



## **GRUPA ZAAWANSOWANA**

### **TRENING STRZELECKI O SPECYFICE TAKTYCZNO – OBRONNEJ ( strzelania dynamiczne)**

#### **ZAKRES TEMATÓW UJETYCH W TRENINGU:**

- ciąg futerałowy;
- zmiana magazynka szybka/taktyczna;
- postawy strzeleckie klasyczne, modyfikowane i wymuszone;
- wprowadzenie rotacji broni główna – zapasowa;
- strzelanie w ruchu( świadoma praca na broni, omijanie stref newralgicznych);
- wprowadzenie obrotów(lewa,prawa,tył);
- zmiana magazynka i usuwanie zacięć w ruchu;
- wprowadzenie podstaw strzelań za zasłon i przesłon;
- gruntowanie umiejętności nabytych w elemencie dynamicznego działania na broni( tory taktyczne – spięcie przepracowanych technik i elementów w całość);

Wszystkie techniczne element treningu poparte są ćwiczeniami strzeleckimi, zakończone blokiem podsumowującym i łączącym pełen zakres treningu.

**Drugi dzień** - poświęcamy na strzelanie w ruchu, team-ach i na torach strzeleckich tyczy się ( karabinu i pistoletu).

- 9.00 - początek zajęć;
- omówienie planu dnia, przedstawienie się uczestników( ksywy/ imiona)
- warunki bezpieczeństwa na strzelaniu i obiekcie.
- 09.30 – 16.00 zajęcia przedpołudniowe:
- ćwiczenie na początku to rozgrzewka (test)

WWW.GROMACADEMY.PL

ul. Żwirowa 5  
05-101 Janówek Drugi

info@gromacademy.pl  
tel. 792 679 565

NIP: 8741251857  
REGON: 8741251857



- ćwiczenia z strzelania na celność;
- ćwiczenie ze strzelania mocna/słaba ręka (lewa);
- ćwiczenia z strzelania na szybkość;(timer)
- ćwiczenia z ciągu futerałowego i precyzja strzału;
- ćwiczenia z przenoszenia celu;
- ćwiczenia z wymiany magazynka;( dwie techniki – szybka I taktyczna wymiana magazynka )
- ćwiczenia z obrotami;
- ćwiczenie ze strzelania rytmicznego po literze Z, X, linia z wąskim pasem 5 strzałów jeden najazd;
- ćwiczenie to polega na przemieszczaniu się do przodu i do tyłu z strzelaniem do kilku tarcz;
- ćwiczenie to ma na celu prezentacje techniki przemieszczanie się po figurach celem opanowania technik płynnego poruszania się ;
- ćwiczenie na torach strzeleckich ( ruch/ zmęczenie)
- kolejne ćwiczenia to zmiana wersji torów i kombinacje

## Sprzęt

- Karabin, pas nośny
- pistolet, pas taktyczny, kabura do pistoletu
- min. 3 magazynki do każdej jednostki broni
- ładownice na magazynki do pistoletu i karabinu
- pasek do spodni odpowiedni do noszenia kabury oraz ładownic z magazynkami - alternatywnie

WWW.GROMACADEMY.PL

ul. Żwirowa 5  
05-101 Janówek Drugi

info@gromacademy.pl  
tel. 792 679 565

NIP: 8741251857  
REGON: 8741251857



- dobrze widziane dodatkowe wyposażenie „taktyczne”, ułatwiające pracę z bronią krótką i długą (np. pas, kamizelka lub chest-rig)

Amunicja dedykowana na 1 dzień osoba :

9mm – 250 – 300szt.

5,56mm - 300 – 350szt.

### **INFORMACJE UZUPEŁNIAJĄCE:**

- Możliwość udostępnienia sprzętu;
- Ubezpieczenie NNW na czas szkolenia,

Propozycja na trening, można zrobić go na mniejszej ilości amunicji ale ograniczymy wtedy zakres ćwiczeń.

Może być też większa ilość amunicji.

Na każde szkolenie będzie przygotowana propozycja zagadnień które będą realizowane z wytycznymi co do materiałów potrzebnych podczas treningu:

- stojaki/ekrany 6-8szt
- tarcze IDPA 20-30szt dzień
- przesłony
- beczki lub opony
- pacholki – jeżeli są???

Co do pytań i wątpliwości proszę o kontakt

tele. 792 679 565

LASEK

WWW.GROMACADEMY.PL

ul. Żwirowa 5  
05-101 Janówek Drugi

info@gromacademy.pl  
tel. 792 679 565

NIP: 8741251857  
REGON: 8741251857