

## TUUSULAN VOIMA-VEIKKOJEN AVOIN AMPUMA(HIIHTO)LEIRI

Aika 21.-22.5.2011

Paikka Nuorisotalo Harjula, Kievarintie 17,(Shellin takana, Nuorisomestan vieressä)

<http://kartta.kuuma.fi/?&easting=2556708&northing=6698644&label=Nuorisomesta>

Kouluttaja: Asko Nuutinen

### Ampumaleirin ohjelma

#### Lauantai 21.5.2011

10.00 - 12.00 Koulutusta

1. Kesäharjoittelun sisältö
  - a. esimerkkejä harjoittelun etenemisestä kesäkaudella
2. Ampumapaikkatoiminta
3. Ammunnan tekniikan tärkeimmät asiat
  - a. yleisimmät virheet ja niiden korjaaminen
  - b. tuulen vaikutus ampumasuoritukseen
    - i. tuuliammuntaharjoittelun esimerkkejä
4. Pystyammunta
5. Eri patruunanimikkeiden ominaisuudet

Evästäuko

13.00 – 15..00 käytännön harjoittelua ja kisailu harjoituksen päätteeksi

Sunnuntai 22.5.

Ammunnan perusteiden kertausta ja – harjoittelua pienryhmissä 3-4 urheilijaa kerrallaan n. 1,5 h  
Aikataulu tarkentuu lauantaina

Klo 9.00-11.00 1. ryhmä

- Kuivalaukaukset, kohdistus
- Ammunnan perusteet, makuu –pysty; harjoittelu
- tuuliammuntaharjoittelu

Klo 10.30 -12.30 2. ryhmä

- Kuivalaukaukset, kohdistus
- Ammunnan perusteet, makuu; harjoittelu
- tuuliammuntaharjoittelu

Klo 12 .00 – 14.00 mahdollinen. 3..ryhmä

- Kuivalaukaukset, kohdistus
- Ammunnan perusteet, makuu –pysty; harjoittelu
- tuuliammuntaharjoittelu

Evästäuko n. klo 11-