

NUOREN AMPUMAHIIHTÄJÄN AMMUNTAHARJOITTELU

Harjoitusesimerkki 1, toukokuu:

TAVOITE: Kehittää perusammuntataitoa (pahvitaulut)

- kuivaharjoittelu 10 min. + kohdistus
- MAKUU: 10 + 10 + 10ls
 - o laukaukset yksitellen
 - o palaute laukauksittain
- PYSTY: 10 + 10 + 10ls
 - o laukaukset yksitellen
 - o palaute laukauksittain
- harjoitukseen voidaan sisällyttää yksittäisiä ampumasuorituksen osa-alueita, joita harjoitellaan; esim. laukaisu – jälkipito

Harjoitusesimerkki 2, toukokuu:

TAVOITE: Kehittää lajinomaista ampumataitoa

- kuivaharjoittelu 10 min. + kohdistus
- MAKUU: 6x5ls
- PYSTY: 6x5ls
 - o palaute jokaisesta laukauksesta
 - o suoritustekniikan hiominen; pyritään puhtaaseen laukaisuun + huolelliseen jälkipitoon lajinomaisena sarjana

Harjoitusesimerkki 3, heinäkuu:

TAVOITE: Kehittää lajinomaista ampumataitoa sekä henkilökohtaisia taitoja ampumapaikkatoiminnoissa (ns. yhdistelmäharjoitus)

- 1. osio:
 - o kuivaharjoittelu 10 min. + kohdistus
 - o MAKUU 5x5ls
 - o PYSTY 5x5ls
 - o tavoitteena puhdas ampumatekniikka => ei liian nopeasti
- 2. osio:
 - o ampumapaikkatoimintaa kuivaharjoitteluna 10 min.
 - o MAKUU 5x1ls + 1., 1-2., 1-3., 1-4., 1-5.
 - o PYSTY 5x1ls + 1., 1-2., 1-3., 1-4., 1-5.
 - o palaute koko harjoituksessa laukauksittain

