



## Ampumaurheilukoulu Ilma-aseilla / kevät 2015

ilmoittautumiset : Veli-Matti Torikka 0400 644 147 [vee-m.torikka@dnainternet.net](mailto:vee-m.torikka@dnainternet.net)

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

**Ampumakoulu 1** uusille urheiluammunnan harrastajille alkaa maanantaina tutustumisella aiheeseen **12.01. 2015**.

Alkeisryhmä on jaettu 2 osaan. Ensimmäinen alkaa klo jo 16:30, toinen ryhmä klo 17:45 Sovi Veli-Matin kanssa kumpi aika sinulle sopii paremmin. Koulua on kerran viikossa 11 viikon ajan (myös "hiihtoloma" viikolla). Viimeinen kerta on **30.03. 2015**. Harjoittelu tapahtuu joko SA:n tai ampujan 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 19:00 – 20:30 yhdessä SA:n valmennusryhmän kanssa. Pääkouluttaja Veli-Matti Torikka. Ampumakoulu 1 ja 2 maksavat 80,-, saman perheen toinen ampuja maksaa 60,-. Myös SMARTUM / TYKY liikunta- ja kulttuurisetelit käyvät maksuksi. Maksu em. seteleillä tai käteisellä ma iltaisin tammikuussa, ilma-asekoulun aikana. Maksut 80;- (60,-) €, 30.01.2015 mennessä SA:n tilille, **FI20 5700 0244 8918 28** viite 1122

Aiemmin ampumakoulussa olleet jatkavat **Ampumakoulu 2:ssa**, joka on maanantaisin klo 19:00 – 20:30 yhdessä SA:n valmennusryhmän kanssa. Pääkouluttaja Veli-Matti Torikka. Ampumakoulu 1 ja 2 maksavat 80,-, saman perheen toinen ampuja maksaa 60,-. Myös SMARTUM / TYKY liikunta- ja kulttuurisetelit käyvät maksuksi. Maksu em. seteleillä tai käteisellä ma iltaisin tammikuussa, ilma-asekoulun aikana. Maksut 80;- (60,-) €, 30.01.2015 mennessä SA:n tilille, **FI20 5700 0244 8918 28** viite 1122

Aiemmin ampumakoulussa olleet jatkavat **Ampumakoulu 2:ssa**, joka on maanantaisin klo 19:00 – 20:30 yhdessä SA:n valmennusryhmän kanssa. Pääkouluttaja Veli-Matti Torikka. Ampumakoulu 1 ja 2 maksavat 80,-, saman perheen toinen ampuja maksaa 60,-. Myös SMARTUM / TYKY liikunta- ja kulttuurisetelit käyvät maksuksi. Maksu em. seteleillä tai käteisellä ma iltaisin tammikuussa, ilma-asekoulun aikana. Maksut 80;- (60,-) €, 30.01.2015 mennessä SA:n tilille, **FI20 5700 0244 8918 28** viite 1122

Aiemmin ampumakoulussa olleet jatkavat **Ampumakoulu 2:ssa**, joka on maanantaisin klo 19:00 – 20:30 yhdessä SA:n valmennusryhmän kanssa. Pääkouluttaja Veli-Matti Torikka. Ampumakoulu 1 ja 2 maksavat 80,-, saman perheen toinen ampuja maksaa 60,-. Myös SMARTUM / TYKY liikunta- ja kulttuurisetelit käyvät maksuksi. Maksu em. seteleillä tai käteisellä ma iltaisin tammikuussa, ilma-asekoulun aikana. Maksut 80;- (60,-) €, 30.01.2015 mennessä SA:n tilille, **FI20 5700 0244 8918 28** viite 1122

### Ampumakoulu 1; ilma-aseilla aloitus ma 12.01. 2015 klo 16:30 – 17:30 tai 17:45 -18:45

**Hinta 80,00 €** kesto 11 vkoa ajalla 12. 01. -30. 03.

- sopii vasta-alkajille, nuorille ja myös aikuisille

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

### Ampumakoulu 2 ja valmennus ma klo 19:00 - 20:30 aloitus 12.01. 2015

-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 19:00 - 20:30

- henkilökohtainen valmennus - suunnitelmaan perustuva harjoittelu,.

- tavoitteena nuorten tai aikuisten edustusampujaksi. Hintaa 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 helposta 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)

**Hallussapitolupaa edellyttävän 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 2 vuoden aikana! Myös ilma-aseilla ampuminen luetaan hyväksi) Pidä päiväkirjaa ammutakerroistasi. Ota vihkoosi kiittävä ammunnan valvojalta. SA järjestää pistoolien hankkimisen edellyttämää pistooliammunnan koulutusta 25 m:n pistooliradalla joka toinen maanantai touko-syyskuussa 2015. Tarkemmat ajat ja maksut keväällä 2015 **Raimo Suominen ampuma-asekouluttaja 050 523 5610**