



Ampumaurheilukoulu Ilma-aseilla / kevät 2014

ilmoittautumiset : Veli-Matti Torikka 0400 644 147 vee-m.torikka@dnainternet.net

paikka: SA:n ilma-aserata, Itsenäisyydenkatu 44, PORI (linja-autoaseman alakerta)

Ampumakoulu 1 uusille urheiluammunnan harrastajille alkaa maanantaina **13.1.2014** Alkeisryhmä on jaettu 2 osaan.

Ensimmäinen alkaa klo 16:30, toinen ryhmä klo 17:30 Sovi Veli-Matin kanssa kumpi sopii paremmin.

Koulua on kerran viikossa 11 viikon ajan (myös "hihtoloma" viikolla). Viimeinen kerta on **14. 04. 2014**.

Harjoittelu tapahtuu SA:n tai omilla ilma-aseilla ja luetaan myös näytöksi aselain vaatimasta aktiivisuudesta hankittaessa myöhemmin aseenhankintalupaa pienoispistoolille, pienoisrevolverille, pistoolille tai revolverille.

Aiemmin ampumakoulussa olleet jatkavat **Ampumakoulu 2:ssa**, joka on maanantaisin klo 18:45 – 20:15 yhdessä SA:n

valmennusryhmän kanssa. Kouluttaja Veli-Matti Torikka. Ampumakoulu 1 ja 2 maksavat 80,-. Myös SMARTUM / TYKY

liikunta- ja kulttuurisetelit käyvät maksuksi. Maksu em. seteleillä ma iltaisin tammikuussa, ilma-asekoulun aikana.

maksu 80;00 €, 31.01.2014 mennessä SA:n tilille, **F120 5700 0244 8918 28** viite 1122

Ampumakoulu 1; ilma-aseilla aloitus ma 13.01.2014 klo 16:30 – 17:30 tai 17:45 -18:45

Hinta 80,00.€ joka ma, kesto 11 vkoa ajalla 13 01-14 04

- sopii vasta-alkajille, nuorille ja aikuisille

- sisältö; turvallinen aseiden käsittely, säännöt seuratoiminnassa, pistooli- ja kivääriammunnan perustekniikka

Ampumakoulu 2 ja valmennus ma klo 18:45 - 20:15 aloitus 13.01.2014

-aikaisemmin ammuntaa harrastaneet, ilmakivääri ja -pistooli

- tytöt/ naiset, pojat/ miehet -lajit ilmakivääri ja ilmapistooli

- tavoitteena hallittu suoriutuminen harjoittelussa ja seuran kilpailuissa alue-tasolla

Seuran edustusampujaksi ma klo 18:45 - 20:15

- henkilökohtainen valmennus - suunnitelmaan perustuva harjoittelu,.

- tavoitteena nuorten tai aikuisten edustusampujaksi. Hinta sovitaan erikseen ampujan ja valmentajan välillä

Ampumakoulujen tavoite: antaa osallistujille valmius olla kilpailijana SA:n toiminnassa.

Antaa puitteet ja edellytykset omaksua säännöllinen harjoittelu tavoitetta kohden.

Ampuma-asento, vartalon suhde/ kulmat tauluun, aseiden pitäminen, otteen tiukkuus, pitoaika alueella, tähtääminen - liipaisu- kokonaisuus, kotiläksyt "reissuvihkoon"

Asennon terveysvaikutukset, pidon merkitys/ voima, tähtääminen, jyvä/ hahlon näkeminen oikealla alueella, näön harjoitteet.

Kuivaharjoittelun merkitys pidossa/ liipaisuissa. Harjoitteet liipaisuun/ liipaisuun määrääjässä (nopeat lajit)

Voimistelun/ venyttelyn kautta lisää lajivoimaa, toistojen merkitys ajatuksella helpeä vaikeampaan.

Rentoutuksella ja ajatusharjoittelulla laatua paremmaksi.

Rentoutuksen merkitys kilpailutilanteissa, ajatuksella omat ajatukset/ oma keho

- toimintamalleja aiemmin tehdyistä kilpailutilanteissa.

(HUOM. Veli-Matin kanssa voit sopia myös hieronnasta ennen valmennusta)

Pistoolin (revolverin) hankkiminen. Aselain 43§ 2mom. mukaan edellä mainittujen aseiden hankkiminen edellyttää ampumaurheilun ja -harrastuksen aktiivista, vähintään kaksi (2) vuotta kestävä ampumaurheiluharrastusta. (min. 10 kertaa, tasaisesti jakautuneena 2vuoden aikana! Myös ilma-aseilla ampuminen luetaan hyväksi) Pidä päiväkirjaa ammutakertoistasi. Ota vihkoosi kuittaus ammunnan valvojalta.

SA järjestää pistoolien hankkimisen edellyttämää pistooliammunnan koulutusta 25 m:n pistooliradalla joka toinen maanantai 12.5.- 15 09. 2014 klo 18.00 Maksu 10,00 € / kerta + patruunat 50 kpl / 5,00 €