



KUTSU ILMAKIVÄÄRIN

VALMENTAUTUMIS TAPAHTUMAAN

Nokian Seudun Ampujat Ry Ilma-ase rata Pirkkalaistie 7

Tapahtuma sopii valmentajille, kilpa-ampujille, ohjaajille sekä tukihenkilöille
Tule keskustelemaan sekä lisäämään tietoasi ja taitoasi.

Enintään 25 osallistujaa

Päivä sunnuntai 03.03.2024 kello 10.00 – noin 16.00 sisältyy tauko 30 min.

Tilaisuuden vetäjät: **Mikko Taussi** ja Urheilu ortopedian kirurgi **Frederick Weitz**

TAPAHTUMAN OHJELMASISÄLTÖ

- Valmentautumiseen oppiminen ja välineet
- Asentotekniikoiden oppiminen, esimerkiksi monisuuntainen linjaus ja sen vaikuttavuus ampuma-asentoon ja asentoturvallisuuteen.
- Aseen perus-säädöt ja säädöt kilpailutilanteessa.
- Mielialan merkitys ja hallinta.
- Ampuville osallistujille 10 laukauksen välein ohjattu harjoituskilpailu sekä opastettu finaaliharjoitus (tarvittaessa kaksi finaaliärsää)

Tulospalvelu **Kimmo Prusila**

Osallistumismaksut ampujat 40 €, muut 35 €. Maksetaan paikalla.

Ilmoittautuminen 25.02.2024 mennessä, jormakiiski55@gmail.com

Lisätietoja **Jorma Kiiski** GSM 0500 336 279