

SISÄLLYSLUETTELO

- 1 Kirjoittajan puheenvuoro 13
- 2 Practical-ammunta 15
 - 2.1 Pistelasku 17
 - 2.2 Sääntöjen perusteita 18
 - 2.3 Monipuolisuus 21
 - 2.4 Lajin historiaa 21
 - 2.5 Lajin kehitys ja tulevaisuus Suomessa 23
 - 2.6 Action Air 24
 - 2.7 Lajissa käytettävät pistoolit 26
- 3 Sovellettu reserviläisammunta 35
 - 3.1 Lajin synty 35
 - 3.2 Lajissa käytettävät aseet 38
 - 3.3 Organisaatiot 39
- 4 Varusteet 41
 - 4.1 Aseen valinta 41
 - 4.2 Asekotelot, telineet ja lipastaskut 43
 - 4.3 Vyö ja varusteiden paikka 44
 - 4.4 Kuulon ja näön suojaus 46
 - 4.5 Ajannottolaitteet 48
- 5 Ampuma-asennot ja ote aseesta 51
 - 5.1 Weaver 51
 - 5.2 Isoceles ja modified isoceles 53
 - 5.3 Yleisimpiä virheitä 53
 - 5.4 Kahdenkäden ote 55
 - 5.5 Vahvemman käden ote 58
- 6 Aseen vetäminen kotelosta 63
 - 6.1 Aseen saaminen ampuma-asentoon 63
 - 6.2 Normaali lähtöasento 64
 - 6.3 Lähtöasento kädet ylhäällä 66
 - 6.4 Lähtöasento selin tauluille, kädet ylhäällä 68
- 7 Tähtääminen 71
 - 7.1 Rautatähtäimet 71
 - 7.2 Optiset tähtäimet 73
 - 7.3 Kahden tähdätyn laukauksen ampuminen 74
 - 7.4 Taulunvaihto 76
 - 7.5 Molemmat silmät auki ampuminen 77
 - 7.6 Aseen kohdistaminen 78
 - 7.7 Target focus 79
- 8 Aseen laukaiseminen 81

- 8.1 Aseen lataaminen 81
- 8.2 Sormen paikka liipaisimella 82
- 8.3 Laukaisupatapahtuma 84
- 8.4 Jälkipito 84
- 8.5 Liipaisimen säätäminen 84
- 8.6 Vireestäpäästö 85
- 9 Lippaanvaihto 87
 - 9.1 Lippaanvaihto paikallaan seisten 90
 - 9.2 Lippaanvaihto liikuttaessa eteenpäin 92
 - 9.3 Lippaanvaihto liikuttaessa sivulle 95
- 10 Liikkuminen 97
 - 10.1 Liikkuminen sivuttain, pitkä matka 98
 - 10.2 Liikkuminen sivuttain, lyhyt matka 100
 - 10.3 Liikkuminen eteenpäin 101
 - 10.4 Liikkuminen taaksepäin 102
 - 10.5 Huomioita liikkumisesta 103
 - 10.6 Liikkeestä ampuminen 104
- 11 Erikoiset lähtöasennot 107
 - 11.1 Veto vahvemmallalla kädellä 107
 - 11.2 Veto heikompaan käteen 109
 - 11.3 Lataamaton ase ja lipas vyöllä 112
 - 11.4 Lataamaton ase pöydällä, lipas vyöllä 114
 - 11.5 Lataamaton ase ja lipas pöydällä 115
 - 11.6 Lataamaton ase vyöllä, lipas pöydällä 117
 - 11.7 Käännökset 118
 - 11.7.1 Täyskäännös 119
 - 11.7.2 Käännös 90 astetta oikealle 120
 - 11.7.3 Käännös 90 astetta vasemmalle 120
- 12 Erikoiset ampuma-asennot 123
 - 12.1 Polvelta ja kyykystä ampuminen 123
 - 12.2 Kyljeltään ja makuultaan ampuminen 126
 - 12.3 Ampuminen seinän tai esteen takaa 129
 - 12.4 Aseen tukeminen seinään 130
- 13 Ratarakenteet 133
 - 13.1 Veto seinän takaa ammuttaessa 133
 - 13.2 Oven avaaminen 134
 - 13.3 Ikkuna-aukot 135
- 14 Erilaiset taulut 139
 - 14.1 Pahvitaulut 139
 - 14.2 Metallimaalit 143
 - 14.3 Heilurit 143
 - 14.4 Liikkuvat taulut 143

15	Harjoittelu	145
15.1	Ärsyke	145
15.1.1	Top-Down- ja Bottom-Up-mallit	146
15.1.2	Harjoittelu: ärsykkeet ja vasteet	147
15.2	Kuivaharjoittelu	147
15.3	Rataharjoittelu	149
15.3.1	Tarkkuusharjoittelu	152
15.3.2	Vedot	153
15.3.3	Taulunvaihdot	154
15.3.4	Lippaanvaihdot	154
15.3.5	Liikkuminen	155
15.3.6	Taloudellinen liike	155
15.4	Monipuolinen harjoittelu	157
15.5	Kuntoharjoittelu	166

16	Patruunoiden jälleenlataus	169
----	----------------------------	-----

17	Aseen huoltaminen	175
17.1	Aseen puhdistaminen	175
17.2	Häiriöt	176

18	Kilpaileminen	181
18.1	Avuksi kilpailemiseen	181
18.2	Kilpailun kulku	183
18.3	Ampuja ja kisaorganisaatio	184
18.4	Varusteet	186
18.5	Taktiikka ja mielikuvaharjoittelu	186
18.6	Jännittäminen ja keskittyminen	188
18.7	Ravinto	189
18.8	Yhteistyökumppanit	190
18.9	Kilpailun jälkeen	191

19	Lisämateriaalia	193
----	-----------------	-----