

PIENRYHMÄVALMENNUS

Poliisien Ampumaseura



Tiedetään, että lajissa kuin lajissa kehittyminen vaatii pitkäjänteistä ja oikeaan suuntaan tähtäävää työtä. Pienryhmävalmennus on ampumakoulun jatkokoulutus, jossa kehitytään askel kerrallaan ilmakiväärin tai ilmapistoolin taitajaksi. Tällä hetkellä pienryhmävalmennusta on nuorille ilmakivääriampujille ja aikuisille ilmapistooliampujille (ilmakiväärivalmennus tauolla koronapandemian vuoksi). Valmennuksessa kerrataan ja syvennetään oikeaoppista ampumatekniikkaa hauskojen harjoitteiden avulla ja oivalletaan hyvän tekniikan merkitys ampumasuorituksessa. Samalla tulee tutuksi mm. oman aseensa säätäminen. Pienryhmävalmennus on tarkoitettu ampumakoulusta valmistuneille tai muutaman vuoden lajin parissa harrastaneille, jotka joko jo kilpailevat tai ovat kilpailemisesta kiinnostuneita. Valmennukseen osallistuminen ei edellytä omia aseita eikä muita varusteita, mutta omien varusteiden käyttäminen nopeuttaa kehittymistä merkittävästi.

Aikataulu

Harjoituksia on vähintään 2 kertaa viikossa valmentajan harjoitusohjeiden mukaisesti. Joka toinen viikko harjoitellaan kerran valmentajan kanssa + vähintään kerran omatoimisesti ja joka toinen viikko vähintään kaksi kertaa omatoimisesti. Omatoimiharjoituksissa suoritetaan valmentajan antamia harjoitteita. Harjoitukset pidetään arki-iltaisain.

Paikka

Valmennus järjestetään [Maunulan liikuntahallin ampumaradalla](#).

Hinta ja maksaminen

Hinta ilmakivääri 100 € / 4 kk (syyskuusta joulukuuhun tai tammikuusta huhtikuuhun) tai 180 € / 8 kk (syyskuusta huhtikuuhun); ilmapistooli 60 € / 2 kk. Valmennuksen hintaa ei voi pilkkoa pienempiin osiin. Maksut maksetaan valmennuksen aikana.

Haku

Valmennusryhmään haetaan hakemuksen ja haastattelun perusteella. Valintaan vaikuttaa pääasiassa ampujan sitoutuminen. Ampujan on edustettava PAS:a.



Hae lähettämällä nimesi, ikäsi ja lajisi osoitteeseen valmennus@pas.fi. Hakijoiden kanssa sovitaan haastattelu-aika. Jos sinulla on kysyttävää, ota rohkeasti yhteyttä yllä olevaan osoitteeseen!