HU-46 AMPUMAHIIHTO, HARJOITUKSET LOKAKUU 2020 ( OHJELMA LAADITAAN KUUKAUSITTAIN )

- Harjoitukset painottuvat perusammunnan sekä ampumapaikkatoiminnan harjoittamiseen

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| PVM ja KLO | HARJOITUKSEN PITÄJÄT | AIHE | MUUTA |
| 6.10 klo 18-19 | Marja-Leena | DDR-ammunta ja rulla-ah |  |
| 8.10 klo 18-19 | Juha | lajiammunta, rullat  |  |
| 13.10 klo 18-19 | Juha | DDR-ammunta ja rullataitavuus |  |
| 15.10 klo 18-19 | Marja-Leena | lajiammunta ja ampumajuoksu |  |
| 27.10 klo 18-19 | Marja-Leena | lajiammunta ja ampumajuoksu |  |
| 29.10 klo 18-19 | Juha | lihaskunto ja ammunta |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Esimerkit harjoituksista :

1. perusammuntaharjoitus 30 + 30 ls

- kohdistus

- ammutaan 30 ls makuulta ja 30 ls pystystä koulutauluun, otetaan tulos ylös

 2. DDR-ammunta 20 ls ( neljä koulutaulua )

 - lipastetaan neljä lipasta

 - ammutaan omalta paikalta makuu laukaus 🡪 ase selkään ja noustaan pystyasentoon

- lipas vaihtuu ja ammutaan pystyasennosta seuraava laukaus 🡪 ase selkään ja makuu asentoon

 - lipas vaihtuu ja ammutaan makuulta seuraava laukaus jne

 - makuu 10 ls per taulu ja pysty 10 ls per taulu

 - kello käy, jokaisesta 6 minuuttia ylittävästä sekunnista vähennetään 2 pist tuloksesta

 - esim jos ammuttu tulos on 254 ja loppuaika 6.04 niin tulos on 246 eli vähennys pisteet 8

 3. Ampumapaikkatoiminnan harjoitus

- Kts. osoitteesta <https://youtu.be/bqYaDaILCeQ>

 4. Rullataitavuus, keilat ja ammunta

 - kylmäharjoittelu 20 ls ma + 20 ls py

 - kohdistus, rullat

 - ampumapaikkatoiminta rullat jalassa (10 min kylmiä, 10 min patruunat 1 ls )

 esim. kts. osoitteesta <https://youtu.be/310xT0pUV2E>

 - 30 min keilarata, pujottelu ja ammunta

 - lopuksi JU 10 min

 5. Lajiammunta, pareittain toinen pitää kirjaa sakoista sekä virittää taulun. Merkitsee loppuajan. Kaksi suorituskertaa ja paremman aika jää voimaan.

ammunta

18m

9m

lähtö

3m

2

1

1. Lähtö ampumapaikan takana olevan keilan luota
2. kierretään juosten 18 keila ja tullaan ampumaan, ase otetaan telineestä selkään
3. ammutaan ensimmäinen makuu, ase selästä telineeseen
4. jos tulee sakkoja, ne kierretään juoksemalla 9m:n ja 3m:n keilat
5. kun sakko on kierretty, jatketaan juoksua kiertämällä 18m:n keila ja tullaan ampumaan toinen makuu
6. testissä/harjoituksessa voi olla useita osanottajia
7. ammunnat m+m+p+p , viimeisen pystyn jälkeen sakot ja kirikierros, jonka jälkeen maaliin.
8. Maali samassa paikassa kuin lähtö.