



AMPUMAHIIHTOKOULU VUONNA 2011

PÄIVÄ	AIHE	SISÄLTÖ
1. ilta	TUTUSTUMISTA AMPUMAHIIHTOON	Tutustuminen lajiin, Perusteet aseista, aseiden käsittelystä, varomääräykset Oikea ampuma-asento, tähtääminen, Ohjattua kokeilua. Loppukeskustelu Amppari koulun jatkosta
2. ilta	AMPUMAHIIHDON PERUSTEET TOIMINTA AMPUMAPAIKALLA VAROMÄÄRÄYKSET	Tutustuminen laitteisiin, välineisiin. Kertaus aseiden rakenteesta Varomääräykset Käyttäytyminen ampumapaikalla
3. ilta	AMMUNTATAITOJEN KEHITTÄMINEN	Ohjattuja ampumarjoituksia Tähtääminen, laukaisu, hengitys
4. ilta	MAKUUAMMUNNAN PERUSTEET	Ampumasuorituksen perusteet ampumahiihdossa: Oikea makuuasento, ote aseesta, tähtääminen, tähtäyskuvan löytyminen, laukaus
5. ilta	AMMUNTATAITOJEN KEHITTÄMINEN	Ohjattuja ampumarjoituksia ilma- aseella Tähtääminen, laukaisu, hengitys, jälkipito
6. ilta	AMPUMAPAIKKATOIMINTA, VAROMÄÄRÄYKSET AMMUNNAN PERUSASIAT AMPUMAHIIHDOSSA	Ampumasuoritus: ampumapaikalle tulo, aseiden käsittely, ampuminen, ampumapaikalta poistuminen Ammunnan perusteet ampumahiihdossa: Oikea makuuasento, ote aseesta, tähtääminen, tähtäyskuvan löytyminen, laukaus. Ohjattua kokeilua
7. ilta	AMPUMAPAIKKATOIMINNAN JA AMMUNNAN PERUSASIOIDEN KERTAAMINEN TESTIAMMUNTA	Toistoja. Toiminta ampumapaikalla. Ampuma-asento, Testiammunta: Ensin pahviin. Sitten kaatuviin tauluihin Loppukeskustelu jatkosta