

AHVENISTON AMPUMAHIIHTÄJÄT RY

AMMUNNAN MALLIHARJOITUKSET KAUELLE 2018-19

	PITOHARJOITUS	PERUSAMMUNTA	AMPUMAPAIKKA-TOIMINTA	LAJIHARJOITUS	TESTI
Tukiampuja	6-8 x 1 min / 2 min tauko Otetaan ampuma-asento ja pidetään asetta tuen avulla, ei ladata ja laukaista Hengitysrytmin opettelu	2-4 x 10 ls / tauko 2-3 min Aloitus polviltaan Vaihdetaan lipas Otetaan ampuma-asento Ammutaan 1 ls Noustaan polvilleen Tätä jatketaan 10 ls:n kierros täyteen	2-4 x 10 x 1 ls, 2 ls tai 5 ls / tauko 2-3 min Aloitus seisaaltaan maton takaa, sauvat mukana Vaihdetaan lipas Ammutaan 1 ls, 2 ls tai 5 ls Noustaan ylös, pieni tauko Jatketaan kierros täyteen	Veryttelyn aikana kohdistus 2-3 x 5 ls 5-8 x 5 ls rasiuksen alaista ammuntaa Harjoituksen teho fyysisen harjoituksen mukaan	Kilpailunomainen harjoitus tai ampumajuoksu / rulla-ampumahiihtokilpailu 2-4 ampumapaikkaa 1-4 krt / kk heinäkuusta alkaen Otetaan ampuma-ajat 1. laukaus / 5 ls:n sarja
Makuuampuja	6-8 x 1 min / 2 min tauko Otetaan ampuma-asento ja pidetään asetta hihnaten avulla, ei ladata ja laukaista Hengitysrytmin opettelu	3-5 x 10 ls / tauko 2-3 min Aloitus polviltaan Vaihdetaan lipas Otetaan ampuma-asento Ammutaan 1 ls Noustaan polvilleen Pidetään n 10-20 s tauko Tätä jatketaan 10 ls:n kierros täyteen Otetaan aika aloituksesta 1. laukaukseen --> seuranta kehittymisestä ja suorituksen vakiintumisesta TAVOITE 10-12 s	3-5 x 10 x 1 ls, 2 ls tai 5 ls / tauko 2-3 min Aloitus seisaaltaan maton takaa ase selässä, sauvat mukana Vaihdetaan lipas Ammutaan 1 ls, 2 ls tai 5 ls Noustaan ylös, pieni tauko Ja jatketaan kierros täyteen Otetaan aika aloituksesta 1. laukaukseen ja 5 ls:n sarjan kokonaisaika --> seuranta kehittymisestä ja suorituksen vakiintumisesta TAVOITE 12-15 s (1. ls) TAVOITE 28-35 s (5 ls:n suoritus)	Veryttelyn aikana kohdistus 2-3 x 5 ls 5-10 x 5 ls rasiuksen alaista ammuntaa Harjoituksen teho fyysisen harjoituksen mukaan Suoritus tehdään kuten kilpailussa Tuuliolosuhteiden opettelu Otetaan aika aloituksesta 1. laukaukseen ja 5 ls:n sarjan kokonaisaika --> seuranta kehittymisestä ja suorituksen vakiintumisesta TAVOITE 12-15 s (1. ls) TAVOITE 28-35 s (5 ls:n suoritus)	Kilpailunomainen harjoitus tai ampumajuoksu / rulla-ampumahiihtokilpailu 2-6 ampumapaikkaa 1-4 krt / kk heinäkuusta alkaen Tuuliolosuhteiden harjoittelu ja korjausten kokeilu Otetaan ampuma-ajat 1. laukaus / 5 ls:n sarja Tavoitteena, että ampuma-ajat ovat samat kuin harjoituksissa

	PITOHARJOITUS	PERUSAMMUNTA	AMPUMAPAIKKA-TOIMINTA	LAJIHARJOITUS	TESTI
Pystyampuja	6-8 x 1 min / 2 min tauko Otetaan ampuma-asento ja pidetään asetta pystyasennossa, ei ladata ja laukaista Hengitysrytmin opettelu	4-6 x 10 ls / tauko 2-3 min Aloitus seisaaltaan ase käsissä Vaihdetaan lipas Otetaan ampuma-asento Ammutaan 1 ls Lasketaan ase alas Pidetään n 10-20 s tauko Tätä jatketaan 10 ls:n kierros täyteen Otetaan aika aloituksesta 1. laukaukseen --> seuranta kehittymisestä ja suorituksen vakiintumisesta TAVOITE 8-10 s	3-5 x 10 x 1 ls, 2 ls tai 5 ls / tauko 2-3 min Aloitus seisaaltaan maton/ampumapaikan takaa ase selässä, sauvat mukana Vaihdetaan lipas Ammutaan 1 ls, 2 ls tai 5 ls Ase selkään ja siirrytään pois matolta/ampumapaikalta, pieni tauko Ja jatketaan kierros täyteen Otetaan aika aloituksesta 1. laukaukseen ja 5 ls:n sarjan kokonaisaika --> seuranta kehittymisestä ja suorituksen vakiintumisesta TAVOITE 10-14 s (1. ls) TAVOITE 24-30 s (5 ls:n suoritus)	Veryttelyn aikana kohdistus 2-3 x 5 ls 5-10 x 5 ls rasiuksen alaista ammuntaa Harjoituksen teho fyysisen harjoituksen mukaan Suoritus tehdään kuten kilpailussa Tuuliolosuhteiden opettelu Otetaan aika aloituksesta 1. laukaukseen ja 5 ls:n sarjan kokonaisaika --> seuranta kehittymisestä ja suorituksen vakiintumisesta TAVOITE 10-14 s (1. ls) TAVOITE 24-30 s (5 ls:n suoritus)	Kilpailunomainen harjoitus tai ampumajuoksu / rulla-ampumahiihtokilpailu 2-8 ampumapaikkaa Enemmän pystyä, jos tehdään harjoituksena 1-4 krt / kk heinäkuusta alkaen Tuulen huomioiminen ja sen vaikutus ammuntaan Otetaan ampuma-ajat 1. laukaus / 5 ls:n sarja Tavoitteena, että ampuma-ajat ovat samat kuin harjoituksissa
	TÄMÄN VOI TEHDÄ KOTONA OMANA HARJOITUKSENA TAI RADALLA ENNEN HARJOITUSTA LYHENNETTYNÄ	NÄMÄ HARJOITUKSET PAHVITAULUUN	PÄÄOSIN PAHVITAULUUN MUTTA VOI AMPUA VÄHÄN MYÖS METALLIIN	KESÄLLÄ JA ALKUSYKSYSTÄ PAHVITAULUUN (5 TÄPLÄINEN) SYKSYLLÄ JA TALVELLA METALLIIN / PAHVIIN SAMAN VERRAN	METALLITAUUUN
		Seurataan kasan kokoa, tehdään siirrot 10 ls:n jälkeen jos tarvetta	Seurataan kasan kokoa, tehdään siirrot 10 ls:n jälkeen, jos tarvetta	Seurataan sakkojen määrää ja ohilaukauksien suuntaa suhteessa olosuhteisiin (tuuli)	Seurataan sakkojen määrää ja ohilaukauksien suuntaa suhteessa olosuhteisiin (tuuli)

			Metallitaulussa seurataan sakkojen määrää		
		Ampuma-ajat kirjataan seurantalomakkeeseen ja ne taltioidaan kansioon, josta on helppo tarkastaa ja seurata kehitystä sekä muita muutoksia ampumasuorituksessa			