunnetta ja viihtyvyyttä. Vaikka harjoituksen rakenne on aina samankaltainen, niin käytettäviin harjoitteisiin, peleihin ja leikkeihin tulee löytää vaihtelua ja monipuolisuutta. Näin lasten mielenkiinto harjoituskerran aikana säilyy.

Harjoitusten alku on tärkeä!

Tullessaan harjoituksiin lapset ovat usein täynnä intoa ja energiaa. Usein heidän on vaikea kuunnella ja pysyä paikallaan harjoitusten alussa – hehän ovat tulleet harjoituksiin liikkumaan!

Yleensä harjoitusten alussa ohjaaja kutsuu ryhmän koolle, tervehtii ja kertoo mitä tänään tehdään. Sen jälkeen riennetään harjoittelemaan. Hyväksi tavaksi on koettu myös se, että lapsille annetaankin heti aluksi mahdollisuus purkaa energiaa vauhdikkaan leikin myötä. Tämän jälkeen, jo

mukavasti hengästyneet, lapset kootaan yhteen. Tämä ns. energianpurkuharjoitus ennen varsinaista yhteistä aloitusta toimii myös alkuverryttelynä. Vauhdikkaan alun jälkeen lastenkin on helpompi pysähtyä hetkeksi kuuntelemaan ohjaajaa.

Jokaisessa harjoituksessa tulee olla selkeä aloitushetki, jossa ohjaaja tervehtii ja kertoo mitä tänään tehdään!

Harjoitusosiossa opitaan!

Käytettävät harjoitteet suunnitellaan harjoitusten tavoitteen ympärille. Tämä osio on harjoituskerran tärkein vaihe. Tällöin opitaan uutta ja kerrataan jo opittuja taitoja. Uusia asioita opetettaessa lapsille tulee selventää, miksi on meneteltävä näin, esim. ammunnasta: ”Jos puristat liipaisinta laukaistessasi, ase ei heilahda, ja luoti osuu siihen, mihin olet tähdännyt.” Pyri aina opettamaan oikea suoritus. Esimerkkinäkään ei kannata käyttää väärää suoritusta, koska tällöin opitaan myös virheellinen ja siten tarpeeton suoritustapa. Tärkeää on muistaa näyttää paljon ja puhua vähän!

Harjoituksia suunnitellessa ohjaaja miettii sopivat työskentelytavat, joiden avulla opeteltavaa asiaa pääsee parhaiten kokeilemaan ja opettelemaan. Työskentelytapoja valittaessa huomioidaan myös se, että mahdollisimman moni lapsi liikkuu yhtä aikaa. Lasten harjoitteluun ei kuulu jonottaminen ja odottaminen. Yleisimmät työskentelytavat esitellään seuraavassa luvussa.

Riittävä vaihtelu harjoituksissa on hyvä, sillä näin lasten mielenkiinto harjoitteluun säilyy paremmin. Samaa asiaa voi usein harjoitella monella eri tavalla.

Harjoitusten lopussa kerrataan ja kiitetään

Harjoituskerran lopussa lapset tulee koota yhteen ja ohjaajalla on hyvä hetki kannustaa kaikkia yhteisesti, kerrata opeteltu asia ja kertoa miten sen opettelua jatketaan tai mitä seuraavalla kerralla opetellaan. Kertaamalla estetään unohtamista ja kaikille jää mieleen oikeat suoritustavat. Ampumahiihdossa kannattaa muutenkin käyttää paljon kertausta. Lapsille on selvitettävä, että oikein opitun toistaminen vie lopulta automaattiseen suoritukseen, mikä on aina varmin tapa onnistumiseen. Harjoituksen lopussa ohjaaja kiittää ja muistuttaa milloin seuraavan kerran nähdään. ”Kiitos kaikille – ja ensi kerralla nähdään taas!”

Harjoitukset alkavat jo ennen varsinaisen harjoituskerran alkua!

Ohjaajan on hyvä olla ajoissa paikalla. Lapsilla ja vanhemmilla saattaa olla jotain kysyttävää tai tärkeätä kerrottavaa ohjaajalle. Jos niitä ei pääse kertomaan ennen harjoituksia niin lapsen voi olla vaikea keskittyä harjoituksiin. Ennen varsinaisen harjoituskerran alkua ohjaaja voi usein tehdä alkuvalmisteluja ja valmistautua mielessään ohjaajan rooliin.

Ennen harjoituksia tai jo harjoituspaikalle mennessä ohjaajan on hyvä käydä läpi harjoituskerran eteneminen. Viimeistään tässä vaiheessa pitää miettiä varatehtävä sellaiseen tilanteeseen, jossa harjoituksiin jää ylimääräistä aikaa tai jos joku harjoite ei jostain syystä toimi ja se halutaan vaihtaa.

3.5 PUHE; PALAUTE, NÄYTÖT JA TYÖSKENTELYTAVAT OHJAAMISEN PERUSTANA

Ohjaaja voi omalla toiminnallaan vaikuttaa suuresti harjoitusten ilmapiiriin. Puhe ja palautteen antotavat, tehtävien selkeä näyttäminen siten, että kaikki näkevät, sekä sopivan työskentelytavan valitseminen ovat avainsanoja onnistumisessa.

Puhu vähän ja selkeästi – ja näytä paljon!

- **Puhu kuuluvalla äänellä, jotta kaikki kuulevat**
  Epäselvyys siitä, mitä tapahtuu aiheuttaa turhaa hämminkiä ja häiriköintiä
- **Mieti mitä sanot. Käytä lyhyitä lauseita**
  Lapset ovat tulleet liikkumaan, joten he eivät malta pysyä kauaa paikallaan. Mieti ennakkoon, miten selität tehtävän mahdollisimman lyhyesti. Vältä erikoistermien käyttöä.
- **Anna 1-2 ohjetta kerrallaan**
  Lapsi ei muista yhdellä kerralla enempää
- **Käynnistä toiminta mahdollisimman nopeasti selityksen jälkeen**
  Säästä aikaa selitykseltä varsinaiselle toiminnalle. Nopea toiminnan käynnistäminen ennaltaehkäisee myös häiriökäyttäytymistä.

Näytä oleellista korostaen! Varmista, että kaikki näkevät sinut!

Hyvä näyttö vaatii muistamaan muutamia tärkeitä seikkoja:

- Ennen näyttöä kannattaa huolehtia, että kaikilla on mahdollisuus nähdä ja kuulla ohjaaja. Tarkista, näkevätkö kaikki sinut!
- Huolehdi, että kaikkien huomio on kiinnittynyt sinuun. Siksi kannattaa tarkistaa, että kaikki ovat kääntäneet katseensa sinuun ja sen merkiksi sinun tulisi nähdä kaikkien silmät. Jos jollain on vielä asiaa vieruskaverille, pyydä lasta kääntämään katse sinuun ja aloita näyttö heti, kun hänen huomionsa on sinussa!

Jokaisella harjoituskerralla sinun on käytettävä myös yksilöllistä ohjausta. Ryhmässä todennäköisesti vain sinä hallitset opetettavan asian riittävän hyvin. Yksilöllistä ohjausta antaessa pitää muistaa neuvoa jokaista lasta tasapuolisesti ja ainakin ammuntaa opetettaessa ohjaus on annettava ”kädestä pitäen”.

Lapsia ja nuoria opetettaessa ja ohjatessa on kiinnitettävä päähuomio käytännön toimintaan, asioihin liittyvä teoria opitaan siinä samalla.

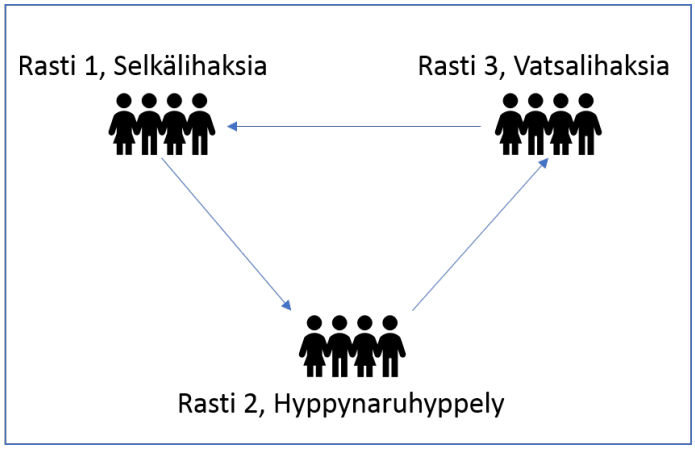
Muista: puhu vähän, näytä paljon, ohjaa kannustaen, ole itse esimerkkinä!

LAITA KAIKKI LIIKKEELLE! VALITSE SOPIVIN TYÖSKENTELYTAPA.

Liikuntataitoja voidaan oppia vain tekemällä ja toistamalla. Siksi harjoituksissa tulee pitää ohjenuorana ”kaikki liikkeelle” – pääperiaatetta. Käytä sellaisia työskentelytapoja, joissa mahdollisimman moni pääsee liikkumaan yhtä aikaa!

1) RASTITYÖSKENTELYSSÄ TOIMITAAN PIENISSÄ RYHMISSÄ

Yhdessä tehtävärastissa ollaan tietty aika ja kaikki ryhmät vaihtavat yhdellä kertaa muiden ryhmien kanssa seuraavaan pisteeseen. Tämä organisointitapa on erityisen hyvä, kun esimerkiksi välineitä ei riitä jokaiselle lapselle.



Kuva: Esimerkki rastityöskentelystä. Kuntopiiri

Ohjaaja johtaa toimintaa. Hän antaa merkin/käskyn, kun ryhmät vaihtavat rastia ja hän voi myös kertoa suoritusten aikana ajankulusta (esim. 1 minuutti jäljellä ennen vaihtoa). Kun toiminta on käynnissä, ohjaaja kiertelee pisteitä ja tarkkailee, neuvoo ja kannustaa lapsia.

2) RATATYÖSKENTELYSSÄ KUKIN LAPSI TEKEE TEHTÄVIÄ ITSENÄISESTI

Harjoiteltavat asiat on suunniteltu tehtäväradan muotoon ja sitä kierretään jatkuvana kiertona. Jokaisesta tehtäväpisteestä siirrytään seuraavaan tehtävään heti, kun edellinen on suoritettu. Ohjaaja tarkkailee radalla liikkumisen sujuvuutta ja purkaa tarvittaessa ”sumppuja”, helpottaa tai vaikeuttaa tehtäväpisteitä, jotta niiden suoriutumisessa menisi ratakokonaisuuteen sopiva aika. Ohjaaja myös seuraa, opastaa ja kannustaa lapsia. Tämä työskentelytapa sopii erityisesti sellaisiin tehtäviin, jotka ovat lapsille entuudestaan tuttuja tai joista he selviävät muuten itsenäisesti.

3) PARITYÖSKENTELYA KANNATTAA HYÖDYNTÄÄ SILLOIN,

kun asian harjoittelu sitä vaatii tai kun paria tarvitaan suorituksessa esim. avustajana tai palautteen antajana. Vaihtele pareja ja ohjaa sillä lapsia tutustumaan myös muihin saman ryhmän lapsiin. Ohjaaja käynnistää ja pysäyttää toiminnan. Hän antaa kaikille yhtenäisiä lisäohjeita ja palautetta. Välillä hän kiertelee ja tarkkailee pareja ja antaa heille suoraan ohjeita.

4) LEIKKI, PELI TAI KISAILU

jossa kaikki ovat mukana omissa rooleissaan, esim. kiinniottajana tai kiinniotettavana. Esimerkiksi hippaleikit ovat varsin toimivia leikkejä harjoituksiin. Leikeissä, peleissä ja kisailuissa ohjaaja tarkkailee ja muuntaa leikkiä, jotta kaikki saadaan varmasti liikkumaan ja osallistumaan.

5) KAIKILLE YHTEINEN YKSILÖTEHTÄVÄ

jossa kaikki tekevät samaa asiaa samaan aikaan. Tämä työskentelymuoto sopii tarkoituksiin, joissa harjoitusta voi tehdä yksin ja kun tilaa on riittävästi. Ohjaaja johtaa harjoitusta yhteisillä ohjeille. Kun toiminta on käynnissä ohjaaja voi tarkkailla ja tarvittaessa antaa myös henkilökohtaisia neuvoja.

Työskentelytapoja vaihtelemalla saadaan harjoituskertaan lisää monipuolisuutta ja vaihtelua!

OLE KANNUSTAVA, ROHKAISE, HUOMIOI KAIKKI!

Palautteen antamisen yksi tärkeä merkitys on viestittää lapselle: ”Olen huomannut sinut”.

1) **HAVANNOI JA OLE LÄSNÄ**
   Kiertele seuraamassa suorituksia, mutta huolehdi, ettei kukaan jää selkäsi taakse. Ohjaajan pitää nähdä koko ajan ryhmänsä.
2) **ANNA PALAUTETTA SUORITUKSISTA**
   Kerro mikä onnistui hyvin ja mihin asiaan tulee kiinnittää huomiota. Ole aito! Lapsilla on hämmästyttävä taito huomata kaikenlainen teennäisyys.
   Palautetta kannattaa antaa muun muassa yrittämisestä, keskittymisestä, toisen auttamisesta, toisen kannustamisesta, toisen neuvomisesta, kehittymisestä, hyvästä oivalluksesta, yms.
3) **OLE TASAPUOLINEN**
   Lapset ovat tässä asiassa erityisen tarkkoja. Etenkin jos ohjattavanasi on oma lapsi. Asiasta kannattaa jutella hänen kanssaan jo kotona. Lapselle saattaa olla haasteellinen tehtävä pystyä jakamaan oman vanhemman huomio muiden lasten kanssa.

4) **HUOMIOI JOKAINEN**

Jokainen lapsi tulee huomioida henkilökohtaisesti vähintään yhden kerran harjoituksen aikana. Huomioinnin ei välttämättä tarvitse olla sanallista huomioimista. Hyviä tapoja myönteisen huomioinnin osoittamiseen ovat esimerkiksi silmiin katsominen, koskettaminen olalle, elekieli (esim. onnistuneen suorituksen jälkeen OK-merkki käsillä) tai yksittäisen lapsen suorituksen nostaminen muille malliksi. Käytä lasten mallisuorituksia kuitenkin harkiten ja ole tarkka siinä, että mahdollisimman moni lapsi pääsee vuorollaan malliksi.

Palautteen tulee aina kohdistua lapsen tekemiseen tai käyttäytymiseen – ei koskaan persoonaan!

HYVÄ OHJAAJA PYRKII VÄLTTÄMÄÄN SEURAAVIA ASIOITA:

- Epäselvyyttä työnjaosta mahdollisten avustajien kanssa
- Epämääräisyyttä harjoituksen aloittamisessa
- Ohjeiden antamista silloin, kun lapset eivät ”ole kuulolla”
- Pitkiä selityksiä, vaikeita termejä ja pitkiä odotusaikoja
- Liian vaikeita tai helppoja tehtäviä
- lasten sivuuttamista, puhumista vain aikuisten kanssa
- Suosikkijärjestelmää
- Vain epäonnistumisen huomioimista
- Ryhmän edessä nolaamista

Ohjaamisessa kannattaa aina pitää mielessä lasten liikunnan laatutekijät, jotka ohjaavat lapsen liikunnallisten taitojen kehittymistä, liikunnasta nauttimista, sekä liikunnallisen elämäntavan kehittymistä.



4 AMPUMAHIIHDON LAJIOSUUS

Tässä oppaassa keskitytään ampumahiihdon ammuntataitojen perusteiden läpikäymiseen. Näiden taitojen avulla ohjaaja pystyy opastamaan nuoria ampumahiihtäjän alkuja harrastuksen alkutaipaleella. Ampumahiihdon lajiosuus käsittelee myös turvallisuusasioita, jotka ovat kaikessa toiminnassa tärkeimmässä roolissa.

4.1 YHTEISET PELISÄÄNNÖT JA TURVALLISUUSOHJEET AMPUMARADALLA

- Ammunnalla on sovittu johtaja, joka huolehtii harjoituksen sujuvuudesta ja esim. tauluilla käymisestä.
- Aseen käsittelytaidot on tärkeää opetella ensin, turvallisuutta painottaen.
- Asetta kuljetetaan ampumapaikalla joko selässä piippu ylöspäin, tai piipusta kiinni pitäen piippu ylöspäin.
- Asetta kannetaan kilpailualueen ulkopuolella aina pussissa, kilpailualueella joko selässä tai piipusta kantaen, piipun osoittaessa ylöspäin.
- Nuoren ampujan on hyvä antaa aina asiallista tietoa kertoessaan ampumaharrastuksestaan.
- Ampumaradalla ei kuljeta väärään suuntaan.
- Ennen ammuntaa varmista, että kukaan ei ole taulujen takana/vaara-alueella.
- Ampujille opetetaan, että hän tarkistaa myös itse, ettei tauluilla tai ampumalinjalla ole ketään.
- Aseen lipastamisen ja latauksen saa suorittaa vasta kun on pysähtynyt ampumapaikalle ja piippu osoittaa tauluille.
- Harjoitusten loputtua ja ampumapaikalta poistuttaessa avataan aseen lukko ja tarkistetaan että lipas ja patruunapesä ovat tyhjät.
- Jos harjoituksen aikana on tarvetta käydä taululaitteilla tai ampuma-alueella, tulee ohjaajan huolehtia, ettei aseisiin kosketa.
- Ammunnan/harjoitusten/kilpailun jälkeen lipas poistetaan paikaltaan.
- Asetta tulee säilyttää asianmukaisessa lukitussa paikassa tai lukko irrotettuna.
- Tästä turvallisen aseenkäsittelyn ohjeeseen.
- Kilpailuissa noudatetaan voimassa olevia kilpailusääntöjä koskien aseen käsittelyä.

AMMUNNAN TURVALLISUUS

- Käytä vain luvallisia ampumaratoja ja ainoastaan luvallisina aikoina.
- Varuskuntien ampumaradoilla on omia turvamääräyksiä ja kulkurajoituksia. Niistä tulee ottaa selvyys ennen radalle menoa.
- 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.
- Patruunoiden varoetäisyydet on tiedostettava, vaara alue on 1,5 km.
- Poista tyhjä lipas syöttölaitteesta.
- Ammunta suoritetaan ampumamatonpäältä makuulta tai pystystä.

4.2 AMPUMAHIIHTOASE JA AMPUMAPAIKKA

Ase

Ampumahiihdossa käytetään pienoiskivääriä, .22lr, jossa ei saa olla automatiikkaa. Tähtäimenä on diopteritähtäin. Aseen lippaisiin saa mahtua viisi panosta. Varapanokset on säilytettävä siten, että ne ladataan aseeseen käsin. Tarkemmat säännöt aseesta löytyvät ampumahiihdon kansainvälisistä säännöistä.



- Lippaallinen ase, jossa joko suoraveto- tai pulttilukko
- Aseessa pieni rekyyli -> vaikuttaa tähtäämiseen/jälkipitoon (rekyylinjälkeen on tärkeää pitää jälkipito, ja nähdä taulun palaavan tähtäimiin ennen lataamista)
- Aseen perän (ja hihnojen säätö) ovat oleellista oikean ampuma- asennon saavuttamiseksi
- Aseen melu voi aiheuttaa kuulovaurion, joten kuulon suojaus on suositeltavaa
- Aseen käsittelyssä oleellista:
    - piippu pidetään suunnattuna joko taululle tai ylöspäin kuljetettaessa
    - lukko pidetään auki aina asetta liikutettaessa (pl. selässä lukko voi olla kiinni)
    - Harjoitukseen tultaessa ja sieltä lähdettäessä lippaat ovat tyhjät ja asetta kuljetetaan pussissa.

Ampumarata

Ampumarata muodostuu:

1. ampumapenkasta jolta ammunta tapahtuu,
2. tauluista joita ammutaan,
3. ampumapenkan ja taulujen välisestä ampuma-alueesta
4. ampumaradan vaara-alueesta, jolla liikkuminen on kielletty.

Kilpailujärjestäjä jakaa ampumaradan penkan selkeästi erottuviin ampumapaikkoihin, joilta ampuminen tulee suorittaa. Ampumamatka on 50m.

Taulut

Kohdistustaulut ovat paperisia ja kilpailutaulut ovat metalliset. Taulut ovat mustia ympyröitä valkoisella pohjalla, halkaisija on makuuammunnassa 4,5cm ja pystyammunnassa 11,5cm. Taulun

musta osuma-alue kaatuu taaksepäin, kun luoti osuu siihen ja valkoinen laikka nousee osuman merkiksi mustan tilalle.



4.3 AMPUMA-ASENTO

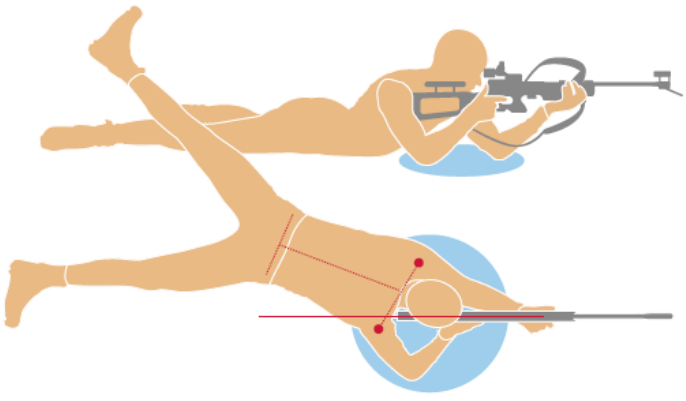
Ammunnat eri ikäluokissa:

- M/N13-sarjaan asti ammunnassa saa käyttää tukea
- M/N15-Sarjassa käytetään ampumahihnaa
- Pystyammunta M/N 17 (16) sarjasta alkaen
- Ammuntojen määrät vaihtelevat sarjasta ja kilpailumuodosta riippuen (2-4 ammuntaa)

Jokaisella ampujalla on yksilöllinen ampuma-asento. Asennon tulee olla jännittämätön ja oikea oppinen.

MAKUUAMMUNTA-ASENNON YDINKOHDAT

- Vartalossa oikea kulma ja pallea irti maasta (15-40°)
- Oikea jalka samassa linjassa aseen piipun kanssa
- Oikea kyynärpää tukevasti hieman sivulla
- Aseen perä olkapään kuoppaan
- Selkä lähes suorana, ei kiertoa
- Olkapäät lähes samalla tasolla
- Aseen perä olkapään kuoppaan
- Pää pystyssä
- Silmä 2-5 cm diopterista

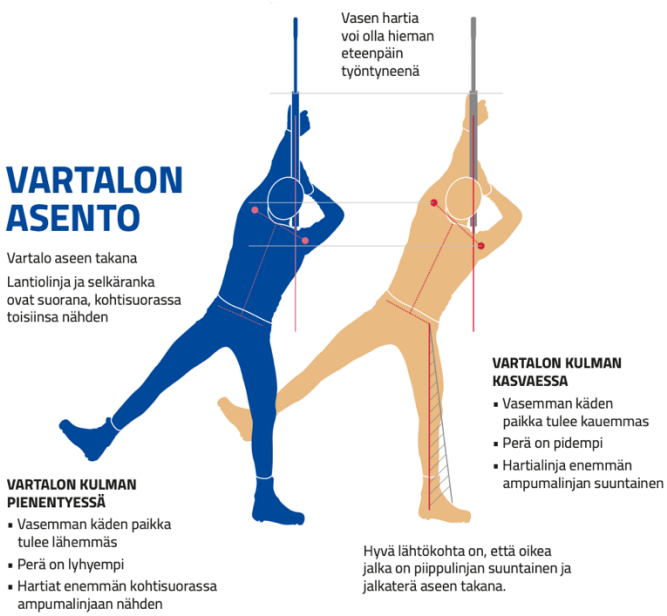


JALAT

Molemmat jalat ojentuneena suoraksi, jalkaterät kääntyvät ulospäin

Oikea jalka ampumalinjan suuntainen tai hieman auki ulospäin (oikealle)

- Pää lasketaan yläkautta poskituelle
- Vasemman käden kulma 30-45°
- Vasen kyynärpää 2-4 cm aseen keskilinjasta
- Oikean käden ranne suorassa, kulma sama kuin vasen käsi
- Kahvasta tiukka ote – kolme alimmaista sormea
- Oikealla kyynärpäällä haetaan sopiva tasapaino asennolle, työnnetään hieman eteen



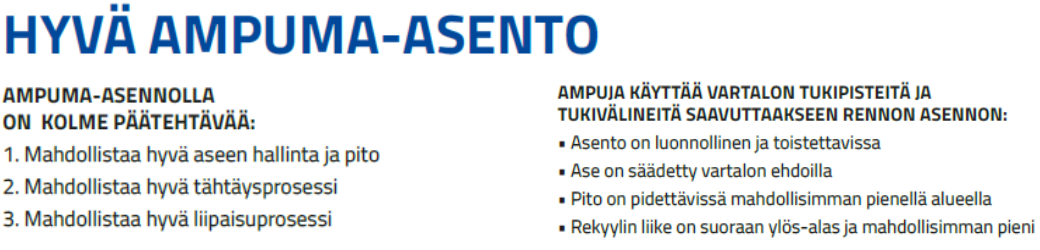
4.2.1 MAKUUAMMUNTA TUKEA KÄYTTÄEN



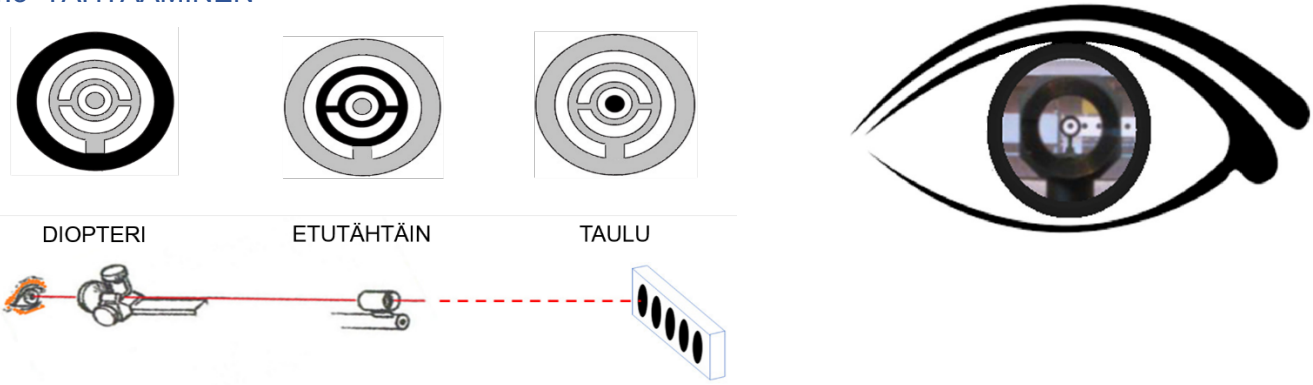


Ampuma-asennot ilman tukea ja tuen kanssa oltava samankaltaiset

- Kolme tukipistettä, kyynärpäät + tuki
- asetta on kannateltava toisella kädellä etutukista liipaisimen etupuolelta
- laukaisevalla (liipaisinsormi) kädellä aseesta pidetään kiinni aseen pistoolikahvasta
- tuen tarkoitus on helpottaa aseen kannattelua, jolloin ampuja voi keskittyä ammunnan perusasioihin eli tähtäämiseen, hengitykseen ja liipaisuun
- ampumatuen korkeus säädetään tarvittaessa siten, että se vastaa ampuma-asentoa ilman ampumatukea
- Tuen mitat: korkeus min 15 cm, leveys max 7 cm
- tuen lisäksi myös hihnatuen käyttö sallittu



4.3 TÄHTÄÄMINEN



1. Katsotaan kohtisuoraan tähtäimien läpi
2. Molemmat silmät auki, katse tarkentuu etutähtäimeen
3. Haetaan oikea tähtäyskuva - liipaisu



Tähtäämisessä on tärkeää oikeaan rytmiin hengittäminen, näin tähtäysaika pysyy aina samana eikä turhaan veny pitkäksi. Kiinnitä huomiota seuraaviin asioihin:

1. tähtäin symmetria; silmä, diopterireikä, etutähtäin ja taulu suorassa linjassa
2. tähtäyksen kesto 2-4 sekuntia/ laukaus
3. **Sisään** ja **ulos** – opi hengittämään oikein
4. Ennen jokaista laukausta hengitetään ulospäin (passiivisesti) – pidätetään hengitystä
5. Lopullinen ja oikea tähtäyskuva ”tuodaan” uloshengityksen aikana, hengityksen pidätys kun tähtäyskuva oikea -> liipaisu 2-4 s kuluessa

HENGITYKSEN TEHTÄVÄT

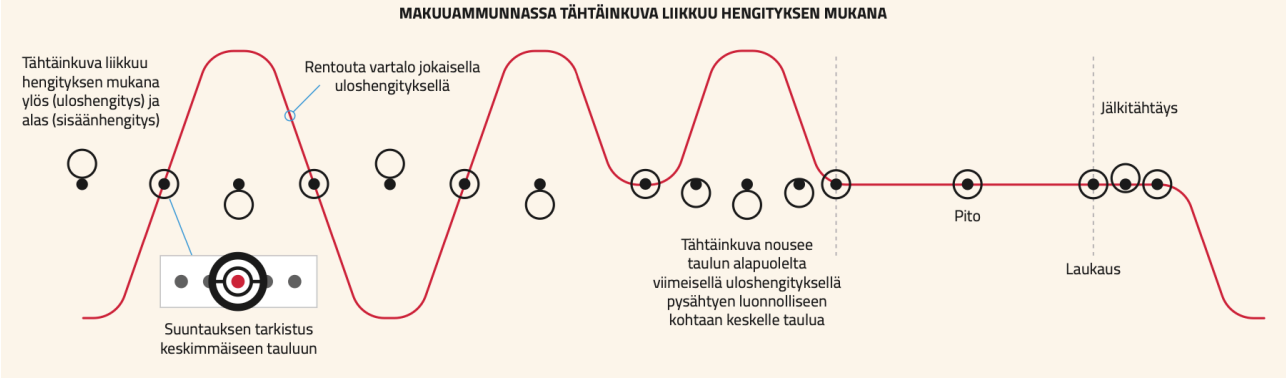
1. LUO AMMUNNAN RYTMIN

- Kaikki suoritusrutiinin vaiheet liitettävissä hengityksen vaiheisiin
- Samalla tavalla toistaminen mahdollistaa suorituksen automatisoinnin harjoittelun myötä

2. VARMISTAA ELIMISTÖN HAPENSAANNIN

3. RENTOUTTAA KEHOA

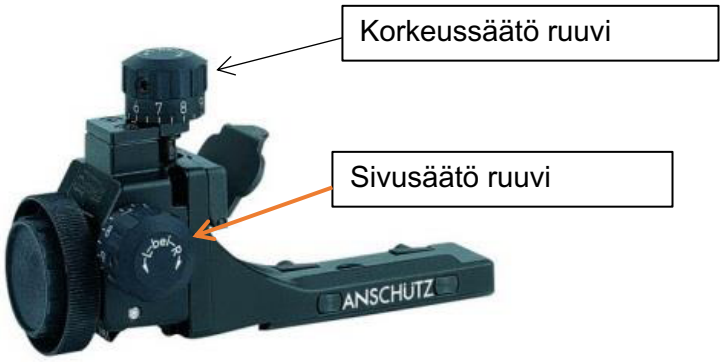
- Uloshengityksellä pyritään rentouttamaan kehosta ylimääräiset jännitystilat pois



4.3.1 TÄHTÄINTEN SÄÄTÄMINEN

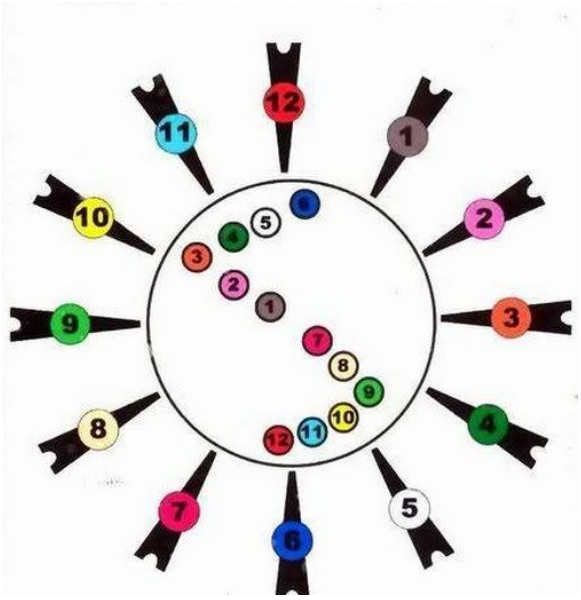
Tähtäimet ovat diopteri tyyppisiä, jotka koostuvat diopterireiästä ja etutähtäimestä. Ampujan tulisi osata säätää tähtäimiä automaattisesti, osumakohdan mukaan tiedät, käännätkö ruuvia kiinni vai auki. Tähtäinten säätämisessä auttaa pullonkorkki muistisääntö; auki – kiinni, ylös – alas:

- osuma oikealla – sivuruuvia kiinni
- osuma vasemmalla – sivuruuvia auki
- osuma ylhäällä – korkeusruuvia kiinni
- osuma alhaalla – korkeusruuvia auki



Sään vaikutus lentorataan

Ammunnassa pitää huomioida erityisesti tuulen vaikutus osumapisteeseen. Oheisesta kuvasta näkee selkeästi minne eri tuulet vievät osumia tähdättäessä keskelle.



4.4 LAUKAISU

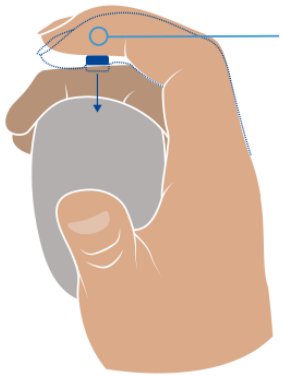
Asetta laukaistaessa tulisi muistaa seuraavat asiat:

- ranne suorana
- käden ote etusormi suorana ja irti tukista
- kosketus liipaisimeen etusormen etunivelellä
- tietoinen liipaisu – purista etunivelellä liipaisin suoraan taakse
- liipaisu tapahtuu, kun hengitysrytmissä tulee 2-4 sekunnin pidätys
- Liipaisin vastus tulee olla yli 500g

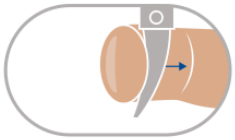
LIIPAISUTEKNIIKKA

HYVÄN LIIPAISUN EDELLYTYKSET

- Puristus suoraan taaksepäin
- Tukeva ote kahvasta, mutta liipaisun aikana puristuksen lisäys vain liipaisusormella
- Optimaalinen liipaisun kehitys laukauksen eri vaiheissa
- Optimaalinen ajoitus



Liipaisimen sijainti keskellä etusormen ensimmäistä niveltä



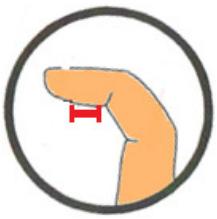
KOLME VAIHETTA

1. ETUVETO: Aseta sormi liipaisimelle ja lisää puristusta aggressiivisesti, kunnes olet hyvin lähellä aseen laukeamisvastusta. Lähestyttäessä taulun keskustaa liipaisimella on oltava esipuristus.

2. LAUKAUS: Pidä puristus vakaana tähtäyksen ajan ja purista laukaushetkellä sen verran, että juuri ylität laukeamisvastuksen (ei enempää).

3. JÄLKIPITO: Sormi pois liipaisimelta jälkitähtäyksen jälkeen. Tämä vaihe nopeutuu toistojen myötä automaattisesti.

Liipaisun pääkohdat:



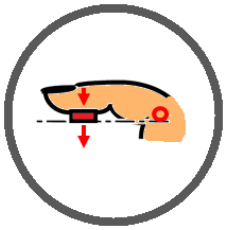
1. **Sormen paikka**
etusormenpään keskikohta liipaisinta vasten



2. **Etuvedon poisto**
Otetaan liipaisimen vapaa liike pois, sormi jää paikalleen puristaen tasaisesti liipaisinta = liipaisukynnys



3. **Tähtäinkuva**
Tarkastetaan oikea tähtäyskuva
TÄHTÄIN SYMMETRIA



4. **Liipaisu**
Puristetaan liipaisinta tasaisesti taaksepäin



5. **Jälkitähtäys**
Jatketaan tähtäystä aseen laukeamisen jälkeen



= JÄLKIPITO!

4.5 AMPUMAHIIHDON HARJOITTELUMATERIAALIT

Suomen Ampumahiihtoliiton sivuilla on paljon materiaalia valmiina hyödynnettäväksi seuran harjoituksissa ja ampumahiihtokouluissa. Sivuilta löytyy myös materiaalit Napsu ampumahiihdon tutustumisleirin toteuttamiseksi. Kaikki materiaalit ovat vapaasti käytettävissä ja ladattavissa osoitteesta https://www.biathlon.fi/harraste/nuorisotyon-materiaalit/

Tervetuloa Ampumahiihdon ohjaaja koulutuksen jälkeen ohjaaja on valmis vetämään esimerkiksi Napsu-leirin tai ampparikoulun. Näissä tapahtumissa tavoitteena on tutustuttaa lapset lajin perustaitoihin ja antaa heille valmiuksia siirtyä seuran harjoituksiin.

Kun ohjaaja saa varmuutta omaan ohjaamiseensa esimerkiksi yllä mainittujen tuotteiden kautta, ei kouluttautumista kannata jättää ainoastaan tähän. Suomen Ampumahiihtoliitto järjestää useita eri koulutuksia lajin parissa toimijoille ja näille koulutuksille suositellaan aktiivista osallistumista. Tervetuloa Ampumahiihdon ohjaajaksi koulutuksen jälkeen seuraava porras ohjaajalle on Ampumahiihdon Valmentajatutkinto 1. Koulutuksista saa lisää tietoa biathlon.fi sivuilta.

4.6 ASEEN HANKINTA

Suomessa poliisi myöntää ampuma-aseiden ja aseen osien hankkimiseen ja hallussapitoon oikeuttavia lupia. Ampuma-aseen hankintaan ja hallussapitoon pitää aina olla hyväksyttävä käyttötarkoitus, joka pitää pystyä osoittamaan aseen hankintalupaa anottaessa. Anottaessa lupaa ampumahiihtoaseeseen, olisi hyvä liittää hakemuksen mukaan todistus seuran jäsenyydestä ja harrastuneisuudesta. Todistuksen saa yleisimmin seuran puheenjohtajalta tai jaoston puheenjohtajalta. Mikäli tulevan aseen käyttäjällä on jo kilpailutuloksia, kannattaa niistäkin mainita hakemuksen yhteydessä.

15-vuotta täyttänyt harrastaja voi anoa rinnakkaislupaa käyttämäänsä ampumahiihtoaseeseen. Rinnakkaislupaa tai varsinaista hallussapitolupaa edellytetään sarjoissa, joissa asetta kuljetetaan mukana.

Lisää tietoa aseen hankinnasta löytyy poliisin nettisivuilta: www.poliisi.fi/luvat/ampuma_aseluvat