

# AMPUMAHIIHDON LASTEN JA NUORTEN HARRASTAMISEN JA VALMENNUKSEN LINJA

## HARJOITUSOPAS



SUOMEN AMPUMAHIIHTOLIITTO  
FINNISH BIATHLON FEDERATION



Johdanto .....	3
Turvallisen toimintaympäristö.....	4
9–12-vuotiaiden harjoittelu.....	6
13–15-vuotiaiden harjoittelu.....	7
16–17-vuotiaiden harjoittelu.....	8
<b>Esimerkkiharjoitukset.....</b>	<b>9</b>
Harjoitusten rakenne	10
Ammunnan kisailut	11
Ampumapaikkatoiminta	22
Liikkumistaidot ja kehonhallinta	31
Suksitaituruus	47
Kehitä kestävyyttä	76
Testit	86



SUOMEN AMPUMAHIIHTOLIITTO  
FINNISH BIATHLON FEDERATION



# Johdanto



Tämä harjoitusopas täydentää Suomen Ampumahiihtoliiton lasten ja nuorten harrastamisen ja valmennuksen linjausta tuomalla sen käytännön tasolle. Linjaus määrittää ampumahiihdon harjoittelun keskeiset periaatteet ja tavoitteet eri ikävaiheissa, ja tämän oppaan tarkoituksena on tukea valmentajia, ohjaajia ja seuroja niiden toteuttamisessa arjen harjoituksissa.

Oppaassa on kuvattu ampumahiihdon keskeiset turvallisuusperiaatteet, erityisesti aseturvallisuuteen liittyvät käytännöt, jotka muodostavat kaiken toiminnan perustan. Turvallinen toimintaympäristö on edellytys oppimiselle, kehitymiselle ja myönteisille harrastuskokemuksille.

Harjoitusopas jäsentyy linjauksen mukaisesti ikäkausittain. Jokaisessa ikävaiheessa on nostettu esiin keskeiset tavoitteet ja painopisteet, jotka ohjaavat harjoittelun suunnittelua ja toteutusta. Näiden lisäksi oppaaseen on koottu runsaasti käytännön harjoitusesimerkkejä, jotka tukevat monipuolista liikkumista, lajitaidon oppimista sekä innostavaa ja kehittävää harjoittelua.

Alle 12-vuotiaiden harjoittelussa korostuvat liikkumisen ilo, monipuolisuus ja perustaitojen kehittäminen. 13–15-vuotiailla harjoittelussa painottuvat kestävyyskehittäminen, tekninen oppiminen ja harjoittelun ymmärtäminen. 16–17-vuotiailla harjoittelu muuttuu tavoitteellisemmaksi, ja urheilijaa ohjataan ottamaan enemmän vastuuta omasta kehitymisestään sekä soveltamaan opittuja taitoja kilpailunomaisissa tilanteissa.

Oppaan harjoitteet eivät ole valmiita harjoitusohjelmia, vaan esimerkkejä ja työkaluja, joiden pohjalta valmentaja voi rakentaa omaan toimintaympäristöön sopivia harjoituskokonaisuuksia. Keskeistä on, että harjoittelu toteutetaan ikävaihe huomioiden, innostavasti ja turvallisesti, linjauksen periaatteiden mukaisesti.

Tavoitteena on, että tämä harjoitusopas helpottaa valmentajan arkea, tuo varmuutta harjoittelun suunnitteluun ja tukee laadukkaan, lapsilähtöisen ja pitkäjänteisen ampumahiihdon rakentamista seuroissa.

# Turvallisen toimintaympäristö

Seuran toiminnassa turvallisuus tulee varmistaa säännöllisesti niin valmentajien, huoltajien kuin urheilijoiden osalta. Aseturvallisuuden varmistaminen ja sääntöjen ja toimintaohjeiden kertaus on hyvä tehdä aina kausien vaihtuessa keväisin ja syksyisin, ja aina, kun siihen on muutoin tarvetta. Harjoitukset tulee suunnitella niin, että aseiden hallinta ja vahingonlaukausten riskit mimimoidaan. Ammunnanvalvojan tulee huolehtia toiminnan turvallisuudesta ja antaa tarvittaessa selkeitä ohjeita toiminnassa mukana oleville.

## Turvallisen aseenkäsittelyn perusteet

Ampumahiihdon säännöt on tehty takaamaan turvallinen harrastaminen harjoituksissa, kilpailuissa ja kotona. Turvallinen aseenkäsittely on keskeinen osa kaikkea ampumahiihtotoimintaa, ja sen noudattaminen on ehdotonta kaikissa tilanteissa

### Aseenkäsittelyn kolme perussääntöä:

1. Kohtele asetta aina kuin se olisi ladattu.
2. Pidä piippu aina turvalliseen suuntaan (tauluun tai ylöspäin).
3. Pidä sormi pois liipaisimelta, kun et ammu.

Tärkein tekijä turvallisuudessa on oma asenne aseenkäsittelyä kohtaan.

Alle 15-vuotiaan ampumahiihtäjän tulee olla harjoituksissa ja kilpailuissa aina liikkeellä luvanhaltijan kanssa.

### Aseen säilytys

Ampuma-asetta on säilytettävä turvakaapissa, lukitussa tilassa tai muuten lukittuna siten, että ase tai sen osa ei ole helposti anastettavissa tai luvattomasti käytettävissä.

- Ase ja patruunat säilytetään eri paikoissa.
- Patruunoita ei säilytetä lippaissa tai aseiden varapanostelineissa.
- Asetta huolettaessa on aina varmistettava, että patruunapesä on tyhjä.
- Asetta kuljetetaan aina lataamattomana suojuksessa.

## **Aseen käsittely ampumaradalla**

- Ase tuodaan ampumaradalle aina suojuksessa. Turvalippu paikallaan!
- Kun ase otetaan esille, lukko avataan ja varmistetaan, että patruunapesä ja lipmaat ovat tyhjä. Lipastus tapahtuu vasta ampumaradalla.
- Asetta kuljetettaessa asepiippu osoittaa aina ylöspäin.
- Ampumapaikalla piippu pidetään aina kohti taulua, ammutaan vain omalta paikalta omaan tauluun ja varmistetaan, ettei taulujen edessä tai takana ole ketään.
- Jos ase jää radalle lenkin ajaksi, sen tulee olla luvanhaltijan välittömässä valvonnassa. Muussa tapauksessa ase tulee ottaa mukaan tai laittaa lukittuun paikkaan, kuten autoon.
- Harjoituksen jälkeen tarkistetaan, että patruunapesä ja lipmaat ovat tyhjä, sekä turvalippu on paikallaan ennen kuin ase laitetaan suojukseen.

## **Kilpailut**

Kilpailuissa noudatetaan samoja turvallisuusperiaatteita kuin harjoituksissa.

- Ase tarkistetaan aina ennen ja jälkeen suorituksen.
- Ampumapaikan johtajan ohjeita on aina noudatettava.
- Asetta ei saa jättää missään tilanteessa valvomatta.
- Alle 15-vuotias tai ilman aselupaa oleva ei saa liikkua yksin aseensa kanssa ampumapaikan ulkopuolella.

## **Kylmäharjoittelu kotiloissa**

Kylmäharjoittelu vaatii erityistä huolellisuutta!

- Ennen harjoittelua varmistetaan, että ase sekä lipmaat ovat tyhjä ja harjoittelusuunta on turvallinen, eikä kukaan kulje taulun takana.

Harjoittelupaikka ei saa olla kulkuväylällä ja ikkunoissa on hyvä pitää verhot.

# 9–12-vuotiaiden harjoittelu

**Päätavoite:** Monipuolisen liikunnallisen perustan ja suksitaituruuden kehittäminen leikin ja pelien kautta sekä turvallisen ampumisen perusteiden oppiminen.

**Henkiset taidot:** Iloinen asenne, ryhmässä toimiminen ja kuuntelu, sekä epäonnistumisen hyväksyminen

**Fyysinen harjoittelu:** Tavoitteena päivittäinen monipuolinen liikkuminen ja liikkumissuosittelusten täytyminen päivittäin.

## **Painopisteet:**

- Motoriset perustaidot (tasapaino, rytmi, ketteryys)
- Nopeus ja reaktiokyky
- Liikkuvuus liikkeen kautta
- Peruskestävyys leikin kautta
- Voima kehonpainolla

## **Käytännössä:**

- Pelit, viestit, esteradat
- Lyhyet nopeat suoritukset
- Suksitaituruusradat
- Kehonpainoharjoittelu
- Vaihtelevat ja vauhdikkaat harjoitukset

## **Hiihto:**

- Monipuolinen liikkuminen suksilla
- Vapaan ja perinteisen perusteet
- Vauhdin hallinta eri maastoissa
- Leikinomainen nopeus ja rytminvaihtelut

## **Ammunta:**

- Turvallinen aseenkäsittely ensisijaisena!
- Asento: Makuuammunta tuelta
- Hengitysrytmi, tähtäys ja liipaisu
- Rauhallinen ampumasuoritus rasituksen jälkeen
- Ase: Pienoiskivääri / ilma-ase / elektroninen ase

## **VALMENTAJA - TEE NÄIN**

- Rakenna harjoitukset leikin ja pelien varaan
- **Palkitse yrittämisestä, älä tuloksista**
- Huolehdi turvallisuudesta jokaisessa tilanteessa
- **Anna jokaiselle onnistumisen kokemus jokaisessa harjoituksessa**
- Luo energinen ja kannustava ilmapiiri
- **Pidä harjoitukset vauhdikkaina ja vaihtelevina**

# 13–15-vuotiaiden harjoittelu

**Päätaavoite:** Hiihtotekniikan ja ampumavarmuuden systemaattinen kehittäminen sekä kestävyuden vahvistaminen ilman liiallista tulospainetta.

**Heniset taidot:** Epäonnistumisen käsittely, vastuunoton opettelu, keskittymisen kehittäminen, oman suorituksen arvioinnin alkeet, kilpailuun tutustuminen oppimisen kautta, kehotuntemusten lisääntyminen

**Fyysinen harjoittelu:** Harjoitusmäärä: 250–400 h/vuosi (2–3 ohjattua harjoitusta viikossa)

## Painopisteet:

- Motoristen perustaitojen ylläpito
- Nopeus ja koordinaatio jokaisessa harjoituksessa
- Liikkuvuuden säännöllinen ylläpito
- Peruskestävyys harjoittelun perustana
- Voima keuhonhallinnan ja tekniikan kautta

## Käytännössä:

- Jokaisessa harjoituksessa kuormittava jakso
- Kevyt peruskestävyys (hiihto, juoksu, muut lajit)
- Nopeusharjoitteet (lyhyet vedot, pelit)
- Ohjattu voimaharjoittelu
- Monipuolinen liikkuminen

## Hiihto

- Kaikkien hiihtotekniikoiden hallinnan kehittäminen
- Liikkeen hallinta, sujuvuus ja tasainen voimantuotto
- Tekniikan säilyttäminen rasituksessa
- Nousutekniikat ja työnnön tehokas käyttö
- Hiihto eri vauhtialueilla ja maastoissa

## Ammunta (2–3 krt/vko)

- **Makuuammunta hihnalta**, pienoiskivääri / ilma-ase
- Ammunnan perusteiden systemaattinen kehittäminen (asento, latausliike, hengitys, tähtäys ja liipaisu)
- Tarkkuusammunta (kasaan ampuminen). Opitaan tunnistamaan hyvä ampumasuoritus
- Rauhallinen ja hallittu suoritus myös rasituksen jälkeen

## VALMENTAJA – TEE NÄIN

- **Pidä harjoittelu innostavana ja mielekkäänä – kehittyminen syntyy motivoituneesta tekemisestä!**
- Rakenna harjoituksiin selkeä rytmi: peruskestävyys + kuormittavat jaksot
- Opeta tekniikka systemaattisesti ja riittävällä toistomäärällä
- Nosta kuormitusta asteittain ja huomioi yksilölliset erot kasvussa ja -kehityksessä
- Pidä nopeus ja taito mukana jokaisessa harjoituksessa ja huolehdi monipuolisuudesta ja vaihtelusta
- Anna rakentavaa, konkreettista palautetta suorituksesta, ei vain tuloksesta
- **Luo turvallinen ja kannustava ilmapiiri**

# 16–17-vuotiaiden harjoittelu

## Pää tavoite:

Vahvan fyysisen pohjan rakentaminen, kilpailuvalmiuden kehittäminen sekä itsensä johtamisen taitojen vahvistaminen.

**Henkiset taidot:** Itsensä johtaminen ja vastuun ottaminen omasta harjoittelusta korostuvat, ja urheilija oppii seuraamaan omaa harjoitteluaan ja palautumistaan, asettamaan ja arvioimaan tavoitteita sekä kehittämään keskittymistä ja toimivia suoritusrutiineja.

**Fyysinen harjoittelu:** Harjoitusmäärä: 400–500 h/vuosi (n. 8–10 h/vko)

## Painopisteet:

- Peruskestävyys harjoittelun perustana
- Nopeus ja vauhdin tuottaminen
- Liikkuvuuden säännöllinen ylläpito
- Voiman kehittäminen (ml. lajivoima)
- Motoristen taitojen ylläpito
- Nopeusvoiman kehittäminen

## Käytännössä:

- Tehoharjoituksia 2–3 krt/vko
- Yleisvoimaharjoittelu 2–3 krt/vko
- Ylämäkivedot ja nousuvoiman kehittäminen
- Lyhyet maksimaaliset vedot ja nopeusharjoitteet
- Harjoittelun rytmittäminen (kuormitus – palautuminen)
- Monipuolinen harjoittelu eri ympäristöissä

## Hiihto

- Kilpailuvauhtinen hiihto eri maastoissa
- Tekniikan säilyminen väsyneenä
- Vapaan hiihtotekniikan optimointi
- Nousujen tehokas hiihtäminen ja vauhdin ylläpito
- Hiihto eri vauhtialueilla ja kuormitustiloissa

## Ammunta (3–6 krt/vko)

- makuu hihnalta, pystyammunnan perusteet, aseena pienoiskivääri
- Kilpailunomainen toiminta ampumapaikalla
- Ammunnan rytmittäminen osana kokonaissuoritusta
- Ensimmäinen laukaus makuulta < 15 s
- Suorituksen hallinta myös rasituksen jälkeen
- Ammunnan varmuuden ja toistettavuuden kehittäminen

## VALMENTAJA – TEE NÄIN

- Siirrä vastuuta asteittain nuorelle ja opeta harjoituspäiväkirjan käyttö
- Vaadi laatua, mutta säilytä luottamus – virheet ovat oppimisen väline
- Ohjaa harjoittelun suunnittelua ja kokonaisuuden ymmärtämistä
- Toimi sparraajana ja tukena, ei pelkästään ohjaajana
- **Tue urheilijan motivaatiota ja omistajuutta harjoitteluun**
- Pidä harjoittelu tavoitteellisena mutta motivoivana

# Esimerkkiharjoitukset

Harjoitusopas on valmentajan työkalu, ei pelkkä kokoelma yksittäisiä harjoitteita. Harjoitteita tulee lukea kokonaisuuksina ja käyttää osana suunnitelmallista valmennusta. Jokainen harjoite alkaa tavoitteesta, joka kertoo, mitä sillä pyritään kehittämään. Valmentajan tehtävänä on varmistaa, että harjoitteen tavoite tukee ikävaiheen päätavoitteita ja kyseisen harjoituksen kokonaisuutta. Harjoitteita ei tule valita sattumanvaraisesti, vaan niiden tulee palvella selkeää oppimistavoitetta.

Harjoiteltava taito ohjaa valmentajan havainnointia harjoituksen aikana. Sama harjoite voi kehittää teknisiä, toiminnallisia tai henkisiä taitoja, mutta valmentajan tulee tietoisesti päättää, mitä osa-aluetta painotetaan. Harjoitteen kulku kuvaa tekemisen vaiheet, ja valmentajan tulee ymmärtää harjoite niin hyvin, että hän pystyy ohjaamaan sen sujuvasti ilman ohjeen jatkuvaa lukemista.

Harjoitteen tärkein osa valmentajan näkökulmasta on "Huomioidut valmentajalle". Se sisältää keskeiset turvallisuuteen liittyvät asiat, valmennukselliset painotukset, eriyttämismahdollisuudet sekä keinoja ohjattavien motivointiin ja osallistamiseen. Tämä osio määrittää, miten harjoite käytännössä toteutetaan ja miten siitä saadaan oppimista tukeva kokonaisuus.

Harjoitteita tulee soveltaa ryhmän iän, taitotason ja olosuhteiden mukaan. Harjoitus ei ole valmis paketti, vaan sitä voidaan muokata esimerkiksi vauhdin, matkan, laukausmäärän tai vaativuuden osalta. Tärkeämpää kuin harjoitteen tarkka toteutus on se, että se vastaa ryhmän tarpeita ja tukee oppimista.

Harjoittelussa keskiössä on laatu, ei määrä. Laukausmäärät ja kestot ovat suuntaa antavia, mutta olennaisempaa on suoritusten huolellisuus, keskittyminen ja oikea tekeminen. Yksi laadukkaasti toteutettu harjoite kehittää enemmän kuin useampi huolimattomasti tehty.

Valmentajan rooli on keskeinen harjoitteen onnistumisessa. Harjoitteen aikana tulee aktiivisesti havainnoida suorituksia, ohjata tekemistä ja antaa konkreettista palautetta. Harjoite itsessään ei kehitä, vaan valmentajan ohjaus tekee siitä oppimistilanteen.

## HARJOITUSTEN RAKENNE

Harjoitusrakenteessa lajiosuus ja taito-osuus palvelevat eri tarkoituksia, mutta molemmat ovat keskeisiä ampumahiihdon kehittymisen kannalta. Lajiosuudessa harjoitellaan ampumahiihtosuoritusta kokonaisuutena yhdistäen hiihdon ja ammunnan. Sen tavoitteena on kehittää suorituskkyä sekä oppia rytmittämään ja hallitsemaan kokonaisuutta kuormituksen, tekniikan ja ammunnan yhdistelmänä. Lajiosuus on usein kuormittavampi ja osittain kilpailunomainen, ja siihen sisältyvät esimerkiksi intervalliharjoitukset ammunnan kanssa sekä erilaiset hiihto-ammunta -yhdistelmät.

Taito-osuudessa keskitytään liikkumisen ja suorituksen laatuun. Sen tavoitteena on kehittää tasapainoa, rytmiä, reagoitukykyä ja suksitaituruutta, jotka luovat perustan tehokkaalle lajisuoritukselle. Taito-osuus on luonteeltaan pelinomaisempi ja vähemmän kuormittava.

**Yksinkertaistettuna lajiosuus kehittää suorituskkyä ja taito-osuus liikkumisen laatua. Molempia tarvitaan, jotta suoritus on sekä tehokas että hallittu.**

Nuoremmissa ikäluokissa lajiosuus ja taito-osuus eivät aina ole erillisiä, vaan ne voivat toteutua samassa harjoitteessa. Erityisesti 9–15-vuotiaiden harjoittelussa näitä yhdistetään usein innostavien ja vauhdikkaiden harjoitteiden kautta, jolloin harjoittelu pysyy mielekkäänä eikä yksittäisten osioiden kesto kasva liian pitkäksi.

Ikäkausien mukaan painotus muuttuu asteittain. 9–12-vuotiailla korostuu taito-osuus ja monipuolinen liikkuminen, 13–15-vuotiailla lajiosuuden merkitys kasvaa mutta taito säilyy keskeisenä, ja 16–17-vuotiailla lajiosuus muodostaa harjoittelun rungon taito-osuuden tukiessa suorituskkyä ja tekniikan säilymistä.

	Kesto 1 tunti	Kesto 1,5 tuntia	Kesto 2 tuntia
Alkutoimet ja info	5 min	5 min	5 min
Lämmittely	10 min	15 min	20 min
Kohdistus	10 min	10 min	15 min
Lajiosuus (ammunta / hiihto)	20 min	30 min	45 min
Taito-osuus (leikit, pelit, esteradat yms)	10 min	25 min	30 min
Lopputoimet ja palaute	5 min	5 min	5 min

# AMMUNNAN KISAILUT

## AMMUNTAVIESTI (ikä: kaikki)

**TAVOITE:** Harjoitellaan sujuvaa ja turvallista toimimista ampumapaikalla kevyen suorituspaineen alla.

**HARJOITELTAVAT TAIDOT:** Ampumapaikkatoiminta ja paineenalainen ammunta.

**LAUKAUSMÄÄRÄ:** n. 10 laukausta

9–12-vuotiaat

13–15-vuotiaat

16–17-vuotiaat

HARJOITTEEN KULKU	HUOMIOT VALMENTAJALLE
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Jaetaan ohjattavat pareihin ja sijoitetaan näiden aseet vierekkäisille ampumapaikoille.</li><li>2. Jokainen ohjattava hakee valmentajalta tötsän ja asettaa sen oman ampumapaikkansa taakse yhdessä sovitun etäisyyden päähän.</li><li>3. Parit saavat itse päättää, kumpi suorittaa ensimmäisenä ja asettuvat oman tötsänsä taakse odottamaan.</li><li>4. Ohjaajan merkistä ensimmäisen osuuden suorittaja lähtee tötsänsä takaa, ottaa hyvän ampuma-asennon ja ampuu <b>yhden</b> laukauksen. Tämän jälkeen ohjattava nousee matolta ja palaa takaisin omalle tötsälleen.</li><li>5. Kun edellinen suorittaja on päässyt takaisin omalle tötsälleen, saa seuraava viestinviejä lähteä.</li><li>6. Parin suoritus on valmis, kun pari on saanut <b>yhteensä 5 tai 6</b> taulua alas.</li><li>7. Odotetaan, että kaikki parit ovat saaneet tehtävän suoritettua. Tämän jälkeen viesti voidaan suorittaa uudelleen.</li></ol>	<p>Valmentaja voi korostaa yhteiseen tavoitteeseen pääsemistä, eikä niinkään kilpailua ja vertailua. Harjoitteen "suorituspaine" syntyy ammuttavuoron vaihtelusta eikä kilpailusta.</p> <p><b>Parien jakaminen:</b> Jako kannattaa tehdä sattumanvaraisesti, eikä valita aina vierekkäin ampujia pariaksi. Jos lapsia on pariton määrä, voidaan muodostaa myös kolmikko, jonka taulutavoitteen voi miettiä lasten kanssa yhdessä (onko sama tavoite vai pitääkö tauluja kaataa enemmän?).</p> <p><b>Lapsilähtöisyys:</b> Anna ohjattavien hakea itselleen tötsä, päättää yhdessä sen etäisyydestä ampumapaikkaan, päättää ensimmäinen suorittaja ja miettiä, mikä asia voitaisiin muuttaa toisella kierroksella (esim. ammutaankin ensin oikean- / vasemmanpuoleinen taulu tai muutetaan tötsän paikkaa yms.).</p> <p><b>Taulutavoitteen valinta:</b> Kannattaa valita yhteiseksi tavoitteeksi 5 tai 6 taulun kaataminen, koska silloin yhden ohjattavan osumattomuus ei vaikuta parin yhteistulokseen ja kukaan ei jää yksin ampumaan omia taulujaan alas.</p> <p><b>Hihna- ja pystyampujien sovellus:</b> Ammunta voi tapahtua yhdeltä ampumapaikalta, jolloin tavoitteena on kaataa kaikki viisi taulua. Samalta paikalta ammuttaessa ase laitetaan joko selkään tai kannetaan piippu ylöspäin takaisin tötsälle palatessa. Tässä tapauksessa lukko täytyy muistaa avata ammuntojen välissä.</p>

## AMMUNNAN KISAILUT: AMMUNTAKISA SAMAAN TAULUUN (ikä: kaikki)

**TAVOITE:** Harjoitellaan ampumapaikkatoimintaan kuuluvien valmisteluiden ripeyttä sekä ammuntanopeutta.

**HARJOITELTAVA TAITO:** Ampumapaikkatoiminta ja ammuntanopeus, suoritusvarmuus, paineensietokyky.

**LAUKAUSMÄÄRÄ:** n. 10 laukausta

**HARJOITUKSEN KESTO:** 5–10 minuuttia

9–12-vuotiaat

13–15-vuotiaat

16–17-vuotiaat

HARJOITTEEN KULKU	HUOMIOT VALMENTAJALLE
<p>1. Jaetaan osallistujat pareihin. Parit kannattaa jakaa niin, että ampujat olisivat suurin piirtein yhtä nopeita ampujia.</p> <p>2. Ammutaan peltitauluun. Parista molemmat käyttävät samaa ampumapaikkaa ja samaa taulua. Makuulta ammuttaessa molempien ampumamatot voidaan asettaa vierekkäin samalle paikalle. Pystyammunnassa yksi matto riittää.</p> <p>3. Harjoitus voidaan aloittaa, kun molemmat ampujat ovat vierekkäin saman etäisyyden päässä matosta odottamassa.</p> <p>4. Valmentajan merkistä molemmat ampujat ottavat ampumatasennon ja aloittavat ammunnan vastakkaisista reunoista taulua. Vasemmanpuoleinen ampuja ampuu siis ensimmäisenä vasemman reunan taulu, sitten seuraavan ja lopuksi keskimmäisen. Oikeanpuoleinen ampuja ampuu ensin oikeanpuoleisen taulun, sitten seuraavan ja lopuksi keskimmäisen.</p> <p>5. Keskimmäisen taulun kaatanut ampuja "voittaa" kisailun. Keskimmäistä taulua ei saa yrittää kaataa ennen kuin on kaatanut molemmat oman reunansa tauluista.</p>	<p><b>Käytännön huomio:</b> Vaikka harjoitus saattaa kuulostaa hurjalta ja siltä, että keskimmäistä taulua ampuu kaksi ampujaa samaan aikaan, käy yleensä niin, että toinen jumittuu kahteen ensimmäiseen tauluun ja vain yksi ampuu keskimmäistä taulua. Harjoitus on ollut käytössä sekä seuraharjoituksissa että Ampumahiihtokarnevaaleilla ja todettu toimivaksi ja innostavaksi.</p> <p><b>Puolien vaihto:</b> Toisella kierroksella kannattaa vaihtaa ampujien puolet toisin päin eli oikealla ampunut ampuu toisella kierroksella vasemmalta ja vasemmallampunut oikealta.</p> <p><b>Panosten loppuminen:</b> Joskus saattaa käydä niin, että kumpikaan ampujista ei saa viidellä panoksella keskimmäistä taulua kaatumaan. Tällaisessa tapauksessa kannattaa hyödyntää varapatruunatelinettä, johon voi ennen harjoitteen alkamista laittaa panoksia valmiiksi.</p>

## AMMUNNAN KISAILUT: REAKTIOAMMUNTA NIMILLÄ (ikä: kaikki)

**TAVOITE:** Harjoitellaan ampuma-asennon ja tähtäskuvan pitoa.

**HARJOITELTAVA TAITO:** Reaktiokyky, ammuntanopeus, paineenalainen ammunta.

**LAUKAUSMÄÄRÄ:** 10 laukausta

**HARJOITUKSEN KESTO:** 10 min

9-12-vuotiaat

13-15-vuotiaat

16-17-vuotiaat

### HARJOITTEEN KULKU

1. Ohjattavat aloittavat harjoitteen oman ampumapaikkansa takaa. Valmentajan merkistä ohjattavat ottavat ampuma-asennon ja jäävät odottamaan oman nimensä kuulemista ammuttavalmiina (ase ladattuna ja etuveto otettuna).
2. Valmentaja sanoo yhden ohjattavan nimen kerrallaan. Kun ohjattava kuulee oman nimensä, hän ampuu yhden laukauksen pahviin tai peltiin, lataavat aseensa ja jäävät odottamaan oman nimen kuulemista uudelleen.
3. Valmentaja voi sanoa nimiä sattumanvaraisessa järjestyksessä. Joskus kannattaa myös sanoa sama nimi kaksi kertaa peräkkäin, jolloin ohjattava ampuu uuden laukauksen heti edellisen perään.
4. Valmentaja voi sanoa seuraavan ohjattavan nimen vasta, kun edellinen ohjattava on ampunut oman laukauksensa.
5. Toistetaan harjoite uudelleen.

### HUOMIOT VALMENTAJALLE

**Ampumavuorot:** Peltitauluihin ammuttaessa valmentajan on helpompi pysyä kärryillä siitä, kuinka monta laukausta kukakin on ampunut. Pahvitauluun ammuttaessa valmentajan kannattaa merkitä ohjattavien nimiä ylös, jotta hän pysyy kärryillä.

**Ammuntavälit:** Nimien hitaammalla luettelutahdilla harjoitteesta saa enemmän pitopainotteisen. Nuorempien ohjattavien kanssa nimiä voi luetella nopeammalla tahdilla, sillä itse laukaisuun saattaa kulua aikaa.

**Pitoharjoittelu:** Harjoite sopii erinomaisesti hihna- tai pystyammuntaa harjoitteleville ohjattaville, sillä se on hauskeampi ja mielenkiintoisempi versio perinteisestä pitoharjoittelusta.

**Kylmälaukaukset:** Harjoituksen alun kylmälaukaukset voi myös toteuttaa tällä tavalla. Samalla tulee harjoiteltua tähtäskuvan pitämistä sekä asennon pitoa.

## AMMUNNAN KISAILUT: REAKTIOAMMUNTA TAULUILLA (ikä: kaikki)

**TAVOITE:** Harjoitellaan ampuma-asennon ja tähtäskuvan pitoa.

**HARJOITELTAVA TAITO:** Reaktiokyky, ammuntanopeus, paineenalainen ammunta.

**LAUKAUSMÄÄRÄ:** 10 laukausta

**HARJOITUKSEN KESTO:** 10 min

9–12-vuotiaat

13–15-vuotiaat

16–17-vuotiaat

HARJOITTEEN KULKU	HUOMIOT VALMENTAJALLE
<p>1. Ohjattavat aloittavat harjoitteen oman ampumapaikkansa takaa. Valmentajan merkistä ohjattavat ottavat ampuma-asennon ja jäävät odottamaan seuraavaa ohjetta ammuttavalmiina (ase ladattuna ja etuveto otettuna) ase suunnattuna keskimmäiseen täplään.</p> <p>2. Valmentaja kertoo taulun, johon ohjattavat ampuvat yhden laukauksen. Valmentaja voi esimerkiksi sanoa: "toinen taulu", jolloin kaikki ampuvat yhden laukauksen vasemmalta katsottuna toiseen tauluun. Ampumisen jälkeen ase suunnataan aina keskimmäiseen täplään.</p> <p>3. Jatketaan ampumista niin kauan, että kaikki täplät on ammuttu.</p> <p>4. Toistetaan harjoite uudelleen.</p>	<p><b>Taulun valinta:</b> Taulun kertomisessa voidaan hyödyntää myös ohjattavien vanhempia tai sisaruksia, jotka ovat harjoituksissa mukana. Näin vapaudut itse seuraamaan ammunnan sujumista ja antamaan palautetta.</p> <p><b>Ammuntavälit:</b> Taulujen hitaammalla luettelulla harjoituksesta voidaan muokata pitopainotteisempi.</p> <p><b>Pitoharjoittelu:</b> Harjoite sopii erinomaisesti hihna- tai pystyammuntaa harjoitteleville ohjattaville, sillä se on hausempi ja mielenkiintoisempi versio perinteisestä pitoharjoittelusta.</p> <p><b>Kylmälaukaukset:</b> Harjoituksen alun kylmälaukaukset voi myös toteuttaa tällä tavalla. Samalla tulee harjoiteltua tähtäskuvan pitämistä sekä asennon pitoa.</p>

## AMMUNNAN KISAILUT: VARAPATRUUNAVIESTI (ikä: kaikki)

**TAVOITE:** Harjoitellaan varapatruunoiden käyttöä leikkimielisessä kilpailutilanteessa ja rasituksen alaisena.

**HARJOITELTAVA TAITO:** Varapatruunoiden käyttö, rasituksenalainen ammunta, kilpailunomainen toiminta.

**LAUKAUSMÄÄRÄ:** 12 laukausta

**HARJOITUKSEN KESTO:** 10–15 min

9–12-vuotiaat

13–15-vuotiaat

16–17-vuotiaat

HARJOITTEEN KULKU	HUOMIOT VALMENTAJALLE
<p>1. Jaetaan ohjattavat pareihin. Lipastetaan jokaiseen neljään lippaaseen kaksi panosta ja laitetaan neljä varapatruunaa varapatruunatelineeseen.</p> <p>2. Parista vasemmanpuolimmainen (ampumapaikan perusteella) lähtee ensimmäisenä.</p> <p>3. Kootaan ensimmäiset lähtijät riviin. Valmentajan merkistä ohjattavat saavat lähteä matkaan.</p> <p>4. Kierretään lyhyt kierros ampumaan, ammutaan lippaasta kaksi laukausta ja sen päälle yksi varapatruuna. Yhdellä ampumapaikalla ammutaan siis yhteensä kolme laukausta.</p> <p>5. Ammunnan jälkeen kierretään mahdolliset sakot lyhyellä sakkoringillä ja hiihdetään vaihtoon. Tämän jälkeen osuuden 2 suorittaja toistaa samat vaiheet.</p> <p>6. Viestissä on yhteensä kahdeksan osuutta eli neljä per ohjattava.</p>	<p><b>Vaihto:</b> Vaihdossa voidaan harjoitella sekä tietyn alueen sisällä vaihdon suorittamista (vaihtoaluetoimintaa) että viestin vaihtamista toiseen koskemalla. Näitä taitoja tarvitaan yleisesti viestikilpailuissa.</p> <p><b>Suoritustapa:</b> Viesti voidaan suorittaa suksilla, rullasuksilla tai juosten vuodenajan ja mahdollisuuksien mukaan.</p> <p><b>Huom!</b> Osuuden voi suorittaa myös niin, että vaihdon jälkeen mennään suoraan ampumaan, ammunnan jälkeen kierretään sakkokierrokset ja vasta sen jälkeen lyhyt lenkki vaihtoon. Tätä voidaan muokata ampumaradan mahdollisuuksien mukaan.</p>

## AMMUNNAN KISAILUT: YKKÖSTEN AMMUNTA AIKAA VASTAAN (ikä: kaikki)

**TAVOITE:** Harjoitellaan nopeaa ja tarkkaa toimintaa ampumapaikalla.

**HARJOITELTAVA TAITO:** Ampumapaikkatoiminta, paineenalainen ammunta, ammuntanopeus.

**LAUKAUSMÄÄRÄ:** 10 laukausta

9-12-vuotiaat

13-15-vuotiaat

16-17-vuotiaat

### HARJOITTEEN KULKU

1. Jokaisella ohjattavalla on oma ampumapaikkansa. Aloitetaan harjoitus aina oman ampumapaikan takaa.
2. Valmentajan merkistä ohjattavat ottavat ampuma-asennon (makuu) ja ampuvat yhden laukauksen kaatuvaan tauluun. Harjoituksen kaikki ammunnat tehdään aina lipasta vaihtaen.
3. Valmentaja laittaa kellon käyntiin lähtömerkin annettuaan ja alkaa laskemaan sekunteja ääneen viiden sekunnin kohdalla viiden sekunnin välein (eli 5... 10... 15... jne.).
4. Aina kun joku ohjattavista ampuu laukauksensa, sanoo valmentaja myös sen sekunnin ääneen. Jos ohjattavan laukaus lähtee siis vaikka sekunnin 12 kohdalla, hän sanoo 12 samaan aikaan ääneen. Näin ohjattava voi kuunnella, milloin oma laukaus on lähtenyt.
5. Kun ohjattava on ampunut laukauksensa, hän poistuu ampumamatolta kilpailunomaisesti (reippaasti) ja jää odottamaan uutta lähtömerkkiä.
6. Toinen kierros voidaan ampua pystyasennosta.

### HUOMIOT VALMENTAJALLE

**Harjoituksen tarkoitus** on kehittää paineenalaisen ammunnan sietoa sekä ammuntanopeutta. Ohjattavia kannattaa ohjata parantamaan aina omaa aikaisempaa aikaansa, ei verrata omaa suoritustaan muihin. Kiirehtiä ei kuitenkaan saa, sillä osuma on tärkeämpi asia kuin hieman nopeampi ammunta.

**Huoltajien hyödyntäminen:** Vapauta itsesi havainnoimaan ohjattavien toimintaa pyytämällä jotain huoltajista antamaan lähtömerkin ja laskemaan sekunteja ääneen. Pystyt valmentajana havainnoimaan ja antamaan palautetta paremmin.

**Nuorempien kanssa** harjoitus kannattaa aloittaa ilman sekuntien laskemista ja korostaa osumisen tärkeyttä. Kun harjoitus alkaa sujumaan, voidaan laskeminen ottaa mukaan.

## AMMUNNAN KISAILUT: YKKÖSTEN AMMUNTA AIKAA VASTAAN (ikä: kaikki)

**TAVOITE:** Harjoitellaan nopeaa ja tarkkaa toimintaa ampumapaikalla.

**HARJOITELTAVA TAITO:** Ampumapaikkatoiminta, paineenalainen ammunta, ammuntanopeus.

**LAUKAUSMÄÄRÄ:** 10 laukausta

**HARJOITUKSEN KESTO:** 10 min

9–12-vuotiaat

13–15-vuotiaat

16–17-vuotiaat

HARJOITTEEN KULKU	HUOMIOT VALMENTAJALLE
<p>1. Jokaisella ohjattavalla on oma ampumapaikkansa. Aloitetaan harjoitus aina oman ampumapaikan takaa.</p> <p>2. Valmentajan merkistä ohjattavat ottavat ampuma-asennon (makuu) ja ampuvat yhden laukauksen kaatuvaan tauluun. Harjoituksen kaikki ammunnat tehdään aina lipasta vaihtaen.</p> <p>3. Valmentaja laittaa kellon käyntiin lähtömerkin annettuaan ja alkaa laskemaan sekunteja ääneen viiden sekunnin kohdalta viiden sekunnin välein (eli 5... 10... 15... jne.).</p> <p>4. Aina kun joku ohjattavista ampuu laukauksensa, sanoo valmentaja myös sen sekunnin ääneen. Jos ohjattavan laukaus lähtee siis vaikka sekunnin 12 kohdalla, hän sanoo 12 samaan aikaan ääneen. Näin ohjattava voi kuunnella, milloin oma laukaus on lähtenyt.</p> <p>5. Kun ohjattava on ampunut laukauksensa, hän poistuu ampumamatolta kilpailunomaisesti (reippaasti) ja jää odottamaan uutta lähtömerkkiä.</p> <p>6. Toinen kierros voidaan ampua pystyasennosta.</p>	<p><b>Harjoituksen tarkoitus</b> on kehittää paineenalaisen ammunnan sietoa sekä ammuntanopeutta. Ohjattavia kannattaa ohjata parantamaan aina omaa aikaisempaa aikaansa, ei verrata omaa suoritustaan muihin. Kiirehtiä ei kuitenkaan saa, sillä osuma on tärkeämpi asia kuin hieman nopeampi ammunta.</p> <p><b>Huoltajien hyödyntäminen:</b> Vapauta itsesi havainnoimaan ohjattavien toimintaa pyytämällä jotain huoltajista antamaan lähtömerkin ja laskemaan sekunteja ääneen. Pystyt valmentajana havainnoimaan ja antamaan palautetta paremmin.</p> <p><b>Nuorempien kanssa</b> harjoitus kannattaa aloittaa ilman sekuntien laskemista ja korostaa osumisen tärkeyttä. Kun harjoitus alkaa sujumaan, voidaan laskeminen ottaa mukaan.</p>

## AMMUNNAN KISAILUT: YKKÖSTEN AMMUNTAKILPAILU (ikä: kaikki)

**TAVOITE:** Harjoitellaan nopeaa ja tarkkaa toimintaa ampumapaikalla.

**HARJOITELTAVA TAITO:** Ampumapaikkatoiminta, paineenalainen ammunta, ammuntanopeus.

**LAUKAUSMÄÄRÄ:** 10 laukausta

**HARJOITUKSEN KESTO:** 10 min

9–12-vuotiaat

13–15-vuotiaat

16–17-vuotiaat

HARJOITTEEN KULKU	HUOMIOT VALMENTAJALLE
<p>1. Jokaisella ohjattavalla on oma ampumapaikka. Aloitetaan harjoitus aina oman ampumapaikan takaa. Jokaisella ohjattavalla on oma merkkinsä, josta lähdetään ja jonne palataan.</p> <p>2. Valmentajan merkistä ohjattavat ottavat ampuma-asennon (makuu) ja ampuvat yhden laukauksen kaatuvaan tauluun. Harjoituksen kaikki ammunnat tehdään aina lipasta vaihtaen.</p> <p>3. Yhden laukauksen ammuttuaan ohjattava nousee ampumamatoltaan ja palaa mahdollisimman nopeasti oman merkkinsä luokse.</p> <p>4. Seuraavalle kierrokselle pääsevät ne ampujat, jotka ovat saaneet kaadettua taulunsa. Ohi ampuneet "tippuvat" jatkosta ja jäävät odottamaan.</p> <p>5. Seuraavat kierrokset toistetaan samalla tavalla. Harjoituksessa kannattaa olla maksimissaan neljä kierrosta, jotta tippuneet eivät joudu odottamaan liian kauan.</p> <p>6. Toinen kierros voidaan toteuttaa vielä niin, että osumalla pääsee jatkoon. Jos kolmannelle kierrokselle jatkaa enemmän kuin kolme osallistujaa, voidaan mukaan ottaa myös nopeus, eli vain kolme nopeinta osujaa pääsee finaalikierrokselle.</p> <p>7. Finaalikierroksella kierroksen "voittaja" on se osallistuja, joka osuu taulunsa ja on takaisin omalla merkillään ensimmäisenä.</p>	<p><b>Pudonneet ohjattavat:</b> Korosta osumista, älä ohi ampumista. Kun selvitetään sitä, kuka pääsee seuraavalle kierrokselle, pyydä osuneita esimerkiksi nostamaan kätensä ylös. Tämän jälkeen voit kertoa, että nämä ohjattavat jatkavat seuraavalle kierrokselle. Näin ohi ampuneet eivät joudu huomion keskipisteeksi.</p> <p><b>Ammuntasuoritus:</b> Korosta nopeaa toimintaa asennon ottamisessa sekä matolta lähdössä, mutta itse ammuntauorituksen tulisi olla hallittu. Liipaisussa täytyy keskittyä.</p> <p><b>Merkki:</b> Jokaisella ohjattavalla tulisi olla oma merkki, joka asetetaan ampumapaikan taakse muiden kanssa saman välimatkan päähän omasta matosta. Merkki voi olla tötsä, kaikille yhteinen viiva tai vaikka juomapullo. Ohjattavia voi pyytää päättämään yhdessä sopivan etäisyyden ampumamaton ja merkin välillä ja näin osallistaa heitä toimintaan.</p>

## AMMUNNAN KISAILUT: KIIHDYTYKSEN AMMUNTAAN PARIN KANSSA (ikä: kaikki)

**TAVOITE:** Harjoitellaan nopeaa toimintaa sekä ampumapaikalla että sieltä poistuttaessa.

**HARJOITELTAVA TAITO:** Nopeus, ampumapaikkatoiminta, liikkumistaidot.

**LAUKAUSMÄÄRÄ:** 10 laukausta

**HARJOITUKSEN KESTO:** 10–15 min

9–12-vuotiaat

13–15-vuotiaat

16–17-vuotiaat

HARJOITTEEN KULKU	HUOMIOT VALMENTAJALLE
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Kootaan ohjattavat sopivan matkan päähän ampumapenkasta ja muodostetaan satunnainen parijono.</li><li>2. Yksi pari lähtee kerrallaan. Pari kiihdyttää noin 100 metrin matkan ampumapenkalle.</li><li>3. Ammutaan 3 laukausta kaatuvaan tauluun.</li><li>4. Kiihdytetään uudelleen noin 30–50 metrin matka ampumapenkan toisessa päässä olevaan "maaliin".</li><li>5. Tarkoituksena on siis suoriutua paria nopeammin maaliin.</li><li>6. Uudella kierroksella vastaan asettuu uusi pari. Ohjattavien omalla vastuulla on löytää itselleen sellainen pari, jonka kanssa ei ole vielä kisannut.</li><li>7. Seuraavalla kierroksella ammutaan 2 laukausta lipasta vaihtamalla. Ammunnat ovat siis 3 + 2 + 3 + 2.</li></ol>	<p><b>Parin jakaminen:</b> Jos ohjattavat eivät mene tasan, harjoituksen voi hyvin tehdä myös kolmestaan.</p> <p><b>Ammunta:</b> Painotetaan ohjattaville osumisen tärkeyttä. Jos sakkoja alkaa kertyä ja ohjattavilla on kiire maalipaikalle, voidaan sääntöjä myös muuttaa niin, että ohilaukaus tuottaa esimerkiksi 2 sekunnin aikasakon.</p> <p>Harjoituksen voi tehdä juosten, rullasuksilla sekä suksilla.</p>

## AMMUNNAN KISAILUT: JUOKSUN JOHTAJA / HIIHDON JOHTAJA (ikä: 9–12, 13–15)

**TAVOITE:** Harjoitellaan omaan ammuntasuoritukseen keskittymistä porukassa ampumaan tullessa.

**HARJOITELTAVA TAITO:** Paineenalainen ammunta, rasituksenalainen ammunta.

**LAUKAUSMÄÄRÄ:** 20 laukausta

**HARJOITUKSEN KESTO:** 10 minuuttia.

9–12-vuotiaat

13–15-vuotiaat

HARJOITTEEN KULKU	HUOMIOT VALMENTAJALLE
<ol style="list-style-type: none"><li>Käydään ohjattavien kanssa muutaman sadan metrin mittainen juoksureitti läpi. Juostaan sellaista vauhtia, että kaikki pysyvät mukana.</li><li>Ammutaan viisi laukausta. Tarkoituksena on kaataa mahdollisimman monta taulua.</li><li>Ammunnan jälkeen katsotaan, kuka / ketkä ovat saaneet kaadettua eniten tauluja. Tämä / nämä ohjattavat saavat päättää seuraavan juoksulenkin juoksuvauhdin. Juoksuvauhti ei saa kuitenkaan olla nopeampi kuin yhdessä juostu vauhti ensimmäisellä kierroksella.</li><li>Lenkin jälkeen ammutaan taas viisi laukausta ja toistetaan sama vielä kaksi kertaa.</li></ol>	<p><b>Ammunta:</b> Korostetaan osumisen tärkeyttä ja omaan tekemiseen keskittymistä, ammuntanopeus on toissijainen asia.</p> <p><b>Osuminen:</b> Kun katsotaan parhaiten kaatuneita tauluja ammunnan jälkeen, keskitytään nimenomaan osumiin, eikä ohi menneisiin laukauksiin. Kaikki kaatuneet taulut ovat hyvä asia, eikä osumattomuuteen kannata kiinnittää sen enempää huomiota.</p> <p><b>Juoksulenkki:</b> Lenkin pituutta voi muuttaa osallistujien iän ja jaksamisen mukaan.</p> <p><b>Sovellus:</b> Tämä harjoite sopii sekä lenkkareilla, suksilla että rullasuksilla toteutettavaksi.</p>

## AMMUNNAN KISAILUT: JOUKKUEEN TARKKUUSKISA (ikä: 13–15, 16–17)

**TAVOITE:** Harjoitellaan nopeaa ja tarkkaa toimintaa ampumapaikalla

**HARJOITELTAVA TAITO:** Ampumapaikkatoiminta, paineenalainen ammunta, tarkkuus.

**LAUKAUSMÄÄRÄ:** n. 10 laukausta

**HARJOITUKSEN KESTO:** 10 min

13–15-vuotiaat

16–17-vuotiaat

HARJOITTEEN KULKU	HUOMIOT VALMENTAJALLE
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Jaetaan ohjattavat kahteen joukkueeseen. Molemmilla joukkueilla on oma yhteinen ampumapaikkansa. Joukkueiden ampumapaikkojen välissä on yhteinen ampumapaikka (esim. joukkue 1 ampuu paikkaan 1, joukkue 2 ampuu paikkaan 3 ja paikka 2 on yhteinen).</li><li>2. Lähtömerkistä joukkueen ensimmäinen jäsen ampuu yhden laukauksen peltitauluun, <b>avaa lukon, poistaa lippaan</b> ja palaa omaan jonoonsa lähettämällä samalla seuraavan viestinviäjän matkaan.</li><li>3. Ykkösiä ammutaan vuorotellen niin kauan, että joukkueen ampumapaikan kaikki viisi peltitaulua saadaan kaadettua.</li><li>4. Kun kaikki peltitaulut on kaadettu, siirtyy joukkueen seuraava jäsen ampumaan keskimmaiselle ampumapaikalle. Keskimmaiseen paikkaan ammutaan täysiä viiden laukauksen sarjoja.</li><li>5. Jos toinen joukkue saa oman paikkansa ensin puhtaaksi (ykkösillä), saavat he yrittää viiden taulun sarjoja niin kauan, kun toinen joukkue saa oman taulunsa puhtaaksi. Kun molemmat joukkueet ovat vaiheessa, jossa ammutaan viiden laukauksen sarjoja keskimmaiseen tauluun, ammuttasuoritukset tapahtuvat vuorotellen.</li><li>6. Kun joku joukkueesta saa kaadettua kaikki keskimmäisen paikan viisi taulua viidellä laukauksella, joukkue on "voittanut" viestin.</li></ol>	<p><b>Taulut:</b> Viestin voi käydä sekä makuuammuksilla että pystyammuksilla. Tukiampujille viesti on haastavampi toteuttaa tukien ja aseiden liikuttelun takia. Siksi suositus on, että viestiä hyödynnetään vain hihna- ja pystyampujille.</p> <p><b>Palautte:</b> Korosta osumista, älä nopeutta. Nopeus on harjoitteessa tärkeää, mutta toissijaista osumiseen nähden.</p> <p><b>Osuminen:</b> Harjoituksessa ohi ampumisesta ei rangaista, vaan ohi ampunut joukkueen jäsen avaa lukon, poistaa lippaan ja palaa jonoonsa normaalisti.</p> <p><b>Viiden laukauksen sarjat:</b> Joukkue voi voittaa vain puhtaalla ammuksella, mutta vaikka joku ampui heti ensimmäisen laukauksen ohi, tulee hänen jatkaa ampumasuoritustaan loppuun asti siitä huolimatta. Sarjoja ei jätetä kesken, vaan jatketaan keskittymistä sarjan loppuun asti.</p>

# AMPUMAPAIKKATOIMINTA

AMPUMAPAIKKATOIMINTA: LYHYT AMPUMAPAIKKATOIMINTAVIESTI (ikä: kaikki)

**TAVOITE:** Harjoitellaan ampumapaikalla toimimista leikkimielisessä kilpailutilanteessa.

**HARJOITELTAVA TAITO:** Paineenalainen ammunta, ampumapaikkatoiminta, liikkumistaidot

**LAUKAUSMÄÄRÄ:** 5 laukausta

**HARJOITUKSEN KESTO:** 10 min

9-12-vuotiaat

13-15-vuotiaat

16-17-vuotiaat

HARJOITTEEN KULKU	HUOMIOT VALMENTAJALLE
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Jaetaan ohjattavat pareihin. Parin olisi hyvä ampua vierekkäisiltä ampumapaikoilta.</li><li>2. Penkalta tauluille katsottuna oikeanpuoleinen parista aloittaa.</li><li>3. Valmentajan merkistä oikeanpuoleiset pareista kiertävät lyhyen kierroksen, esimerkiksi asetelineen tai kaksi, ympäri.</li><li>4. Ammutaan 1 laukaus kaatuvaan tauluun.</li><li>5. Jos ampuja ampuu ohi, hänen parinsa suorittaa 3 punnerrusta / vastalihasta / muuta lihaskuntoliikettä. Jos ampuja osuu, saa hänen parinsa heti lähteä suorittamaan omaa vuoroaan.</li><li>6. Vaihto tapahtuu käsivarteen koskettamalla. Seuraavan osuuden suorittaja toistaa edelliset kohdat.</li><li>7. Jatketaan samaa, kunnes molemmat ovat ampuneet 5 laukausta.</li></ol>	<p><b>Liikkuminen:</b> Ohjattavia voi osallistaa harjoitteen suunnitteluun esimerkiksi niin, että he saavat yhdessä päättää asetelineen kiertämiseen jonkin liikkumistyylin. Tyyli voi olla esimerkiksi sivulaukka, takaperinjuoksu tai muu vastaava.</p> <p><b>Lipastaminen:</b> Muistutetaan ohjattavia vaihtamaan aina lipasta. Jokaiseen lippaaseen voi esimerkiksi laittaa yhden panoksen ja viimeinen panos voidaan ampua varapanoksena.</p> <p><b>Ideoita ammuntaan:</b> Ammunnan voi toteuttaa myös kakkosina, eli 2 + 2 + 2 + 2 + 2, jolloin jokaisessa lippaassa on kaksi panosta ja kaksi viimeistä ammutaan varapanoksina TAI niin, että jokaisessa lippaassa on 1 panos ja toinen ammutaan aina varapanoksena. Tällöin laukausten yhteismäärä on 8 laukausta.</p> <p><b>Aseen kantaminen:</b> Jos liikkumistyyliä sen sallivat, voivat asetta kantavat ohjattavat ottaa aseensa mukaan asetelineen kierto.</p>

## AMPUMAPAIKKATOIMINTA: PAINEENALAINEN AMMUNTA (ikä: kaikki)

**TAVOITE:** Harjoitellaan ampumapaikkatoimintaa paineenalaisena.

**HARJOITELTAVA TAITO:** Paineenalainen ammunta, ampumapaikkatoiminta.

**LAUKAUSMÄÄRÄ:** 5 laukausta

**HARJOITUKSEN KESTO:** 10 min

9–12-vuotiaat

13–15-vuotiaat

16–17-vuotiaat

HARJOITTEEN KULKU	HUOMIOT VALMENTAJALLE
<p><b>Tämä harjoitus on hauska toteuttaa treenin viimeisenä harjoituksena. Parhaimmillaan se lisää ryhmän yhteishenkeä!</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Harjoituksen tarkoituksena on harjoitella paineenalaisen ammuntasuorituksen tekemistä rauhallisesti ja häiriintymättä ympäristön äänistä.</li><li>2. Jokainen ohjattava omalla vuorollaan aloittaa harjoituksen oman ampumamattonsa takaa. Muut ryhmäläiset ovat ampumamaton takana kaareissa.</li><li>3. Suoritusvuorossa oleva ohjattava aloittaa suorituksen ollessaan valmis.</li><li>4. Ohjattava ottaa ampuma-asennon ja ampuu 5 laukausta kaatuvaan tauluun täysin normaalisti ja omaan ryhtiinsä.</li><li>5. Takana olevien ryhmäläisten tehtävänä on olla mukana elävä yleisö: jos ampuja osuu tauluun, huudetaan yhdessä "HEEI!" ja jos hän ampuu ohi, huudetaan "OUU" samalla tavalla kuin maailmancup-yleisöllä on tapana.</li></ol>	<p><b>Muita kannustustapoja:</b> Halutessaan ryhmä voi myös kannustaa nimeltä ampujaa ensimmäiseen laukaukseen asti. Myös muut kannustustyylit ovat sallittuja, kunhan ampujaan ei vain kosketa.</p> <p><b>Palaute:</b> Harjoituksen lopuksi kannattaa antaa kaikille yhteinen palaute ja keskittyä varsinkin harjoiteltavaan taitoon, eli miten ampumapaikkatoiminta on sujunut paineen alla. Ei kannata keskittyä liikaa osumiin, vaan esimerkiksi asennonottamiseen, liipaisuun, lippaan vaihtoon ja ampumapaikalta lähtöön.</p>

## AMPUMAPAIKKATOIMINTA: PARITEHTÄVÄ LIIPAIKUN HARJOITTELUUN (ikä: kaikki)

**TAVOITE:** Harjoitellaan etuedon ottamista ja puristavaa laukausta (liipaisija) sekä tähtäämistä ja hengitystä (ampuja).

**HARJOITELTAVA TAITO:** Ampumapaikkatoiminta, liipaisu.

**LAUKAUSMÄÄRÄ:** 15 laukausta

**HARJOITUKSEN KESTO:** 15 min

9-12-vuotiaat

13-15-vuotiaat

16-17-vuotiaat

HARJOITTEEN KULKU	HUOMIOT VALMENTAJALLE
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Jaetaan ohjattavat pareihin. Ohjattavat sopivat, kumpi parista on ampuja ja kumpi liipaisija.</li><li>2. Ampuja ottaa tavallisen makuuammunnan ampuma-asennon ja toimii täysin normaalisti keskittyen hengitykseen ja tähtäämiseen. Ainoa ero on se, että liipaisija toimii liipaisimen käyttäjänä.</li><li>3. Liipaisija asettaa oman etusormensa ampujan liipaisinsormen päälle ja vastaa siis liipaisusta.</li><li>4. Ammutaan 5 kylmälaukausta. Ampuja ottaa normaalin ampuma-asennon ja liipaisija asettaa heti sormensa ampujan sormen päälle. Liipaisija ottaa heti asennon löydyttyä etuedon ja seuraa ampujan hengitystä selän liikkeestä.</li><li>5. Kun ampujan selkä ei enää liiku, antaa liipaisija ampujalle pienen hetken tähtäystä varten ja painaa sen jälkeen liipaisimesta. Ampuja lataa aseensa uudelleen ja sama toistetaan yhteensä viisi kertaa.</li><li>6. Vaihdetaan rooleja ja ammutaan viisi kylmälaukausta.</li><li>7. Vaihdetaan vielä rooleja niin, että molemmat parista pääsevät ampumaan kaksi kertaa 5 kylmälaukausta.</li></ol> <p>Harjoituksen lopussa sama voidaan toistaa vielä niin, että ammutaankin peltitauluun viisi laukausta. Pari saa päättää, haluavatko he ampua pysty- ja makuutauluihin.</p>	<p><b>Turvallisuus:</b> Ohjeista ohjattavat sijoittumaan aseensa vierelle niin, etteivät he missään tapauksessa sijoitu piipun etupuolelle. Varsinkin ensimmäisillä kerroilla kannattaa myös ohjeistaa ohjattavat käsittelemään liipaisinta varovasti, jottei vahinkolaukauksia pääse syntymään.</p> <p><b>Palautte:</b> Keskity palautteessa liipaisijan toimintaan. Anna palautetta etuedon ottamisen ajoituksesta (mitä nopeammin sen parempi) sekä liipaisun puhtaudesta (eli ei nykäisystä, mahdollisimman huomaamaton liike).</p> <p><b>Pystyammunta:</b> Sama harjoitus on toteutettavissa myös pystyammunnassa.</p> <p>Harjoitusta voi kokeilla myös niin, että ampuja on hengästynyt, jolloin liipaisijan on helpompi seurata hengitystä, mutta tähtääminen vaikeutuu.</p>

## AMPUMAPAIKKATOIMINTA: ERIKOISET TAULUT (ikä: kaikki)

**TAVOITE:** Harjoitellaan tähtäimen kohdistamista keskelle eri muotoisiin ja kokoiisiin tauluihin ammuttaessa.

**HARJOITELTAVA TAITO:** Tähtääminen, tarkkuus.

**LAUKAUSMÄÄRÄ:** 20 laukausta

**HARJOITUKSEN KESTO:** 10 min

9-12-vuotiaat

13-15-vuotiaat

16-17-vuotiaat

HARJOITTEEN KULKU	HUOMIOT VALMENTAJALLE
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Kiinnitetään erilaisia kohdistustauluja taulukehikkoon.</li><li>2. Tarkoituksena on ampua mahdollisimman tarkasti, eli osua taulun keskelle ja saada aikaan mahdollisimman pieni kasa.</li><li>3. Taulun muoto ei vaikuta siihen, mihin kohtaan taulua ammutaan. Aina on tarkoitus ampua keskelle. Esimerkiksi puolikkaan taulun kohdalla ei ammuta mustan alueen keskelle, vaan kuvitellaan, että taulu on kokonainen.</li><li>4. Tauluihin voidaan ampua sekä makuulta että pystystä.</li></ol>	<p><b>Taulut:</b> Ideoita taulujen muotoihin löytyy alta. Erilaisia tauluja voi tehdä teippaamalla / nitomalla paperi taulun päälle. Hyödynnä innokkaita ohjattavia erilaisten taulujen suunnitteluun ja toteutukseen.</p> <p><b>Kisailu:</b> Voitte hyödyntää tauluja esimerkiksi leikkimielisiin kisailuihin, jossa esimerkiksi kerätään pisteitä joukkueen kesken.</p>



**AMPUMAPAIKKATOIMINTA: MAKUUAMMUNTA ILMAN HIHNAA -HAASTE (ikä: 13–15, 16–17)**

**TAVOITE:** Harjoitellaan makuuasennosta tähtäämistä sekä asennon pysyvyyttä.

**HARJOITELTAVA TAITO:** Kehonhallinta, tarkkuus.

**LAUKAUSMÄÄRÄ:** 5 laukausta

**HARJOITUKSEN KESTO:** 5 min

**13–15-vuotiaat**

**16–17-vuotiaat**

<b>HARJOITTEEN KULKU</b>	<b>HUOMIOT VALMENTAJALLE</b>
<p>1. Asetetaan kaikille ohjattaville makuutaulut.</p> <p>2. Neuvotaan ohjattavia ottamaan hihnan pois kädestä ja ampumaan ilman hihnaa 5 laukausta.</p> <p>3. Ampumasuoritus on muuten normaali, mutta se tapahtuu vain ilman hihnan tukea.</p>	<p><b>Huomioita:</b></p> <p>-Ensimmäisellä kerralla harjoitusta voi kokeilla pystytauluihin, joihin osuminen on todennäköisempää. Aseen kannattelu voi olla tuoreemmille hihna-ampujille melko raskasta, joten jo pelkkä kannattelu voi tuottaa tarpeeksi haastetta, jotta harjoituksen tavoitteet täyttyvät.</p> <p>-Harjoitus sopii hyvin treenin viimeiseksi harjoitteeksi. Jos harjoitteen ottaa jokaisen treenin loppuun, ohjattavia voi motivoida tarkkaan suoritukseen sillä, että yrittää parantaa omaa edellisen kerran suoritustaan.</p>

## AMPUMAPAIKKATOIMINTA: PAIKANVAIHTOAMMUNTA (ikä: 13–15, 16–17)

**TAVOITE:** Harjoitellaan ampuma-asennon toistamista, paineenalaista ammuntaa sekä sujuvaa ampumapaikkatoimintaa.

**HARJOITELTAVA TAITO:** Ampumapaikkatoiminta, paineenalainen ammunta.

**LAUKAUSMÄÄRÄ:** 10 laukausta

**HARJOITUKSEN KESTO:** 10 min

13–15-vuotiaat

16–17-vuotiaat

HARJOITTEEN KULKU	HUOMIOT VALMENTAJALLE
<ol style="list-style-type: none"><li>Jokaisella ohjattavalla on oma lähtöpaikkansa eli ensimmäinen paikka, johon he menevät ampumaan. Lähtöpaikkojen tulisi olla vierekkäin toisiinsa nähden.</li><li>Valmentajan merkistä ohjattavat ampuvat lähtöpaikkaansa yhden laukauksen.</li><li>Tämän jälkeen aseensa kanssa siirytään seuraavalle ampumapaikalle oikealle päin. Asetta kannetaan piipusta piippu ylöspäin (hihna-ampujat) tai ase heitetään selkään (pystyampujat). Jos edellisen ampujan ammuttasuoritus on vielä kesken, joutuu odottamaan hetken. Jotta harjoitus pyörii halutulla tavalla, oikeanpuolimmaisimmassa paikassa ampuva ohjattava siirtyy yhden laukauksen ammuttuaan pidemmän matkan kaikista vasemmanpuolimmaiselle paikalle.</li><li>Uudelle paikalle ammutaan lipasta vaihtaen yksi laukaus.</li><li>Samaa toistetaan niin monta kertaa, että on ampunut 5 laukausta.</li><li>Jos ensimmäinen kierros on ammuttu makuulta, seuraavalla kierroksella voidaan ampua pystystä.</li></ol>	<p><b>HUOM!</b> Harjoitus sopii hihna- ja pystyampujille. Asetta tulisi pystyä kuljettamaan mukanaan paikkaa vaihtaessaan.</p> <p><b>Ampujien huomiointi:</b> Jos joukossa on ohjattava, joka on muita hieman hitaampi ampuja, voidaan hänen vasemmanpuoleinen paikkansa jättää tarkoituksella tyhjäksi, joka antaa ampujalle hieman enemmän aikaa toimia ja hänen perässään tuleva ampuja ei joudu odottamaan jokaisen laukauksen jälkeen ampumapaikalle pääsemistä. Yhden paikan tyhjäksi jättäminen kannattaa tehdä ilman sen suurempaa huomiota.</p> <p><b>Tötsä:</b> Ampumapaikkojen väliin voidaan laittaa tötsä, joka täytyy aina kiertää. Ilman tötsää varsinkin pystyammunnassa on suuri houkutus siirtyä seuraavalle matolle vain kävelemällä suoraan. Tötsä ohjaa ampujia oikeanlaiseen ampumapaikalle tulemiseen.</p>

## AMPUMAPAIKKATOIMINTA: PERUSHARJOITE MAKUULTA ASETTA KANTAVILLE (ikä: 16–17)

**TAVOITE:** Päästään ensimmäisen laukauksen pariin nopeasti makuuammunnassa (hihnalta).

**HARJOITELTAVA TAITO:** Ampumapaikkatoiminnan nopeus, asennon ottamisen sujuvuus, hienomotoriikka, kehonhallinta.

**LAUKAUSMÄÄRÄ:** 10–20 laukausta

**HARJOITUKSEN KESTO:** 30 min

### 16–17-vuotiaat

HARJOITTEEN KULKU	HUOMIOT VALMENTAJALLE
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Asetutaan suksien / rullasuksien kanssa oman ampumamaton taakse.</li><li>2. Ohjattava menee matolle polvilleen, makuuammunta-asennon mukaisesti niin, että vasemmassa kädessä on sauvat ja oikeassa kädessä selässä olevan aseennon piippu.</li><li>3. Sauvat lasketaan vasemman jalan polvitaipeseen niin, että ne on helppo ottaa mukaan pois lähtiessä.</li><li>4. Ase nostetaan oikealla kädellä suoraan pään yli niin, että makuuhihna tulee vasemman käden ulottuville.</li><li>5. Vasen käsi laitetaan vasten makuuammuntatukea ja aseennon perä voi tarvittaessa osua lähelle olkapäätä, jos ase ei kestä käden varassa muuten.</li><li>6. Makuuammuntahihna laitetaan paikoilleen yhdellä yrittämällä.</li><li>7. Lipas vaihdetaan oikealla kädellä.</li><li>8. Asetutaan mahalleen niin, että vasemman käden kyynärpäähän menee kerralla lopulliseen paikkaan. Mattoon voi merkitä kyynärpäähän kohdan harjoittelun alussa. Tarvittaessa mennään mahalleen useamman kerran kohdan 6. polviasennosta.</li><li>9. Aseennon perä asetetaan vasten oikeaa olkapäätä oikean käden avustuksella ilman, että vasen käsi liikkuu matosta mihinkään.</li><li>10. Ammutaan yksi laukaus pahvitauluun.</li><li>11. Noustaan polville ja heitetään ase selkään. Otetaan sauvat mukaan ja poistutaan matolta.</li><li>12. Toistetaan kohdat 1–12 niin rauhasuudella, että yhtään ylimääräistä liikettä ei synny.</li><li>13. Liikeradan alkaessa tuntua luonnolliselle nopeutta kasvatetaan. Lopullinen tavoite hiihtovarusteissa on, että ensimmäinen laukaus lähtee alle 10 sekunnissa ilman rasitusta, eikä toiminta silti ole ylinopeutettua.</li></ol>	<p><b>Tarkoitus:</b> Saada kaikki turhat liikkeet pois ampumapaikkatoiminnasta ennen kuin niitä pääsee syntymään. Harjoitetta voi alkaa hyödyntämään heti, kun aseennon kantaminen aloitetaan. Harjoitteen voi tehdä myös tuki- ja hihna-ammuntaan, sovelletuilla ohjeilla. Ensimmäiset suoritukset tehdään pysähtyen jokaisen vaiheen jälkeen.</p> <p><b>Vasemman kyynärpäähän paikka: Makuulle asettautuessa vasen kyynärpäähän menee heti oikealle paikalle ja asento rakentuu sen ympärille.</b> Kanan syntyminen tauluun kertoo aseennon ottamisen samankaltaisuudesta jokaisella kerralla.</p> <p><b>Varusteet:</b> Harjoituksessa varusteiden tulee olla samat kuin kilpailutilanteessa eli sukset ja sauvat mukana sekä kisa-asun paita päällä. Aseennon valjaita voi säätää, jos suoranosto ei meinaa onnistua. Myös hihnan kuminauhaa voi säätää, jotta hihnan saa napattua aina kiinni.</p> <p><b>Sauvojen paikka:</b> Sauvojen paikkaa voi hioa sen mukaan, mikä sopii ohjattavalle parhaiten. Tärkeintä on, että kun nousee ammunnan jälkeen polvilleen, sauvat on helppo ottaa mukaan.</p> <p><b>Aseennon kannattelu:</b> Asetta tulisi pystyä kannattelemaan vasemmalla kädellä sen ajan, että hihnan saa paikoilleen ja lipkaan vaihdettua. Lippaiden vaihtoa kannattaa harjoitella myös kotiolosuhteissa, jotta siitä tulee sujuvaa.</p> <p><b>Muut huomiot:</b> Polvillaan tapahtuvat asiat (hihnan kiinnitys ja lipkaanvaihto) voi tehdä myös maaten. Myös aseennosta poistumisen voi tehdä monella tavalla. Tärkeintä on löytää ohjattavalle sopivin ja nopein tapa. Suoritus kannattaa videoida aloittaessa ja harjoitteen lopettaessa!</p>

**AMPUMAPAIKKATOIMINTA: PYSTYAMMUNTA MAKUUTAULUIHIN -HAASTE (ikä: 16–17)****TAVOITE:** Harjoitellaan pystyasennosta tähtäämistä ja asennon pysyvyyttä.**HARJOITELTAVA TAITO:** Tasapainotaidot, kehonhallinta, tarkkuus.**LAUKAUSMÄÄRÄ:** 5 laukausta**HARJOITUKSEN KESTO:** 5 min**16–17-vuotiaat**

HARJOITTEEN KULKU	HUOMIOT VALMENTAJALLE
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Asetetaan kaikille ohjattaville makuutaulut.</li><li>2. Harjoituksessa ohjattavien on tarkoitus ampua pystyasennosta makuutauluun viisi laukausta.</li></ol>	<b>Huomioita:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>-Harjoitus on suunniteltu pystyampujille.</li><li>-Harjoitus sopii esimerkiksi treenien viimeiseksi harjoitteeksi.</li><li>-Harjoite voi esimerkiksi olla jokaisen harjoituksen viimeinen tehtävä, johon harjoitus päättyy. Tarkoituksena olisi siis parantaa omaa edelliskertaista tulostaan.</li></ul>

**AMPUMAPAIKKATOIMINTA: KYLMÄLAUKAUSHARJOITUS (ikä: 16–17)****TAVOITE:** Harjoitellaan pystyammunta-asennon vakautta.**HARJOITELTAVA TAITO:** Tarkkuus, tasapainotaidot, kehonhallinta.**LAUKAUSMÄÄRÄ:** 0**HARJOITUKSEN KESTO:** 15 min**16–17-vuotiaat**

HARJOITTEEN KULKU	HUOMIOT VALMENTAJALLE
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Harjoituksessa tarvitaan erilaisia tasapainon haastamiseen käytettäviä välineitä, kuten jumppamattoja, tasapainolautoja ja tasapainotyynyjä. Kotioloissa välineiksi käy myös hyvin tavalliset tyynyt sekä rullatut viltit tms.</li><li>2. Jokaisella ohjattavalla on käytössään oma kylmälaukaustäplä, jonka voi itse askarrella valkoisen paperin, mustan tussin ja teipinpalan avulla. Oma täplä kiinnitetään teipillä seinään sopivan etäisyyden päähän.</li><li>3. Ennen ammuntaa varmistetaan, että kaikki lippaat ovat tyhjä ja että aseeseen ei ole jäänyt panoksia.</li><li>4. Ensimmäiset kylmälaukaussarjat voi ampua tavallisesti viiden sarjoina.</li><li>5. Sitten voi siirtyä tasapainoa haastaviin ammuntoihin. Ampujan jalkojen alle asetetaan tyyny tai muu vastaava, jonka tarkoituksena on haastaa ampujan tasapainoa sekä kehonhallintaa.</li><li>6. Erilaisia haasteita voi keksiä niin paljon kuin mielikuvitus vain antaa!</li></ol>	<b>Huomio:</b> Tämä harjoitus on suunniteltu pystyampujille.  <b>Asentovariaatiot:</b> Kannattaa hyödyntää ohjattavien ideoita asentojen mietinnässä. Asennot kannattaa valita kuitenkin niin, että perusasiat pysyvät samanlaisina. Tasapainon haastaminen on siis harjoituksessa keskiössä.  <b>Pidä valmentajana erityistä huolta siitä, että jokaisen lippaat ovat tyhjä ja aseessa ei muutenkaan ole panoksia. Asetta käsitellään koko harjoituksen ajan kuitenkin niin kuin oltaisiin oikeasti ampumaradalla. Tähdätessä kukaan ei siis voi mennä "ampuma-alueelle".</b>

## AMPUMAPAIKKATOIMINTA: PERUSAMMUNTA JUOKSULLA (ikä: 16–17)

**TAVOITE:** Kehitetään ampumavarmuutta ja suoritusrutiinia kuormituksen jälkeen.

**HARJOITELTAVA TAITO:** Ampumapaikkatoiminta, kestävyys.

**LAUKAUSMÄÄRÄ:** 40 laukausta

**HARJOITUKSEN KESTO:** 30 min

**16–17-vuotiaat**

<b>HARJOITTEEN KULKU</b>	<b>HUOMIOT VALMENTAJALLE</b>
<p>1. Jokaisella ohjattavalla on neljä pahvitaulua.</p> <p>2. Juostaan pk-vauhdilla 2 min.</p> <p>3. Ammutaan viisi ykköstä lipasta vaihten makuulta ensimmäiseen pahvitauluun. Laukausten välissä nouseaan polviasentoon ja otetaan sen myötä uusi asento.</p> <p>4. Juostaan pk-vauhdilla 2 min.</p> <p>5. Ammutaan viisi ykköstä lipasta vaihten pystyltä toiseen pahvitauluun. Laukausten välissä ase otetaan syliin ja otetaan sen myötä uusi asento.</p> <p>6. Toistetaan tätä vielä kolme kertaa (yhteensä siis neljä kierrosta).</p> <p>7. Kaksi ensimmäistä kierrosta eli M + P + M + P ammutaan kahteen ensimmäiseen pahvitauluun ja kaksi jälkimmäistä kierrosta kahteen viimeiseen pahvitauluun. (Makuulaukaukset tauluihin 1. ja 3. ja pystylaukaukset tauluihin 2. ja 4.)</p> <p>8. Lopuksi lasketaan pahvitauluista pisteet yhteen (M omansa ja P omansa) ja otetaan ne talteen.</p>	<p><b>Harjoitteen toistaminen:</b> Jos harjoitteen tekee useamman kerran harjoituskauden aikana, kannattaa ohjattavia kannustaa parantamaan omaa edellistä tulostaan. Siksi tulosten säilyttäminen on tärkeää. Kun tuloksia vertaa omiinsa, ei ohjattavien välille tule turhaa vertailua.</p> <p><b>Ammunta:</b> Korosta rauhallista ampumasuoritusta. Tarkoitus on ampua yksittäisiä tarkkoja laukauksia. Korosta erityisesti huomiota kohdistuksen merkitykseen.</p> <p><b>Nuoremmat osallistujat:</b> Nuoremmat ohjattavat voivat tehdä saman harjoitteen, mutta kierroksia voi esimerkiksi olla vain kaksi tai kolme.</p> <p><b>Tavoitteet:</b> Jos ryhmä on taitava ja motivoituu erillisistä yhteisistä tavoitteista, voi heille antaa seuraavat tavoitteet:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>-Makuulla osumat 9-ringissä</li><li>-Pystyllä osumat 6/7-ringissä.</li></ul> <p>Tavoitteita voi myös muuttaa ryhmän mukaan. Liian haastava tavoite ei motivoi, vaan pahimmissa tapauksissa lannistaa ohjattavia.</p> <p><b>Keskity onnistumisiin ja henkilökohtaiseen kehitykseen tuloksia tarkastellessa!</b></p>

# LIKKUMISTAIIDOT JA KEHONHALLINTA

## LIKKUMISTAIIDOT JA KEHONHALLINTA LENKKAREILLA: LOIKKAHARJOITUS (ikä: kaikki)

**TAVOITE:** Harjoitellaan erilaisia loikkia ja kehonhallintaa sekä opitaan rauhoittamaan keho ennen ampumasuoritusta.

**HARJOITELTAVA TAITO:** Alaraajojen voima, tasapaino ja kehonhallinta.

**LAUKAUSMÄÄRÄ:** 20 laukausta

**HARJOITUKSEN KESTO:** 15 min

9–12-vuotiaat

13–15-vuotiaat

16–17-vuotiaat

HARJOITTEEN KULKU	HUOMIOT VALMENTAJALLE
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Merkitään tötsillä lähtö- ja lopetusviivat maahan.</li><li>2. Jokaiselle loikkatyylille on sama suoritus aika. Tämän suoritusajan sisällä ohjattavat tekevät itselleen sopivalla tahdilla loikkia. Suoritus aika voi olla esimerkiksi 30 sekuntia –2 minuuttia ryhmän tason mukaan.</li><li>3. Loikat lähtevät aina lähtötötsien välistä ja päättyvät lopetustötsien väliin. Sen jälkeen kävellään / hölkätään takaisin lähtöpaikalle.</li><li>4. Suoritusajan loppumisen jälkeen siirytään ampumapaikalle ja ammutaan 2 laukausta peltitauluun.</li><li>5. Siirytään takaisin loikkapaikalle ja vaihdetaan loikkatyylejä.</li><li>6. Seuraavassa ammunassa ammutaan lippaan vaihdon jälkeen 3 laukausta. Ammunnat ovat siis 2 + 3 + 2 + 3 neljää lipasta käyttäen.</li><li>7. Toinen kierros voidaan suorittaa samoja loikkia hyödyntäen, mutta ammunnat ovat lippaidenvaihdolla 3 + 2 + 3 + 2.</li></ol>	<p><b>Tötsien etäisyys:</b> Loikkimisalue kannattaa valita ohjattavien tason mukaan. Jos kokemusta loikkimisesta löytyy, voi välimatka olla 10–20 metriä, mutta jos loikitaan ensimmäistä kertaa, hyvä etäisyys voisi olla esimerkiksi 5 metriä. Ohjattavilta voi myös kysyä mielipidettä tötsien asettamiseen.</p> <p><b>Loikat:</b> Voit ohjeistaa esimerkiksi tasaloikat, vuoroloikat, kinkkaus, luisteluloikat tai vuorohyppelyn. Kiinnitä huomiota loikkien tekniseen laatuun ja alastuloon. Väsymyksen näkyessä voit lyhentää loikkimisaikaa.</p> <p><b>Ammuntaan rauhoittuminen:</b> Korosta rauhallista ampumasuoritusta. Tarkoitus ei ole kisata muita vastaan, vaan harjoitella kehon rauhoittamista ammuntaa varten.</p>

## LIIKKUMISTAIDOT JA KEHONHALLINTA LENKKAREILLA: JUOKSUKUNTOPIIRI 1 (ikä: kaikki)

**TAVOITE:** Harjoitellaan rasituksenalaista ammuntaa sekä kehitetään lihaskuntoa.

**HARJOITELTAVA TAITO:** Rasituksenalainen ammunta ja kehonhallinta.

**LAUKAUSMÄÄRÄ:** 20 laukausta

**HARJOITUKSEN KESTO:** 20 min

9–12-vuotiaat

13–15-vuotiaat

16–17-vuotiaat

HARJOITTEEN KULKU	HUOMIOT VALMENTAJALLE
<ol style="list-style-type: none"><li>Näytetään malli suoritettavasta liikkeestä ohjattaville.</li><li>Liikettä tehdään 30–60 sekunnin ajan mahdollisimman monta toistoa. Suorituspaikkana voi toimia esimerkiksi ampumamatto (turvallisuus huomioiden!).</li><li>Juostaan lyhyt kierros (esimerkiksi mahdollisten asetelineiden takaa) ampumaan.</li><li>Ammutaan sovittu määrä laukauksia.</li><li>Odotetaan kaikkien ammunnat valmiiksi ja tehdään samaa liikettä uusi kierros.</li><li>Toistetaan sama seuraavalla liikkeellä.</li></ol>	<p>Kuntopiirissä on yhteensä neljä eri liikettä. Jokaista liikettä tehdään kaksi kertaa, jonka jälkeen liike vaihtuu. Suoritus aika voi olla 30–60 sekuntia ryhmän taso huomioiden. Liikkeinä voivat olla esimerkiksi vatsalihasliike, etunojapunnerrukset, selkälihasliike ja kyykky hypyllä tai ilman.</p> <p><b>Ammunnat:</b> Esimerkiksi 2 + 3 yhtä liikettä kohti.</p> <p><b>Suoritus aika:</b> Yhteinen suoritus aika soveltuu hyvin tähän harjoitteeseen, sillä jokainen voi tehdä liikkeitä omalla tahdillaan. Joku tekee puolessa minuutissa 2 toistoa ja toinen 20, mutta he lähtevät silti yhtä aikaa lyhyelle kierrokselle kohti ammuntaa. Kukaan ei siis jää ryhmästä jälkeen.</p> <p><b>Sovellus vanhemmille ohjattaville:</b> Yhtä kuntopiiriliikettä voi tehdä pidemmän aikaa ja kolme kierrosta / liike. Silloin ammunnat voisivat olla esimerkiksi 2 + 2 + 1. Ykkösen voi ampua myös varapatrunaan.</p>

## LIIKKUMISTAIDOT JA KEHONHALLINTA LENKKAREILLA: REAKTIOLÄHDÖT AMMUNTAAN (ikä: kaikki)

**TAVOITE:** Harjoitellaan sujuvaa toimintaa ampumapaikalla sekä rasiuksenalaista ammuntaa.

**HARJOITELTAVA TAITO:** Nopeus, reaktiokyky, kehonhallinta.

**LAUKAUSMÄÄRÄ:** 10 → laukausta

**HARJOITUKSEN KESTO:** 15 min

9-12-vuotiaat

13-15-vuotiaat

16-17-vuotiaat

HARJOITTEEN KULKU	HUOMIOT VALMENTAJALLE
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Asetutaan lyhyen matkan päähän ampumapaikasta. Jokaisella on oma lähtöpaikka.</li><li>2. Ohjattavien tarkoituksena on lähteä erilaisista asennoista lähtömerkin kuultuaan, juosta mahdollisimman nopeasti omalle ampumapaikalle ja ampua yksi laukaus lipasta vaihtaen.</li><li>3. Ammunnan jälkeen palataan rauhallisesti omalle lähtöpaikalle ja annetaan uusi lähtöasento.</li><li>4. Harjoitusta voidaan toistaa niin monta kertaa kuin lähtöasentoja vain keksii tai kunnes haluttu laukausmäärä on saavutettu.</li></ol>	<p><b>Lähtöpaikka:</b> Osoita ohjattavien lähtöpaikat niin, että kauimpana ampuva ohjattava lähtee ensimmäisenä ja seuraava aina noin 1,5 metrin välin jälkeen. Näin kaikille tulee sama juoksumatka.</p> <p><b>Lähtöasento:</b> Hyödynnä ohjattavien ideoita lähtöasennoissa! Voit esimerkiksi kannustaa jokaista keksimään yhden asennon.</p> <p><b>Lähtömerkki:</b> Voitte sopia ohjattavien kanssa vain tietyn lähtömerkin, jolloin saa lähteä. Väärät merkit ja varaslähdöt saattavat motivoida jotain ohjattavia.</p> <p><b>Sovellusidea:</b> Reaktiolähdöt toimivat myös sukset jalassa!</p> <p><b>Erilaisia lähtötapoja:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>-Selällään maaten jalat / pää menosuuntaan</li><li>-Mahallaan jalat / pää menosuuntaan</li><li>-Seisaaltaan</li><li>-Istualtaan</li><li>-Lankkuasento</li></ul>

## LIKKUMISTAITOT JA KEHONHALLINTA LENKKAREILLA: KOORDINAATIOTIKAPUUT (ikä: kaikki)

**TAVOITE:** Harjoitellaan motoristen ratkaisujen tuottamista sekä koordinaatiota ja ketteryyttä tikapuiden avulla.

**HARJOITELTAVA TAITO:** Koordinaatio, ketteryys, kehonhallinta, nopeus.

**LAUKAUSMÄÄRÄ:** 10–20

**HARJOITUKSEN KESTO:** 20 min

9–12-vuotiaat

13–15-vuotiaat

16–17-vuotiaat

HARJOITTEEN KULKU	HUOMIOT VALMENTAJALLE
<p><b>PERINTEINEN TYYLI:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>Muodostetaan jono tikapuiden taakse.</li><li>Jonon ensimmäinen näyttää jonkun etenemistavan tikapuilla.</li><li>Tehdään samaa liikettä vähintään kahden kierroksen verran, jonka jälkeen jonon ensimmäinen siirtyy viimeiseksi ja jonon uusi ensimmäinen näyttää uuden etenemistavan.</li><li>Tehdään yhteensä 2–6 etenemistapaa, jonka jälkeen juostaan ampumapaikalle ja ammutaan 1 / 2 / 3 laukausta.</li><li>Toistetaan samaa, kunnes haluttu laukauss määrä on saavutettu.</li></ol> <p><b>LUOVA TYYLI:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>Muodostetaan jono tikapuiden taakse.</li><li>Valmentaja antaa jonon ensimmäiselle tehtävän, johon hänen tulee löytää vastaus. Tehtävä voi olla esimerkiksi seuraavanlainen: "Mene tikapuut nopeasti / sivuttain / tasaisella rytmillä."</li><li>Jonon ensimmäinen keksii OMASTA mielestään mahdollisimman hyvän ratkaisun ja näyttää keksimänsä ratkaisun. Koko muu jono seuraa ensimmäisen mallia. Myös tässä tapauksessa samaa etenemistyyliä kannattaa mennä ainakin kaksi kierrosta.</li><li>Ensimmäinen siirtyy viimeiseksi ja uusi ensimmäinen saa uuden tehtävän. Toki myös samaa tehtävää voidaan hyödyntää koko kierroksen ajan, jolloin kaikki pääsevät näyttämään oman ratkaisunsa.</li><li>Lisätehtävä: Jos kaikille antaa saman tehtävän, voidaan lopuksi miettiä, mikä etenemistyyli vastasi parhaiten tehtävänantoa.</li><li>Ammunnat kannattaa suorittaa niin, 2–6 ohjattavaa näyttää oman ratkaisunsa ja välissä käydään ampumassa 1 / 2 / 3 laukausta.</li></ol>	<p><b>Etenemistyylin keksiminen:</b> Jos ohjattava ei keksi etenemistyyliä, kannattaa hyödyntää muita ohjattavia ideoinnissa. Yleensä jollakin on jo oma idea mielessä.</p> <p><b>Motivointi:</b> Se, että ohjattavat saavat itse vaikuttaa etenemistyyliin, saattaa vaikuttaa myönteisesti heidän motivaatioonsa tehtävää kohtaan. Joitain ohjattavia saattaa alkaa puuduttaa, jos valmentaja näyttää aina mallia.</p> <p><b>Ammunnat:</b> Jos haluaa ampua ykkösiä, kannattaa liikkeitä olla ammuntojen välissä melko vähän (2–4). Jos taas ammutaan kakkosia ja kolmosia, liikkeitäkin voi olla enemmän.</p> <p><b>Esimerkkitehtäviä luovaan tyyliin:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>-Liiku tikapuut nopeasti / sivuttain / tasaisella rytmillä / suurilla liikkeillä / pienillä liikkeillä / käsiä hyödyntäen / takaperin.</li><li>-Liiku tikapuut niin, että vain yksi jalka on yhtä aikaa maassa / molemmat jalat osuvat yhtä aikaa maahan / yhdessä ruudussa on kerrallaan vain yksi jalka / jalat eivät saa osua ruutuihin / liikut koko ajan eteenpäin, mutta mahdollisimman hitaasti.</li><li>-Paritehtäviä: Kaikki neljä jalkaa ovat yhtä aikaa ruudussa / kolme jalkaa osuu maahan / kaksi jalkaa osuu maahan / kun sinun jalkasi ovat ruudussa, kaverin jalat ovat ruutujen ulkopuolella.</li></ul>

## LIIKKUMISTAIDOT JA KEHONHALLINTA LENKKAREILLA: NOPEUSTREENI (HIEKKA)RINTEESSÄ SAUVOILLA (ikä: kaikki)

**TAVOITE:** Kehitetään maksimaalista nopeutta raskaalla alustalla.

**HARJOITELTAVA TAITO:** Nopeus, ketteryys, liikumistaidot.

**LAUKAUSMÄÄRÄ:** 0

**HARJOITUKSEN KESTO:** 15 min

9–12-vuotiaat

13–15-vuotiaat

16–17-vuotiaat

### HARJOITTEEN KULKU

Harjoituksen toteuttamiseen paras paikka olisi kohtuullisen jyrkkä ja pitkä hiekkarinne. Rinteen pituuden tulisi olla sellainen, että siinä pystyy tekemään 8–10 sekuntia kestävän maksimaalisen vedon.

1. Aloitetaan harjoitus rinteen alta.
2. Kävellään aluksi rauhallisesti mutta tahdikkaasti rinne ylös sauvojen kanssa ja palataan alas.
3. Piirretään maahan lähtöviiva, josta kaikki ohjattavat lähtevät samanaikaisesti.
4. Kerrotaan ohjattaville, että harjoituksen tarkoituksena on jokaisella vedolla parantaa omaa aikaisempaa suoritustaan. Nyt ei siis kilpailla muita kuin itseään vastaan.
5. Ensimmäinen veto voi olla hieman rauhallisempi, avaava veto. Valmentaja antaa lähtömerkin ja ohjattavat lähtevät etenemään ylöspäin rinteessä.
6. Kahdeksan sekunnin jälkeen valmentaja huutaa lopetusmerkin ja ohjattavat pysähtyvät sille paikalle, jonne ovat ehtineet.
7. Ohjattavat merkkäavat rinteeseen oman paikkansa ja palaavat rauhallisesti alas.
8. Palautusaika on kaksi minuuttia, jonka jälkeen edellisiä vaiheita toistetaan haluttu määrä.
9. Lopuksi kannattaa huolehtia huolellisesta loppuverryttelystä.

### HUOMIOT VALMENTAJALLE

**Nousujen määrä:** Sopiva määrä nousuja voisi olla esimerkiksi 5–10 riippuen ohjattavien iästä ja jaksamisesta. Jos tekee 10 nousua, voi viiden nousun jälkeen pitää pidemmän palautuksen.

**Rinne:** Jos paikkakunnalta ei löydy sopivaa hiekkarinnettä, voi harjoituksen tehdä myös hiekattomalla alustalla. Tällöin kannattaa huolehtia, että rinne on tarpeeksi jyrkkä.

**Oman suorituksen parantaminen:** Ensimmäisillä vedoilla ohjattavia kannattaa muistuttaa malttamaan, sillä muuten lopussa omaa suoritusta on enää vaikeaa parantaa. Jos tekee vain viisi vetoa, voi jo toisen vedon kohdalla kannustaa siihen, että antaa kaikkensa.

**Verryttelyt:** Alkuverryttelyssä kannattaa tehdä muutama kiihtyvä spurtti, jotta kroppa on valmis rinnevetoihin. Ylipäätään hyvä alkulämmittely on tärkeä osa harjoitusta. Loppuverryttely kannattaa tehdä rauhallisesti sauvakävellen ja alamäet kevyesti hölkkäillen.

## LIIKKUMISTAIDOT JA KEHONHALLINTA LENKKAREILLA: KOPPIPALLO (ikä: kaikki)

**TAVOITE:** Kehitetään liikumistaitoja nopeiden pyrähdysten, suunnanmuutosten ja kiinniottojen avulla

**HARJOITELTAVA TAITO:** Nopeus, kehonhallinta, liikumistaidot

**LAUKAUSMÄÄRÄ:** 0 tai 10 laukausta

**HARJOITUKSEN KESTO:** 20 min

9–12-vuotiaat

13–15-vuotiaat

16–17-vuotiaat

HARJOITTEEN KULKU	HUOMIOT VALMENTAJALLE
<p>1. Jaetaan ohjattavat kahteen joukkueeseen esimerkiksi paidan värin mukaan.</p> <p>2. Molemmilla joukkueilla on oma maalinsa omassa päässään kenttää. Maalin voi merkitä juomapulloilla, kartioilla tai vaikka aidalla.</p> <p>3. Pallollinen pelaaja saa liikkua kolme askelta. Sen jälkeen liikkuminen tapahtuu tukijalan varassa. Kun sallitut askeleet on otettu, saa pallo olla pelaajalla maksimissaan viisi sekuntia. Jos palloa ei saa heitettyä eteenpäin viidessä sekunnissa, jatkaa toinen joukkue samalta paikalta pallon kanssa.</p> <p>4. Jos pallo putoaa maahan, siirtyy se toiselle joukkueelle.</p> <p>5. Maalin tehdään niin, että pallo heitetään oman joukkueen pelaajalle, joka koskee pallolla maalikartoiden väliin maahan tai maalina toimivaa aitaa. Kolmen askeleen sääntö on käytössä myös maalin teossa.</p> <p>6. Pelataan kolmen tai neljän minuutin eriä. Ammunta tapahtuu aina erien välissä. Jos harjoitukseen ei halua yhdistää ammuntaa, voidaan peli toteuttaa yhtenä pidempänä eränä, esimerkiksi 10 min.</p>	<p><b>Pallo:</b> Valitse pehmeä pallo, jonka kiinniottamista ei tarvitse pelätä. Kevyt pallo haastaa myös kiinniottoa esimerkiksi tuulisella säällä, joka haastaa myös taitavampia palloilijoita.</p> <p><b>Sääntötarkennukset:</b> Sovi ohjattavien kanssa ennen pelin alkua, saako pallon lyödä toisen pelaajan kädestä maahan. Ainakin pienempien osallistujien sekä hyvin kilpailuhenkisten nuorten kanssa tämä kannattaa kieltää, jotta peli pysyy kaikille mukavana ja kaikki pääsevät osallistumaan.</p> <p><b>Ammunnat:</b> Ammunnat voidaan toteuttaa esimerkiksi 2 + 3 + 2 + 3 laukausta aina erien välissä.</p> <p><b>Huom!</b> Pelistä saa erityisen hauskan silloin, kun ohjattavat pelaavat esimerkiksi huoltajiaan vastaan!</p>

## LIIKKUMISTAIDOT JA KEHONHALLINTA LENKKAREILLA: HYPPYNARUHARJOITUS (ikä: kaikki)

**TAVOITE:** Kehitetään rytmiä, koordinaatiota ja jalkojen kimmoisuutta.

**HARJOITELTAVA TAITO:** Kehonhallinta, kimmoisuus, koordinaatio.

**LAUKAUSMÄÄRÄ:** 0

**HARJOITUKSEN KESTO:** 15 min

9–12-vuotiaat

13–15-vuotiaat

16–17-vuotiaat

HARJOITTEEN KULKU	HUOMIOT VALMENTAJALLE
<p>Harjoitteessa tarvitaan jokaiselle ohjattavalle oma hyppynaru.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>Ohjataan ohjattavat ottamaan tarpeeksi tilaa, jotta hyppynarut eivät sotkeudu toisiinsa tai osu muihin hyppijöihin.</li><li>Jokaista liikettä tehdään 30–60 sekunnin ajan. Lepo 30 sekuntia.</li><li>Tehdään kaikki liikkeitä 2–3 kierrosta. Sarjapalautus 2 min.</li><li>Jos haluat yhdistää harjoitteeseen ammunnan, joko kierrosten välissä tai yhden liikkeen jälkeen voidaan ampua haluttu määrä laukauksia.</li></ol>	<p><b>Liikkeet:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>Tasahyppy välihyppyllä eteenpäin pyörittäen.</li><li>Tasahyppy välihyppyllä taaksepäin pyörittäen.</li><li>Tasahyppy ilman välihyppyä eteenpäin pyörittäen.</li><li>Tasahyppy ilman välihyppyä taaksepäin pyörittäen.</li><li>Yhden jalan hyppy oikealla.</li><li>Yhden jalan hyppy vasemmalla.</li><li>Tasahyppy tuplapyörityksellä (jos kaipaa haastetta)</li></ol> <p><b>Nuorempien kanssa</b> erilaisia hyppytyylejä kannattaa kysyä myös ohjattavilta. Myös yksi pitkä hyppynaru voi olla toimiva. Lisäksi voidaan kokeilla jonkun matkan juoksemista samalla hyppien narun kanssa. Kunhan ohjattavat vain saavat paljon hyppyjä harjoituksen aikana!</p>

## LIIKKUMISTAIDOT & KEHONHALLINTA LENKKAREILLA: REAKTIOPELIT (ikä: kaikki)

**TAVOITE:** Harjoitellaan reaktiokykyä, nopeaa päätöksentekoa ja ketterää liikkumista.

**HARJOITELTAVA TAITO:** Nopeus, ketteryys, kehonhallinta

**LAUKAUSMÄÄRÄ:** 0–15 laukausta

**HARJOITUKSEN KESTO:** 15–20 min

9–12-vuotiaat

13–15-vuotiaat

16–17-vuotiaat

HARJOITTEEN KULKU	HUOMIOT VALMENTAJALLE
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Jaetaan ohjattavat pareihin. Jokainen pari ottaa yhden tötsän. Tötsät asetetaan yhdeksi "viivaksi" noin metrin päähän toisistaan.</li><li>2. Parit asetuvat vastakkain seisomaan niin, että tötsä jää parin väliin. Tötsä on yhtä kaukana molemmista osallistujista, mutta kuitenkin niin, että siihen ylettää omalta paikaltaan.</li><li>3. Valmentaja alkaa luettelemaan kehon osia (otsa, maha, peppu, varpaat, polvet jne.). Ohjattavien on tarkoitus koskettaa mainittua kehonosaa molemmilla käsillä.</li><li>4. "Tötsä"-käskyllä ohjattavat yrittävät napata oman tötsänsä maasta ennen pariaan.</li><li>5. Tötsä palautetaan paikalleen ja molemmat parista siirtyvät yhden "pelikentän" verran vasemmalle. Näin jokaisella on uusi pari. Jatketaan kisailuja 5–10 kertaa.</li><li>6. Ammutaan välissä 5 laukausta.</li><li>7. Säännöt pysyvät samana, mutta perusasento vaihtuu. Ohjattavien tulee tällä kierroksella pysyä punnerrusasennossa. Käskyt pysyvät samoina (olkapää, peppu, jne.). Kisaillaan taas 5–10 kertaa.</li><li>8. Ammutaan 5 laukausta.</li><li>9. Kolmas kisailu tapahtuu ilman tötsää, mutta samassa muodostelmassa (eli kahtena rivinä, parit vastakkain).</li><li>10. Pari pelaa kivi-paperi-sakset -pelin. Pelin voittajasta muuttuu hippa, jonka tehtävänä on saada hävinnyt pelaaja kiinni 3–5 sekunnin sisällä.</li><li>11. Vaihdetaan paria samalla tavalla vasemmalle päin astuen 5–10 kertaa.</li><li>12. Ammutaan 5 laukausta.</li></ol>	<p><b>Kivi-paperi-sakset:</b> Ohjattavien tarkkaavaisuuden haastamiseksi voidaan vaihtaa myös niin, että hävinnyt ottaa voittajaa kiinni. Tätä voi myös vaihdella, jotta ohjattavat pääsevät keskittymään peliin.</p> <p><b>Kehonosien luettelu:</b> Hyödynnä luetteluun tarvittaessa vanhempia, jotta voit itse havainnoida toimintaa paremmin.</p> <p><b>Palaute:</b> Kehu yrittämistä, älä pelkästään voittajaa. Muistuta tarvittaessa, että harjoittelu kehittää myös reaktiokykyä.</p> <p><b>Kehonosaesimerkkejä:</b> pää, posket, otsa, korvat, leuka, silmät, olkapäät, selkä, maha, peppu, polvet, varpaat, reidet, pohkeet, sääret, jne.</p>

## LIKKUMISTAITOJEN & KEHONHALLINTA LENKKAREILLA: KOORDINAATIOKORTIT SAMAN RYTMIIIN (ikä: kaikki)

**TAVOITE:** Harjoitellaan liikkumistaitoja ja ympäristön havainnointia tikapuita hyödyntäen.

**HARJOITELTAVA TAITO:** Kehonhallinta, ketteryys, rytmisä liikkuminen.

**LAUKAUSMÄÄRÄ:** 0–20 laukausta

**HARJOITUKSEN KESTO:** 20 min

9–12-vuotiaat

13–15-vuotiaat

16–17-vuotiaat

HARJOITTEEN KULKU	HUOMIOT VALMENTAJALLE
<ol style="list-style-type: none"><li>Muodostetaan ohjattavista pareja, kolmikoita tai toimitaan koko ryhmän kesken ohjattavien taitotaso huomioiden. Nuoremmat kannattaa jakaa pareihin ja vanhimpia voi haastaa koko ryhmän yhteisellä rytmillä.</li><li>Muodostetaan jono tikapuiden alkupäähän.</li><li>Annetaan jokin liike, jota ohjattavat lähtevät suorittamaan samaan rytmiin. Seuraava saa lähteä liikkeelle, kun ensimmäinen pääsee kolmanteen ruutuun. Ensimmäinen määrää liikkeen rytmin ja muiden on tarkoitus seurata häntä samassa rytmisä.</li><li>Jos ohjattavat jaetaan pienempiin ryhmiin, ryhmä liikkuu samaan tahtiin ja koko porukan yhteisestä rytmistä ei tarvitse välittää.</li><li>Tehdään yhtä liikettä 2–3 kierrosta. Jokaisen kierroksen jälkeen jonon ensimmäinen siirtyy jonon viimeiseksi, jotta kaikki saavat johtaa ja seurata harjoitteen aikana.</li><li>Ammunta 2–3 liikkeen jälkeen.</li></ol>	<p><b>Osallistavampi tyyli:</b> Anna ohjattaville jokin teema, jonka perusteella he keksivät itse tehtävät liikkeet. Jonon ensimmäinen keksii siis kaikille yhteisen liikkumistavan ja sama rytmi yritetään ylläpitää. Teemoja voivat olla esimerkiksi seuraavat: eteenpäin, sivuttain, toinen jalka käy ruudun ulkopuolella, molemmat jalat käyvät ruudun ulkopuolella, takaperin.</p> <p><b>Harjoittelu:</b> Jos koordinaatiokortit eivät ole olleet paljon käytössä, voidaan ensimmäinen kierros käyttää liikkeen harjoitteluun ja vasta toisella ja kolmannella yritetään liikkua samaan tahtiin.</p> <p><b>Palautte:</b> Anna palautetta loppuun asti yrittämisestä. Ohjattavat jättävät helposti tikkaiden loppupään tekemättä, jos liike ei meinaa onnistua. Korosta sitä, että kaikkea ei tarvitse osata heti, vaan uutta oppii yrittämällä ja virheitä tekemällä.</p>

## LIIKKUMISTAIDOT JA KEHONHALLINTA LENKKAREILLA: TAITORATA LIIKUNTASALISSA (ikä: 9–12)

**TAVOITE:** Harjoitellaan monipuolisesti erilaisia liikkumistaitoja taitoradan avulla.

**HARJOITELTAVA TAITO:** Liikkumistaidot, kehonhallinta, tasapainotaidot.

**LAUKAUSMÄÄRÄ:** 0

**HARJOITUKSEN KESTO:** 15 min

### 9–12-vuotiaat

HARJOITTEEN KULKU	HUOMIOT VALMENTAJALLE
<p>1. Rakennetaan liikuntasaliin taitorata, jossa voidaan hyödyntää esimerkiksi köysiä, renkaita, puomeja, vanteita, tötsiä, erilaisia palikoita, aitoja ja puolapuita.</p> <p>2. Valmentaja voi itse suunnitella ja rakentaa radan tai hyödyntää ohjattavia suunnittelussa ja rakennuksessa.</p> <p>3. Jos ohjattavat saavat suunnitella radan, kannattaa kaikki käytettävät välineet ottaa esiin.</p> <p>4. Rataan kannattaa sisällyttää ainakin hyppyjä (esimerkiksi vanteesta toiseen tai palikalta toiselle, aitojen yli), konttausta (tunnelien tai penkkien alta / läpi), tasapainotaitoja (puomin päällä) ja kiipeilyä ja roikkumista (puolapuiden kiipeäminen, köydeltä toiselle siirtyminen, renkaiden avulla palikalta toiselle heilahtaminen).</p> <p>5. Rataa voi hyödyntää esimerkiksi nopeuskilpailuissa tai polttopallotyylisesti, jolloin radan keskellä on polttajien puomi, josta he saavat heittää pehmeillä palloilla radalla liikkujia. Jos pallo osuu, palaa poltettu pelaaja alkuun ja yrittää uudelleen.</p>	<p><b>Turvallisuus:</b> Jos annat ohjattavien suunnitella radan, varmista vielä lopuksi, että siihen ei kuulu vaarallisia elementtejä. Varmista myös, että jokaisella ohjattavalla on mahdollisuus suorittaa rata alusta loppuun.</p> <p><b>Monipuolisuus:</b> Pidä valmentajana huolta siitä, että rata on mahdollisimman monipuolinen ja sen suorittamiseen tarvitsee monenlaisia liikkumistaitoja.</p>

## LIKKUMISTAIIDOT JA KEHONHALLINTA LENKKAREILLA: PORRASHARJOITUS (ikä: 9–12, 13–15)

**TAVOITE:** Harjoitellaan monipuolisia liikkumistapoja portaissa sekä kehitetään nopeutta ja ketteryyttä.

**HARJOITELTAVA TAITO:** Liikkumistaidot, kestävyys, nopeus, ketteryys.

**LAUKAUSMÄÄRÄ:** 0

**HARJOITUKSEN KESTO:** 20 min

9–12-vuotiaat

13–15-vuotiaat

HARJOITTEEN KULKU	HUOMIOT VALMENTAJALLE
<p>1. Kokoonnutaan aluksi kuntoportaiden alle.</p> <p>2. Aloitetaan harjoitus nopealla spurtilla sovittuun paikkaan asti. Spurtti on pituudeltaan noin 10 sekunnin mittainen.</p> <p>3. Muodostetaan ohjattavista jono portaiden alkamispaikkaan.</p> <p>4. Merkitään lopetuspaikka selkeästi esimerkiksi tötsällä tai juomapullolla portaasiin.</p> <p>5. Valmentaja näyttää etenemistyylin. Tehdään yhtä liikettä aina kaksi tai kolme kierrosta ja sitten vaihdetaan seuraavaan.</p> <p>6. Kolmen tai neljän liikkeen välein otetaan portaissa samanlainen spurtti kuin alussa.</p> <p>7. Harjoituksen lopussa voidaan ottaa vielä kierros, jossa jokainen ohjattava saa näyttää suosikkiliikkeensä ja muut matkivat perässä. Jonon ensimmäinen siirtyy oman liikkeen näytettyään viimeiseksi ja seuraava näyttää oman liikkeensä.</p>	<p><b>Esimerkkiliikkeitä portasiin:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>-Tasahypy</li><li>-Sivuttain yksi porras kerrallaan ylös</li><li>-Askelkyykky</li><li>-Askelkyykky sivuun</li><li>-Kaksi porrasta kerrallaan juosten</li><li>-Sivuttain alas välikyykyllä</li><li>-Korkealla kyykkykävelyllä ylös</li><li>-Yksi jalka per porras juosten</li><li>-Pudotushypyllä alas</li><li>-Takaperin kävellen ylös</li><li>-Sivuttain jalka ristiin ylös</li></ul> <p><b>Suoritustekniikka:</b> Seuraa ohjattavien suoritustekniikan puhtautta. Kun näytät uuden liikkeen, kerro samalla myös yksi tai kaksi tärkeintä asiaa liikkeessä.</p>

## LIIKKUMISTAIDOT JA KEHONHALLINTA LENKKAREILLA: LIIKU KUIN ELÄIN (ikä: 9–12, 13–15)

**TAVOITE:** Kehitetään erilaisia liikkumistaitoja eläinteeman avulla.

**HARJOITELTAVA TAITO:** Liikkumistaidot, kehonhallinta, tasapainotaidot.

**LAUKAUSMÄÄRÄ:** 0

**HARJOITUKSEN KESTO:** 15 min

9–12-vuotiaat

13–15-vuotiaat

HARJOITTEEN KULKU	HUOMIOT VALMENTAJALLE
<p>1. Merkitään aloituspaikka sekä lopetuspaikka maahan viivalla, tötsillä tai muilla merkeillä.</p> <p>2. Ohjattavat asettuvat riviin lähtöpaikalle. Jos ohjattavia on paljon, heidät voidaan jakaa myös kahteen riviin, joiden suoritusvuoroa kannattaa vaihdella harjoitteen edetessä.</p> <p>3. Ohjaaja antaa jonkin eläinteemaisen liikkumistyylin, jota ohjattavat tekevät viivalta viivalle kahteen tai kolmeen kertaan.</p> <p>4. Kun päästään lopetusviivalle, voidaan sieltä kävellä rauhallisesti takaisin lähtöviivalle.</p> <p>5. Jos ryhmällä on hyvä mielikuvitus, voidaan heille myös kertoa vain joku eläin, jonka mukaisesti heidän tulisi liikkua. Esimerkiksi jänikseen voidaan keksiä monia erilaisia tyylejä. Tämä lisää autonomian tunnetta ja vaikuttaa myönteisesti motivaatioon. Jos samaa liikettä tehdään vaikka kaksi kierrosta, valmentaja voi myös kannustaa ohjattavia tekemään eri kierroksella erilaisen version samasta eläimestä.</p>	<p><b>Suoritusaluista:</b> Harjoitus kannattaa tehdä nurmikolla, liikuntasalissa tai permantopatjan päällä. Koska liikkuminen tapahtuu välillä myös käsien ja polvien varassa, kiviä sisältävä alusta ei ole kovin innostava.</p> <p><b>Erlaisia liikkumistyylejä:</b> Karhu, mittarimato, jänis, sisilisko, sammakko, rapu, käärme, kissa, koira, hevonen, heinäsiirkka, kirahvi, jne.</p> <p><b>Ammunnan yhdistäminen harjoitukseen:</b> Jos harjoitukseen haluaa yhdistää myös ammuntaa, voi sen tehdä esimerkiksi ampumalla kakkosia tai kolmosia aina kahden liikkeen välein.</p>

## LIIKKUMISTAIDOT JA KEHONHALLINTA LENKKAREILLA: MAA-MERI-LAIVA (ikä: 9-12, 13-15)

**TAVOITE:** Harjoitellaan nopeaa reagointia ja ketteryyttä suksilla tai lenkkarit jalassa.

**HARJOITELTAVA TAITO:** Nopeus, ketteruus, kehonhallinta.

**LAUKAUSMÄÄRÄ:** 0

**HARJOITUKSEN KESTO:** 10 min

9-12-vuotiaat

13-15-vuotiaat

HARJOITTEEN KULKU	HUOMIOT VALMENTAJALLE
<ol style="list-style-type: none"><li>Piirretään maahan tai merkitään tötillä kolme viivaa. Maa on keskellä, oikealla meri ja vasemmalla laiva.</li><li>Kaikki ohjattavat aloittavat maasta eli keskeltä.</li><li>Valmentaja huutaa jonkin paikan (maa, meri tai laiva) nimen. Ohjattavien tarkoituksena on edetä mahdollisimman nopeasti oikealle viivalle.</li><li>Ohjattavia voi myös hämätä huutamalla saman viivan nimen, missä he jo seisovat.</li><li>Jos harjoitukseen haluaa mukaan kisailua, voi sen toteuttaa myös niin, että joko hitaimmin viivalle päässyt tai viivalta vahingossa lähtevä "tippuu pois" tai nopeimmin viivalle pääsevä "pääsee pois". Näin voidaan ratkoa ryhmän nopein reagoija.</li><li>Tippuvat pelaajat voi myös osallistaa huutajaksi. Kun seuraava tippuu, pääsee edellinen takaisin peliin ja kukaan ei jää seisoskelemaan sivuun.</li></ol>	<p><b>Viivojen nimet:</b> Pyydä ohjattavia keksimään viivoille omat nimet, esimerkiksi latu, penkka ja sakkokierros. Hauskat nimet tuovat lisähauskuutta tekemiseen.</p> <p><b>Kisailu:</b> Jos otat kisailun mukaan harjoitteeseen, tulee ohjattavilla olla hyvä yhteishenki ja yhdessä tekemisen ilmapiiri. Jos kisailu on kaikista tärkeintä, pois tippuminen voi olla kova paikka.</p> <p><b>Huom!</b> Jos harjoite tehdään sukset jalassa, pidä huolta siitä, että kaikilla on tarpeeksi tilaa. Sauvat kannattaa jättää myös sivuun.</p>

Laiva

Meri

Maa



## LIIKKUMISTAIDOT JA KEHONHALLINTA LENKKAREILLA: JUOKSUKUNTOPIIRI 2 (ikä: 13–15, 16–17)

**TAVOITE:** Kehitetään koko kehon voimaominaisuuksia sekä harjoitellaan rasiituksenalaista ammuntaa.

**HARJOITELTAVA TAITO:** Kehonhallinta, rasiituksenalainen ammunta, kestävyys.

**LAUKAUSMÄÄRÄ:** 20–40 laukausta

**HARJOITUKSEN KESTO:** 20–40 min

13–15-vuotiaat

16–17-vuotiaat

HARJOITTEEN KULKU	HUOMIOT VALMENTAJALLE
<p>1. Yhtä liikettä tehdään 30–40 sekunnin ajan mahdollisimman monta toistoa. Tämän jälkeen on 30–20 sekunnin palautus ennen seuraavaa liikettä. Suorituspaikkana toimii ohjattavan oma ampumamatto.</p> <p>2. Aina neljän liikkeen jälkeen juostaan spurtti omalta paikalta noin 20–40 metriä tötsälle ja kävellään / hölkätään takaisin omalle paikalle.</p> <p>3. Ammutaan juoksun jälkeen 5 laukausta peltiin.</p> <p>4. Tehdään taas neljä liikettä, juostaan spurtti ja ammutaan 5 laukausta peltiin.</p> <p>5. Nuoremmille osallistujille kierroksia voisi olla kaksi (4 liikettä + ammunta + 4 liikettä + ammunta + 4 liikettä + ammunta + 4 liikettä + ammunta, kaikki kahdeksan liikettä tehdään siis kahteen kertaan). Vanhemmilla osallistujilla kierroksia voisi olla 3 tai 4 ja ammunnoissa vuorotellaan makuu- ja pystyammuntoja.</p>	<p><b>Kuntopiiriliikkeet:</b> Kiinnitä huomiota liikkeiden tekniseen laatuun ja oikeellisuuteen.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Etunojapunnerrus + olkapään kosketus</li><li>2. Rekku: polvennosto, jalan nosto sivulle ja potku samalla taakse</li><li>3. Vatsalihakset: linkkuveitsi</li><li>4. Selkälihakset: päinmakuulla kädet ja jalat yhtä aikaa ylös (ja sivulle)</li><li>5. Burbee / yleisliike</li><li>6. Huuver: lankkuasennossa nousee kyynärnojasta käsien varaan ja takaisin</li><li>7. Luisteluloikka sivulle</li><li>8. Lantionnosto selinmakuulla ja jalan nosto vuorotellen ylös</li></ol> <p><b>Suoritus aika:</b> Yhteinen suoritus aika soveltuu hyvin tähän harjoitteeseen, sillä jokainen voi tehdä liikkeitä omalla tahdillaan. Joku tekee puolessa minuutissa 2 toistoa ja toinen 20, mutta he lähtevät silti yhtä aikaa tekemään spurttia ja ampumaan. Kukaan ei siis jää ryhmästä jälkeen.</p> <p><b>Ammunta:</b> Korosta rauhallista ampumasuoritusta. Tarkoitus ei ole kisata muita vastaan, vaan harjoitella rasiituksenalaista ammuntaa.</p> <p><b>Parisovellus:</b> Kuntopiiriharjoite voidaan tehdä myös parin kanssa. Ensin toinen osallistuja tekee 30 sekunnin ajan kuntopiiriliikettä ja toinen kannustaa ja lepää. Sen jälkeen vaihdetaan roolit päikseen. Myös spurtti voidaan tehdä pareittain "kisailuna", jolloin siihen löytyy usein vielä uusi vaihde.</p>

## LIIKKUMISTAIDOT JA KEHONHALLINTA LENKKAREILLA: KUNTOPALLOHARJOITUS (ikä: 13–15, 16–17)

**TAVOITE:** Kehitetään keskivartalon voimaa ja kehonhallintaa sekä opetellaan voiman siirtämistä koko kehon läpi erilaisissa liikesuunnissa.

**HARJOITELTAVA TAITO:** Räjähävyys, voima, kehonhallinta.

**LAUKAUSMÄÄRÄ:** 0

**HARJOITUKSEN KESTO:** 20 min

13–15-vuotiaat

16–17-vuotiaat

HARJOITTEEN KULKU	HUOMIOT VALMENTAJALLE
<p>Harjoitteeseen tarvitaan kuntopalloja vähintään sen verran, että paria kohden on yksi pallo. Yksin tehtävissä liikkeissä pari lepää, kun toinen suorittaa.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Jaetaan ohjattavat pareihin ja annetaan jokaiselle parille sopivan kokoinen kuntopallo.</li><li>2. Kerrotaan/näytetään yksi liike kerrallaan. Jokaista liikettä tehdään 30–60 sekunnin ajan, jonka jälkeen on 30 sekunnin tauko (tai jos tehdään parin kanssa samalla pallolla, levätään toisen suoritusaika).</li><li>3. Jokaista liikettä tehdään 2–3 kierrosta.</li><li>4. Jos haluat yhdistää harjoitteeseen ammunnan, voidaan aina kierrosten välissä käydä ampumassa haluttu määrä laukauksia.</li><li>5. Huomioi turvallisuus!</li></ol>	<p><b>Kuntopallojen valinta:</b> nuoremmille noin 3 kg pallo, vanhemmille noin 5 kg pallo.</p> <p><b>Liikkeet:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Vartalon kierrot istuen (jalat koukussa, nojaa taakse, kierrä palloa puolelta toiselle).</li><li>2. Tasatyöntöliike (pallo suorille käsille pään yläpuolelle, heitä voimakkaasti maahan vatsalihaksia käyttäen).</li><li>3. Linkkuveitsi (pallo on käsissä, nosta kädet ja jalat ilmaan niin, että ne kohtaavat keskellä).</li><li>4. Parin kanssa eteenpäin pään takaa (vie pallo pään taakse suorilla käsillä, koukista polvia ja nojaa ylävartaloa taakse, jolloin vartalo muodostaa C-kirjaimen, heitä pallo kaverille).</li><li>5. Parin kanssa eteenpäin jalkojen välistä (vie pallo jalkojen väliin samalla polvia koukistaen ja heitä pallo kaverille).</li><li>6. Parin kanssa pään yli (seiso selin kaveriin, vie pallo jalkojen väliin samalla polvia koukistaen ja heitä pallo pään yli kaverille).</li><li>7. Parin kanssa sivuttain (seiso kylki kaveria kohti, vie pallo takana olevaa kylkeä kohti voimaa hakien ja heitä pallo kaverille, ota jaloista voimaa).</li><li>8. Parin kanssa selät vastakkain kyljen kautta (kuljeta parin kanssa palloa molempien ympäri niin, että toinen ottaa pallon vastaan kyljen kohdalta ja vie pallon ylävartaloa kääntäen toiselle kyljelle, jossa pari ottaa sen taas vastaan, muistakaa vaihtaa suuntaa).</li><li>9. Parin kanssa selät vastakkain pään yli ja jalkojen välistä (pari ottaa pallon vastaan päden yläpuolelta ja vie sen omien jalkojen välistä takaisin toiselle parille, joka ottaa pallon vastaan).</li><li>10. Kyykky ja heitto ilmaan (tee kyykky ja ponnista ylös heittäen pallon suoraan ylöspäin, väistä alas tulevaa palloa).</li></ol>

## LIKKUMISTAIIDOT JA KEHONHALLINTA LENKKAREILLA: AITAHARJOITUS (ikä: 13–15, 16–17)

**TAVOITE:** Kehitetään lantion alueen liikkuvuutta sekä kehonhallintaa.

**HARJOITELTAVA TAITO:** Liikkuvuus, kehonhallinta, tasapainotaidot, kimmoisuus.

**LAUKAUSMÄÄRÄ:** 0

**HARJOITUKSEN KESTO:** 15–20 min

13–15-vuotiaat

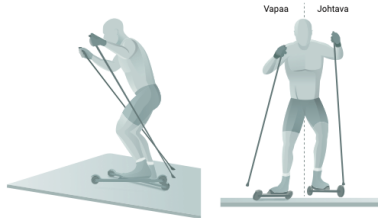
16–17-vuotiaat

HARJOITTEEN KULKU	HUOMIOT VALMENTAJALLE
<p>Harjoitteeseen tarvitaan noin kahdeksan aitajuoksua, jotka ovat hieman lantion tasoa matalammat.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Asetetaan aidat peräkkäin ja ohjattavat jonoon ensimmäisen aidan taakse.</li><li>2. Näytetään aina ensin tehtävä liike ja kerrotaan sen ydinkohdat.</li><li>3. Yhtä liikettä tehdään aina kaksi tai kolme kierrosta.</li><li>4. Muistuta tarvittaessa lantion asennosta.</li></ol>	<p><b>Liikkeet:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Aitakävely väliaskeleella (sama jalka menee ensin yli)</li><li>2. Aitakävely ilman väliaskelta (ensin menevä jalka vaihtuu)</li><li>3. Aitakävely taaksepäin (ylävartalo kallistuu eteen, kun jalka viedään taakse)</li><li>4. Aitakävely kädet ylhäällä (korostaa ryhtiä ja lantion asentoa)</li><li>5. Aitakävely sivuttain (molemmat kyljet)</li><li>6. Käärme (yli, ali, yli, ...) (kurota jalka reilusti aidan ali)</li><li>7. Aitojen sivussa hyppely polvet koukussa (molemmat kyljet)</li><li>8. Sivussa hyppely jalat suorana (molemmat kyljet)</li></ol> <p><b>Kiinnitä huomiota</b> lantion asentoon ja kehon ryhdikkyteen. Lantion tulisi olla edessä ja ylhäällä.</p> <p><b>Aidat:</b> Jos ohjattavia on paljon, kannattaa tehdä kaksi aitajonoa. Toiset aidat voivat olla hieman korkeammalla ja toiset hieman matalammalla. Ohjattavat jakautuvat tällöin pituuden mukaan aidoille. Aseta aidat niin, että ne kaatuvat tarvittaessa menosuuntaan.</p> <p><b>Ammunta:</b> Jos haluat yhdistää ammunnan harjoitteeseen, voi yhden liikkeen jälkeen käydä ampumassa haluttu määrä laukauksia ja palata sen jälkeen aidoille.</p>

# SUKSITAITURUUS

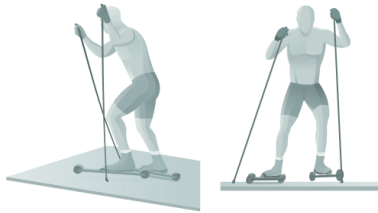
## KUOKKA

### Vaiheet



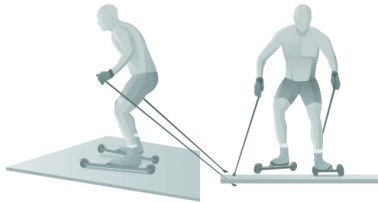
#### VAIHE 1 Vapaan jalan ponnistuksen alku

- Edestä
  - Hartiat ja lantio osoittavat eteenpäin ja ovat samassa tasossa
- Sivusta
  - Asento hyökkäävä, sääri ja selkä samassa linjassa
  - Paine päkiavoitollisesti jalkaterällä
  - Lantion ja selän hallinta
  - selkä ei saa mennä notkolle
- Nyrkit lähellä vartaloa, johtava nyrkki noin hartian korkeudella
- Käsin liike rytmittää hiihtoa ja auttaa jalkatyötä



#### VAIHE 2 Työnnon alku

- Edestä
  - Hartiat ja lantio osoittavat eteenpäin ja ovat samassa tasossa
  - Suksi suoraan sisäkanteille polvi- ja hartialinjan ulkopuolelle
- Sivusta
  - Nyrkit hartialinjan etupuolella ja johtava sauva lumeen varpaiden kohdalle
  - Asento hyökkäävä, sääri ja selkä samassa linjassa
  - Johtavan puolen kyynärpää kohti sauvaa heti kontaktista alkavan voimakkaan työnnon saamiseksi
- Sauva ja suksi tulevat lumeen "lähes" yhtenäisesti (suksi hieman jäljessä)



#### VAIHE 3 Johtavan jalan ponnistuksen alku

- Edestä
  - Rintamasuunta säilyy eteenpäin, kun ylävartalon kierto on pientä
  - Sauvatyö mahdollisimman suoraviivaisesti taakse
- Sivulta
  - Asento hyökkäävä, sääri ja selkä samassa linjassa
  - Ylävartalon ylös-alas liike on vain pientä
- Jalkatyökentely molemmilla puolilla yhtä voimakasta
- Liikkeessä säilyy elastisuus, kun paine pysyy päkiällä



#### VAIHE 4 Työnnon loppu

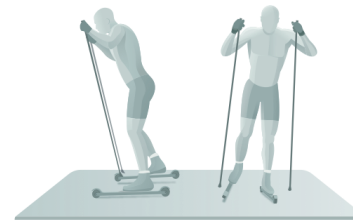
- Edestä
  - Hartiat ja lantio osoittavat eteenpäin ja ovat samassa tasossa
  - Vapaan puolen suksi sisäkanteille hartia- ja polvilinjan ulkopuolelle
- Sivulta
  - Ylävartalo koko syklin ajan hyökkäävä, sääri ja selkä samassa linjassa
  - Työntö loppuu reisiinjään
- Nopea painonsiirto pitää liikkeen sulavana

Näe kuvat osana liikettä. Vaiheet ovat tarkastelupisteitä, jotka auttavat arvioimaan tekniikkaa. Pysäytä video vaiheiden kohdalle ja vertaile mitä vaiheiden välillä on tapahtunut.



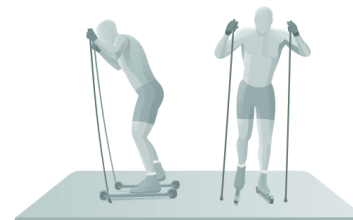
## WASSU

### Vaiheet



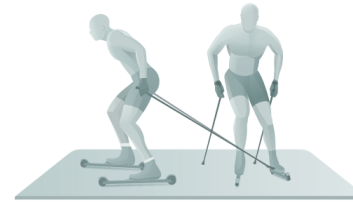
#### VAIHE 1 Korkein kohta

- Edestä
  - Hartialinja/lantiolinja tasapainossa, nenä-lantio-polvi-nikka samassa linjassa
- Sivusta
  - Asento hyökkäävä, sääri ja selkä samassa linjassa
- Nyrkit lähellä vartaloa hieman hartialinjan yläpuolella



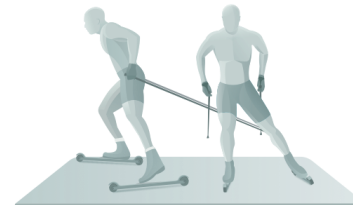
#### VAIHE 2 Työnnon alku

- Edestä
  - Linjaukset säilyneet: hartialinja/lantiolinja tasapainossa, nenä-lantio-polvi-nikka samassa linjassa
- Sivusta
  - Hyökkäävyys on lisääntynyt säärikulman avulla, sääri ja selkä samassa linjassa
- Vartalon tiputuksen myötä sauvatyönnon ja ponnistuksen alku
- Kädet edelleen lähellä vartaloa, sauvan iskukohta vajaan monon mitan siteen etupuolella



#### VAIHE 3 Työnnon loppu

- Suoraviivainen sauvatyöntö loppuu juuri ennen seuraavaa painonsiirtoa vastakkaiselle sukselle
- Nyrkki ei etene lonkkaa pidemmälle, jotta ehditään takaisin hyvään lähtöasentoon
- Säären ja selän kulma hyökkävimmässä asennossa ja edelleen samassa linjassa



#### VAIHE 4 Ponnistuksen loppu

- Ponnistus loppuun saakka
  - lantion ja polven ojentuminen
  - lantion linjaus säilyy eteenpäin
- Ponnistuksen suuntauksessa jalka takaviistoon, jolloin painetta pystytään antamaan optimaalisesti eteenpäin suuntautuvaksi vauhdiksi päkiäviimeistelyllä
- Hartiajohtaisesti nyrkkien palautus lyhintä reittiä vaiheeseen 1

Posterit kuvaa matkavauhtista wassua loivaan maastonkohtaan. Tekniikkaa mukautetaan eri maastoissa ja nopeuksissa. Kovermissa nopeuksissa edetään kapeammilla suksikulmilla. Hitaammilla nopeuksilla ja ylämäissä sauvan iskukohta tulee jalkaterän tasolle.

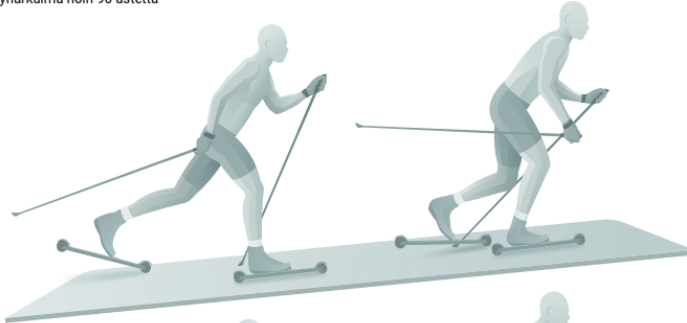


# VUOROHIIHTO

## Vaiheet

### VAIHE 1 Korkea liukuasento

- Terävä ponnistus nostanut lantion ylös ja eteen
- Vartalon asento hyökkäävä
- Voimakas mutta rento käsien käyttö
- Sauvan iskuhetkellä hieman ennen kuvan ajankohtaa:
  - Sompa jalkaterän kohdalle lumeneen
  - Kyynärkulma noin 90 astetta



### VAIHE 2 Esikevennys

- Vartalon painopistettä tiputtamalla ja säärikulmaa pienentämällä saadaan sukseen hyvä pito
- Vapaa käsi ja jalka tehostavat esikevennystä toimimalla aktiivisina heilureina
- Keskivartalon ja käden käyttö säilyttävät sauvassa hyvän paineen
- Hyvä esikevennys tekee liikkeestä elastista ja rentoa

### VAIHE 3 Ponnistuksen alku

- Asento hyökkäävä, sääri ja selkä samassa linjassa
  - Lantio ja jalkaterä samassa linjassa
  - Kehon massa ponnistavalla suksella
- Vapaa jalka tuodaan ponnistavan jalan ohi ennen painonsiirtoa
- Ohjeen mukainen asento ja onnistunut esikevennys suoraan latua vasten varmistavat pidon ja voiman koko ponnistukseen

### VAIHE 4 Ponnistuksen loppu

- Terävä ponnistus on siirtynyt painon liukuvalle sukselle ja aloittaa liikkeen kohti korkeaa liukuasentoa
- Ylävartalo säilyttää hyökkäävän asentonsa
  - Selkä ei saa mennä notkolle
- Ponnistava jalka ojentuu ja jatkaa liikettä vapaasti
- Liikelajajuudet muuttuvat vauhdin ja nousun jyrkkyyden mukaan

Näe kuvat osana liikettä. Vaiheet ovat tarkastelupisteitä, jotka auttavat arvioimaan tekniikkaa. Pysäytä video vaiheiden kohdalle ja vertaile mitä vaiheiden välillä on tapahtunut.

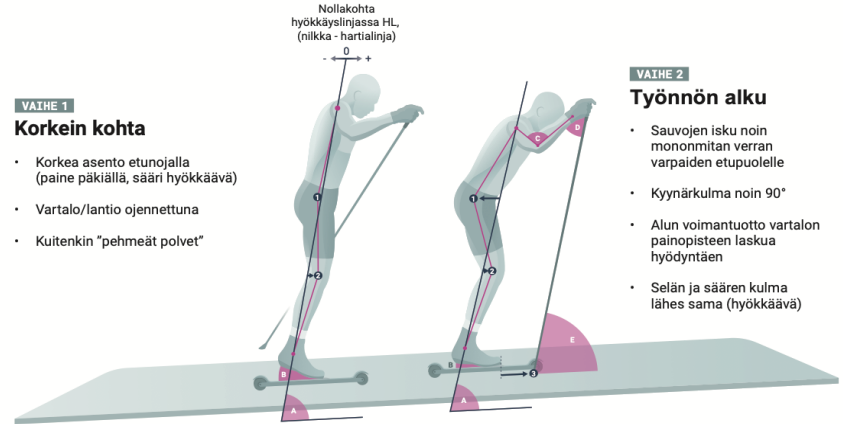


# TASATYÖNTÖ

## Vaiheet ja muuttujat

### VAIHE 1 Korkein kohta

- Korkea asento etunojalla (paine päkiällä, sääri hyökkäävä)
- Vartalo/lantio ojennettuna
- Kuitenkin "pehmeät polvet"



A Hyökkäyskulma B Korkokulma C Kyynärkulma E Sauvakulma D Kyynär-sauvakulma

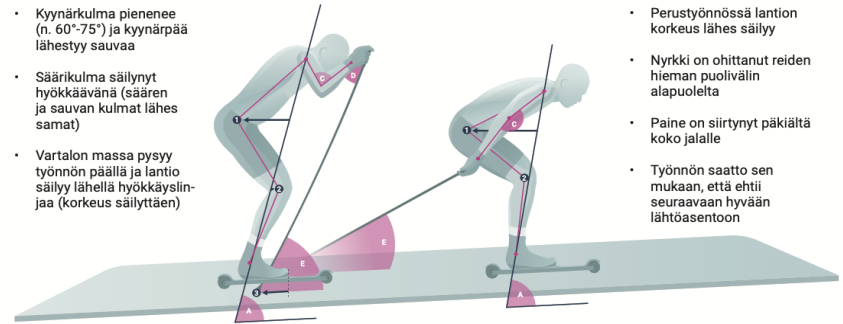
1 Lantio-HL etäisyys 2 Polvi-HL etäisyys 3 Sauva-varvas etäisyys

### VAIHE 2 Työnnön alku

- Sauvojen isku noin mononmittan verran varpaiden etupuolelle
- Kyynärkulma noin 90°
- Alun voimantuotto vartalon painopisteen laskua hyödyntäen
- Selän ja säären kulma lähes sama (hyökkäävä)

### VAIHE 3 Kyynärminimi

- Kyynärkulma pienenee (n. 60°-75°) ja kyynärpäätä lähestyy sauvaa
- Säärikulma säilynyt hyökkäävänä (säären ja sauvan kulmat lähes samat)
- Vartalon massa pysyy työnnön päällä ja lantio säilyy lähellä hyökkäyslinjaa (korkeus säilyttään)



### VAIHE 4 Työnnön loppu

- Perustyönnössä lantion korkeus lähes säilyy
- Nyrkki on ohittanut reiden hieman puolivälillä alapuolelta
- Paine on siirtynyt päkiältä koko jalalle
- Työnnön saatto sen mukaan, että ehtii seuraavaan hyvään lähtöasentoon

Posterit kuvaa matkavauhtista tasatyöntöä tasaiseen maastonkohtaan. Tekniikkaa mukautetaan eri maastoissa ja nopeuksissa. Hitaammilla nopeuksilla ja ylämäissä sauvan isku kohta tulee jalkaterän tasolle.



## SUKSITAITURUUS: RULLAHIHDON TEKNIKKARATA (ikä: kaikki)

**TAVOITE:** Harjoitellaan suksilla liikkumista, käännöksiä ja painonsiirtoa.

**HARJOITELTAVA TAITO:** Suksitaituruus, tasapainotaidot ja kehonhallinta.

**LAUKAUSMÄÄRÄ:** 10–20 laukausta

**HARJOITUKSEN KESTO:** 15–20 min

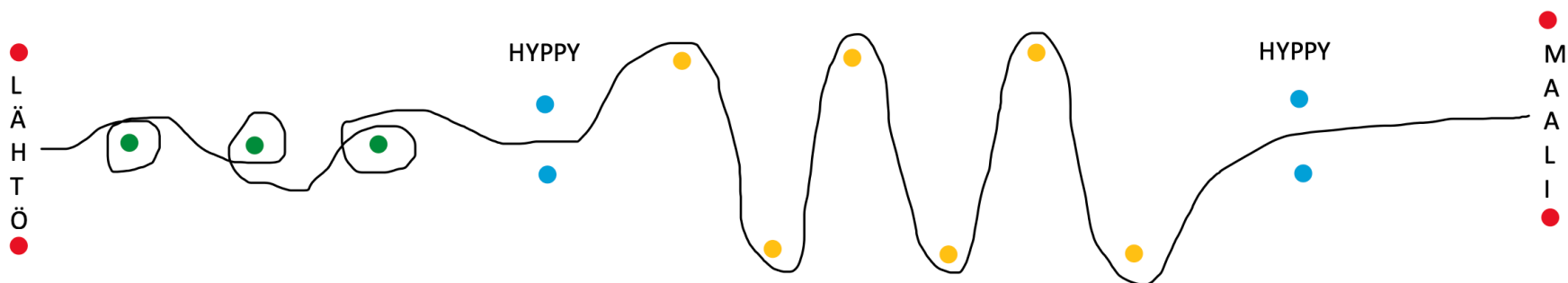
9–12-vuotiaat

13–15-vuotiaat

16–17-vuotiaat

HARJOITTEEN KULKU	HUOMIOT VALMENTAJALLE
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Ammunnat harjoitteessa 3 + 2 + 3 +2.</li><li>2. Kierretään lyhyt kierros rullasuksilla (jotta radalle ei tule niin paljon tungosta).</li><li>3. Suoritetaan tekniikka- ja suksitaituruusrata.</li><li>4. Käydään ampumassa yksi sarja.</li><li>5. Kierretään lyhyt kierros radan alkuun ja suoritetaan rata.</li><li>6. Toistetaan niin kauan, että lippaat ovat tyhjä.</li></ol> <p>Radalla on pujottelua, hyppyjä ja tötsien kiertoja.</p>	<p><b>Radan rakentaminen:</b> Ohjattavia voidaan osallistaa radan rakentamiseen tai ainakin sen testaamiseen. Ensimmäinen kierros radalla voi olla "testikierros", jossa tötsien paikkaa voidaan miettiä yhdessä ohjattavien kanssa.</p> <p><b>Eriyttäminen:</b> Jos ryhmässä on eri tasoisia osallistujia, voidaan ammuttasarjoja muokata niin, että nopeammat ampuvat esimerkiksi 2 + 2 + 2 + 2 + 2, joista kaksi viimeistä ovat varapatruunatelineessä.</p> <p><b>Huomioi,</b> että kaikki saavat edetä rauhassa radalla. Suuremman ryhmän kanssa ratoja voi olla esimerkiksi kaksi.</p>

RATA (pisteet tarkoittavat tötsiä / kartioita):



## SUKSITAITURUUS: LIUKUHARJOITUS RULLASUKSILLA / SUKSILLA (ikä: kaikki)

**TAVOITE:** Harjoitellaan suksien hallintaa kahdella ja yhdellä suksella liukuen.

**HARJOITELTAVA TAITO:** Tasapainotaidot, kehonhallinta ja suksitaituruus.

**LAUKAUSMÄÄRÄ:** Riippuu kierrosten määrästä ja laukausmääristä.

**HARJOITUKSEN KESTO:** 10 min

9–12-vuotiaat

13–15-vuotiaat

16–17-vuotiaat

HARJOITTEEN KULKU	HUOMIOT VALMENTAJALLE
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Asetetaan kaksi tötsää lähtöviivaksi. Lähtöviivan takana on hyvä olla tilaa vaihdin ottamiseen. Lähtöviiva voi olla myös asfaltissa valmiina oleva viiva.</li><li>2. Jätetään sauvat sivuun.</li><li>3. Ohjattavat asettuvat haluamansa matkan päähän lähtöviivasta vauhdin ottamista varten.</li><li>4. Ohjattavien on tarkoitus ottaa vauhtia ja lähteä liukumaan lähtöviivan kohdalta.</li><li>5. Eri kierroksilla voi olla erilaisia haasteita: kuka liukuu pisimmälle kahdella suksella / yhdellä suksella, kuka onnistuu liukumaan tietyn merkin kohdalle ilman jarruttamista kahdella / yhdellä suksella, onnistuuko pari työntämään toisen parista mahdollisimman pitkälle tai merkin kohdalle jne.</li><li>6. Vauhtia ei saa jarruttaa tai ottaa lisää lähtöviivan jälkeen. Yhden jalan liu'uissa jalan osuessa maahan jäädään sille paikalle.</li><li>7. Kierrosten välissä käydään ampumassa.</li></ol>	<p><b>Liukutavat:</b> Näitä kannattaa kysyä myös ohjattavilta! Vain mielikuvitus on rajana erilaisia tapoja kehitellessä.</p> <p><b>Liukuminen:</b> Ohjattavat kannattaa lähettää liukuihin kaksi tai kolme kerrallaan, jotta välttyään törmäyksiltä. Kukaan ei ole silloin myöskään yksin muiden katseiden kohteena.</p> <p><b>Ammunnat:</b> Voidaan ampua esim. ykkösiä / kakkosia / kolmosia aina yhden kierroksen jälkeen. Yhdellä kierroksella samaa liukua kannattaa kokeilla ainakin kaksi tai kolme kertaa.</p> <p><b>Palautteen antaminen:</b> Annetaan palautetta tavoitteiden suuntaisesti eli suksien hallinnasta, El liu'un pituudesta. Kannattaa huomioida ainakin nilkan asento liu'ussa, nilkka lähtee herkästi omille teilleen.</p>

## SUKSITAITURUUS: TASATYÖNTÖ YLÄMÄKEEN (ikä: kaikki)

**TAVOITE:** Harjoitellaan tasatyönnon tekniikkaa ja ylävartalon käyttöä työnnössä.

**HARJOITELTAVA TAITO:** Voima, keuhonhallinta.

**LAUKAUSMÄÄRÄ:** 0 tai 10 laukausta

**HARJOITUKSEN KESTO:** 10–15 min

9–12-vuotiaat

13–15-vuotiaat

16–17-vuotiaat

HARJOITTEEN KULKU	HUOMIOT VALMENTAJALLE
<ol style="list-style-type: none"><li>Ohjattavat kootaan mäen alle. Merkitään maahan lähtöviiva.</li><li>Ohjattavat saavat toimia omaan tahtiin. Tarkoituksena on työntää 10 tasatyöntöä jyrkkään ylämäkeen.</li><li>Kun 10 työntö pysähtyy, ohjattavat merkitsevät viivan merkiksi.</li><li>Liu'utaan rauhallisesti takaisin lähtöpaikalle (tai käydään ampumassa 2 laukausta välissä).</li><li>Ohjattavien on tarkoitus parantaa omaa suoritustaan. Pääsevätkö he seuraavalla yrittämällä pidemmälle?</li><li>Toistetaan sama viisi kertaa.</li></ol>	<p><b>Merkitseminen:</b> Ohjattavat voivat merkitä loppupisteensä esimerkiksi juomapullolla, suksipidikkeellä tai viivalla.</p> <p><b>Palaute:</b> Kannusta oman suorituksen parantamiseen, ei vertailuun. Anna palautetta tekniikasta, älä suorituksen pituudesta (paitsi jos ohjattava parantaa tulostaan).</p> <p><b>Ydinkohdat:</b> Sauvat iskeytyvät lumeen siteen kohdalla. Työntö lähtee keskivartalosta, ei pelkistä käsistä. Hyödynnä vartalon painoa "kaatumalla" sauvojen päälle. Vältä istuvaa asentoa ja pidä lantio ylhäällä. Katse seuraa nyrkkejä.</p>

## SUKSITAITURUUS: HIIHDON TEKNIKKATREENI (ikä: kaikki)

**TAVOITE:** Harjoitellaan säilyttämään hyvä hiihtotekniikka kovassa vauhdissa.

**HARJOITELTAVA TAITO:** Liikkumistaidot, kehonhallinta, hiihtotekniikka.

**LAUKAUSMÄÄRÄ:** 0

9–12-vuotiaat

13–15-vuotiaat

16–17-vuotiaat

HARJOITTEEN KULKU	HUOMIOT VALMENTAJALLE
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Harjoitukseen sopiva paikka on noin 100 metriä pitkä ja tasainen alue.</li><li>2. Ohjattavat aloittavat harjoituksen alueen toisesta päästä ja hiihtää annetulla tekniikalla toiseen päähän.</li><li>3. Suoritus tehdään kolme kertaa rauhallisella vauhdilla. Välissä palataan aina lähtöpaikalle rauhallisesti hiihtäen.</li><li>4. Hiihtäminen tapahtuu yhtä tekniikkaa käyttäen. Tekniikka koitetaan pitää mahdollisimman hyvänä koko suorituksen ajan.</li><li>5. Valmentajan tehtävänä on antaa ohjattaville tekniikkavinkkejä, joiden avulla he voivat kehittää omaa tekniikkaansa. Valmentajan tehtävänä on myös videoida suoritukset.</li><li>6. Kolmen rauhallisen kierroksen jälkeen kaksi viimeistä suoritusta tehdään 90% teholla. Suorituksen tärkein asia on pitää tekniikka hyvänä, vaikka liikkuminen on paljon nopeampaa kuin hitaassa vauhdissa.</li><li>7. Kun yksi tekniikka on käyty läpi, siirrytään seuraavan tekniikan pariin ja toistetaan sama.</li></ol>	<p><b>Suorituspaikka:</b> Suoritusalue voi olla tasainen, loiva ylämäki tai loiva alamäki. Suorituspaikkaa voi myös vaihdella sen mukaan, mitä tekniikkaa harjoitellaan. Kuokassa suorituspaikaksi kannattaa valita loiva ylämäki, kun taas Mogreniin tasainen tai loiva alamäki.</p> <p><b>Valmentajan tehtävä:</b> Valmentaja sijoittuu keskelle harjoitusaluetta ja videoi jokaiselta ohjattavalta yhden rauhallisen ja yhden kovavauhtisen suorituksen. Ohjattavia voi ohjeistaa tulemaan aina esim. kahden suorituksen jälkeen kuuntelemaan tekniikkavinkit. Tässä kohdassa ohjattavalle kannattaa näyttää videon avulla, mitä kehityskohtia tekniikassa on.</p> <p><b>Tekniikka:</b> Ohjattavat yrittävät jokaisella kerralla parantaa omaa tekniikkaansa.</p> <p><b>Teho-osuus:</b> Vauhdikkaampaan hiihtoon siirryttäessä ohjattaville tulee painottaa sitä, että tehot saavat olla vain noin 90%. Muuten tekniikka alkaa hajoamaan liikaa ja se ei ole harjoituksen tarkoitus.</p>

## SUKSITAITURUUS: LASKUHARJOITUKSIA (ikä: kaikki)

**TAVOITE:** Harjoitellaan erilaisia tapoja laskea mutkaista mäkeä.

**HARJOITELTAVA TAITO:** Hiihtotekniikka, kehönhallinta, liikkumistaidot, tasapaino.

**LAUKAUSMÄÄRÄ:** 0 laukausta

**HARJOITUKSEN KESTO:** 15 min

9-12-vuotiaat

13-15-vuotiaat

16-17-vuotiaat

HARJOITTEEN KULKU	HUOMIOT VALMENTAJALLE
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Valitaan mäeksi tarpeeksi jyrkkä alamäki, jossa saa tarpeeksi vauhtia (eli haastetta). Jätetään sauvat pois.</li><li>2. Asetetaan mäkeen tötsiä tarpeeksi pitkän välimatkan päähän toisistaan. Tötsien paikkoja kannattaa muokata harjoituksen edetessä.</li><li>3. Ohjattava lähtee laskemaan mäkeä ja hänen tarkoituksenaan on pujotella tötsät itse valitsemallaan tyylillä. Lasketaan muutama kerta tällä tavoin, jotta mäki tulee ohjattaville tutuksi.</li><li>4. Lasketaan seuraavaksi mäki auraten. Jokaisen tötsän kohdalla aurataan siis niin, että ulkosuksella on suurempi paine ja ohjattava kääntyy sisäsuksen suuntaan (eli pujottelee tötsät). Lasketaan muutama kierros näin.</li><li>5. Seuraavaksi lasketaan mäki askeltaen. Tötsän kohdalla ei siis aurata tai hidasteta vauhtia, vaan askeletaan ja ylläpidetään vauhtia. Askelluksessa ulkosuksella on enemmän painetta. Lasketaan muutama kierros näin.</li><li>6. Lasketaan seuraavaksi takaperin. Jos mahdollista, kannattaa siirtyä loivempaan mäkeen. Aloitetaan taas aurauksista. Muista jättää tarpeeksi pitkät välit ohjattavien välille, jotta jokainen saa laskea rauhassa.</li><li>7. Lasketaan seuraavaksi pujottelu askeltaen.</li></ol>	<p><b>Sovellukset:</b> Muuta tötsien paikkoja harjoituksen aikana. Tötsiä voi siirtää mäen suuntaisesti kauemmas toisistaan / lähemmäs toisiaan tai leveämmälle / kapeammalle. Mitä enemmän vaihtelua, sen parempi. Ota kuitenkin huomioon se, että vaikka haastetta on hyvä tulla, sitä ei saa antaa liikaa yhden harjoituksen aikana. Ohjattava ei voi olettaa ylittää itseään montaa kertaa yhden treenin aikana.</p> <p><b>Palaute:</b> Anna paljon positiivista palautetta yrittämisestä ja uskaltamisesta. Keskity korjaavassa palautteessa laskuasentoon ja jalkojen käyttöön.</p>

## SUKSITAITURUUS: HÄNNÄNRYÖSTÖ (ikä: kaikki)

**TAVOITE:** Harjoitellaan monipuolista liikkumista (rulla)suksilla (suunnanmuutoksia, pysähdyksiä, ympäristöön reagointia).

**HARJOITELTAVA TAITO:** Tasapaino, kehonhallinta, reagointikyky, ketteruus.

**LAUKAUSMÄÄRÄ:** 0 laukausta

**HARJOITUKSEN KESTO:** 15 min

9–12-vuotiaat

13–15-vuotiaat

16–17-vuotiaat

HARJOITTEEN KULKU	HUOMIOT VALMENTAJALLE
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Rajataan sopivan kokoinen pelialue. Jos mahdollista, pelialueen ei tarvitse olla tasainen.</li><li>2. Jaetaan jokaiselle osallistujalle "häntä", joka voi olla jonkinlainen nauha tai muu vastaava. Häntä laitetaan roikkumaan pepun päälle esimerkiksi housujen vyötärönauhan avulla. Hännän pitää olla kuitenkin hyvin näkyvässä, eikä sitä saa piilottaa esimerkiksi paidan alle.</li><li>3. Pelissä on tarkoitus liikkua ympäri pelialuetta ja yrittää varastaa muiden häntiä nappaamalla niitä kädellä.</li><li>4. Jos sinulta napataan häntä, lähdet metsästämään itsellesi uutta häntää.</li><li>5. Jos saat napattua toisen hännän, voit kerätä niitä esimerkiksi ranteesi ympärille. Jos sinun häntäsi napataan ja sinulla on jonkun varastettu häntä kädessäsi, laitat varastetun hännän itsellesi uudeksi hännäksi.</li><li>6. Peliä pelataan esimerkiksi 3–4 minuutin erissä. Erien välissä voi käydä ampumassa.</li></ol>	<p><b>Alue:</b> Jos sinulla on mahdollisuus rajata alue epätasaiselle alueelle, tee ehdottomasti niin. Epätasainen alusta haastaa suksilla liikkumista ja tekee hännän nappaamisesta haastavampaa.</p> <p><b>Turvallisuus:</b> Peliä pelataan ilman sauvoja. Jos peliä pelataan asfaltilla, jokaisella osallistujalla tulee olla hanskat käsissään kaatumisen varalle. Myös polvi- ja kyynärsuojat voivat olla hyvä valinta.</p> <p><b>Pelin lopussa</b> ei tarvitse laskea, kenellä on eniten häntiä, vaan kehua enemmänkin yrittämistä ja aktiivista osallistumista.</p>

## SUKSITAITURUUS: SALIBANDY SUKSILLA (ikä: kaikki)

**TAVOITE:** Harjoitellaan monipuolista liikkumista (rulla)suksilla (suunnanmuutoksia, pysähdyksiä, ympäristöön reagointia).

**HARJOITELTAVA TAITO:** Tasapaino, kehonhallinta, reagointikyky, ketteryys.

**LAUKAUSMÄÄRÄ:** 0 laukausta

**HARJOITUKSEN KESTO:** 15 min

9-12-vuotiaat	13-15-vuotiaat	16-17-vuotiaat
<b>HARJOITTEEN KULKU</b>		<b>HUOMIOT VALMENTAJALLE</b>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Jaetaan ohjattavat kahteen joukkueeseen ja rajataan sopivan kokoinen pelialue. Kannattaa hyödyntää jaossa paidan väriä tai jakaa joukkueille liivit tunnistamisen helpottamiseksi.</li><li>2. Mailojen kannattaa olla tavallista lyhyempiä turvallisuuden takia. Maalit voi rakentaa tötsistä tai käyttää pieniä maaleja, jos sellaiset on saatavilla.</li><li>3. Molemmilla joukkueilla on omat maalinsa. Maalivahteja ei käytetä, mutta pelaajat voivat silti puolustaa maalia tarvittaessa.</li><li>4. Maalin jälkeen vastustajajoukkue jatkaa peliä.</li></ol>		<p><b>Turvallisuus:</b> Pidä huolta siitä, etteivät mailat nouse liian korkealle pelissä. Jokaisella ohjattavalla täytyy myös olla hanskat kädessä asfaltilla pelatessa. Myös kyynär- ja polvisuojat ovat toivottavia välineitä.</p> <p><b>Sääntövariaatiot:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Pallon tulee käydä jokaisella pelaajalla ennen maalin tekemistä (lisää kaikkien osallistumista).</li><li>- Maalin saa tehdä vain suoraa syötöstä (ei kuljettamalla).</li></ul> <p><b>Ammunnan yhdistäminen:</b> Jos haluat yhdistää ammunnan harjoitteeseen, peliä voi pelata esimerkiksi 5 min erissä ja käydä välissä ampumassa.</p>

## SUKSITAITURUUS: KOPPIPALLO SUKSILLA (ikä: kaikki)

**TAVOITE:** Harjoitellaan monipuolista liikkumista (rulla)suksilla (suunnanmuutoksia, pysähdyksiä, ympäristöön reagointia).

**HARJOITELTAVA TAITO:** Tasapaino, kehohallinta, reagointikyky, ketteryys.

**LAUKAUSMÄÄRÄ:** 0 laukausta

**HARJOITUKSEN KESTO:** 10–15 min

9–12-vuotiaat

13–15-vuotiaat

16–17-vuotiaat

HARJOITTEEN KULKU	HUOMIOT VALMENTAJALLE
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Jaetaan ohjattavat kahteen joukkueeseen ja rajataan sopivan kokoinen pelialue. Kannattaa hyödyntää jaossa paidan väriä tai jakaa joukkueille liivit tunnistamisen helpottamiseksi.</li><li>2. Peli alkaa aloitusheitolla.</li><li>3. Tarkoitus on kerätä yhteensä 10 koppia oman joukkueen jäsenten kesken ilman, että pallo tippuu välissä maahan.</li><li>4. Pallon kanssa ei saa liikkua.</li><li>5. Palloa ei saa syötellä kahden henkilön välillä edestakaisin, vaan sen tulee kiertää useammalla joukkueen jäsenellä.</li><li>6. Jos pallo ei ole käynyt kaikilla joukkueen jäsenillä 10 kopin kohdalla, tulee koppien keräämistä jatkaa niin kauan, että pallo on käynyt jokaisella joukkueen jäsenellä.</li><li>7. Jos pallo tippuu maahan, kopittelu alkaa nollasta. Pallon tipahtaessa maahan se on vapaata riistaa ja nopeammin pallon haltuun saanut joukkue saa jatkaa.</li><li>8. 10 kopin jälkeen pallo luovutetaan toiselle joukkueelle ja peli jatkuu.</li></ol>	<p><b>Palautte:</b> Anna palautetta monipuolisesta liikkumisesta, älä pelkää kopeista. Muista myös hyvien syöttäjien kehuminen. Kannusta ohjattavia hakemaan paikkaa ja liikkumaan ympäri pelikenttää.</p> <p><b>Koppien määrä:</b> Voit muokata haluttua koppien määrää ohjattavien iän mukaan. Jos kopittelu on haastavaa, voi määrä olla esimerkiksi joukkueen jäsenten määrän verran. Jos kopittelu on helppoa, voi määrää myös nostaa kymmenen yläpuolelle.</p> <p><b>Turvallisuus:</b> Rajaa pelialueesta tarpeeksi iso, jotta yhteentörmäyksiä ei tulisi. Jos pelataan asfaltilla, jokaisella pelaajalla tulee olla hanskat kädessä. Myös polvi- ja kyynärsuojat ovat toivottavia varsinkin nuoremmilla.</p> <p><b>Ammunnan yhdistäminen:</b> Jos haluat yhdistää ammunnan harjoitteeseen, peliä voi pelata esimerkiksi 5 min erissä ja käydä välissä ampumassa.</p>

## SUKSITAITURUUS: PARIKISAILUJA (ikä: kaikki)

**TAVOITE:** Harjoitellaan suksien päällä liikkumista erilaisilla tyyleillä.

**HARJOITELTAVA TAITO:** Tasapaino, suksitaituruus, kehohallinta.

**LAUKAUSMÄÄRÄ:** 0 laukausta

**HARJOITUKSEN KESTO:** 15 min

9-12-vuotiaat

13-15-vuotiaat

16-17-vuotiaat

HARJOITTEEN KULKU	HUOMIOT VALMENTAJALLE
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Jaa ohjattavat pareihin. Parin molempien jäsenten tulisi olla suurin piirtein saman kokoisia.</li><li>2. Harjoitellaan ensin rauhallisesti erilaisia etenemistapoja. Jokaiseen osioon tarvitaan vain yksi sauvapari, joten toinen ohjattava voi jättää sauvansa sivuun.</li><li>3. Työntö sauvoista. Pari asettuu peräkkäin niin, että työntävä ohjattava on takana. Molemmat ottavat sauvojen (eri) päistä kiinni. Takana oleva työntäjä lähtee työntämään edessä olevaa matkustajaa. Matkustaja pitää molemmat sukset maassa, eikä auta työntäjää liikkeessä. Muistetaan vaihtaa rooleja.</li><li>4. Sama harjoitus, mutta matkustaja liikkuu takaperin.</li><li>5. Sama harjoitus, mutta matkustaja yrittää pysyä mahdollisimman pitkään yhden jalan varassa ennen jalan vaihtamista. Tämänkin voi tehdä takaperin.</li><li>6. Veto sauvoista. Asetutaan taas peräkkäin, naamat menosuuntaan. Tällä kertaa työskentelevä ohjattava onkin edessä ja vetää perässä tulevaa matkustajaa eteenpäin. Vaihdetaan rooleja.</li><li>7. Sama harjoitus, mutta matkustaja liikkuu takaperin.</li><li>8. Sama harjoitus, mutta matkustaja yrittää pysyä mahdollisimman pitkään yhden jalan varassa ennen jalan vaihtamista. Muista mennä myös takaperin!</li></ol> <p>Lopuksi voi ottaa viestikisailun, jossa kierretään esimerkiksi tötsää ja vaihdellaan liikkumistyyliä. Joukkueessa kannattaa olla vähintään kaksi paria.</p>	<p><b>Palaute:</b> Anna myönteistä palautetta yhden jalan pitkistä tasapainopätkistä sekä rohkeasta yrittämisestä. Joillekin takaperin meneminen voi tuntua jännittävältä, joten kannusta alun kokeiluissa rauhalliseen vauhtiin.</p> <p><b>Sauvojen merkitys:</b> Sauvojen avulla työskentelevät ohjattavat voivat auttaa matkustajia tasapainon kanssa. Sauvojen ei siis kannata olla vain ”mukana”, vaan niitä kannattaa hyödyntää tasapainon löytymiseen.</p> <p><b>Sukset:</b> Harjoitteen voi toteuttaa sekä rullasuksilla että tavallisilla suksilla, mutta tavallisten suksien kanssa täytyy varoa suksien päällekkäin menemistä.</p>

## SUKSITAITURUUS: VAPAAN YLEISET TEKNIKKATREENIT (ikä: kaikki)

**TAVOITE:** Harjoitellaan suksitaituruutta ja vahvistetaan tasapainon ylläpitoon tarvittavia lihaksia.

**HARJOITELTAVA TAITO:** Hiihtotekniikka, tasapaino, suksitaituruus, ketteryys.

**LAUKAUSMÄÄRÄ:** 0–20 laukausta

**HARJOITUKSEN KESTO:** 20–30 min

9–12-vuotiaat

13–15-vuotiaat

16–17-vuotiaat

HARJOITTEEN KULKU	HUOMIOT VALMENTAJALLE
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Etsitään sopiva alue, noin 50m pitkä, jossa harjoituksia voi tehdä.</li><li>2. Tilan mukaan samanaikaisesti liikettä kannattaa laittaa tekemään vain 2–3 ohjattavaa, jotta kaikille on tarpeeksi tilaa.</li><li>3. Tehdään yhtä liikettä kaksi tai kolme kierrosta. Palautus palatessa lähtöpaikalle.</li><li>4. Muista hyvä alku- ja loppuverryttely!</li></ol>	<p><b>Liikkeet (ilman sauvoja):</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Rauhallisia liukuja eteenpäin, samalla mahdollisimman monta taputusta edessä / selän takana, tavoitteena esim. 3–6</li><li>- Sauva selän taakse käsien avulla selkärangan suuntaisesti pystyyn, tarkoituksena liimata koko selkä sauvaan kiinni (estää notkoselän)</li><li>- Potkulauta (yhdellä suksella tai molemmat sukset jalassa)</li><li>- Sauva polvien takana (etene kyykyssä (vähän niin kuin kyykkykävely), pidä sauvojen päistä kiinni, työnnä polvia varpaiden etupuolelle)</li><li>- Sammakko (asetu sukset V-asentoon ja työnnä molempia jalkoja sivulle, jolloin V levenee ja hyppää jalat takaisin keskelle, pysy matalassa asennossa, ota kädet mukaan)</li><li>- Sammakko taakse päin (sama kuin edellinen, mutta vaihda suuntaa)</li><li>- Yhden jalan tasatyöntö (sauvat tietysti mukana, liu’u mahdollisimman pitkään yhdellä jalalla ja vaihda)</li><li>- Yhden jalan pujottelutasatyöntö (pujottele joko oikeita tai näkymättömiä tötsiä yhden jalan tasatyönnöllä, tarkoituksena päästä molemmille kanteille)</li></ul> <p><b>Turvallisuus:</b> Jokaisella osallistujalla tulisi olla hanskat kädessä kaatumisen varalta (rullahiihto). Nuoremmilla ohjattavilla kannattaa olla myös polvi-/kynärsuojat.</p> <p><b>Palaute:</b> Anna myönteistä palautetta yrittämisestä. Korosta, ettei uusia asioita voi osata ensimmäisellä tai edes toisella kerralla. Anna yksi korjaava palaute kerralla.</p> <p><b>Ammunta:</b> Jokaista liikettä voi tehdä 2–3 kertaa ja kaikkien liikkeiden jälkeen voi käydä ampumassa 5 laukausta. Pienempien ohjattavien kanssa liikkeet voi jakaa kahteen osioon ja käydä välissä ampumassa.</p>

## SUKSITAITURUUS: KUPIT JA KANNET (ikä: 9–12, 13–15)

**TAVOITE:** Harjoitellaan suunnanvaihdoksia, nopeita liikkeitä sekä yleistä liikkumista suksilla.

**HARJOITELTAVA TAITO:** Liikkumistaidot, kehohallinta, suksitaituruus.

**LAUKAUSMÄÄRÄ:** 0

**HARJOITUKSEN KESTO:** 10 min

9–12-vuotiaat

13–15-vuotiaat

HARJOITTEEN KULKU	HUOMIOT VALMENTAJALLE
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Jaetaan ohjattavat kahteen joukkueeseen.</li><li>2. Harjoitteeseen tarvitaan ohjattavien määrän mukaan noin 20–40 tötsää. Jaa tötsät puoliksi. Päätäkää, kumpi joukkue on kuppipuoli ja kumpi kansipuoli.</li><li>3. Kuppipuolen joukkue käy asettamassa omat tötsänsä pelialueelle kupeiksi (eli niin, että tötsä on "väärin päin") ja kansipuoli kansiksi. Kannattaa laskea vielä lopuksi, että asettaminen on tapahtunut niin, että kuppeja on yhtä monta kuin kansia.</li><li>4. Pelataan kaksi kahden minuutin erää.</li><li>5. Pelin tarkoituksena on käydä kääntämässä tötsä oman joukkueen tavoitteen mukaisesti. Kuppipuoli kääntää tötsät siis kupeiksi ja kansipuoli kansiksi.</li><li>6. Kun kaksi minuuttia on kulunut, peli päättyy ja ohjattavat voivat laskea, kuinka monta kantta ja kuinka monta kuppia pelialueella on. Voittajajoukkue on se, joka on saanut käännettyä enemmän tötsiä oman tavoitteensa mukaisesti.</li><li>7. Pelataan vielä toinen samanmittainen erä, mutta kannattaa vaihtaa tavoitteet niin, että kuppiryhmä kääntää nyt tötsiä kansiksi ja kansiryhmä kupeiksi.</li></ol>	<p><b>Huom!</b> Tämä harjoite sopii esimerkiksi alkulämmittelyksi. Sen voi tehdä myös rullasuksilla tai lenkkarit jalassa.</p> <p><b>Sauvat:</b> Jos harjoitteen tekee sukset jalassa, kannattaa sauvat jättää pelialueen ulkopuolelle.</p> <p><b>Aika:</b> Suoritus aika kannattaa pitää melko lyhyenä, jotta se motivoi kovempaan tempoon. Ohjattavat jaksavat myös paremmin tehdä annettua tehtävää, jos suoritus aika on lyhyt. Kaksi minuuttia on maksimiaika.</p>

## SUKSITAITURUUS: KUOKKA MOLEMMILLE PUOLILLE (ikä: 9–12, 13–15)

**TAVOITE:** Harjoitellaan kuokkatekniikkaa sekä vasemmalle että oikealle puolelle.

**HARJOITELTAVA TAITO:** Liikkumistaidot, hiihtotekniikka, kehonhallinta.

**LAUKAUSMÄÄRÄ:** 0

**HARJOITUKSEN KESTO:** 15 min

9–12-vuotiaat

13–15-vuotiaat

HARJOITTEEN KULKU	HUOMIOT VALMENTAJALLE
<p>1. Asetetaan tötsiä ylämäkeen niin, että ne ovat vuorotellen molemmilla sivuilla pienen välimatkan päässä toisistaan.</p> <p>2. Ohjattavat lähtevät mäen alta kiertämään tötsät ulkokautta niin, että alhaalta katsottuna vasemmalla puolella olevat tötsät kierretään vasemmalta ja oikealla puolella olevat oikealta.</p> <p>3. Ohjattavien on tarkoitus vaihtaa johtavan käden puolta kuokassa niin, että kuokan työntö tehdään kierrettävän tötsän puolelle.</p> <p>4. Kun tötsä on ohitettu ja lähestytään seuraavaa, ohjattava vaihtaa työnnön puolta.</p> <p>5. Hiihdetään mäki tällä tavoin 3–5 kertaa rauhallisesti, jonka jälkeen harjoitellaan nopeampaa vaihtoa ja kasvatetaan vauhtia. Vauhdin tulisi olla sellainen, että tekniikka pysyy vielä kasassa, eikä lähde hajoamaan.</p>	<p><b>Ohjattavat:</b> Jättäkää tarpeeksi väliä edellä menevään, jotta jokainen saa tehdä suorituksensa rauhassa. Jos mäellä on leveyttä, kannattaa laittaa kaksi vierekkäistä suorituspaikkaa, jotta jonotusaika ei ole niin pitkä.</p> <p><b>Valmentajan tehtävä:</b> Valmentaja antaa ohjattaville palautetta suorituksen jälkeen, jonka perusteella ohjattava pyrkii muuttamaan valmentajan kertomia asioita tekniikassaan. Valmentaja voi myös videoida suoritukset, jotta ohjattavat näkevät paremmin, mitä kehityskohtia tekniikassa vielä on.</p> <p><b>Puolierot:</b> Muistuta ohjattavia siitä, että suurimmalla osalla hiihtäjistä kuokan työntö on helpompi tehdä jommallekummalle puolelle. Toinen puoli voi tuntua haastavalta. On kuitenkin tärkeää kehittää myös heikompaa puolta, sillä kääntyvissä ylämäissä käännöksen puoleisen käden johtama kuokka on helpompi toteuttaa.</p> <p><b>Ylämäki:</b> Harjoituksessa käytettävän ylämäen kannattaa olla kohtuullisen pitkä, mutta ei kuitenkaan liian jyrkkä. Loivempi mäki sopii hyvin harjoitteluun, sillä heikomman puolen harjoittaminen voi olla ohjattaville raskasta.</p>

## SUKSITAITURUUS: SEURAA JOHTAJAA (ikä: 9–12, 13–15)

**TAVOITE:** Harjoitellaan vapaan hiihtotekniikoiden hyödyntämistä erilaisissa maastonkohdissa.

**HARJOITELTAVA TAITO:** Maaston lukeminen, motorinen oppiminen.

**LAUKAUSMÄÄRÄ:** 20 laukausta

**HARJOITUKSEN KESTO:** 20 min

9–12-vuotiaat

13–15-vuotiaat

HARJOITTEEN KULKU	HUOMIOT VALMENTAJALLE
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Jaetaan ohjattavat pareihin.</li><li>2. Pari saa päättää, kumpi on ensin johtaja ja kumpi seuraaja.</li><li>3. Ohjattavat kiertävät tietyn kierroksen, joka sisältää mahdollisuuksien mukaan useita erilaisia maastonmuotoja.</li><li>4. Johtajan tarkoituksena on hyödyntää kierroksen aikana kaikkia eri vapaan hiihtotekniikoita (Wassberg, Mogren, kuokka).</li><li>5. Seuraajan tarkoituksena on matkia mahdollisimman tarkasti johtajan liikkeitä.</li><li>6. Kierroksen jälkeen ammutaan 5 laukausta ja vaihdetaan rooleja.</li><li>7. Molemmat parista voivat toimia johtajana kaksi kertaa.</li></ol>	<p><b>Yleinen huomio:</b> Harjoite kannattaa toteuttaa hiihtotekniikoiden opetteluun jälkeen kertaavana harjoitteena, koska siinä yhdistellään kaikkia hiihtotekniikoita.</p> <p><b>Parien jakaminen:</b> Parien jakamisessa kannattaa miettiä sitä, mitä haluaa itse valmentajana harjoituksella saavuttaa. Jos tarkoituksena on kerrata tekniikoita, kannattaa pareiksi laittaa mahdollisimman samanatasoiset osallistujat. Jos taas tarkoituksena on kehittää itse hiihtotekniikoita, kannattaa niiden kanssa haasteita kokeva ohjattava laittaa pariksi jo hieman taitavamman ohjattavan kanssa. Pareja voi myös vaihtaa esimerkiksi puolessavälissä harjoitusta.</p> <p><b>Hiihtolenkki:</b> Lenkki kannattaa määritellä sen mukaan, että sen aikana pääsisi hyödyntämään kaikkia tekniikoita. Siinä olisi siis hyvä olla ylämäkeä, alamäkeä sekä tasaisia osuuksia.</p> <p><b>Vauhti:</b> Ohjattaville kannattaa korostaa sitä, että kyse ei ole kilpailusta tai vauhdikkaasta harjoitteesta, vaan tekniikan opettelusta. Parin kuuluu siis pysyä ilman ongelmia johtajan vauhdissa.</p>

## SUKSITAITURUUS: TASATYÖNNÖN TEKNIIKKAHARJOITUS (ikä: 13–15, 16–17)

**TAVOITE:** Harjoitellaan tasatyönnön tekniikkaa ja kehitetään samalla vapaan tekniikoiden ylävartalon käyttöä.

**HARJOITELTAVA TAITO:** Ylävartalon voima, liikkumistaidot, kehonhallinta.

**LAUKAUSMÄÄRÄ:** 0–10 laukausta

**HARJOITUKSEN KESTO:** 15 min

13–15-vuotiaat

16–17-vuotiaat

HARJOITTEEN KULKU	HUOMIOT VALMENTAJALLE
<p>1. Harjoite voidaan toteuttaa joko tasamaalla tai loivaan ylämäkeen ryhmän taitotason mukaan.</p> <p>2. Merkitään tötsillä lähtöpaikka sekä lopetuspaikka. Suoritusmatka eli tötsien väli voi olla esimerkiksi 20–30 metriä.</p> <p>3. Tehdään yhtä liikettä aina kolme kierrosta, jonka jälkeen voidaan käydä ampumassa (ammunnat esim. 2 + 2 + 2 + 2 + 2) tai kiertää hieman pidempi lenkki rauhallisesti hiihtäen palautuksena.</p> <p>4. Tarkoituksena on havainnollistaa ohjattaville keskivartalon roolia tasatyönnössä sekä yleisesti vapaan hiihtotekniikoissa.</p> <p>5. Kun kaikki viisi liikettä on tehty, hiihdetään pidempi kierros, jonka aikana hiihdetään sekä Wassbergia että Mogrenia. Tarkoituksena on saada samanlainen tunne keskivartaloon eli hyödyntää keskivartaloa mahdollisimman tehokkaasti myös näiden tekniikoiden työnnössä.</p>	<p><b>Liikkeet:</b></p> <p>1. "Liimaa" käsivarret kiinni kylkiin ja pidä nyrkit mahdollisimman lähellä olkapäitä. Tee tasatyöntöliike ilman, että kädet lähtevät irti kyljistä tai kyynärkulma suurenee. Liike lähtee pelkästään keskivartalosta. Pidä myös jalat suorana. Seuraa katseella nyrkkejä. Kiinnitä huomiota siihen, miltä keskivartalossa tuntuu. Onko vatsalihaksista hyötyä?</p> <p>2. Kädet toimivat samalla tavalla kuin edellisessä, mutta jalkojen ei tarvitse pysyä tikkusuorina. Käytä alavartaloa mahdollisimman paljon hyödyksi. Seuraa katsella nyrkkejä. Aisti, miltä keskivartalossa tuntuu.</p> <p>3. Pidä jalat tikkusuorina ja käsivarret kiinni kyljissä, mutta pidä kyynärkulma 90 asteessa. Kiinnitä huomiota siihen, miltä keskivartalossa tuntuu.</p> <p>4. Sama kuin edellinen, mutta ota alavartalo mukaan. Kiinnitä huomiota siihen, miltä keskivartalossa tuntuu.</p> <p>5. Tavallinen tasatyöntö, mutta kiinnitä huomiota siihen, että käytät keskivartaloa hyödyksi. Koeta saada samanlainen tunne keskivartaloon kuin aiemmissa liikkeissä.</p> <p><b>Huomioita:</b> Kiinnitä huomiota siihen, että ohjattavien selkä ei notkistu. Kannattaa myös kysyä ohjattavilta, miltä liikkeet tuntuvat vatsalihaksissa / keskivartalossa. Tuntemusten sanallistaminen helpottaa niiden havaitsemista.</p>

## SUKSITAITURUUS: TASAPAINOHARJOITTEET RULLASUKSILLE (ikä: 13–15, 16–17)

13–15-vuotiaat

16–17-vuotiaat

**TAVOITE:** Harjoitellaan rullasuksien hallintaa ja ketteryyttä.

**HARJOITELTAVA TAITO:** Tasapaino, hiihtotekniikka, ketteryys, suksitaituruus.

**LAUKAUSMÄÄRÄ:** 0 laukausta

**HARJOITUKSEN KESTO:** 10–15 min

HARJOITTEEN KULKU	HUOMIOT VALMENTAJALLE
<p>Nämä harjoitteet sopivat esimerkiksi harjoituksen alussa tehtäviksi.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>Kokoontaan isoon ympyrään niin, että kaikilla on tarpeeksi tilaa ympärillään.</li><li>Aloitetaan yhden jalan tasapainoharjoituksilla: tuodaan paino vasemman jalan varaan niin, että oikea jalka on ilmassa vasemman nilkan vieressä. Haastetaan ohjattavat tekemään kaksi taputusta ilman, että oikea jalka osuu maahan. Vaihdetaan paino oikealle ja tehdään sama. Tämän jälkeen haastetaan kolmeen taputukseen, neljään taputukseen, viiteen ja niin edelleen. Nämä tehdään siis yhteisessä tahdissa. Lopussa haastetaan ohjattavat tekemään mahdollisimman monta taputusta omassa tahdissa.</li><li>Jatketaan samassa piirissä. Käydään ensin yhdessä kyykyssä molemmat jalat maassa. Tehdään muutamia kyykyjä. Tämän jälkeen kokeillaan kyykyssä käyntiä yhdellä jalalla. Ohjattavat voivat itse valita, kuinka syvän kyykyn he tekevät. Valmentaja haastaa tietysti syventämään kyykyä.</li><li>Tehdään kahden jalan hyppyjä suoraan ylöspäin. Ensin hypitään tavallisesti ilman erillisiä ohjeita. Sitten hypitään niin, että laskeutuessa kuuluu mahdollisimman kova ääni. Tämän jälkeen kokeillaan tehdä hyppyjä vielä mahdollisimman vähällä laskeutumisäänellä. Toistetaan hyppyt myös yhdellä jalalla (vasen + oikea).</li><li>Kokeillaan lopuksi ympäri pyöriviä hyppyjä ensin kahdella ja sitten yhdellä jalalla. Aloitetaan pienistä asteita (45° ja 90°) ja siirrytään suurempiin (105°, 360° tai enemmän). Muistetaan molemmat jalat sekä pyörimissuunnat.</li></ol>	<p><b>Paikka:</b> Harjoitteen kaikki osat voidaan tehdä nurmikolla. Kaksi ensimmäistä on kuitenkin mahdollista tehdä myös asfaltilla. Jos nurmikkaa ei ole saatavilla, voi harjoitteet tehdä myös hiekalla.</p> <p><b>Palaute:</b> Kehu yrittämistä ja kannusta siihen! Anna runsaasti myönteistä palautetta. Voit myös hyödyntää vertaispalautetta ja laittaa ohjattavat toimimaan pareina. Muistuta silloin ohjattavia siitä, että hekin keskittyvät hyvin sujuviin asioihin ja antavat kerralla maksimissaan yhden korjaavan palautteen.</p> <p><b>Toistomäärät:</b> Tehkää jokainen harjoite ensin yhdessä samaan tahtiin ja anna ohjattavien vasta tämän jälkeen kokeilla liikkeitä omaan tahtiin. Jos tekeminen muuttuu helposti seisoskeluksi ja yrittäminen ei huvita, voit antaa myös tietyn liikemäärän, kuten 5 yritystä, joka ohjaa ohjattavien tekemistä sekä kokeilemista.</p> <p><b>Sovellus:</b> Voit hyödyntää myös ohjattavilta tulevia ideoita liikkeiden jatkokehittelystä sekä uusista liikkeistä. Tasapaino kehittyy monipuolisella tekemisellä.</p>

## SUKSITAITURUUS: KUOKAN TEKNIIKKAHARJOITUKSET KÄSIEN TYÖNNÖLLE (ikä: 13–15, 16–17)

**TAVOITE:** Harjoitellaan käsien käyttöä kuokassa.

**HARJOITELTAVA TAITO:** Hiihtotekniikka, kehonhallinta, liikkumistaidot.

**LAUKAUSMÄÄRÄ:** 0 laukausta

**HARJOITUKSEN KESTO:** 15 min

13–15-vuotiaat

16–17-vuotiaat

HARJOITTEEN KULKU	HUOMIOT VALMENTAJALLE
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Jaetaan ohjattavat pareihin. Jätetään vain oikea sauva käteen. Tehdään harjoite tasaisella maalla tai loivaan nousuun. Harjoitus on tarkoitus tehdä maltillisella vauhdilla, ei kovaa.</li><li>2. Hiihdetään parin kanssa peräkkäin, etummainen parista määrää rytmin. Takana tulevan ohjattavan tulee matkia edellä hiihtäjää ohjattavaa mahdollisimman tarkasti. Hiihdetään kuokkaa aluksi yhdellä sauvalla niin, että oikea käsi on ”johtava käsi”. Etummainen hiihtäjä vaihtuu jokaisen nousun jälkeen.</li><li>3. Vaihdetaan johtavaksi kädeksi vasen. Vaihdetaan etummaista hiihtäjää jokaisen nousun jälkeen.</li><li>4. Asetetaan seuraavaksi tötsiä mäkeen niin, että hiihtäjien on tarkoitus pujotella niitä kuokan johtavaa kättä vaihtaen. Vasen tötsä kierretään vasen käsi johtaen ja oikea tötsä oikea käsi johtaen. Kokeillan ensin yksin ja sitten parin kanssa.</li><li>5. Vaihdetaan tasaiselle maalle ja tehdään tötsillä ympyrä, jota hiihdetään kuokkatekniikalla. Käytetään vain sisäpuolen sauvaa. Vaihdetaan suuntaa. Tässäkin voi hyödyntää parin kanssa peräkkäin hiihtämistä.</li><li>6. Tehdään tötsillä kahdeksikko. Kahdeksikkoa hiihdettäessä molemmat sauvat saavat olla käsissä, mutta maahan osuu vain sisempi sauva. Tämäkin harjoitus kannattaa kokeilla parin kanssa peräkkäin hiihtäen.</li></ol>	<p><b>Mäki:</b> Mäen olisi hyvä olla tarpeeksi pitkä (jotta siihen voi tehdä monta sauvatyöntöä), mutta ei liian jyrkkä.</p> <p><b>Ympyrä ja kahdeksikko:</b> Vaihdelkaa ympyrän ja kahdeksikon kokoa, jotta harjoitteeseen tulee vaihtelua.</p> <p><b>Palaute:</b> Keskity palautteessa käsien asentoon ja symmetriaan.</p>

## SUKSITAITURUUS: KUOKAN TEKNIIKKAHARJOITUKSET JALKOJEN POTKULLE (ikä: 13–15, 16–17)

**TAVOITE:** Harjoitellaan tehokasta potkua kuokassa.

**HARJOITELTAVA TAITO:** Hiihtotekniikka, kehonhallinta, liikkumistaidot.

**LAUKAUSMÄÄRÄ:** 0 laukausta

**HARJOITUKSEN KESTO:** 15 min

13–15-vuotiaat	16–17-vuotiaat
HARJOITTEEN KULKU	HUOMIOT VALMENTAJALLE
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Harjoite toteutetaan loivaan ylämäkeen. Merkitään mäen alle lähtöpaikka ja päälle lopetuspaikka.</li><li>2. Ohjattavien on tarkoitus aloittaa rauhallisilla potkuilla ja kiihdyttää tahtia ylämäen edetessä. Tehdään muutama kierros tätä.</li><li>3. Jätetään sauvat pois ja tehdään sama harjoite ilman sauvoja pelkällä potkulla.</li><li>4. Jatketaan samassa mäessä. Ohjattavien tarkoituksena on edetä mäessä niin, että he tekevät ensin neljä potkua kasvavalla voimalla, sitten neljä potkua rauhallisesti, taas neljä potkua kasvavalla voimalla, neljä rauhallisesti ja niin edelleen.</li><li>5. Jätetään sauvat pois ja tehdään sama harjoite ilman sauvoja pelkällä potkulla.</li><li>6. Voimakkaiden ja rauhallisten potkujen määrää voi vaihdella, esimerkiksi 5 voimakasta ja 3 rauhallista.</li></ol>	<p><b>Palaute:</b> Keskity palautteessa nimenomaan potkuun, sillä se on harjoituksen tarkoitus. Seuraa esimerkiksi jalkojen V-asennon kulmaa, potkun suuntaa ja jalan palautusta.</p> <p><b>Parityöskentely:</b> Harjoitteet voidaan tehdä myös yhdessä parin kanssa. Pari voi joko hiihtää vierellä tai takana.</p>

## SUKSITAITURUUS: KUOKAN TEKNIIKKAHARJOITUKSET RYTMILLE (ikä: 13–15, 16–17)

**TAVOITE:** Harjoitellaan sujuvaa puolenvaihtoa sekä liikkeen rytmiä kuokassa.

**HARJOITELTAVA TAITO:** Hiihtotekniikka, kehonhallinta, rytmi, liikkumistaidot.

**LAUKAUSMÄÄRÄ:** 0 laukausta

**HARJOITUKSEN KESTO:** 15 min

13–15-vuotiaat

16–17-vuotiaat

HARJOITTEEN KULKU	HUOMIOT VALMENTAJALLE
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Harjoituksen voi tehdä tasamaalla tai loivassa ylämäessä.</li><li>2. Ohjattavan on tarkoitus hiihtää mäkeä tai tasamaata seuraavalla tavalla: ohjattava tekee kolme työntöä tavallisesti (esimerkiksi oikealle puolelle), jonka jälkeen hän tekee välissä kaksi liukua ilman sauvatyöntöä. Liukujen jälkeen hän tekee taas kolme työntöä, mutta tällä kertaa toiselle puolelle (esimerkissä vasemmalle puolelle).</li><li>3. Rytmiä voi vaihdella. 3 työntöä + 2 liukua voi olla myös 4 työntöä + 4 liukua ja niin edelleen.</li><li>4. Kun vaihdot alkavat sujua, voidaan harjoitetta kokeilla yhdessä parin kanssa. Toinen hiihtää edellä ja perässä tulevan on tarkoitus hiihtää samassa rytmissä ja tehdä työnnöt samalle puolelle.</li><li>5. Jos tämäkin sujuu, voidaan ohjattavia haastaa vielä niin, että pari tekeekin työnnön aina eri puolille. Eli pari liikkuu samassa rytmissä, mutta työnnöt ja liu'ut tapahtuvat aina vastakkaisille puolille.</li></ol>	<p><b>Palaute:</b> Keskity palautteessa kuokan rytmiin. Seuraa, että sauvat osuvat samanaikaisesti maahan suksen kanssa. Kannusta kokeilemaan rohkeasti myös "heikompa" puolta ja perustele, miksi myös sen kehittäminen on tärkeää (mäki voi kaartua kumpaan suuntaan tahansa ja tehokkaampaa on tehdä sauvatyöntö mäen sisäkurvin puolelle).</p> <p><b>Parityöskentely:</b> Kannusta ohjattavia seuraamaan parinsa tekniikkaa ja miettimään, mitä ohjattava voisi oppia siitä. Ohjattavia voi kannustaa myös antamaan toisilleen palautetta, mutta vain yksi asia kerrallaan.</p>

## SUKSITAITURUUS: WASSBERGIN TEKNIKKAHARJOITUKSET POTKULLE (ikä: 13–15, 16–17)

**TAVOITE:** Harjoitellaan jalkojen V-asennon leveyden vaikutuksen tunnistamista wassberg-tekniikassa.

**HARJOITELTAVA TAITO:** Hiihtotekniikka, kehohallinta, liikkumistaidot.

**LAUKAUSMÄÄRÄ:** 0 laukausta

**HARJOITUKSEN KESTO:** 15 min

13–15-vuotiaat

16–17-vuotiaat

HARJOITTEEN KULKU	HUOMIOT VALMENTAJALLE
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Harjoite tehdään tasamaalla tai loivaan ylämäkeen.</li><li>2. Suksista muodostuu V-asento maahan, kun suksien kannat yhdistää ja jalkoja avaa. Harjoitteessa on tarkoitus vaihdella V-asennon leveyttä ja samalla havainnoida, miten paine vaihtelee suksen kanteilla.</li><li>3. Tee kolme liukua (eli kolme sauvan työntöä) leveällä V-asennolla (eli avaa jalkoja enemmän, jolloin suksen liukumissuunta on enemmän sivulle) ja tämän jälkeen vaihda suoraan kapeaan V-asentoon (eli sukset liukuu suorempaa). Kiinnitä huomiota siihen, että siirät painon kunnolla liukuvalla suksella.</li><li>4. Vaihtelee eri rytmejä; 3 + 3, 4 + 2, 5 + 1 ja niin edelleen.</li><li>5. Kokeile harjoitetta ilman sauvoja sekä erilaisiin maastokohtiin. Miten paine suksen kanteilla muuttuu?</li><li>6. Tee sama harjoite parin kanssa niin, että perässä hiihtävä seuraa edellä hiihtävän rytmiä ja liukujen pituuksia.</li></ol>	<p><b>Palaute:</b> Keskity palautteessa painonsiirron toteutumiseen sekä liukuun. Anna palautetta kerralla vain yhdestä asiasta ja anna ohjattavan kokeilla rauhassa korjata tekniikkaansa.</p> <p><b>Lisätehtävä:</b> Voit antaa ohjattaville tehtäväksi miettiä, miten V-asennon muutokset vaikuttavat hiihtoon. Millaisessa maastossa leveämpi V-asento on parempi? Entä kapeampi asento?</p>

## SUKSITAITURUUS: WASSBERGIN TEKNIKKAHARJOITUKSET LIU'ULLE (ikä: 13–15, 16–17)

**TAVOITE:** Harjoitellaan liukumista sekä painonsiirtoa wassberg-tekniikassa.

**HARJOITELTAVA TAITO:** Hiihtotekniikka, kehonhallinta, liikkumistaidot.

**LAUKAUSMÄÄRÄ:** 0 laukausta

**HARJOITUKSEN KESTO:** 15 min

13–15-vuotiaat

16–17-vuotiaat

HARJOITTEEN KULKU	HUOMIOT VALMENTAJALLE
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Harjoite tehdään tasamaalla tai loivaan ylämäkeen.</li><li>2. Harjoitteessa on tarkoitus vaihdella lyhyttä ja pitkää liukua wassberg-tekniikkaa hiihdettäessä. Kiinnitä huomiota siihen, että menet kunnolla suksen päälle eli siirrä painon yhden suksen varaan.</li><li>3. Vaihtelee erilaisia rytmejä: pitkä+pitkä+lyhyt+lyht, pitkä+pitkä+pitkä+lyht ja niin edelleen.</li><li>4. Kokeile harjoitetta ilman sauvoja. Keskity liu'un lisäksi painonsiirtoon!</li><li>5. Kokeile harjoitetta parin kanssa. Yrittäkää hiihtää samaan sekä eri tahtiin ja samalle puolelle sekä vastakkaisille puolille.</li><li>6. Vaihtelee maastonkohtaa ja mieti, missä kohdissa maastoa pitkä liuku on toimivin. Missä kohtaa taas lyhyt liuku on nopein tapa edetä?</li></ol>	<p><b>Palautte:</b> Keskity palautteessa painonsiirtoon sekä siihen, että lyhyt ja pitkä liuku ovat selkeästi erotettavista hiihdossa. Anna yksi korjausehdotus kerrallaan, jotta ohjattavan ei tarvitse keskittyä liian moneen asiaan kerralla.</p>

## SUKSITAITURUUS: WASSBERGIN TEKNIKKAHARJOITUKSET KÄSIEN TYÖNNÖLLE (ikä: 13–15, 16–17)

**TAVOITE:** Harjoitellaan wassbergin työntöä ja kaarteessa hiihtämistä.

**HARJOITELTAVA TAITO:** Hiihtotekniikka, kehohallinta, liikkumistaidot.

**LAUKAUSMÄÄRÄ:** 0 laukausta

**HARJOITUKSEN KESTO:** 15 min

13–15-vuotiaat

16–17-vuotiaat

HARJOITTEEN KULKU	HUOMIOT VALMENTAJALLE
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Harjoite tehdään tasamaalla tai loivaan ylämäkeen.</li><li>2. Tarkoitus on pujotella näkymättömiä merkkejä tekemällä kolme työntöä samalle puolelle, esimerkiksi oikealle. Muista kallistaa kehoa sisäkaarteeseen, jotta saat kaarteesta vauhtia. Tämän jälkeen tehdään kolme työntöä vasemmalle. Jatketaan samaa niin kauan kuin tilaa riittää.</li><li>3. Kokeile harjoitetta ilman sauvoja, yhdellä sauvalla ja erilaisiin maastonkohtiin. Muista kunnollinen painonsiirto myös tässä harjoitteessa.</li><li>4. Kokeile harjoitetta parin kanssa niin, että takana oleva pari seuraa etummaisen rytmiä ja yrittää hiihtää samaan tahtiin.</li></ol>	<p><b>Palaute:</b> Seuraa ohjattavien painonsiirtoa sekä kehon kallistamista sisäkaarteeseen suuntaan.</p> <p><b>Sovellukset:</b> Voit asettaa tötsiä, joita ohjattavien on tarkoitus pujotella. Työntöjen määrää voi muuttaa sen mukaan, kuinka kaukana tai lähellä tötsät ovat toisistaan.</p>

SUKSITAITURUUS: MOGRENIN TEKNIKKAHARJOITUKSET KÄSIEN TYÖNNÖLLE (ikä: 13–15, 16–17)

**TAVOITE:** Harjoitellaan käsien työnnön tekniikkaa mogrenissa.

**HARJOITELTAVA TAITO:** Hiihtotekniikka, kehonhallinta, tasapaino, liikkumistaidot.

**LAUKAUSMÄÄRÄ:** 0 laukausta

**HARJOITUKSEN KESTO:** 10 min

13–15-vuotiaat

16–17-vuotiaat

HARJOITTEEN KULKU	HUOMIOT VALMENTAJALLE
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Harjoite tehdään tasamaalla.</li><li>2. Molemmat sauvat pidetään kädessä normaalisti, mutta vain potkaisevan jalan puoleinen sauva työntää. Toinen käsi tekee saman liikkeen, mutta pitää sauvan hieman lumen yläpuolella. Käsi on siis aktiivisesti mukana, vaikka ei teekään työntöä.</li><li>3. Harjoitetta voi soveltaa esimerkiksi sauvojen pituuden vaihtelulla, maaston vaihtelulla ja vauhdin vaihtelulla.</li><li>4. Harjoitteen voi tehdä myös esimerkiksi peruskestävyysharjoituksen aikana, jos siihen haluaa yhdistää hiihtotekniikkaa.</li></ol>	<p><b>Tarkoitus:</b> Tämä on hyvä harjoite tekniikkavirheiden huomaamiseen (esimerkiksi somman asento, työnnön suunta, putoava olkapää tai lantio jne.).</p> <p><b>Palaute:</b> Seuraa tekniikassa tapahtuvia muutoksia, mutta anna palautetta vain yhdestä asiasta kerrallaan. Ohjattavan on helpompi keskittyä yhteen kuin kolmeen asiaan.</p>

## SUKSITAITURUUS: MOGRENIN TEKNIIKKAHARJOITUKSET KÄSIEN HEILAUTUKSELLE (ikä: 13–15, 16–17)

**TAVOITE:** Harjoitellaan hahmottamaan omien käsien liike mogrenissa.

**HARJOITELTAVA TAITO:** Hiihtotekniikka, kehohallinta, liikkumistaidot.

**LAUKAUSMÄÄRÄ:** 0 laukausta

**HARJOITUKSEN KESTO:** 15 min

13–15-vuotiaat

16–17-vuotiaat

HARJOITTEEN KULKU	HUOMIOT VALMENTAJALLE
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Harjoitus tehdään tasamaalla.</li><li>2. Ohjattaville annetaan pienet käsipainot käsiin tai laitetaan rannepainot ranteisiin. Sauvoja ei tarvita.</li><li>3. Ohjattava hiihtää tavallisesti mogrenia, mutta keskittyy käsien heilautukseen. Heilautuksen tulisi olla jatkuva eikä katkonainen. Kiinnitetään erityisesti huomiota siihen, että liukuvaiheessa käsiä ei jätetä taakse, vaan ne jatkavat koko ajan heiluriliikettä.</li><li>4. Ota seuraavaksi toisesta kädestä paino pois ja toista harjoitus.</li><li>5. Vaihda maastonkohtaa ja kokeile sekä kahdella että yhdellä painolla hiihtoa siinä.</li><li>6. Kokeile seuraavaksi hiihtää parin kanssa samassa rytmissä. Ensimmäisenä hiihtävä päättää rytmin ja toinen seuraa ensimmäisen esimerkin mukaisesti.</li></ol>	<p><b>Palaute:</b> Kiinnitä erityisesti huomiota siihen, että käsien liike on jatkuvaa (ei katkonaista ja että liukuvaiheessa kädet tuodaan eteen, ei jätetä taakse odottamaan seuraavaa työntöä).</p> <p><b>Käsipainot:</b> Käsipainojen ei tarvitse olla suuret, 0,5–1 kg suuruiset painot riittävät hyvin. Tämä ei ole voimaharjoitus, vaan tarkoitus on havainnollistaa käsien liikettä ohjattaville.</p>

## SUKSITAITURUUS: MOGRENIN TEKNIKKAHARJOITUKSET POTKULLE (ikä: 13–15, 16–17)

**TAVOITE:** Harjoitellaan mogrenin tehokasta potkua sekä puolen vaihtoa.

**HARJOITELTAVA TAITO:** Hiihtotekniikka, kehonhallinta, liikkumistaidot.

**LAUKAUSMÄÄRÄ:** 0 laukausta

**HARJOITUKSEN KESTO:** 15 min

13–15-vuotiaat

16–17-vuotiaat

HARJOITTEEN KULKU	HUOMIOT VALMENTAJALLE
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Harjoitus tehdään tasamaalla.</li><li>2. Hiihdetään normaalisti molemmat sauvat kädessä mogrenia, mutta korostetaan puristusvaihetta siirryttäessä sauvatyönnön jalalta liukuvalle jalalle (eli sille jalalle, jolle siirtyy sauvatyönnön aikana). Korostetaan siis ponnistusvaihetta ponnistavan jalan puolelta. Seuraava liuku tehdään normaalisti, mutta sitten taas puristetaan korostetusti. Toistetaan tätä vaihtaan puolta esimerkiksi seuraavalla tavalla: 3 puristusta vasemmalle + 3 oikealle.</li><li>3. Harjoitellaan samaa myös ilman sauvoja. Puristusten määrää voidaan muuttaa halutulla tavalla.</li><li>4. Vaihda myös maastonkohtaa ja vauhtia harjoitellessa.</li></ol>	<p><b>Palaute:</b> Keskity puristukseen. Korosta sitä, että puristuksen ei pitäisi kuitenkaan olla hypähdys. Jos tekniikka hajoaa, keskity yhteen asiaan kerrallaan. Siirry soveltaviin harjoitteisiin vasta sen jälkeen, kun edellinen alkaa sujumaan hyvin.</p>

## SUKSITAITURUUS: MOGRENIN TEKNIKKAHARJOITUKSET LIU'ULLE (ikä: 13–15, 16–17)

**TAVOITE:** Harjoitellaan mogrenin liukua ja painonsiirtoa.

**HARJOITELTAVA TAITO:** Hiihtotekniikka, kehohallinta, liikkumistaidot.

**LAUKAUSMÄÄRÄ:** 0 laukausta

**HARJOITUKSEN KESTO:** 15 min

13–15-vuotiaat

16–17-vuotiaat

HARJOITTEEN KULKU	HUOMIOT VALMENTAJALLE
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Harjoitus tehdään tasamaalla.</li><li>2. Hiihdetään tavallisesti sauvat kädessä mogrenia, mutta seuraavalla tahdilla: kaksi lyhyttä ja terävää liukua + kaksi pitkää ja rauhallista liukua. Kahdella liu'ulla tarkoitetaan tässä kahta sauvatyöntöä eli liukuja tulee molemmille jaloille kaksi.</li><li>3. Tahtia voi myös muuttaa esimerkiksi 1 + 3, 2 + 4 ja niin edelleen.</li><li>4. Tee sama harjoite, mutta ilman sauvoja. Kiinnitä huomiota painonsiirtoon ja käsien aktiiviseen käyttöön.</li><li>5. Kokeile harjoitetta eri maastonkohdissa sekä sauvoilla että ilman.</li><li>6. Kokeile harjoitetta parin kanssa samassa tahdissa tai "peilikuvana". Edessä menevä määrää rytmin.</li></ol>	<p><b>Lyhyet liu'ut:</b> Kiinnitä huomiota siihen, että paino siirtyy kunnolla jalalta toiselle ja tekniikka pysyy muutenkin kasassa.</p> <p><b>Palaute:</b> Anna palautetta nimenomaan liu'usta ja painonsiirrosta. Kun nämä alkavat sujua, kiinnitä sitten vasta huomiota muihin asioihin.</p>

## SUKSITAITURUUS: KUOKAN TEKNIKKAHARJOITUS (ikä: 13–15,16–17)

**TAVOITE:** Kehitetään kuokan tekniikkaa kovassa vauhdissa ja harjoitellaan oman tekniikan havainnointia videolta.

**HARJOITELTAVA TAITO:** Liikkumistaidot, hiihtotekniikka, kestävyys, nopeus.

**LAUKAUSMÄÄRÄ:** 0

**HARJOITUKSEN KESTO:** 30 min

13–15-vuotiaat

16–17-vuotiaat

HARJOITTEEN KULKU	HUOMIOT VALMENTAJALLE
<p>1. Harjoitus tehdään tarpeeksi pitkässä ja jyrkässä mäessä.</p> <p>2. Kerrataan aluksi kuokatekniikka yhteisesti ja hiihdetään mäki 3–5 kertaa parhaalla mahdollisella tekniikalla. Valmentaja pyrkii antamaan kaikille lyhyen palautteen vähintään kerran nousujen aikana, jossa ohjattava saa yhden kehityskohdan mietittäväksi. Tämä vaihe kannattaa myös kuvata videolle, jotta ohjattava näkee myös itse oman suorituksensa.</p> <p>3. Seuraavassa vaiheessa mäen loppuun merkitään noin 10 metrin pätkä kartioilla. Tämä pätkä on tarkoitus hiihtää niin kovaa kuin mahdollista. Mäen alku hiihdetään rauhallisesti ja kartion kohdalla tehdään nopea kiihdytys. Tällaisia nousuja tulee yhteensä 5–10. Kuvataan myös yksi tällainen nousu myöhempää tarkastelua varten.</p> <p>4. Nousun jälkeen pidetään noin 2–3 min palautus ennen seuraavaa nousua.</p> <p>5. Koko harjoituksessa nousuja tulee yhteensä 8–15.</p> <p>6. Harjoituksen jälkeen ohjattaville voi antaa ”kotitehtäväksi” katsoa videot ja kirjata ylös seuraavat asiat:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>o Etsi molemmilta videoilta yksi asia, jossa onnistuit.</li><li>o Mieti yksi kehityskohde, johon kiinnität huomiota seuraavassa harjoituksessa.</li></ul>	<p><b>Tekniikan ydinkohdat:</b> hyökkäävä asento, paine päkiällä, suksi ja sauva yhdessä, nopea painonsiirto (kts. <a href="https://www.biathlon.fi/materiaali/valmennus/hiihtotekniikka/">https://www.biathlon.fi/materiaali/valmennus/hiihtotekniikka/</a>).</p> <p><b>Kuvaaminen:</b> Nuorempien ohjattavien voi olla haastavaa löytää kehityskohtia omasta tekniikastaan. Näitä voi ja kannattaa myös miettiä yhdessä. Videolta näitä on kuitenkin helpompaa miettiä kuin liikkeen aikana, joten siksi videointi on tärkeää ja omaa tekemistä konkretisoivaa.</p> <p><b>Kiihdytys:</b> Kiihdyttäessä tekniikka voi helposti hajota. Nopeassa vauhdissa myös virheet korostuvat ja ne on helpompi havaita. Kiihdytykset mäen yläosassa ovat myös loistava tapa harjoitella kisoja varten, sillä silloin ohjattavalle jää kuva, että ylämäen tullessa ei hidasteta, vaan kiihdytetään vauhtia.</p> <p><b>Seuraavassa harjoituksessa</b> kannattaa palata ohjattavien omiin huomioihin ja tehdä vaikka saman harjoitteen uudelleen. Ohjattava kertoo aluksi, mitkä asiat toimivat ja mitä asiaa on päättänyt kehittää, jolloin sinun on myös valmentajana helpompaa antaa palautetta.</p>

## SUKSITAITURUUS: WASSBERGIN TYÖNNÖN TEKNIKKAHARJOITUS (ikä: 13–15, 16–17)

**TAVOITE:** Harjoitellaan keskivartalon käyttöä wassun työnnössä.

**HARJOITELTAVA TAITO:** Liikkumistaidot, hiihtotekniikka, kestävyys.

**LAUKAUSMÄÄRÄ:** 0

**HARJOITUKSEN KESTO:** 30 min

13–15-vuotiaat

16–17-vuotiaat

HARJOITTEEN KULKU	HUOMIOT VALMENTAJALLE
<p>1. Aloitetaan tasamaalla harjoittelu. Tarkoituksena on saada vatsalihakset aktiivisiksi wassun työntövaiheessa.</p> <p>2. Merkitään kartioilla noin 20–30 m pitkä alue.</p> <p>3. Yksi tai kaksi ohjattavaa kerralla hiihtää alueen halutulla tyylillä (listattuna oikealla) ja kiertää takaisin jonon perään. Jos haluaa vähentää jonossa seisomista, kannattaa laittaa ohjattavat kiertämään hieman pidemmän matkan takaisin jonoon.</p> <p>4. Jokaista tyyliä mennään 2–4 kierrosta, jonka jälkeen vaihdetaan seuraavaan.</p> <p>5. Kun kaikki tyylit on käyty läpi, lähdetään maastoon kokeilemaan. Tarkoituksena on saada vatsalihakset pysymään aktiivisina ja hiihtää wassua jokaisessa ylämäessä niin pitkälle kuin pystyy. Kun wassun hiihtäminen ei enää onnistu nousussa, voi vaihtaa kuokkaan.</p> <p>6. Maastokokeilu voi olla myös sellainen, että hiihdetään lyhyempää kierrosta, jossa on mahdollisesti useampi wassuun sopiva nousu. Ohjattavia voi haastaa siihen, että he hiihtävät jokaisella kierroksella hieman pidemmälle wassulla jokaisessa nousussa.</p>	<p><b>Liikkeet:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. "Liimaa" käsivarret kiinni kylkiin ja pidä nyrkit mahdollisimman lähellä olkapäitä. Hiihdä wassua ilman, että kädet lähtevät irti kyljistä tai kyynärkulma suurenee. Liike lähtee pelkästään keskivartalosta. Seuraa katseella nyrkkejä. Kiinnitä huomiota siihen, miltä keskivartalossa tuntuu. Onko vatsalihaksista hyötyä?</li><li>2. Pidä käsivarret kiinni kyljissä, mutta pidä kyynärkulma 90 asteessa. Kiinnitä huomiota siihen, miltä keskivartalossa tuntuu.</li><li>3. Tavallinen wassu, mutta kiinnitä huomiota siihen, että käytät keskivartaloa hyödyksi. Koeta saada samanlainen tunne keskivartaloon kuin aiemmissa liikkeissä.</li><li>4. Hiihdä wassua ilman sauvoja. Saatko silti aktivoitua vatsalihakset?</li><li>5. Tee kaksi sauvatyöntöä yhden liu'un aikana. Onnistutko pitämään tasapainon?</li></ol> <p><b>Onnistunut harjoitus:</b> Harjoitus on onnistunut, jos ohjattavat ymmärtävät, että wassun työntö ei tapahdu pelkillä käsillä, vaan suuri voima työntöön tulee myös keskivartalosta.</p> <p><b>Vauhti:</b> Tarkoitus ei ole kiihdyttää vauhtia liikaa ylämäissä harjoituksen toisessa osiossa, vaan hiihtää rauhallisella tahdilla. Ei kuitenkaan haittaa, jos vauhti kiihtyy, kunhan rauhallinen vauhti palautuu viimeistään ylämäkien jälkeen.</p> <p><b>Palaute:</b> Anna palautetta yhdestä asiasta kerrallaan. Voit myös kysyä ohjattavalta, mitkä asiat wassun tekniikassa onnistuvat ja missä hän kokee tarvitsevansa vielä harjoitusta.</p>

# KEHITÄ KESTÄVYYTTÄ

## KEHITÄ KESTÄVYYTTÄ: TEHOKAS SAUVARINNE (ikä: kaikki)

**TAVOITE:** Kehitetään maksimaalista hapenottookykyä, lihaskestävyyttä sekä oman vauhdinjaon hallintaa.

**HARJOITELTAVA TAITO:** Liikkumistaidot, epämukavuuden sietäminen, oman rajan tunnistaminen.

**LAUKAUSMÄÄRÄ:** 0

**HARJOITUKSEN KESTO:** 30–40 min

9–12-vuotiaat

13–15-vuotiaat

16–17-vuotiaat

HARJOITTEEN KULKU	HUOMIOT VALMENTAJALLE
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Piirretään lähtöviiva mäen alle.</li><li>2. Käydään läpi harjoituksen kulku sekä tavoite ohjattavien kanssa läpi.</li><li>3. Ohjataan ohjattavat riviin lähtöviivalle.</li><li>4. Valmentaja viheltää pilliin lähdön merkiksi.</li><li>5. Yksi suoritus kestää aina minuutin, jonka jälkeen valmentaja viheltää pilliin lopetuksen merkiksi.</li><li>6. Ohjattavat piirtävät viivan maahan siihen kohtaan, johon pääsivät tai laittavat jonkun tunnistettavan esineen merkkamaan lopetuskohtaa (esimerkiksi juomapullo).</li><li>7. Kävellään rauhallisesti alas lähtöviivalle.</li><li>8. Seuraava lähtö on 2 minuuttia edellisen lähdön jälkeen. Seuraavalla vedolla on tarkoitus päästä pidemmälle kuin edellisellä vedolla</li><li>9. Kierroksia maksimissaan 8 kpl ja palautus aika 2 min.</li></ol>	<p><b>Harjoituksen tarkoitus:</b> Tarkoituksena on päästä jokaisella suorituksella pidemmälle kuin edellisellä kerralla. Alkuun vauhti on maksimissaan anaerobisella kynnyksellä, mielellään sauvakävellen. Ohjattaville on painotettava, että alkuun ei saa mennä liian kovaa, vaan mieluummin liian hiljaa. Ensimmäinen nousu tehdään aina sauvakävellen, ei juosten. Viimeisissä vedoissa koko matka juostaan. Muistuta ohjattavia siitä, että viimeisessä vedossa olisi tarkoitus olla vielä voimia juosta kaikista pisimmälle väsyneenä.</p> <p><b>Ylämäen valinta:</b> Mäen on tarkoitus olla mahdollisimman jyrkkä, jotta vedot voi tehdä aluksi sauvakävellen, mutta niin, että syke nousee. Jos tarpeeksi isoa mäkeä ei löydy, alkuun voi tulla tasaista osuutta, joka juostaan ja lopussa on ylämäki.</p> <p><b>Harjoituksen kevennys:</b> Jos ohjattava alkaa jäämään parhaasta suorituksestaan reilusti, voi harjoitteen lopettaa jo esimerkiksi viiden vedon jälkeen. Kannusta kuitenkin vielä kokeilemaan, jos ohjattava ei saavuta viivaansa yhden tai kaksi kertaa.</p> <p><b>Palautus:</b> Palautus ei ole tässä harjoitteessa kuin 2 min, koska tarkoituksena on saada happoa jalkoihin ja ohjattavat kestäämään sen tuoma vaikutus.</p> <p><b>Onnistunut harjoitus:</b> Viimeisen vedon jälkeen ohjattavat ovat oman väsymyksensä maksimialueella. Lisäksi viimeinen veto saa olla "All out" -tyyppinen.</p>

## KEHITÄ KESTÄVYYTTÄ: AMMUNTAROGAINING (SUUNNISTUS) (ikä: kaikki)

**TAVOITE:** Harjoitellaan ammuntaa rasituksenalaisena sekä kehitetään kestävyysominaisuuksia juoksun muodossa.

**HARJOITELTAVA TAITO:** Rasituksenalainen ammunta ja kestävyys.

**LAUKAUSMÄÄRÄ:** 10 laukausta→ (riippuu rastien määrästä sekä yhden ammuntakerran laukaussuorasta).

**HARJOITUKSEN KESTO:** 15–60 min

9–12-vuotiaat

13–15-vuotiaat

16–17-vuotiaat

HARJOITTEEN KULKU	HUOMIOT VALMENTAJALLE
<p>Harjoitus vaatii etukäteisvalmisteluita valmentajalta. Ampumaradan lähimaastosta on tehty kartta jokaiselle osallistujalle. Kartan ei tarvitse olla varsinainen suunnistuskartta, vaan se voi olla myös itse piirretty. Pääasia, että kartta on ohjattaville selkeä. Kartan osoittamalle alueelle on viety rastilippuja, joihin on merkitty pistemäärä sekä rastin numero.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Jaetaan ohjattavat lähtökohtaisesti pareihin, mutta jos joku haluaa, yksinkin voi toimia. Jaetaan jokaiselle ohjattavalle kartta.</li><li>2. Kartalle on merkitty rasteja, joita ohjattavien on tarkoitus lähteä etsimään. Jokaiselle rastille on merkitty pistemäärä sen mukaan, kuinka kaukana / haastava rasti on kyseessä.</li><li>3. Ohjattavien tavoitteena on tietyn aikarajan (esim. 15–60 min) sisällä käydä mahdollisimman monella rastilla.</li><li>4. Yhdellä rastilla käymisen jälkeen palataan ampumapaikalle ampumaan. Ammunnat voivat olla täysiä lippaita tai 1 / 2 / 3 laukauksen sarjoja.</li><li>5. Ammunnan jälkeen ohjattavat kertovat löytämänsä rastin pistemäärän rastien tarkastajalle.</li><li>6. Tämän jälkeen lähdetään hakemaan uutta rastia.</li><li>7. Aikarajan lähestyessä ohjattavia kannattaa muistuttaa siitä ja pyytää arvioimaan, ehtivätkö he vielä käymään jollain rastilla ajan sisällä.</li><li>8. Jokaisen ohjattavan tulee olla takaisin ampumapaikalla ajan loppuessa. Ajan seuraamiseen ohjattavat voivat hyödyntää myös omia urheilukellojaan.</li><li>9. Lopussa katsotaan, paljonko pisteitä ryhmä on yhdessä saanut kerättyä. Kyseessä ei siis ole parikilpailu, vaan joukkuekilpailu.</li></ol>	<p><b>Rastiliput:</b> Rastilippuihin voi merkitä niiden pistemäärä jo valmiiksi. Pistemäärä kannattaa pitää maltillisena, jotta ohjattavien on helpompaa muistaa se. Kannattaa ottaa yksi rasti ohjeidenantoon esimerkiksi ohjattaville, jotta he tietävät, mitä heidän kuuluu etsiä maastosta. Rastilippuun kannattaa merkitä rastin numero (kartassa sama numero, jotta ohjattavat tietävät olevansa oikealla rastilla) sekä rastilta saatava pistemäärä (joka on eri kuin rastin numero, jotta huijaaminen ei ole mahdollista).</p> <p><b>Aikaraja:</b> Rastien määrää muokkaamalla harjoitteeseen saa kulumaan vähän tai paljon aikaa. Harjoite voi toimia treenin ainoana harjoitteena tai vain osana sitä. Aikaraja mahdollistaa sen, että jokainen saa osallistua omalla tasollaan ja liikkua omaa vauhtiaan.</p> <p><b>län huomiointi:</b> Nuorempien osallistujien kanssa rastit voivat olla helppoja, sillä kartanluku ei suju kaikilta.</p> <p><b>Rastien pistemäärän tarkistaminen / kirjaaminen:</b> Kannattaa hyödyntää vanhempia! Vapaudut itse ammunnan ohjaamiseen.</p> <p><b>Ammunta:</b> Eriytä toimintaa ammunnessa niin, että nopeat parit ampuvat ykkösiä, kakkosia tai kolmosia ja hitaammin etenevät taas vitosia. Näin kaikki saavat suurin piirtein saman verran ammuntaa treenissä.</p> <p><b>PURKU:</b> Lopussa ei kannata keskittyä siihen, kuinka monta rastia tai pistettä kukakin on löytänyt, vaan rasituksenalaisen ammunnan onnistumiseen sekä koko ryhmän yhteispistemäärään. Suunnistustaito ei ole tavoitteena, joten siksi sitä ei kannata palautteessakaan painottaa.</p>

## KEHITÄ KESTÄVYYTTÄ: PK-JUOKSU + AMMUNTA (ikä: kaikki)

**TAVOITE:** Harjoitellaan rasiuksenalaista ammuntaa ja kehon rauhoittamista ampumasuoritusta varten.

**HARJOITELTAVA TAITO:** Kestävyys, ampumapaikkatoiminta.

**LAUKAUSMÄÄRÄ:** 10–20 laukausta

**HARJOITUKSEN KESTO:** 15–20 min

9–12-vuotiaat

13–15-vuotiaat

16–17-vuotiaat

HARJOITTEEN KULKU	HUOMIOT VALMENTAJALLE
<p>1. Juostaan peruskestävyysvauhdilla 2 min / ennalta sovittu lenkki, johon kuluu aikaa noin 2 min.</p> <p>2. Ammutaan viisi ykköstä lippaanvaihdoilla makuulta pahvitauluun. Jokaisen laukauksen välissä otetaan uusi asento (noustaan polviasentoon välissä).</p> <p>3. Juostaan uudelleen peruskestävyysvauhdilla 2 min / ennalta sovittu lenkki, johon kuluu aikaa noin 2 min.</p> <p>4. Ammutaan viisi ykköstä lippaanvaihdoilla pystystä pahvitauluun. Jokaisen laukauksen välissä otetaan uusi asento (ase otetaan välissä syliin).</p> <p>5. Tehdään haluttu määrä edellä mainittuja kierroksia, esimerkiksi 4.</p>	<p><b>Juoksuosuus:</b> Ohjattavat aloittavat juoksuosuuden aina samaan aikaan. Koska kyse on peruskestävyysharjoitteesta, koko porukka voi juosta yhdessä. Tällöin valmentajan tulee pitää huolta, että vauhti pysyy pk-alueella.</p> <p><b>Ammunta:</b> Ammunnassa keskitytään siihen, että vasen kyynärpää löytää paikkansa heti, eikä sitä lähdetä siirtelemään.</p> <p><b>Vinkki:</b> Tämän harjoituksen voi tehdä esimerkiksi ampumapaikkatoiminnan perusharjoitteen soveltavaksi harjoitteeksi, eli opittuja taitoja sovelletaan rasiuksenalaiseen toimintaan.</p>

## KEHITÄ KESTÄVYYTTÄ: SAUVALOIKKAHARJOITUS (ikä: kaikki)

**TAVOITE:** Kehitetään maksimaalista hapenottoa sekä harjoitellaan sauvaloikkatekniikkaa.

**HARJOITELTAVA TAITO:** Kestävyys, liikumistaidot, rasituksenalainen ammunta.

**LAUKAUSMÄÄRÄ:** 10–40 laukausta

**HARJOITUKSEN KESTO:** 15–30 min

9–12-vuotiaat

13–15-vuotiaat

16–17-vuotiaat

HARJOITTEEN KULKU	HUOMIOT VALMENTAJALLE
<ol style="list-style-type: none"><li>Piirretään lähtöviiva mäen alle ja lopetusviiva mäen päälle tai sopivaan kohtaan mäen keskelle.</li><li>Ohjattavat laitetaan riviin lähtöviivalle.</li><li>Lähtömerkin jälkeen ohjattavilla on tietty aika (esim. 1–2 min) sauvaloikkia lähtöviivalta lopetusviivalle mahdollisimman monta kertaa omaan tahtiin. Alas tultaessa palaudutaan joko kävellen tai hölkkäen.</li><li>Loikat on tarkoitus tehdä mahdollisimman kovalla teholla ja räjähtävästi.</li><li>Ajan loppuessa ohjattavat hölkkäävät ampumapaikalle ja ampuvat 2 / 3 / 5 laukausta kaatuvaan tauluun ja palaavat mäen alle hölkkäen tai kävellen.</li><li>Toistetaan edelliset vaiheet 4–8 kertaa.</li></ol>	<p><b>Mäen valinta:</b> Mäen ei tarvitse olla kovin pitkä tai jyrkkä. Lähtö- ja lopetusviivan etäisyyden voi päättää ohjattavien tason mukaisesti, mutta kuitenkin niin, että loikat pysyvät räjähtävinä.</p> <p><b>Suoritus aika:</b> Suoritusajaksi kannattaa valita aika, jonka aikana kaikki jaksavat tehdä loikkia tehokkaasti. Suoritus aika mahdollistaa ohjattavalle oman tasoisen työskentelyn, sillä kukaan ei jää jälkeen toiminnasta.</p> <p><b>Ammunnat:</b> Ammunnat voivat olla esimerkiksi 3 + 2 tai 5 + 5. Nuorempien kanssa kannattaa ottaa neljä kierrosta ja ampua 5 laukausta kerralla, jotta mielenkiinto säilyy.</p>

## KEHITÄ KESTÄVYYTTÄ: KILPAILUNOMAINEN SUPER SPRINT (ikä: kaikki)

**TAVOITE:** Harjoitellaan kilpailutilanteessa toimimista ja kisavauhtista hiihtoa.

**HARJOITELTAVA TAITO:** Liikkumistaidot, kestävyys, kilpailunomainen ammunta, liikkumistaidot.

**LAUKAUSMÄÄRÄ:** 20 laukausta

**HARJOITUKSEN KESTO:** 15–20 min

9–12-vuotiaat

13–15-vuotiaat

16–17-vuotiaat

HARJOITTEEN KULKU	HUOMIOT VALMENTAJALLE
<ol style="list-style-type: none"><li>Käydään ohjattavien kanssa läpi hiihdettävä lenkki, sakkokierros sekä maali- ja lähtöpaikat.</li><li>Matkaan lähdetään yhteislähtönä.</li><li>Kierretään valittu lenkki.</li><li>Ammutaan makuulta viisi laukausta ja kierretään mahdolliset sakot.</li><li>Kierretään uudelleen sama lenkki.</li><li>Ammutaan pystyltä viisi laukausta (hihna-ampujat ampuvat makuulta) ja kierretään mahdolliset sakot.</li><li>Kierretään lenkki.</li><li>Ammunta (M) ja sakot.</li><li>Lenkki.</li><li>Ammunta (P/M) ja sakot.</li><li>Lenkki ja maaliin.</li></ol>	<p><b>Hiihdettävä lenkki:</b> Nuoremmilla osallistujilla hiihdettävä kierros voi olla esimerkiksi 300–500m ja vanhemmilla 700m–1km. Kierroksen tulisi kuitenkin olla lyhyempi kuin tavallisissa kilpailuissa hiihdettävä kierros. Sakkokierroskin voi olla tavallista lyhyempi.</p> <p><b>Tulokset:</b> Tuloksia ei tarvitse kirjata. Kysy maaliin tulevilta urheilijoilta enemmänkin sitä, miltä tuntui kilpailla ja kuinka monta OSUMAA he ampumapaikalla saivat. Keskity myönteisiin asioihin ja onnistumisiin. Näin kilpailemisesta jää hyvä maku.</p> <p><b>Sovellukset:</b> Jos haluat erilaista haastetta ohjattaville, matkalla voi olla esimerkiksi jokin lyhyt tekniikkarata, joka täytyy suorittaa jokaisella kierroksella. Radalle voi rakentaa muita lisähaastetta tuovia asioita (kuten hyppyrin), jotta kilpailu olisi mahdollisimman hauska, eikä suosisi vain nopeita hiihtäjiä.</p>

## KEHITÄ KESTÄVYYTTÄ: YHDISTETYN GUNDERSEN-KILPAILU AMPUMAHIIHTOVERSIONA (ikä: kaikki)

**TAVOITE:** Harjoitellaan kilpailunomaista suoritusta leikkimielisesti ja hauskasti.

**HARJOITELTAVA TAITO:** Tarkkuus, kestävyys, ampumapaikkatoiminta, liikkumistaidot.

**LAUKAUSMÄÄRÄ:** 10 laukausta

**HARJOITUKSEN KESTO:** 30–45 min

9–12-vuotiaat

13–15-vuotiaat

16–17-vuotiaat

HARJOITTEEN KULKU	HUOMIOT VALMENTAJALLE
<p>1. Aluksi ohjattavat ampuvat yksi laukaus kerrallaan lipasta vaihtaen 10 laukausta pahvitauluun. Laukausten välissä nousee polviasentoon tai kokonaan seisomaan (valmentaja päättää). Pystyampujat ampuvat 5 laukausta makuulta ja 5 laukausta pystystä. Pystyllä laukausten välissä ase otetaan syliin tai se laitetaan selkään.</p> <p>2. Ammunnan jälkeen ohjattavat laskevat itse saamansa pisteet pahvitauluista.</p> <p>3. Pisteet muutetaan sekunneiksi niin, että yksi piste vastaa tiettyä sekuntimäärää. Eniten pisteitä saanut lähtee ensimmäisenä, toiseksi eniten toisena ja niin edelleen. Jos ensimmäinen on ampunut yhteensä esimerkiksi 80 pistettä ja toinen 76 pistettä, voi yksi piste olla esimerkiksi 2 sekuntia ja toinen lähtisi siis ensimmäisen perään 8 sekuntia.</p> <p>4. Kun kaikkien pisteet on muutettu aikaeroiksi, käydään ohjattavien kanssa vielä läpi hiihdettävä matka.</p> <p>5. Ohjattavat lähetetään matkaan aikaeron mukaisesti. Ensimmäisenä maaliin ehtinyt on harjoitteen "voittaja".</p>	<p><b>Hiihdettävä matka ja pisteiden muuttaminen sekunneiksi:</b> Jos hiihdettävä matka on lyhyt (1–2km), kannattaa valittu sekuntimäärä olla myös pieni, esimerkiksi 2–3 sekuntia. Jos matka on pidempi (3–5km) voi sekuntimäärä olla myös suurempi. Tässä kannattaa käyttää omaa harkintaa. Ei ole kuitenkaan tarkoituksenmukaista, että lähtövälit ovat niin suuret, että toista ei ole mahdollista tavoittaa.</p> <p><b>Pystyammunta:</b> Jos pystyammunta tuottaa vielä vaikeuksia ja pisteet jäävät vähäisiksi, kannattaa se huomioida valituissa sekuntimäärissä. Kannattaa osallistaa myös ohjattavat päättämään sekuntimäärästä ja opettaa heille kuin huomaamatta samalla reiluutta.</p> <p><b>Palautte kisailun jälkeen:</b> Kun ohjattavat tulevat maaliin, palaute kannattaa kohdistaa ammunntasuoritukseen, hiihtotekniikkaan ja sinnikkääseen yrittämiseen. Voittaminen ja häviäminen ovat toissijaisia asioita. Pääasia on tehdä hyvä ja kehittävä harjoitus.</p>

## KEHITÄ KESTÄVYYTTÄ: PERUSKESTÄVYYSHARJOITUS (ikä: 13–15, 16–17)

**TAVOITE:** Harjoitellaan tarpeeksi hidasta juoksutahtia, jotta syke pysyy peruskestävyysalueella.

**HARJOITELTAVA TAITO:** Kestävyys, vauhdinjako, liikkumistaidot.

**LAUKAUSMÄÄRÄ:** 0 laukausta

**HARJOITUKSEN KESTO:** 10 min

13–15-vuotiaat

16–17-vuotiaat

HARJOITTEEN KULKU	HUOMIOT VALMENTAJALLE
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Jaetaan ohjattavat kahteen joukkueeseen harjoituksen alussa.</li><li>2. Kerrotaan ohjattaville säännöt: joukkueen on tarkoitus juosta mahdollisimman kevyesti tiettyä lenkkiä 10 kierroksen verran. Kun 10 kierrosta on täynnä, otetaan kaikilta joukkueen jäseniltä syketulos. Syketulokset lasketaan yhteen ja jaetaan joukkueen jäsenten määrällä, jolloin saadaan joukkueen keskisyke.</li><li>3. Harjoitteessa kisaillaan toista joukkuetta vastaan. 10 kierroksen juoksusta mitataan aika. Aikaan lisätään joukkueen keskisykkeen mukaan aina 2 sekuntia jokaisesta 100 lyönnin ylittävästä lyönnistä.</li><li>4. Voittajajoukkue on se, jonka yhteisaika (juoksu + sykkeet) on pienempi.</li></ol> <p>Esimerkki: Joukkue juoksee 10 kierrosta aikaan 7 min 24 s. Heidän sykekeskiarvonsa on 142. Juoksuaikaan lisätään siis <math>42 \times 2s = 84s</math> eli 1 min 24s. Yhteisaika on tällöin 8 min 48s.</p>	<p><b>Käytettävä lenkki:</b> Lenkki tehdään tasamaalle niin, että joukkueilla on koko ajan näköyhteys toisiinsa. Lenkin pituuden olisi hyvä olla noin 100–200 metriä ohjattavien mukaan valittuna.</p> <p><b>Muistuta</b> ohjattavia siitä, että syke on hyvin yksilöllinen asia. Vaikka toisen syke on samassa vauhdissa matalampi, se ei automaattisesti tarkoita parempaa kuntoa.</p> <p>Harjoitetta voi hyödyntää myös muiden harjoitusten lomassa. Jaa joukkueet kevyen harjoituksen aluksi ja valitse jokin kohta harjoituksen sisältä, jossa sykkeet mitataan ilman, että ohjattavat osaavat valmistautua siihen. Mittauksia voi olla esimerkiksi kaksi tai kolme kertaa treenin aikana. Ohjattavat muistavat tämän myötä ehkä paremmin ylläpitää kevyttä vauhtia silloin, kun on tarkoitus.</p>

## KEHITÄ KESTÄVYYTTÄ: NOUSEVATEHOINEN JUOKSUHARJOITUS (ikä: 13–15, 16–17)

**TAVOITE:** Harjoitellaan kilpailunomaista ampumajuoksuosuoritusta sekä vauhdin lisäämistä juoksuosuuksien välillä.

**HARJOITELTAVA TAITO:** Kestävyys, rasituksenalainen ammunta.

**LAUKAUSMÄÄRÄ:** 20 laukausta

**HARJOITUKSEN KESTO:** 30 min

13–15-vuotiaat

16–17-vuotiaat

HARJOITTEEN KULKU	HUOMIOT VALMENTAJALLE
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Asetetaan ohjattavien aseet juuri ennen ampumapaikkaa sijaistevaan asetelineeseen.</li><li>2. Alkulämmittelyksi ohjattavien kanssa on kierretty kilometrin mittainen lenkki, jota harjoituksessa on tarkoitus kiertää. Lenkki on siis kaikille tuttu ennen harjoituksen aloittamista.</li><li>3. Valmentajan merkistä ohjattavat lähtevät kiertämään 1 km mittaista lenkkiä. Ensimmäisellä kierroksella vauhdin tulisi olla kohtuullisen reipasta ja hengästyttävää. Jokainen menee itselleen sopivaa vauhtia.</li><li>4. Kierroksen jälkeen ase otetaan mukaan telineestä (piipusta kantaen ja piippu ylöspäin!) ja ammutaan 5 laukausta kaatuvaan tauluun.</li><li>5. Viimeisen ampujan lopetettua ammutansa, valmentaja laittaa kellon päälle. Kierrosten välissä on 2 min palautus.</li><li>6. Kun 2 min on kulunut, lähdetään uudelle kierrokselle, joka juostaan hieman edellistä kovempaa ja ammutaan 5 laukausta.</li><li>7. Kolmannella kierroksella vauhti saisi olla kisavauhtista tai melkein kisavauhtista. Kierroksen jälkeen ammutaan taas 5 laukausta.</li><li>8. Neljäs kierros on kaikista kovin. Se saisi olla hieman tavallista kisavauhtia kovempaa. Ohjattavia voi ohjeistaa juoksemaan niin kovaa kuin he vain jaksavat. Ammutaan taas 5 laukausta.</li></ol>	<p><b>Ammunnat:</b> Kaksi ensimmäistä ammuntaa ovat makuulta ja kaksi jälkimmäistä pystyltä.</p> <p><b>Vauhdin huomiointi:</b> Jos ohjattavat ovat juoksuvauhdillisesti eri tasoisia, voidaan porukka jakaa myös sen mukaan. Silloin vauhdikkaampien juoksijoiden palautusaika ei veny liian pitkäksi.</p> <p><b>Juoksu:</b> Korosta juoksuvauhdissa sitä, että harjoituksen on tarkoitus olla teholtaan nouseva. Ensimmäisillä vedolla ei saa vielä juosta täysillä.</p>

## KEHITÄ KESTÄVYYTTÄ: KISAVAUHTISET INTERVALLIT RULLAHIHTÄEN (ikä: 13–15, 16–17)

**TAVOITE:** Kehitetään vauhti- ja maksimikestävyttä sekä ampumapaikkatoiminnan sujuvuutta ja harjoitellaan erilaisten vauhtien tunnistamista.

**HARJOITELTAVA TAITO:** Ampumapaikkatoiminta, kestävyys, liikkumistaidot, oman kehon kuuntelu.

**LAUKAUSMÄÄRÄ:** 40 laukausta

**HARJOITUKSEN KESTO:** 30 min

13–15-vuotiaat

16–17-vuotiaat

HARJOITTEEN KULKU	HUOMIOT VALMENTAJALLE
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Hiihdetään PK-vauhdilla 1–1,5km. Vauhtia ei katsota kellosta sykkeiden avulla, vaan tarkoitus on kuunnella omaa kehoa ja havainnoida omaa hengästymistä. PK-alueella hengästyminen on vähäistä ja ohjattava pystyy puhumaan normaalisti.</li><li>2. Ammutaan makuulta 5 laukausta peltitauluun.</li><li>3. Hiihdetään PK-vauhdilla 1–1,5km.</li><li>4. Ammutaan pystystä 5 laukausta peltitauluun.</li><li>5. 2 min palautus.</li><li>6. Hiihdetään VK1-vauhdilla 1–1,5km. Vauhtia ei katsota kellosta sykkeiden avulla, vaan tarkoitus on kuunnella omaa kehoa ja havainnoida omaa hengästymistä. VK1-alueella syke on reippaampi ja puhuminen on haastavampaa, mutta vauhti tuntuu ”mukavan kovalta”. Sitä voisi ylläpitää pitkään.</li><li>7. Ammutaan makuulta 5 laukausta peltitauluun.</li><li>8. Hiihdetään VK2-vauhdilla 1–1,5km. VK2-alueella hengästytystä jo selkeästi, mutta ei tunnu vielä maksimisuoritukselta. Puheen tuottaminen on haastavaa.</li><li>9. Ammutaan pystystä 5 laukausta peltitauluun.</li><li>10. 2 min palautus.</li><li>11. Hiihdetään MK-vauhdilla 1–1,5km. Nyt saa hiihtää niin kovaa kuin jaksaa.</li><li>12. Ammutaan makuulta 5 laukausta peltitauluun.</li><li>13. Hiihdetään MK-vauhdilla 1–1,5km.</li><li>14. Ammutaan pystystä 5 laukausta peltitauluun.</li></ol>	<p><b>Verryttelyt:</b> Muistakaa tehdä hyvät alku- ja loppuverryttelyt!</p> <p><b>Ammunnat:</b> Hihna-ampujat ampuvat kaikilla ammunnoilla makuulta.</p> <p><b>Pidä huolta,</b> etteivät ohjattavat lähde hiihtämään PK-kierroksilla liian kovaa vauhtia. Tarkoituksena on harjoitella oman kehon rasituksen tunnistamista. Kannattaa muistuttaa ohjattaville, että tätä harjoitusta ei voi välttämättä tehdä kaverin kanssa. Kannattaa kuunnella omaa kehoaan!</p> <p><b>Palaute:</b> Kehu osumista, onnistuneesta vaihdinjoosta ja siitä, jos ohjattava hiihtää omaa vauhtiaan, eikä esimerkiksi roiku kaverinsa perässä. Kysy jo harjoituksen aikana palautusten kohdalla, miltä ohjattavista tuntuu.</p>

## KEHITÄ KESTÄVYYTTÄ: KILPAILUNOMAINEN (RULLA)HIIHTOHARJOITUS (ikä: 16–17)

**TAVOITE:** Harjoitellaan kisanomaisia suorituksia ampumapaikalla sekä hiihtäessä.

**HARJOITELTAVA TAITO:** Kestävyys, liikkumistaidot, kilpailunomainen suoritus.

**LAUKAUSMÄÄRÄ:** 20–30 laukausta

**HARJOITUKSEN KESTO:** 45 min

### 16–17-vuotiaat

HARJOITTEEN KULKU	HUOMIOT VALMENTAJALLE
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Ennen harjoituksen aloittamista ohjattavien kanssa käydään läpi lähtöpaikka, sakkokierros, hiihdettävä lenkki sekä maalin paikka.</li><li>2. Harjoitukseen sisältyy kaksi tai kolme suoritusta. Suoritusten määrään vaikuttavat sekä ohjattavien ikä että jaksaminen.</li><li>3. Harjoitus alkaa yhteislähtönä. Ohjattavat kiertävät kilpailuvauhtisesti hiihtäen 1 km mittaisen lenkin.</li><li>4. Ammutaan 5 laukausta.</li><li>5. Kierretään mahdolliset sakkokierrokset.</li><li>6. Kierretään uusi 1 km mittainen lenkki.</li><li>7. Ammutaan 5 laukausta.</li><li>8. Kierretään mahdolliset sakkokierrokset.</li><li>9. Hiihdetään maalipaikalle.</li><li>10. Pidetään 3–5 minuutin mittainen palautus (mutta kuitenkin niin, että kaikki ohjattavat pääsevät ”maaliin”) ja toistetaan sama vielä kaksi tai kolme kertaa.</li></ol>	<p><b>Kierroksen pituus:</b> Hiihtokierroksen pituutta voi muuttaa ohjattavien tarpeiden mukaa lyhyemmäksi. Kokonaissuoritusajan tulisi olla yhden suorituksen aikana noin 10 minuuttia.</p> <p><b>Sakkokierros:</b> Sakkokierros voi olla tavallista sakkokierrosta lyhyempi, jos siihen on vain mahdollisuus.</p> <p><b>Oman ajan parantaminen:</b> Jos harjoitukseen haluaa hieman jännitystä, ohjattavien suoritusajat kannattaa kellottaa. Seuraavalla kierroksella ohjattavia voi ohjeistaa yrittää parantaa omaa edellistä aikaansa.</p>

# TESTIT

## TESTIT: KOULUAMMUNTATESTI (ikä: kaikki)

**TAVOITE:** Kehitetään ammuntatarkkuutta sekä makuu- että pystyasennossa ja vahvistetaan asennon toistettavuutta.

**HARJOITELTAVA TAITO:** Ammuntatarkkuus, perusasentojen rakentaminen, kehonhallinta.

**LAUKAUSMÄÄRÄ:** 20 laukausta

**HARJOITUKSEN KESTO:** 15–20 min

9–12-vuotiaat

13–15-vuotiaat

16–17-vuotiaat

HARJOITTEEN KULKU	HUOMIOT VALMENTAJALLE
<ol style="list-style-type: none"><li>Jokaisella ohjattavalla on 4 tyhjää pahvitaulua ja 20 panosta / laukausta.</li><li>Yhteen pahvitauluun ammutaan 5 laukausta yksitellen joko panokset yksitellen matolta ottaen tai lippaasta ampuen, mutta jokaisen laukauksen jälkeen asento purkaen.</li><li>Viiden laukauksen jälkeen pidetään pieni tauko ja ammutaan seuraavaan tauluun uudet viisi laukausta.</li><li>Kahteen ensimmäiseen tauluun eli 10 ensimmäistä laukausta ammutaan makuuasennosta ja kahteen viimeiseen tauluun eli 10 viimeistä laukausta ammutaan pystyasennosta.</li><li>Kun kaikki ammunnat on suoritettu, lasketaan taulujen pisteet yhteen.</li></ol>	<p><b>Tarkoitus:</b> Harjoituksen tarkoituksena on ampua mahdollisimman hyvät pisteet. Harjoitus kannattaa toistaa useamman kerran harjoituskauden aikana. Sen avulla pystytään seuraamaan ammunnan tarkkuuden sekä kasaan ampumisen kehitystä.</p> <p><b>Makuuampujat:</b> Pelkkää makuulta ampuvat ohjattavat voivat ampua kaikki 20 laukausta makuulta.</p> <p><b>Huom!</b> Harjoitteen voi suorittaa myös kolmella taululla, jolloin kaikki pystyasennosta ammutut laukaukset voidaan ampua samaan tauluun.</p>

## TESTIT: 20 LAUKAUKSEN TESTI (ikä: 13–15)

**TAVOITE:** Harjoitellaan tarkkuutta ja ampumapaikkatoiminnan sujuvuutta.

**HARJOITELTAVA TAITO:** Tarkkuus, ampumapaikkatoiminta, paineenalainen ammunta.

**LAUKAUSMÄÄRÄ:** 20 laukausta

**HARJOITUKSEN KESTO:** 10 min

**13–15-vuotiaat**

<b>HARJOITTEEN KULKU</b>	<b>HUOMIOT VALMENTAJALLE</b>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Jokaisella ohjattavalla on oma ampumapaikka. Ammutaan makuutauluihin makuuasennosta. Testi tehdään peltitauluun. Ampumapaikan taakse laitetaan kartio, jossa ohjattava käy kääntymässä sarjojen välissä.</li><li>2. Testi alkaa sillä, kun ohjattava lähtee liikkeelle kartionsa kohdalta. Tällöin kello laitetaan käyntiin.</li><li>3. Ammutaan 5 laukausta tavallisesti lippaasta peltitauluun.</li><li>4. Käydään kääntymässä omalla kartiolla, jonka aikana huoltaja virittää taulun.</li><li>5. Ammutaan 5 laukausta lipasta alussa vaihtaen.</li><li>6. Käydään kääntymässä omalla kartiolla, jonka aikana huoltaja virittää taulun.</li><li>7. Ammutaan 5 laukausta lipasta alussa vaihtaen.</li><li>8. Käydään kääntymässä omalla kartiolla, jonka aikana huoltaja virittää taulun.</li><li>9. Ammutaan 5 laukausta lipasta alussa vaihtaen.</li><li>10. Aika pysähtyy, kun ohjattava palaa kartiolleen. Ammuntoja on siis yhteensä 4x5ls.</li><li>11. Aika sekä osumat merkitään ylös myöhempää hyödyntämistä varten.</li></ol>	<p><b>Harjoituksen tarkoitus:</b> Testillä mitataan ampumapaikkatoiminnan sujuvuutta sekä osumatarkkuutta. Testistä otetaan ylös kokonaisaika sekä osumien määrä. Seuraavalla kerralla testissä olisi tarkoitus parantaa omaa aiempaa tulostaan.</p> <p><b>Osuminen on tärkeämpää kuin äärimmäinen nopeus!</b></p> <p><b>Palaute:</b> Anna myönteistä palautetta osumista sekä ampumapaikkatoiminnan sujuvuudesta. Miettikää yhdessä ohjattavan kanssa, millaisia muutoksia hän voisi tehdä saadakseen ampumapaikkatoiminnasta entistä sujuvampaa tai enemmän osumia seuraavalla kerralla.</p>

## TESTIT: 10 + 10 -TESTI (ikä: 16–17)

**TAVOITE:** Harjoitellaan tarkkuutta ja ampumapaikkatoiminnan sujuvuutta.

**HARJOITELTAVA TAITO:** Tarkkuus, ampumapaikkatoiminta, paineenalainen ammunta.

**LAUKAUSMÄÄRÄ:** 20 laukausta

**HARJOITUKSEN KESTO:** 10 min

16–17-vuotiaat

HARJOITTEEN KULKU	HUOMIOT VALMENTAJALLE
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Jokaisella ohjattavalla on käytössään kaksi ampumapaikkaa. Vasemmanpuoleisessa paikassa on makuutaulut ja oikeanpuoleisessa pystytaulut. Testi tehdään peltitauluihin.</li><li>2. Ohjattavalla on testissä mukanaan sauvat, joita tulee kuljettaa koko ajan mukana. Aseessa olisi myös hyvä olla valjaat, jotta sen voi heittää selkään laukausten välissä.</li><li>3. Testi alkaa sillä, kun ohjattava lähtee liikkeelle makuupaikan takaa. Tällöin kello laitetaan käyntiin.</li><li>4. Ohjattava ampuu vuorotellen makuu- ja pystytauluun. Paikkaa vaihtaessaan hän heittää aseensa selkään, sulkee lumiläpät, ottaa sauvat mukaansa ja kiertää ampumapaikkojen välissä olevan kartion. Kartion avulla ampumapaikalta toiselle ei voi siirtyä "suoraan".</li><li>5. Pidä valmentajana huolta, että ohjattava pitää sauvat mukanaan koko testin ajan. Sauvojen mukana olemisella varmistetaan se, että ohjattava laittaa aseensa kunnolla selkäänsä ennen ampumamatolta poistumista.</li><li>6. Testi loppuu siihen, kun ohjattava on ampunut viimeisen laukauksen pystyltä ja poistuu matolta sauvojen kanssa ja ase selässään.</li><li>7. Aika sekä osumat merkataan ylös myöhempää hyödyntämistä varten.</li></ol>	<p><b>Harjoituksen tarkoitus:</b> Testillä mitataan ampumapaikkatoiminnan sujuvuutta sekä ampumasuorituksen tasaisuutta. Testistä otetaan ylös kokonaisaika sekä osumien määrä. Seuraavalla kerralla testissä olisi tarkoitus parantaa omaa aiempaa tulostaan.</p> <p><b>Taulujen vetäminen:</b> Kannattaa hyödyntää paikalla olevia huoltajia taulujen vetämisessä. Vedä taulut vasta, kun kaikki viisi taulua on kaadettu, jotta pysyt kärryillä osumien määrästä.</p> <p><b>Palautte:</b> Anna myönteistä palautetta osumista sekä ampumapaikkatoiminnan sujuvuudesta. Miettikää yhdessä, millaisia muutoksia ohjattava voi tehdä saadakseen ampumapaikkatoiminnasta entistä sujuvampaa.</p>