



TUNNIN AIHE: Tutustuminen
TUNNIN TAVOITTEET: Ryhmään ja ohjaajaan tutustuminen, ammunnan perusteet
VÄLINEET: Kartioita, ammunta-alustat, aseita tai Eco-aseita

TAVOITTEET	ORGANISOINTI JA AJANKÄYTTÖ	HARJOITTEET
Kehitettävät taidot	Oppitunnin kesto 90min	Tunnin kulku
Aloitus ja tutustuminen, oman nimen kertominen, ryhmäytyminen	Ohjattavat ovat puolikaassa niin, että kaikki näkevät toisensa ja ohjaajan. Sisätiloissa. ~10min	Esittely: Ohjaaja esittelee itsensä, lajin yleispiirteet: ammunta ja vapaa hiihtotapa. Käydään läpi ohjattavien nimet.
Sääntöjen ja turvallisuuden ymmärtäminen, pelisääntöjen tekeminen ja niiden noudattaminen	Sisätiloissa. ~30min	Yhteiset pelisäännöt ja turvallisuus: Luodaan yhteiset pelisäännöt harjoituksille, joita jokainen noudattaa. Käydään läpi turvallisuusasioita sekä ampumaradalla käyttäytyminen. Esitellään aseiden osat ja aseiden käsittely.
Tähtääminen ja laukaisu	Esimerkiksi Eco-aseilla. ~25min	Tähtääminen ja laukaisu aseiden kanssa: Ohjaajan opastuksella tähtäämisen ja laukaisun opettelua.
Harjoitteet Ampuma-asennon hahmottaminen, oman kehon hahmottaminen	Ohjattavat ovat rivissä/loivassa puolikaassa. Ohjaaja näyttää esimerkin ja sen jälkeen neuvoo ampuma-asentoon menemistä. ~15min	Ampuma-asento: Ohjaaja tarkistaa jokaisen ohjattavan ampuma-asennon ja korjaa oikeaksi. http://bit.ly/2s3jCc4
Loppuverryttely	Rajataan pelialue kaartioilla. ~10min	Liike ja Seis: Kerrataan ensin kaikkien nimet. Liikutaan merkityllä alueella esim. kävellen, juosten, hyppien, hiipien. Ohjaaja huutaa jonkun nimen ja miten henkilön läheisyyteen järjestäytytään. <i>Esim Matti ja jono! Jolloin muiden tehtävänä on muodostaa jono Mattin taakse. Muita järjestäytymistapoja ympärille, riviin jne.</i>
Lopetus Fiilikset	Kaikki ovat puolikaassa tai ringissä. ~5min	Lopetus: Missä tänään onnistuit? Ohjaaja kyselee fiiliksiä ja toivottaa tervetulleeksi ensi kerralle.
Vanhemmille:	Harjoitteiden aikana opastetaan vanhempia	Vanhemmille: kerrotaan lajin turvallisuudesta, ampumahiihtoaseista sekä ampumahiihdosta lajina. Vanhemmilla myös mahdollisuus esittää kysymyksiä ohjaajille.