

Yhteystietoja

Osoite: Savonlinnan Metsästys- ja Ampumaseura ry
Pihlajavedentie 13 b 13, 57170 Savonlinna

Puheenjohtaja: Rauno Ärväs 040 590 5578

Sihtteri: Pasi Turtiainen
Pihlajavedentie 13 b 13, 57170 Savonlinna
GSM +358 50351 7846
turtipa@spyder.fi

Ampumaurheilukoulun vastuuvetäjä:
Jaana Parviainen, 050 340 5891

Lisää: <http://www.smas.fi/>

AMPUMAUURHEILU- KOULU



Aloitus keskiviikkona 16.9.2015 klo 18.00
SMAS:n ilma-aserata, Laitaatsillantie 3 B

Tuntisuunnitelma

1. kerta 16.9.	Seuran esittely turvallisuus/säännöt ammunta urheilulajina aseen esittely, kokeilu	Tutustun seuran toimi- henkilöihin. Minä noudatan radan sääntöjä. Minä kuuntelen ohjaajiani ja haluan oppia.
2. kerta 23.9.	ote ja asento	Minulla on hyvä olla tässä asennossa, asentoni on tukeva. Asentoni on sääntöjen mukainen.
3. kerta 30.9.	tähtääminen tähtäinten säätäminen	Minä tiedän, minkälainen on oikea tähtäyskuva. Osaan säätää aseeni tähtäimet.
4. kerta 7.10.	liipaisu ja jälkipito	Minä liipaisen rauhallisesti ja muistan jälkipidon.
5. kerta 14.10.	hengittäminen näkeminen	Minä tiedän miten hengitetään oikein. Minä tiedän ilman kaukoputkea missä laukaukseni on.
6. kerta 28.10.	ammuntarytmi laukauksen ohjelma	Minä osaan tehdä asiat oikeassa järjestyksessä.
7. kerta 4.11.	kilpailuun valmistautuminen kilpailutilanne	Minä tiedän kuinka toimia kilpailutilanteessa.
8. kerta 11.11.	KILPAILUT ☺ Vanhemmat mukaan! (vanhemmille kahvit ja mahdollisuus itse kokeilla ammuntaa)	Minä kilpailen itseäni vastaan.
9. kerta 18.11.	henkinen valmentautuminen	Minä onnistun!
10. kerta 25.11.	Erilaisia harjoitteita (porrasharjoitus, pysty- ja vaakaviivaharjoitus ym.)	Minusta harjoittelu on mielekkästä ja tiedän erilaisia kivoja harjoituksia.

Ampumakoulu tarjoaa sinulle:

- turvallisen tavan käyttäytyä ampumaradoilla
- turvallisen aseenkäsittelytaidon
- hyvän ampumataidon opetuksen
- mielenkiintoisen ja jännittävän harrastuksen, jonka parissa viihdyt tulevaisuudessakin
- uusia kivoja kavereita
- harjoitusaseet ja muut tarvikkeet (ovat valmiina radalla)
- **Kultahippupassin**
 - Passin haltijalla on kilpailulupa Kultahippukilpailuihin sekä kaikkiin SAL:n ja sen seurojen järjestämiin tukisarjan kilpailuihin.
 - Passiin sisältyy sporttiturva-vakuutus, joka korvaa ampumaurheiluharrastuksessa (sekä matkalla harrastukseen) itselle tapahtuvat tai toiselle aiheutuneet vammat. Kts. korvaussummat passista
- **ilma-aseampumakortin**



Vanhemmille:

Olette myös tervetulleet toimimaan Savonlinnan Metsästys- ja Ampumaseuran mukana. Tarvitsemme kiinnostuneita, idearikkaita ihmisiä seuran eri tilaisuuksiin. Vaikka aikasi ei riittäisi aktiiviseen seuratoimintaan, pyrihän silti olemaan läsnä lapsesi ammutakouluharjoituksissa. Näin pystyt tukemaan parhaiten lastasi harrastuksessa ja keskustelemaan hänen kanssaan ampumataidosta. Myöhemmin, jos harrastusta halutaan viedä pidemmälle ja kilpaileminen kiinnostaa, vanhemmat ovat se suurin tuki kilpailumatkoilla ja treeneissä.