



## Ampumaurheilukoulu Ilma-aseilla / kevät 2017

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

Jaana Välimäki 050 599 4169 , Laura Lehtiaho 046 625 3101

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

**Ampumakoulu I kevät 2017;** ilma-aseilla, uusille urheiluammunnan harrastajille alkaa **ma 16.01. klo 16:30 – 17:45 ja 17:45 -18:45** . 10 viikkoa ajalla **16. 01. - 27. 03.** (myös ”hihtoloma” viikko 8).

- sopii vasta-alkajille, nuorille ja aikuisille. Alkeisryhmä on jaettu 2 osaan. Ensimmäinen alkaa jo klo 16:30, toinen ryhmä klo 17:45 Sovi Veli-Matin kanssa kumpi aika sinulle sopii paremmin. - sisältö; turvallinen aseiden käsittely, säännöt seuratoiminnassa, pistooli- ja kivääriammunnan perustekniikka. 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.

**Hinta 80,00 €;** saman perheen toinen ampuja maksaa 60,-.

Käteinen ja myös SMARTUM / TYKY liikunta- ja kulttuurisetelit käyvät maksuksi. Maksu käteisellä ja em. seteleillä koulun aikana Raimo Suomiselle ma iltaisin helmikuun 13 asti

**Hoida maksut 13.02.2017 mennessä. SA:n tili FI20 5700 0244 8918 28 viite 1122**

**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 määrääjassa (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.

\*\*\*\*\*

---

### **SM-valmennus / Seuran edustusampujaksi ma klo 19:00 - 20:30 aloitus 16 01. - 27 03. 2017**

-aikaisemmin ammuntaa harrastaneet, ilmakivääri ja -pistooli. Kouluttaja Veli-Matti Torikka.

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

- henkilökohtainen valmennus - suunnitelmaan perustuva harjoittelu,.

- tavoitteena nuorten tai aikuisten edustusampujaksi.

Hinta sovitaan erikseen ampujan ja valmentajan välillä

\*\*\*\*\*

---

**SA:n kouluttajia\* sovittaessa paikalla ilma-aseradalla** Koulutus valmentaa ampuma-aseilla tapahtuvaan toimintaan, sekä aktiivisuustodistusten antamiseen koulutuksessa olleille /yhdistyksen jäsenille heidän hakiessaan ampuma-aseiden (pistoolien ja revolverien) hankkimislupia poliisilaitokselta.

**\* Hallussapitolupaa edellyttävän pistoolin (revolverin) hankkiminen.** Aselain 43§ 2mom. mukaan edellä mainittujen aseiden hankkiminen edellyttää ampumaurheilun ja -harrastuksen aktiivista, vähintään kaksi (2) vuotta kestävästä ampumaurheiluharrastuksesta. (min. 10 kertaa, tasaisesti jakautuneena 2 vuoden aikana! **Myös ilmapistoolilla ampuminen luetaan hyväksi**) Pidä päiväkirjaa ammutkerroistasi. Ota vihkoosi

kuittaus ammunnan valvojalta. Käytännössä vain päiväkirjastasi voidaan jälkikäteen todeta riittävä harrastuskertojen määrä. Merkitse nimesi myös SA:n osallistumisvihkoon.

SA järjestää pistoolien hankkimisen edellyttämää pistooliammunnan koulutusta myös Katinkurun 25 m:n pistooliradalla touko-syyskuussa 2017. Tarkemmat ajat ja maksut keväällä 2017.