

Seurojen syyskuun työkalu:  
Lasten ja nuorten kerhotoiminta  
esim.

Lasten liike iltapäivä /  
Harrastamisen Suomen malli



# Lasten liike iltapäivä

- Lasten Liike on Suomen Olympiakomitean ja koko liikuntayhteisön yhteinen ponnistus lasten ja nuorten liikunnallisen harrastustoiminnan lisäämiseksi. Lasten Liike -tunnus kertoo laadukkaasta ja kaikille avoimesta toiminnasta.
- Harrastukset lisäävät tutkitusti niin psyykkistä kuin fyysistäkin hyvinvointia. Hyvistä syistä huolimatta enemmistö lapsista liikkuu terveytensä ja kehityksensä kannalta liian vähän.
- Unelmamme on tarjota jokaiselle lapselle liikunnallinen harrastus ja tehdä tylsästä iltapäivästä päivän paras hetki!

## **Liikunnan aluejärjestöjen avoimet koulutukset:**

[Avoimet koulutukset - Liikunnan aluejärjestöt c/o PLU \(liikunnanaluejarjestot.fi\)](http://liikunnanaluejarjestot.fi)

# Harrastamisen Suomen malli

Harrastamisen Suomen mallin tavoitteena on tukea lasten ja nuorten hyvinvointia mahdollistamalla jokaiselle lapselle ja nuorelle mieluisa ja maksuton harrastus koulupäivän yhteydessä. Harrastustarjonta valitaan lasten ja nuorten toiveiden mukaan. Toimintamalli suunnitellaan, rakennetaan ja kokeillaan yhdessä harrastuksia tuottavien tahojen kanssa.

## **Kuntien yhteystiedot:**




<https://harrastamisensuomenmalli.fi/harrastuksen-jarjestajille/harrastamisen-suomen-mallin-kunnat/>

## **Ohjeet ja oppaat seuroille:**

<https://harrastamisensuomenmalli.fi/harrastuksen-jarjestajille/jarjestajaksi/>

# Muista myös Monilajinen ampumaurheilukoulu!

## MONILAJINEN AMPUMAUURHEILUKOULU

<p>45 min (osiin jaettu)</p>	<p><b>Harjoittelu</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jokainen ottaa oikean asennon sekä tarvittaessa säädetään kiväärin perän korkeutta, poskipaikkaa ja takatähtäimen sijaintia ampujalle sopivaksi (esim silmä tähtäimestä noin 3-5 cm päässä).</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kun asento on hyvä, harjoitellaan tähtäyskuvan hakeminen</li> <li>- Kun täpliä on löytnyt tähtäimien läpi ja asento on hyvä, annetaan lupa ladata</li> <li>- Jokainen ampuu 10 ls omaan tahtiinsa, valmentaja kiertää ja auttaa tarvittaessa</li> </ul> <p>Tauko: tauon aikana <a href="#">keskustellaan miten on sujunut</a> sekä venytellään ja ohjennetaan vähän kroppaa</p> 	<p><b>Harjoituksen rakenne ja opetusmenetelmät</b></p> <p>Istuma-asennon ottaminen:</p> <p>Valmentaja näyttää istuma-asennon:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-kyynerpäät pöydällä, tukeva "rönnöttävä" asento</li> <li>-tuen säätäminen oikealle korkeudelle ja asean säädöt: valmentaja näyttää, miten säädöt laitetaan kohdalleen</li> </ul> <p>- Tähtäyskuva (valmentaja selittää asian teoriassa kaaviokuvan avulla sekä näyttää tähtäyksen käytännössä), kaaviokuva:</p>  <p>- Tähtäminen on hyvä tapahtua molemmat silmät auki (toisen silmän eteen voi laittaa lapun)</p> <p>- Luodin laittaminen ja lataaminen (valmentaja näyttää ja selittää esim miten luoti laitetaan sekä samalla tähdennetään turvallisuutta, esim korostetaan sitä, että sormi laitetaan liipaisimelle vasta, kun ollaan valmiita aloittamaan ampumasuoritus)</p> <p>-valmentaja kiertää ja auttaa säätöjen ja tähtäyksen kanssa</p>
------------------------------	---	--

<p>45 min (osiin jaettu)</p>	<p><b>Harjoittelu</b></p> <p><u>-muistellaan ensin millainen on trapin ampuma-asento juuri ennen kuin pyydän kiekon.</u></p> <p>- ase on siis olkapäällä. Tästä asennosta laske asean takatukki lonkalle (määrittele, miten ase on lonkalla, näytä), mutta anna piipun jäädä lähtöasentoon.</p> <p>- käytä oikean käden ranteen liikettä hyödyksi laskiessasi asean lonkalle eli skeetin valmiusasentoon.</p> <p>- tehdään aluksi jonkin aikaa vain nostoja, miltä se tuntuu ja kuinka ase nousee.</p>	<p><b>Harjoituksen rakenne ja opetusmenetelmät</b></p> <p>Tällä kertaa harjoitellaan ampumista asean nostolla (määrittele mitä tarkoittaa).</p> <p>Noston voi opettaa kelaamalla asennon nuringpäin eli trapin valmiusasennosta laskemalla vain asean skeetin valmiusasentoon eli lonkalle.</p> <p>Pistoolikahvalla olevan käden rannetta liikuttamalla ampuja helpottaa asean nostoa.</p> <p>Tarkoituksena on, että ase nousee poskelle vaivatta, ilman, että ase on paikkaa olkapäällä tarvitsee "hioa".</p> <p>Tämä tarvitsee harjoitusta ja toistoja.</p> <p>Tarkkailen ampujien harjoittellessa nostoa, että ase on piippu pysyisi</p>
------------------------------	--	---

## Harjoituskerran kulku

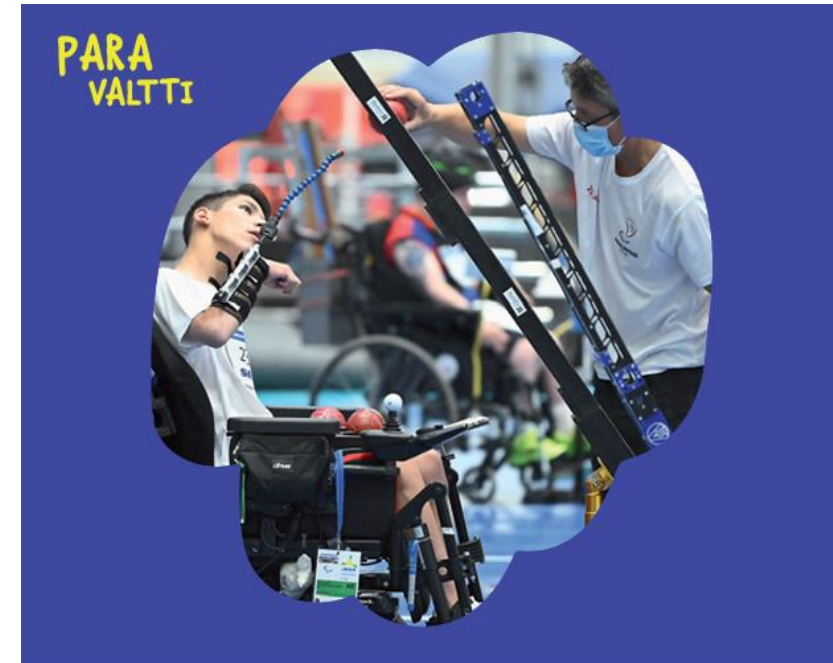
Aika	Harjoiteltava asia (mitä opetetaan)	Harjoittelutapa (miten opetetaan)
5 min	<p><b>1. Aloittaminen</b></p> <p>Tervetuloa Action Airin 2. harjoituskerralle</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- edellisellä kerralla tutustuimme pistoolin toimintaan sekä opettelimme oikeaoppisen ampuma-asennon ja ampumaotteen</li> <li>- tänään aiheena on <u>rigin</u> käyttö, ase on kotelosta/telineestä ja lippaanvaihto</li> </ul> <p>Harjoituskerran jälkeen jokaisen tulisi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- osata pukea <u>rigi</u> päälle sääntöjen edellyttämällä tavalla</li> <li>- asettaa ase ja lippaa <u>rigiin</u>, turvallisesti ja oikein</li> <li>- osta vedon eri vaiheet ja vetää ase turvallisesti kotelosta / telineestä</li> <li>- osata lippaanvaihdon eri vaiheet ja vaihtaa lipas turvallisesti</li> </ul>	<p>1. Ryhmä rivissä tai kaarissa, esittelen aiheen ("tänään aiheena on...") selitän aiheen tavoitteen ja merkityksen ampumasuorituksessa, kerron harjoituskerran ohjelman.</p>

## MONILAJINEN AMPUMAUURHEILUKOULU

15 min	<p><b>Harjoittelu</b></p> <p>Kokonaissuorituksen harjoittelu itsenäisesti viiden laukauksen sarjoissa.</p>	<p>Pyydän koululaisia palaamaan ampumapaikoille.</p> <p>Kerron, että luvan annettuani kaikki saavat ampua omissa rauhallisissa tahdissa 5 laukausta edellä opitut asiat huomioiden.</p> <p>Muistutan, että ongelmatilanteissa nostetaan käsi ylös ja pidetään ase piippu suunnattuna taululle.</p> <p>Toistetaan viiden laukauksen sarjoja sopiva määrä.</p> <p>Kerron, että kenenkään ei pidä tehdä enempää, kuin keho sillä kerralla jaksaa.</p> <p>Valvon ammuntaa ja käyn opastamassa jokaista koululaista erikseen antaen samalla myönteistä palautetta.</p> <p>Autan koululaisia löytämään itse sopivan asennon ja tekemään ampumasuorituksen ohjeita muistelemalla.</p>
--------	--	--

# Kaikki mukaan!

- Paralympiakomitea on julkaissut urheiluseuroille ja muille liikuntatoimintaa järjestäville toimijoille suunnatun Valtti-käsikirjan, josta löytyy arvokkaita vinkkejä erityisryhmätoiminnan aloittamiseen ja yksittäisten erityisliikkujien mukaan ottamiseen.
- <https://www.paralympia.fi/liikunta/lapset-ja-nuoret/valtti/seuroille>



URHEILUN JA LIKUNNAN  
APUVÄLINEET

Oikein hyvää syksyä!

Vuoden viimeinen  
seurojen työkalu  
esitellään lokakuussa.