VINKKEJÄ AMPUMA-ASENNON RAKENTAMISEEN

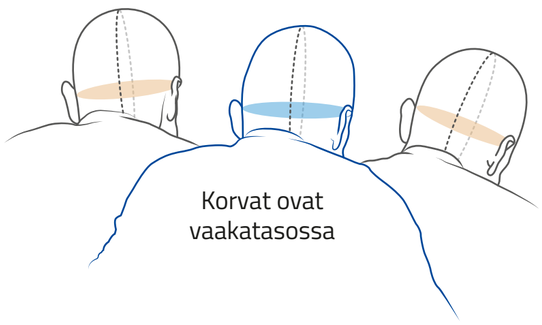
MAKUUASENTO

ASENNON KORKEUS

Asennon korkeuteen oleellisesti vaikuttava tekijä on hyvän pään asennon saavuttaminen optimaalista tähtäysprosessia varten

Matalassa asennossa joudutaan usein tekemään kompromissi pään asennon suhteen

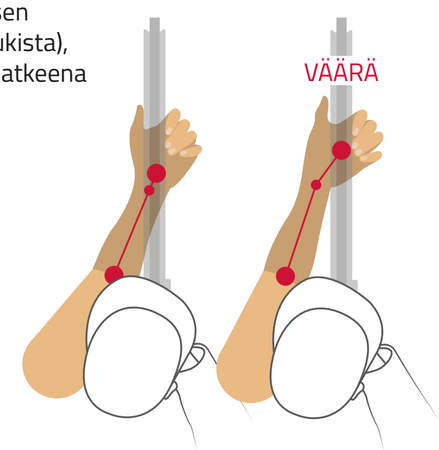
PÄÄN ASENTO



Poskipakka tuodaan poskiluuta vasten (ei toisinpäin) siten, että

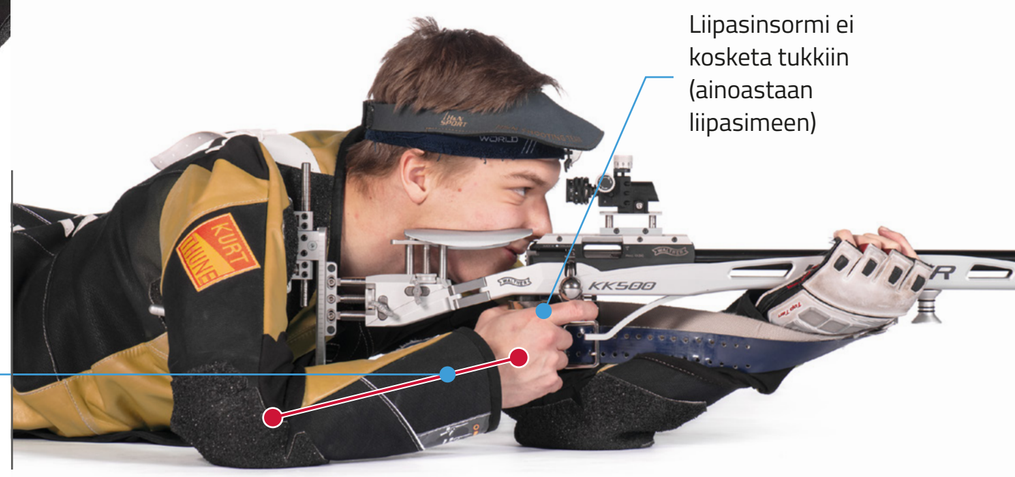
- pää on pystyssä
- niska rentona
- silmä keskellä takatähtäintä symmetrisesti

KÄDET JA HARTIAT



Hihnakäden kyynärpää lähes aseen alla tai hieman sen ulkopuolella

Oikea kyynärpä suurinpiirtein samalla linjalla vasemman olkapään kanssa sivusta katsoessa

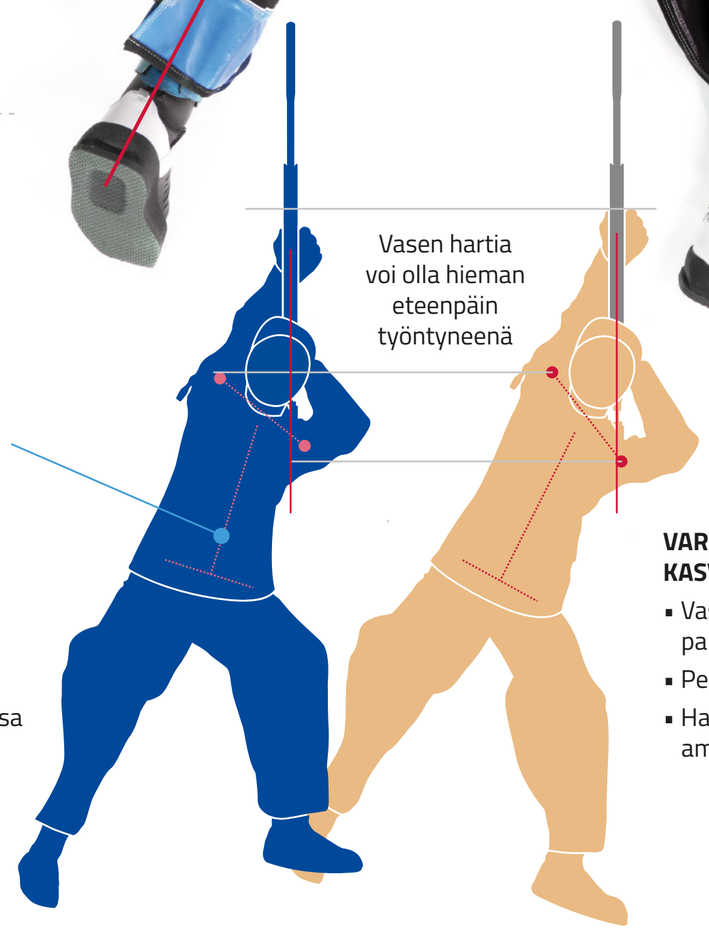


JALAT

- Vasen jalka ojentuu selän suuntaisena suoraksi taakse
  - Suora linja vartalon vasemman puolen läpi kengästä hihnanpidikkeeseen
- Jalkaterä kääntyy hieman sisään
- Oikea jalka hieman polvesta koukussa
  - jalkaterä kääntyy ulos

VARTALON ASENTO

Lantiolinja ja selkäranka ovat suorana, kohtisuorassa toisiinsa nähden



VARTALON KULMAN PIENENTYESSÄ

- Vasemman käden paikka tulee lähemmäs
- Perä on lyhyempi
- Hartiat enemmän kohtisuorassa ampumalinjaan nähden

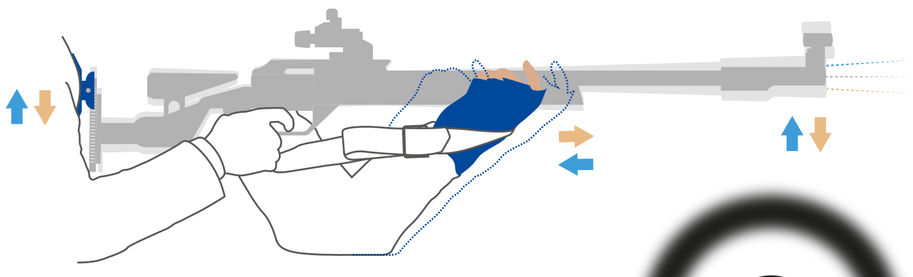
VARTALON KULMAN KASVAESSA

- Vasemman käden paikka tulee kauemmas
- Perä on pidempi
- Hartialinja enemmän ampumalinjan suuntainen

LUONNOLLINEN TÄHTÄYSPISTE

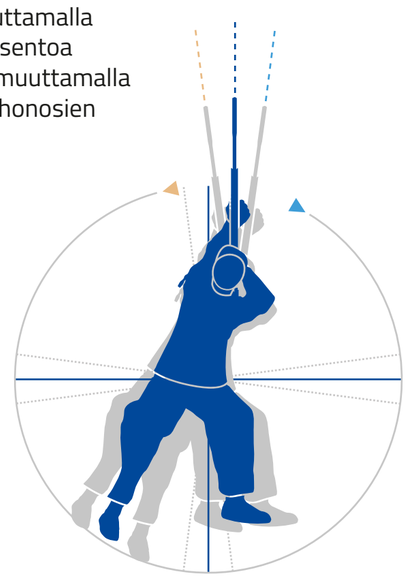
KORKEUDEN SUUNTAUS

Haetaan ensisijaisesti muuttamalla perän sijaintia olkapäätä vasten. Tarvittaessa voidaan muuttaa etukäden otteen sijaintia tai hihnan kireyttä.



SIVUTTAINEN SUUNTAUS

Haetaan muuttamalla koko kehon asentoa kerralla eikä muuttamalla yksittäisiä kehonosien paikkoja



KIHU · SAL Suomen Ampumaurheiluliitto Finnish Shooting Sport Federation · Suomen Ampumahiihtoliitto Finnish Biathlon Federation · LAPUA

VINKKEJÄ AMPUMA-ASENNON RAKENTAMISEEN

PYSTYASENTO

ASENNON YDINKOHDAT

- Luuston tarjoaman tuen hyödyntäminen
- Ampuja -kivääri -yhdistelmän painopiste on tukialueen päällä
- Hyvä tasapaino
  - Kehon huojunta minimoidaan
- Aseen hallinta ja hyvä pitokyky

JALAT

Etujalka on suurin piirtein pystysuorassa

Jalat suorina, mutta polvet eivät ojennettuna ns. "takalukkoon"

Etummainen jalkaterä kohtisuoraan ampumalinjaan nähden, takimmainen hieman kiertyneenä ulospäin ja molemmat jalkaterät samalla tasolla

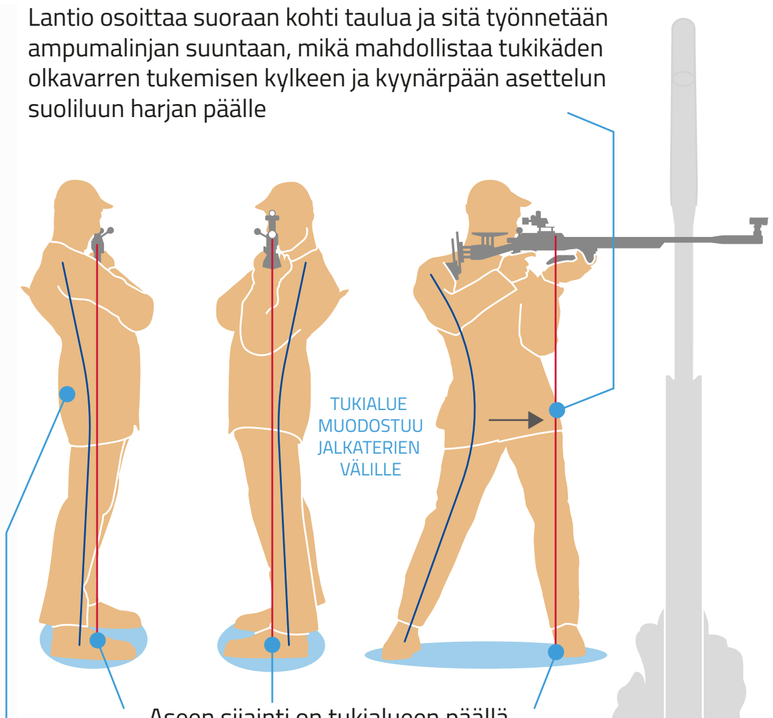
Jalat hartioiden leveydellä tai hieman leveämmällä

Paino hieman enemmän etujalalla (60-40) tai tasan molemmilla jaloilla (50-50)

Paino jakautuu tasaisesti jalkapohjalla

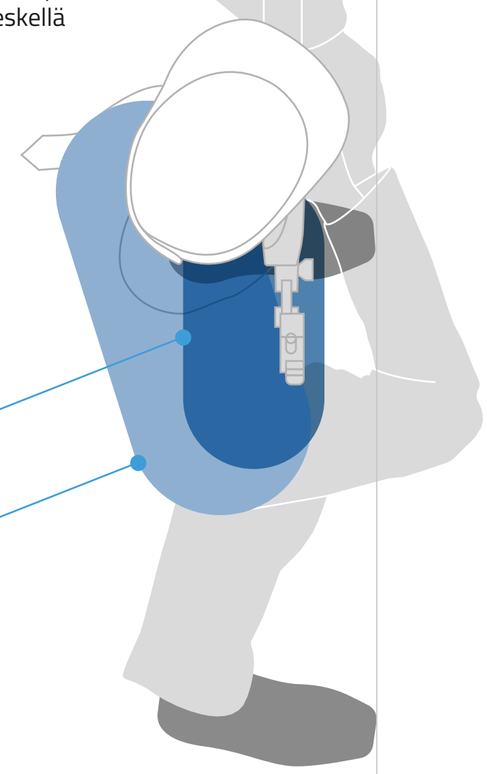
VARTALON ASENTO

Lantio osoittaa suoraan kohti taulua ja sitä työnnetään ampumalinjan suuntaan, mikä mahdollistaa tukikäden olkavarren tukemisen kylkeen ja kyynärpään asettelun suoliluun harjan päälle



Aseen sijainti on tukialueen päällä, mahdollisimman keskellä

Ylävartalo kaarella taaksepäin alaselästä alkaen mahdollistaen aseen painon sijoittumisen vartalon keskelle



Lantiolinja ampumalinjan suuntainen

Hartialinja hieman kääntynyt kohti taulua

PÄÄN ASENTO

POSKIPAKKA TUODAAN POSKILUUTA VASTEN (EI TOISINPÄIN) SITEN, ETTÄ

- pää on pystyssä
- niska rentona
- silmä keskellä takatähtäintä symmetrisesti

Silmän etäisyys takatähtäimestä n. 3-5 cm

TUKIKÄSI (ASEEN ALLA):

- Lähes pystysuorassa, jolloin aseen paino siirtyy luuston tukemana alaspäin
- Olkavarsi tiukasti kylkiluita vasten
- Kyynärpää toimii tukipisteenä suoliluun harjan päällä

KÄDET

LIIPAISINKÄSI:

- Olkapää alhaalla ja rentona – perälevy tiukasti tuettuna lähelle olkaniveltä hieman hauislihaksen puolelle
- Ranne suorana, kädellä napakka ote kahvasta, liipasinsormi irti tukista
- Kyynärpää hieman vaakatasoa alempana
- Kahvakäden ranne kyynärvarren jatkeena

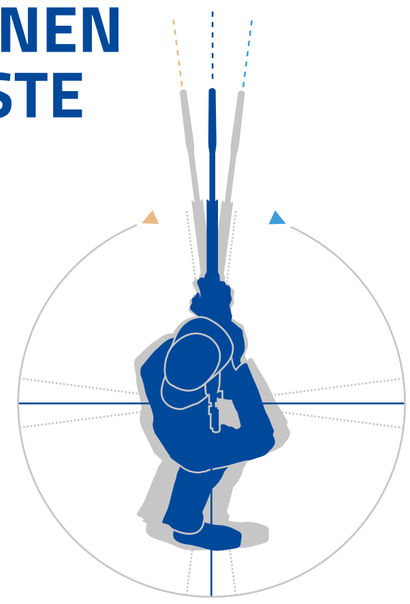
LUONNOLLINEN TÄHTÄYSPISTE

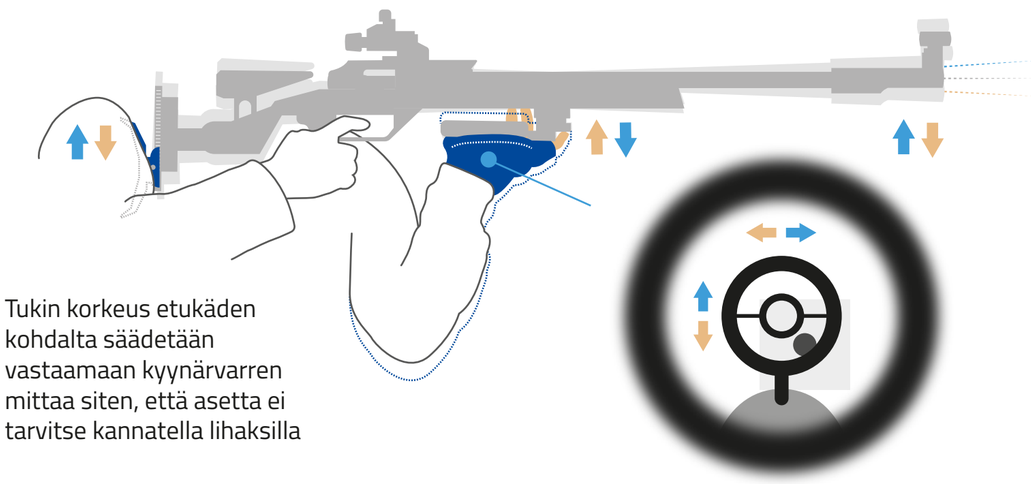
SIVUTTAINEN SUUNTAUS

Haetaan muuttamalla koko kehon asentoa kerralla eikä muuttamalla yksittäisiä kehonosien paikkoja

KORKEUDEN SUUNTAUS

Tähtäyksen tulee olla oikealla korkeudella asennon, erityisesti etukäden, ollessa rento. Hienosäätö tehdään ensisijaisesti muuttamalla tukin perän korkeusuuntaista sijaintia olkapäätä vasten.





Tukin korkeus etukäden kohdalta säädetään vastaamaan kyynärvarren mittaa siten, että asetta ei tarvitse kannatella lihaksilla

VINKKEJÄ AMPUMA-ASENNON RAKENTAMISEEN

POLVIASENTO

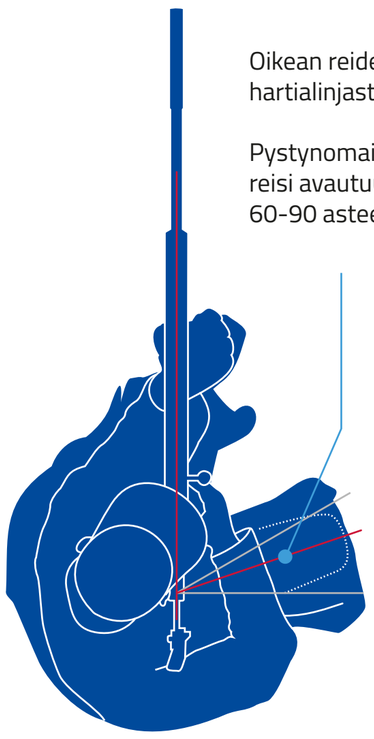
KAKSI TAPAA

ASENTO ON PYSTYNOMAINEN

HARTIALINJA KÄÄNTYNYT PIIPPULINJAN SUUNTAAN

ASENTO ON MAKUUNOMAINEN

HARTIALINJA KÄÄNTYNYT PIIPPULINJASTA POISPÄIN



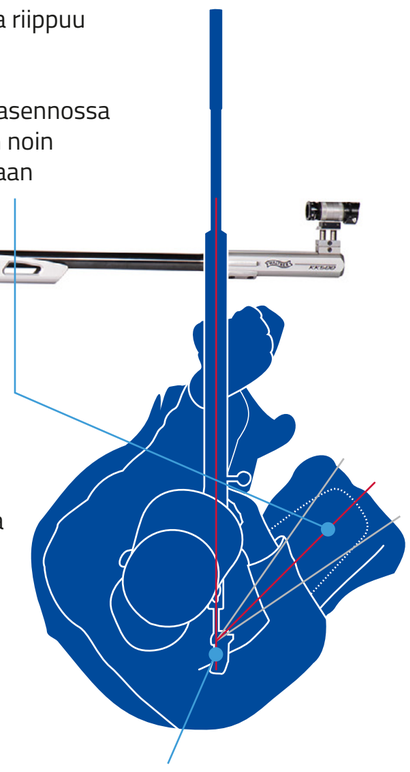
Oikean reiden kulma riippuu hartialinjasta

Pystynomaisessa asennossa reisi avautuu oikealle noin 60-90 asteen kulmaan

HIHNA
Hihnan asetukset voivat olla lähellä makuun asetuksia

Oikean reiden kulma riippuu hartialinjasta

Makuunomaisessa asennossa reisi on taululle päin noin 35-55 asteen kulmaan



Kyynärpää on lähellä polvilumpiota tai sen yli

Ylävartalo on pystyssä ja suuri osa asennon painosta on nilkkatyynyn päällä, keskilinjan vasemmalla puolella

Nilkkatyyny on tyhjempi pystynomaisessa asennossa, koska asento on enemmän pystyssä

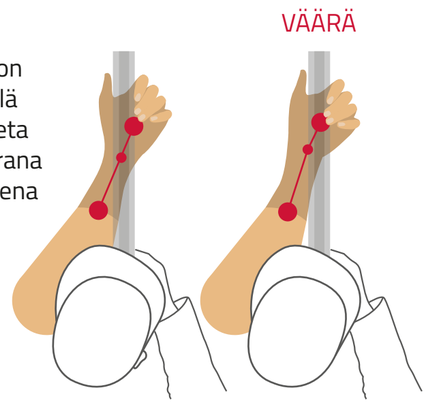
Kyynärpää on polvilumpion takana (reiden päällä)

Usein perää on siirrettävä hieman sivulle, jotta hartioiden kääntyessä aseen sijainti saadaan keskemmälle vartaloa

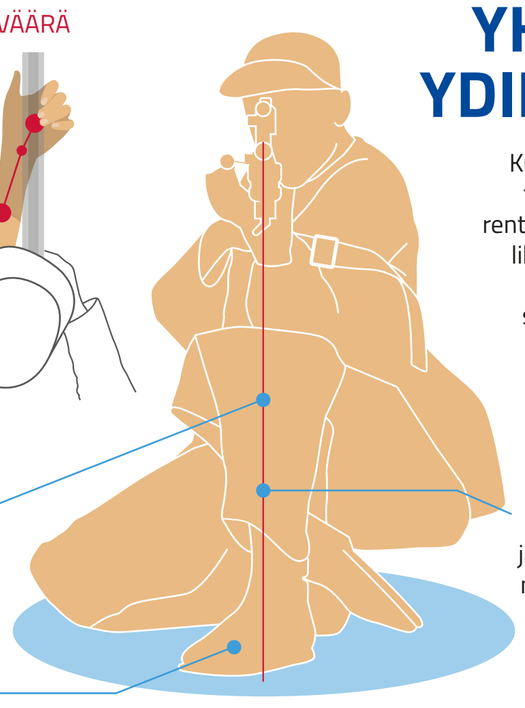
Ylävartalo nojaa hieman eteenpäin ja paino jakautuu nilkkatyynyn ja etujalan päälle

Nilkkatyyny on täydempi makuunomaisessa asennossa, koska silloin asento nojaa hieman eteenpäin

YHTEISET YDINKOHDAT



Ase lepää peukalon tyvilihaksen päällä (sormilla ei puristeta tukista), ranne suorana kyynärvarren jatkeena



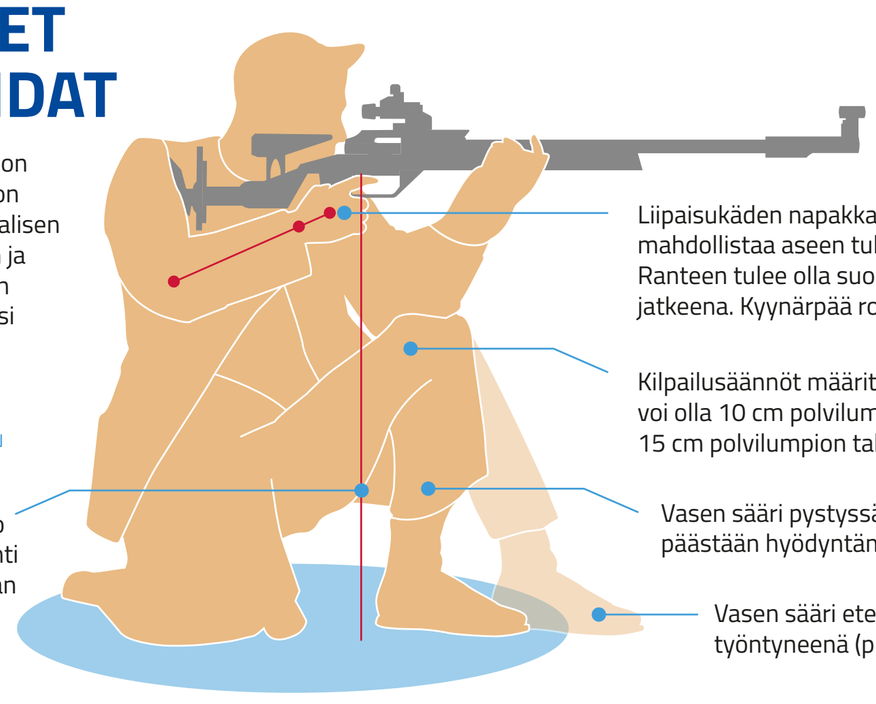
Kuivaharjoittelu on tärkeää asennon rentouden, optimaalisen lihasjännityksen ja lajikestävyyden saavuttamiseksi

TUKIALUE MUODOSTUU JALKATERIEN JA TAKAJALAN POLVEN VÄLILLE

Etummainen reisi on kiväärin alla, hieman sen vasemmalla puolella

Vartalon paino ja kiväärin sijainti mahdollisimman keskellä tukialuetta

Etujalan jalkaterä käännetty hieman sisäänpäin (kuvassa vasemmalle)

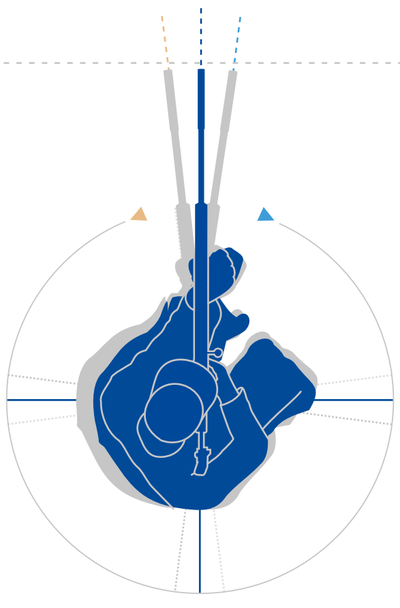


Liipaisukäden napakka ote kahvasta mahdollistaa aseen tukemisen olkapäähän. Ranteen tulee olla suorana kyynärvarren jatkeena. Kyynärpää roikkuu rentona alaspäin.

Kilpailusäännöt määrittävät, että kyynärpää voi olla 10 cm polvilumpion etupuolella tai 15 cm polvilumpion takana

Vasen sääri pystyssä (lyhyet jalat), jolloin päästään hyödyntämään luuston tukea

Vasen sääri eteenpäin työntyneenä (pitkät jalat)



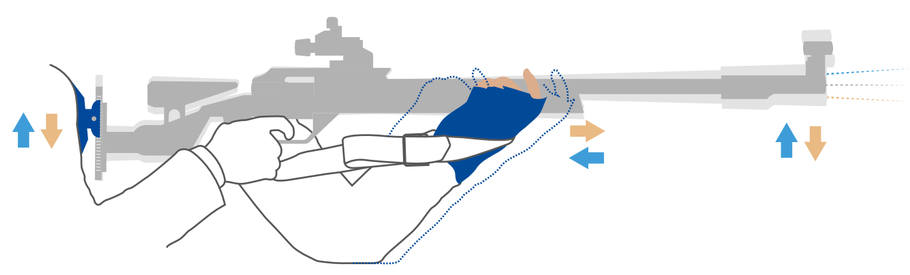
LUONNOLLINEN TÄHTÄYSPISTE

SIVUTTAINEN SUUNTAUS

Haetaan muuttamalla koko kehon asentoa kerralla eikä muuttamalla yksittäisiä kehonosien paikkoja

KORKEUDEN SUUNTAUS

Haetaan ensisijaisesti muuttamalla perän sijaintia olkapäätä vasten. Tarvittaessa voidaan muuttaa etukäden otteen sijaintia tai hihnan kireyttä.



VINKKEJÄ AMMUNNAN TEKNIIKKAAN

ASEEN HALLINTA

HYVÄ AMPUMA-ASENTO

AMPUMA-ASENNOLLA ON KOLME PÄÄTEHTÄVÄÄ:

1. Mahdollistaa hyvä aseen hallinta ja pito
2. Mahdollistaa hyvä tähtäysprosessi
3. Mahdollistaa hyvä liipaisuprosessi

AMPUJA KÄYTTÄÄ VARTALON TUKIPISTEITÄ JA TUKIVÄLINEITÄ SAAVUTTAAKSEEN RENNON ASENNON:

- Asento on luonnollinen ja toistettavissa
- Ase on säädetty vartalon ehdoilla
- Pito on pidettävissä mahdollisimman pienellä alueella
- Rekyylin liike on suoraan ylös-alas ja mahdollisimman pieni

LUONNOLLINEN TÄHTÄYSPISTE

TÄHTÄYSPISTEEN PAIKKA ON TAULUN KESKELLÄ, KUN ASENTO ON RENTO JA LUONNOLLINEN

TARKASTAMINEN:

1. Hae oikeanlainen tähtäinkuva
2. Sulje silmät, hengitä normaalisti ja rentoudu uloshengityksellä luonnolliseen asentoon
3. Avaa silmät →mikäli tähtäinkuva on muuttunut, tee korjauksia asennon suuntaukseen ja tarkista uudelleen

KORKEUDEN SUUNTAUS

Varmistetaan, että taulun korkeuslinja löytyy luonnollisesti asennon ollessa rento. Tärkeää on, että erityisesti etukäsi lepää rennosti tukin alla. Tällöin aseen hallinta korkeussunnassa ei vaadi ylimääräistä lihastyötä

LUONNOLLISEN TÄHTÄYSPISTEEN NOSTAMINEN

Perän nostaminen tukkiin nähden eli tukin laskeminen olkapäähän nähden

Makuu- ja polviasento: Etukäden siirtäminen lähemmäs tai hihnan kiristäminen.

Pystyasento: Tukin korottaminen etukäden otteen kohdalta laskemalla etukäden tukea

LUONNOLLISEN TÄHTÄYSPISTEEN LASKEMINEN

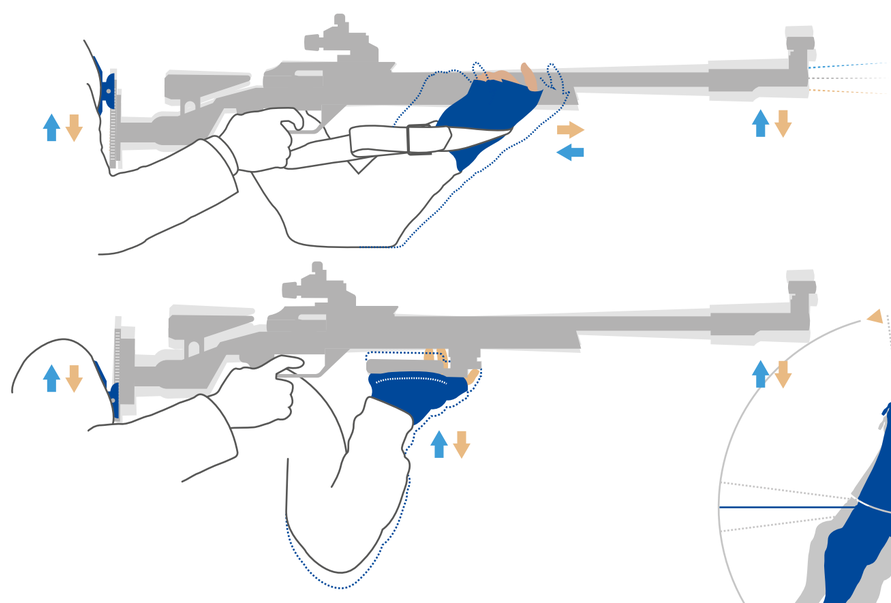
Perän laskeminen tukkiin nähden eli tukin nostaminen olkapäähän nähden

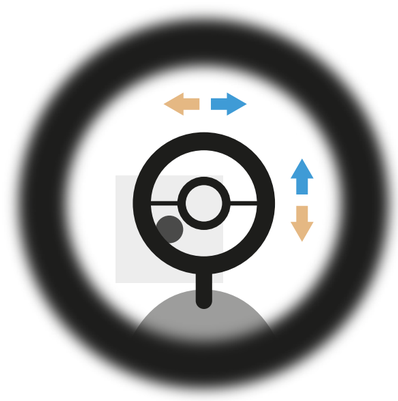
Makuu- ja polviasento: Etukäden siirtäminen kauemmas tai hihnan löysääminen.

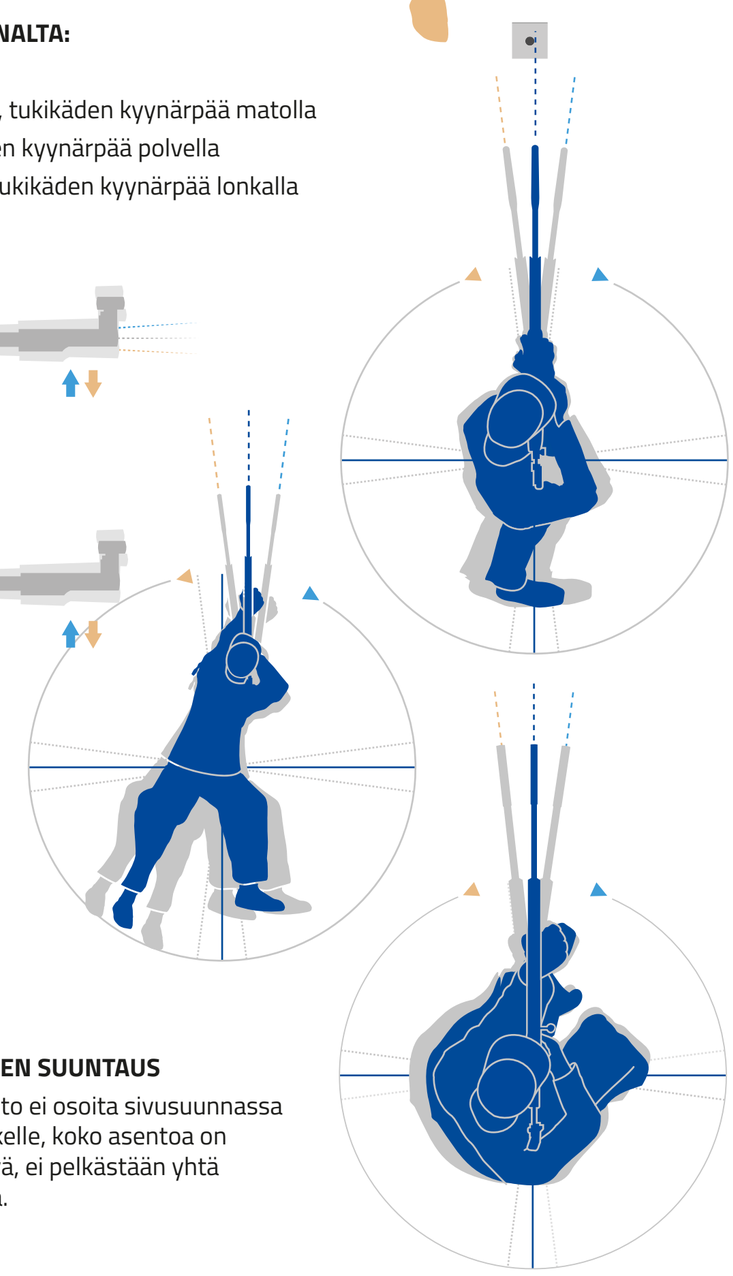
Pystyasento: Tukin korkeuden pienentäminen etukäden otteen kohdalta nostamalla etukäden tukea

VAKIOIDUT RUTIINIT TÄRKEITÄ TOISTETTAVUUDEN KANNALTA:

- Ampuma-asennon rakentamisen rutiinit samalla tavalla
  - Makuu: polvien paikka laskeutuessa, vartalon kulma, tukikäden kyynärpää matolla
  - Polvi: jalkojen paikka, reisien välinen kulma, tukikäden kyynärpää polvella
  - Pysty: jalkojen paikka, lantio-ja hartialinjan suunta, tukikäden kyynärpää lonkalla

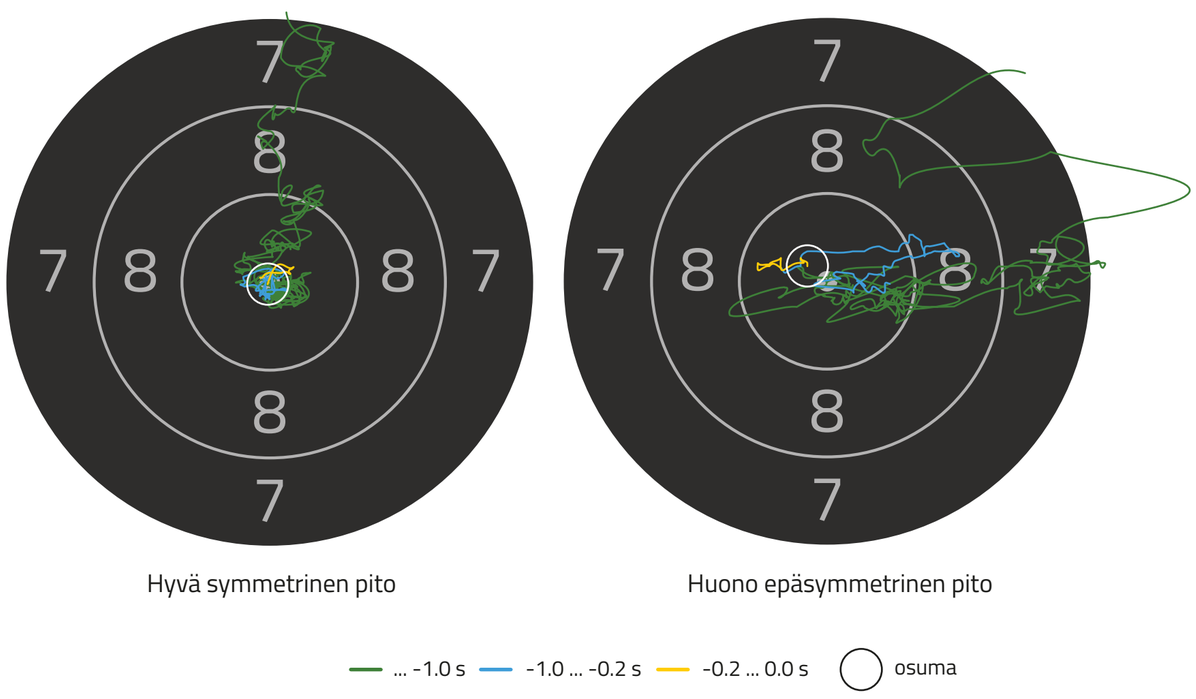






SIVUTTAINEN SUUNTAUS

Mikäli asento ei osoita sivusuunnassa taulun keskelle, koko asentoa on käännettävä, ei pelkästään yhtä kehon osaa.



Hyvä symmetrinen pito

Huono epäsymmetrinen pito

PITO JA LIIKEKONTROLLI

TÄRKEIN YKSITTÄINEN AMMUNNAN PERUSTAITO
→ LUO EDELLYTYKSET LAUKAUSTEN TEKNISELLE SUORITTAMISELLE

Edellytyksenä

- Rento ja tasapainoinen ampuma-asento
- Tasapaino
- Asentokestävyys
- Taito hallita aseen liikkeitä

PITO = KYKY PITÄÄ TÄHTÄYSPISTETTÄ HALLITUSTI PAIKALLAAN

Hyvän pidon tunnusmerkkejä

1. Pieni pitoalue
2. Mahdollisimman symmetrinen pito eli pysty- ja vaakasuuntainen liike ovat samansuuruisia - tyypillisesti liike vaakasuunnassa kuitenkin hieman suurempaa

LIIKEKONTROLLI = KYKY LIIKUTTAA TÄHTÄYSPISTETTÄ HALLITUSTI

Hyvän liikekontrollin tunnusmerkkejä

1. Kyky liikuttaa asetta hallitusti haluttuun suuntaan lähestyessä taulun keskustaa
2. Vakauttaa liike pidoksi

VINKKEJÄ AMMUNNAN TEKNIIKKAAN

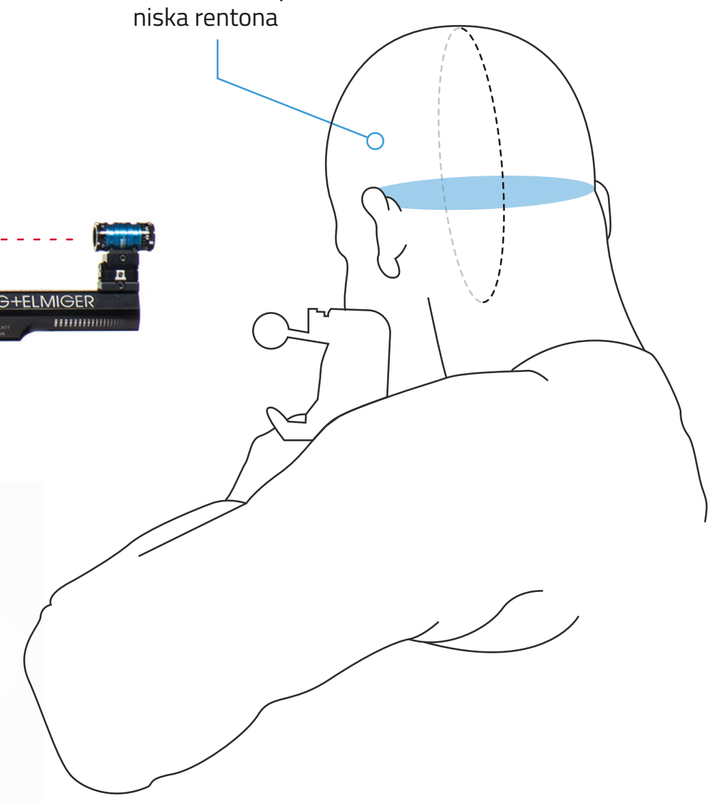
TÄHTÄYS

Silmän etäisyys takatähtäimestä n. 3-5 cm
ja molemmat silmät auki tähdätessä

AMPUMA-ASENNOSSA HYVÄN TÄHTÄYKSEN MAHDOLLISTAVAT

Tarkan tähtäyksen aikana katse
tarkennettuna etutähtäimeen

Pää suorassa ja
niska rentona



Tarvittaessa silmälapun käyttö ei tähtäävän silmän edessä. Suositeltavaa aloittaa ilman silmälappua, sillä se helpottaa tähtäimien keskittämistä ja tuuliviirien lukemista.

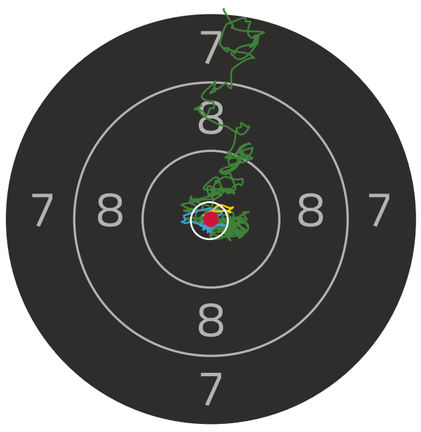
ETUTÄHTÄIMEN REIKÄKOKO

LIIAN PIENI | HYVÄ | LIIAN ISO

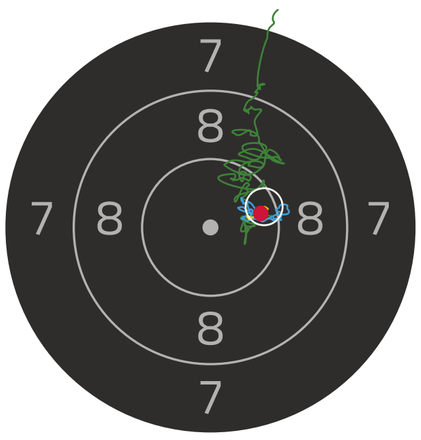
TÄHTÄYKSEN TARKKUUS

Vaikuttavia asioita taululle
tulo ja tähtäinsymmetria

... -1.0 s | -1.0 ... -0.2 s | -0.2 ... 0.0 s
osuma | tähtäyksen painopiste -1.0 ... 0.0 s



TARKKA TÄHTÄYS



TÄHTÄYSVIRHE

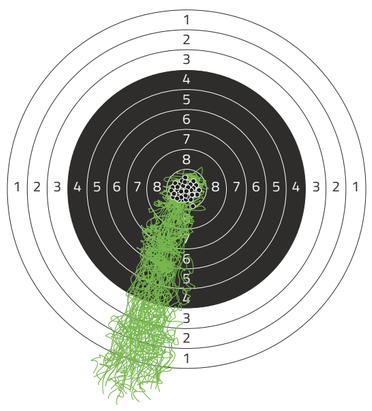
TAULULLE TULO

Säännöllinen taululle tulo
mahdollistaa tarkan tähtäämisen
toistettavasti.

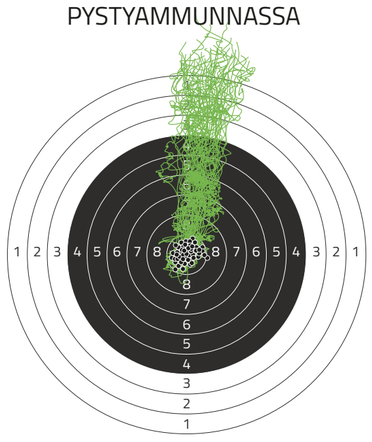
Lähesty aina samalla tavalla ja
samasta suunnasta.

Vaihteleva taululle tulo heikentää
tähtäyksen tarkkuutta.

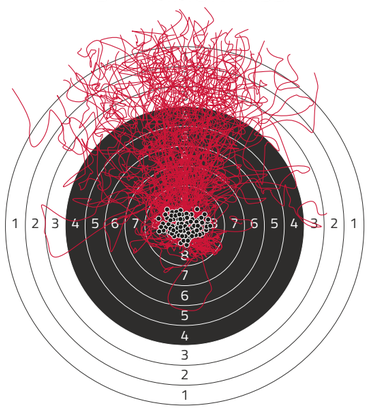
SÄÄNNÖLLINEN TULO
MAKUU- JA POLVIAMMUNNASSA



SÄÄNNÖLLINEN TULO
PYSTYAMMUNNASSA



VAIHTELEVA TULO
PYSTYAMMUNNASSA



TÄHTÄINSYMMETRIA

on tähtäyksen tärkein asia

Takatähtäimen, etutähtäimen ja taulun tulee olla
toistensa keskellä symmetrisesti

OIKEA | VÄÄRÄ | VÄÄRÄ

TÄHTÄYSAIKA

Tarkan tähtäyksen kesto 2-3 s (korkeintaan 5 s)

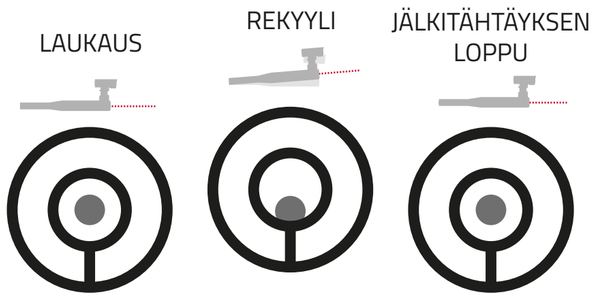
1	2	3	4	5		

Mikäli laukaus pitkittyy, aloita prosessi alusta

- Tähtäksen pitkittyessä silmä väsyy, lihakset kiristyvät, eivätkä pito ja liikekontrolli ainakaan enää parane
- Käytä aikaa valmistautumiseen eikä enää tarkkaan tähtäämiseen

JÄLKITÄHTÄYS

- Tähtäystä tulee jatkaa, kunnes tähtäinkuva on palannut rekyylin jälkeen taulun keskelle
- Ennaltaehkäisee liipaisuvirheitä ja laukauksen ennakointia
- Helpottaa virheiden tunnistamista



Kun pito on vakaa ja liipaisu puhdas, rekyyli suuntautuu ylös ja palaa taulun keskelle laukauksen jälkeen

VINKKEJÄ AMMUNNAN TEKNIIKKAAN

HENGITYS JA LIIPAISU

HENGITYKSEN TEHTÄVÄT

1. LUO AMMUNNAN RYTMIN

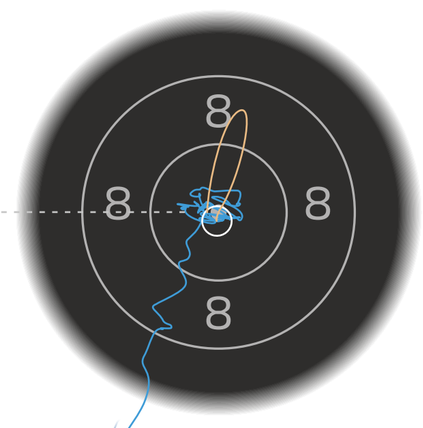
- Kaikki suoritusrutiinin vaiheet liitettävissä hengityksen vaiheisiin
- Samalla tavalla toistaminen mahdollistaa suorituksen automatisoinnin harjoittelun myötä

2. VARMISTAA ELIMISTÖN HAPENSAANNIN

3. RENTOUTTAA KEHOA

- Uloshengityksellä pyritään rentouttamaan kehosta ylimääräiset jännitystilat pois

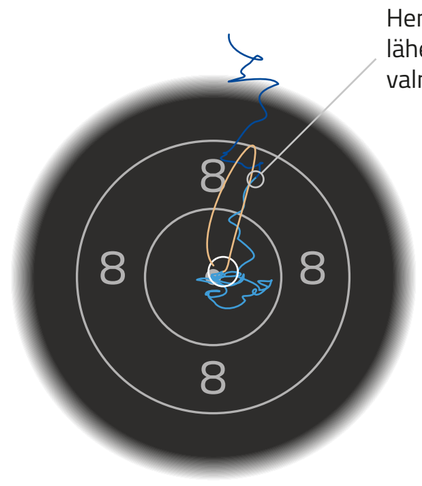
Hengityksen pidätys, kun tähtäys on saavuttanut oikean korkeuden



MAKUU- JA POLVIAMMUNTA

- Jälkipito jälkitähtäyksen ajan
- Tuonti uloshengityksen mukana oikealle korkeudelle
- Liipaisimella esipuristus lähellä laukeamisvastusta

Hengityksen pidätys, kun ollaan niin lähellä taulun keskikohtaa, että ollaan valmiita aloittamaan tarkka tähtäys



PYSTYAMMUNTA

- Jälkipito jälkitähtäyksen ajan
- Hengityksen pidätyksen aikana hallittu tuonti tauluun
- Liipaisimella esipuristus lähellä laukeamisvastusta

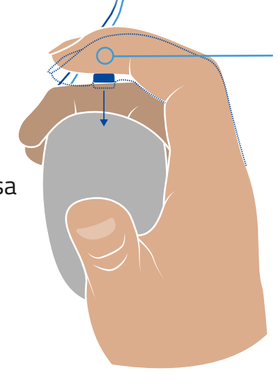
LIIPAISUTEKNIIKKA

HYVÄN LIIPAISUN EDELLYTYKSET

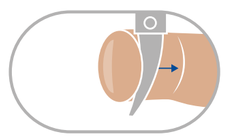
- Puristus suoraan taaksepäin
- Tukeva ote kahvasta, mutta liipaisun aikana puristuksen lisäys vain liipaisusormella
- Optimaalinen liipaisun kehitys laukauksen eri vaiheissa
- Optimaalinen ajoitus

KAKSI TÄRKEÄÄ OSA-ALUETTA

1. Liipaisun puhtaus
2. Liipaisun ajoitus



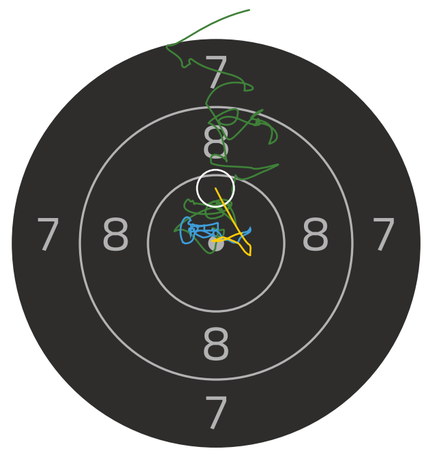
Liipaisimen sijainti keskellä etusormen ensimmäistä niveltä



PUHDAS LIIPAISU

LIIPAISUN PUHTAUS

- ... -1.0 s
- -1.0 ... -0.2 s
- -0.2 ... 0.0 s
- osuma



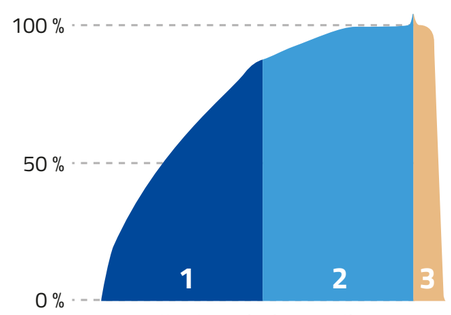
EPÄPUHDAS LIIPAISU JOHTAA USEIN OSUMAAN KAUAS PITOALUEESTA

KOLME VAIHETTA

1. ETUVETO: Aseta sormi liipaisimelle ja lisää puristusta, kunnes olet hyvin lähellä aseen laukeamisvastusta. Lähestyttäessä taulun keskustaa liipaisimella on oltava esipuristus.

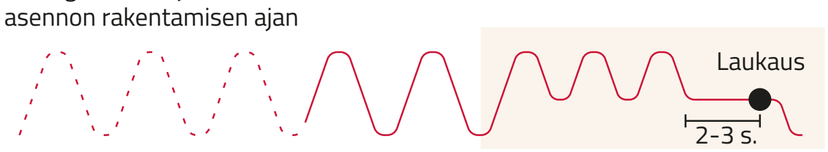
2. LAUKAUS: Pidä puristus vakaana tähtäyksen ajan ja purista laukaus-hetkellä sen verran, että juuri ylität laukeamisvastuksen (ei enempää).

3. JÄLKIPITO: Sormi pois liipaisimelta jälkitähtäyksen jälkeen. Tämä vaihe nopeutuu toistojen myötä automaattisesti.



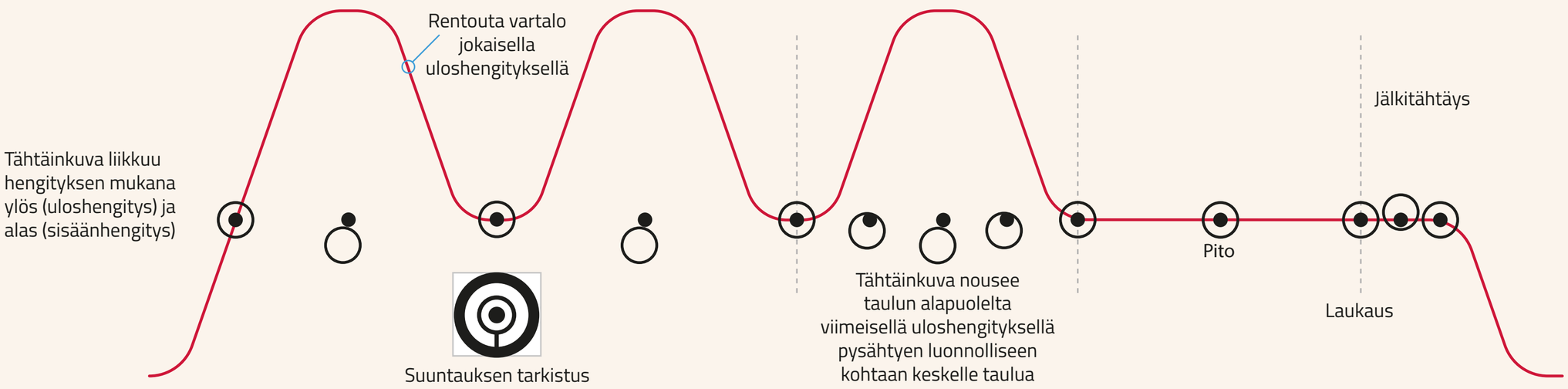
Liipaisun kolme vaihetta

Koko keuhkoilla hengittämistä jatketaan asennon rakentamisen ajan

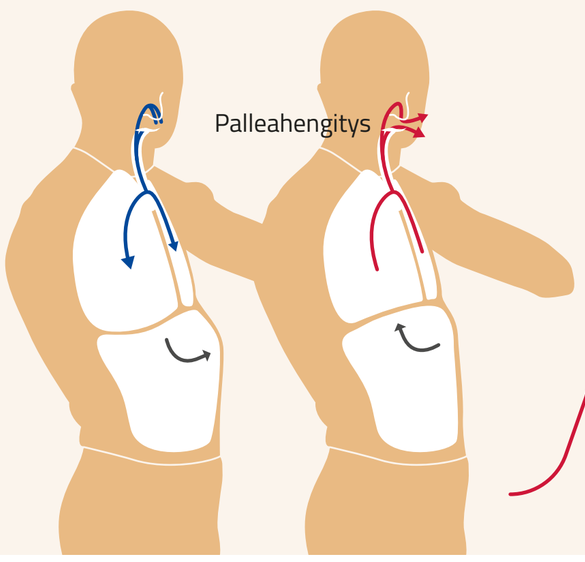


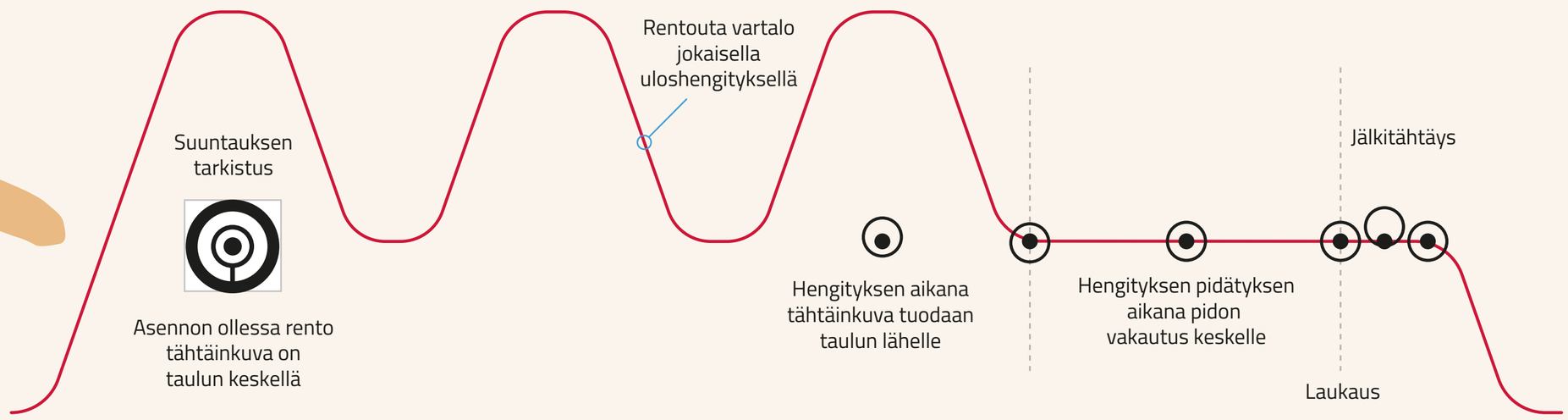
Suuntauksen tarkistus (luonnollinen tähtäyspiste)

MAKUU- JA POLVIAMMUNNASSA TÄHTÄINKUVA LIIKKUU HENGITYKSEN MUKANA



PYSTYAMMUNNASSA HENGITYS TAPAHTUU PALLEAHENGITYKSENÄ ASEEN LIIKKEISIIN VAIKUTTAMATTA





VINKKEJÄ AMPUMA-ASENNON RAKENTAMISEEN

MAKUUASENTO

ASENNON KORKEUS

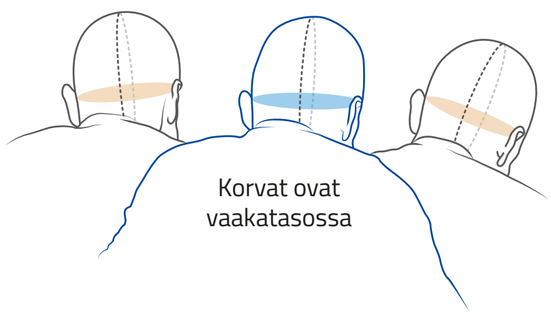
Asennon korkeuteen oleellisesti vaikuttava tekijä on hyvän pään asennon saavuttaminen optimaalista tähtäysprosessia varten

Matalassa asennossa joudutaan usein tekemään kompromissi pään asennon suhteen

Tyypillisesti alahihnan koukku noin kahvan tasalla

Hyvä lähtökohta on, että käsivarret ovat samassa kulmassa maahan nähden

PÄÄN ASENTO



Korvat ovat vaakatasossa

Silmän etäisyys takatähtäimestä n. 3-5 cm

Poskipakka tuodaan poskiluuta vasten (ei toisinpäin) siten, että

- pää on pystyssä
- niska rentona
- silmä keskellä takatähtäintä symmetrisesti

JALAT

Molemmat jalat ojentuneena suoraksi, jalkaterät kääntyvät ulospäin

Oikea jalka ampumalinjan suuntainen tai hieman auki ulospäin (oikealle)

VARTALON ASENTO

Vartalo aseen takana

Lantiolinja ja selkäranka ovat suorana, kohtisuorassa toisiinsa nähden

Vasen hartia voi olla hieman eteenpäin työntyneenä

VARTALON KULMAN PIENENTYESSÄ

- Vasemman käden paikka tulee lähemmäs
- Perä on lyhyempi
- Hartiat enemmän kohtisuorassa ampumalinjaan nähden

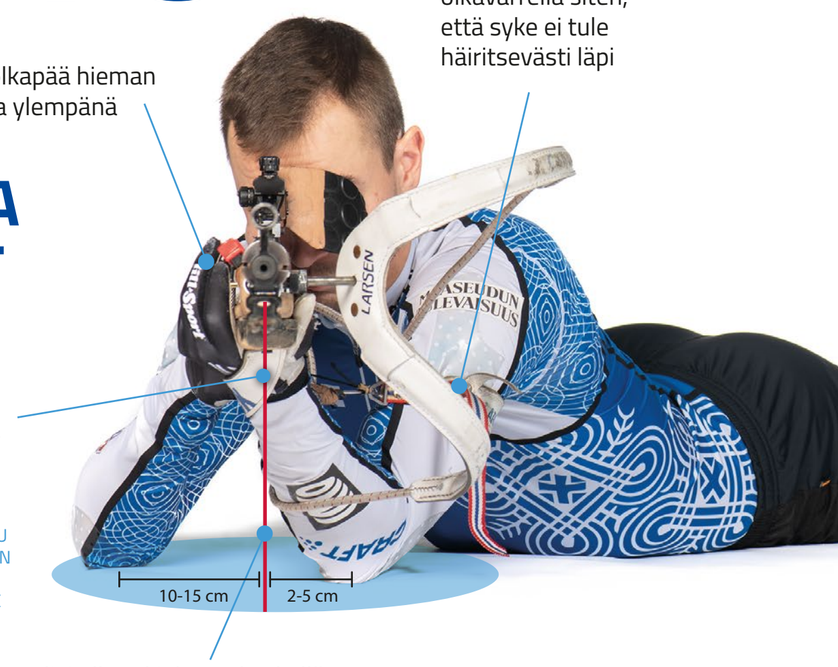
VARTALON KULMAN KASVAESSA

- Vasemman käden paikka tulee kauemmas
- Perä on pidempi
- Hartialinja enemmän ampumalinjan suuntainen

Hyvä lähtökohta on, että oikea jalka on piippulinjan suuntainen ja jalkaterä aseen takana.

KÄDET JA HARTIAT

Ase lepää peukalon tyvilihaksen päällä (sormilla ei puristeta tukista), ranne suorana kyynärvarren jatkeena



Oikea olkapää hieman vasenta ylempänä

Hihnan paikka olkavarrella siten, että syke ei tule häiritsevästi läpi

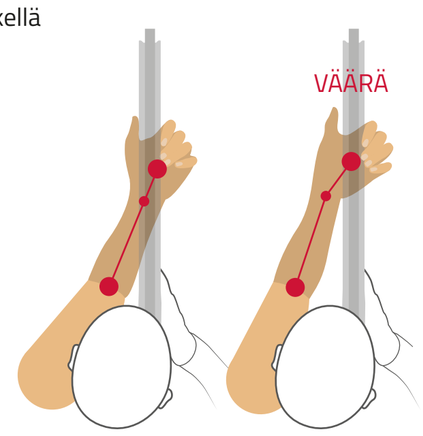
TUKIALUE MUODOSTUU HIHNAKÄDEN OLKAPÄÄN JA KAHVAKÄDEN KYYNÄRPÄÄN VÄLILLE

Aseen sijainnin tulisi olla tukialueen keskellä

Asennon pysyttävä tasapainossa, vaikka oikea käsi ei olisi kahvalla

Hihnakäden kyynärpää lähes aseen alla tai hieman sen ulkopuolella

Oikea kyynärpä suurinpiirtein samalla linjalla vasemman olkapään kanssa sivusta katsoessa



Paineen tulsi välittyä perälevyyn mahdollisimman tasaisesti

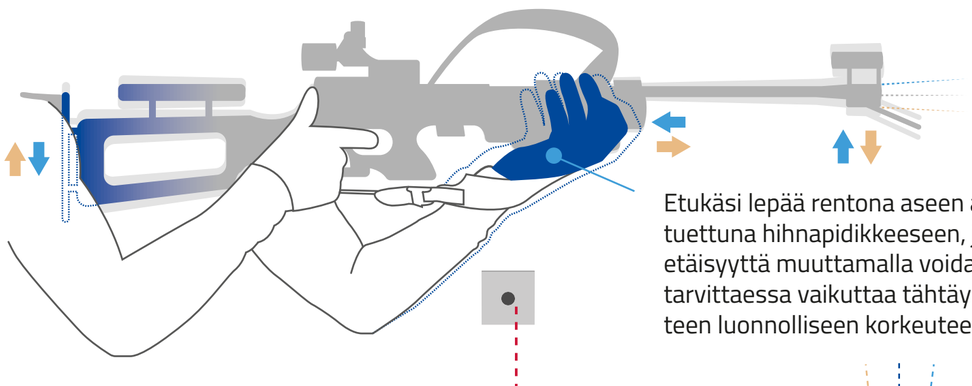
Liipasinsormi ei kosketa tukkiin (ainoastaan liipasimeen)

Kahvakäden ranne kyynärvarren jatkeena

LUONNOLLINEN TÄHTÄYSPISTE

KORKEUDEN SUUNTAUS

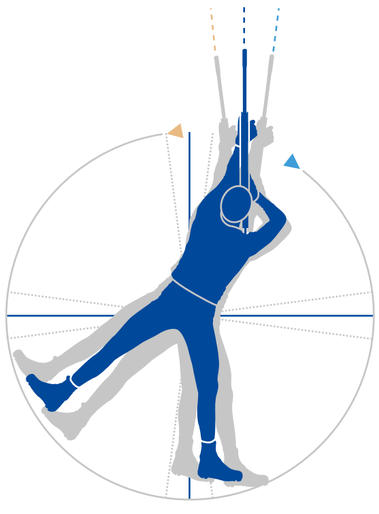
Tähtäyksen tulee olla oikealla korkeudella asennon, erityisesti etukäden, ollessa rento. Hienosäätö tehdään ensisijaisesti muuttamalla perän korkeusuuntaista sijaintia olkapäätä vasten. Koukku voidaan asettaa lopuksi vahvistamaan tätä sijaintia jatkossa.



Etukäsi lepää rentona aseen alla tuettuna hihnapidikkeeseen, jonka etäisyyttä muuttamalla voidaan tarvittaessa vaikuttaa tähtäyspisteen luonnolliseen korkeuteen.

SIVUTTAINEN SUUNTAUS

Haetaan muuttamalla koko kehon asentoa kerralla eikä muuttamalla yksittäisiä kehonosien paikkoja



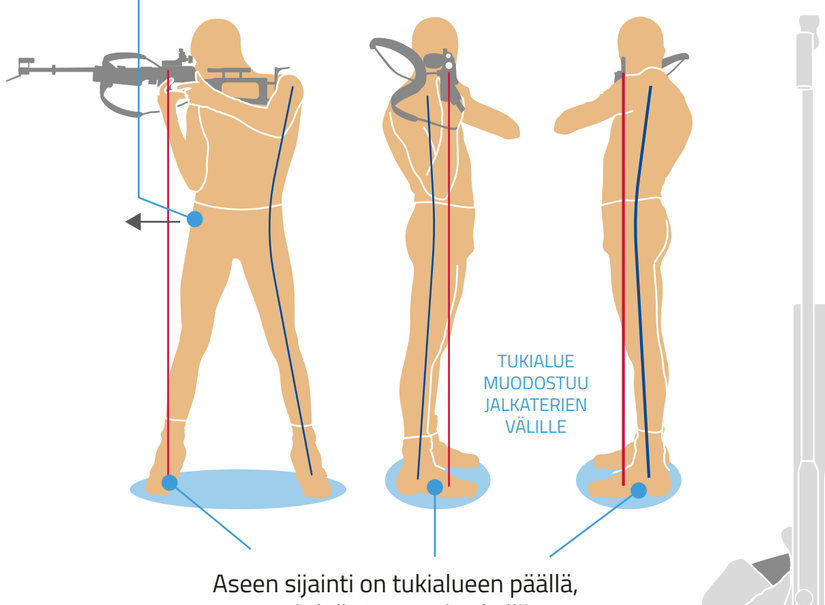
KIHU · SAL SUOMEN AMPUMAURHEILULIITTO FINNISH SHOOTING SPORT FEDERATION · SUOMEN AMPUMAHIIHTOLIITTO FINNISH BIATHLON FEDERATION · LAPUA

VINKKEJÄ AMPUMA-ASENNON RAKENTAMISEEN

PYSTYASENTO

VARTALON ASENTO

Lantio osoittaa suoraan kohti taulua ja sitä työnnetään ampumalinjan suuntaan, mikä mahdollistaa tukikäden olkavarren tukemisen kylkeen ja kyynärpään asettelun suoliluun harjan päälle



Aseen sijainti on tukialueen päällä, mahdollisimman keskellä

Ylävartalo kaarella taaksepäin alaselästä alkaen mahdollistaen aseen painon sijoittumisen vartalon keskelle

Lantiolinja ampumalinjan suuntainen

Hartialinja hieman kääntynyt kohti taulua

ASENNON YDINKOHDAT

LUUSTON TARJOAMAN TUEN HYÖDYNTÄMINEN

Ampuja-kivääri -yhdistelmän painopiste on tukialueen päällä

HYVÄ TASAPAINO

Kehon huojunta minimoidaan

ASEEN HALLINTA JA HYVÄ PITOKYKY

JALAT

Etujalka on suurin piirtein pystysuorassa

Jalat suorina, mutta polvet eivät ojennettuna ns. "takalukkoon"

Etummainen jalkaterä kohtisuoraan ampumalinjaan nähden, takimmainen hieman kiertyneenä ulospäin ja molemmat jalkaterät samalla tasolla. Mikäli tämä ei onnistu, voidaan asentoa avata hieman, kuitenkin niin, että lantio on jalkaterien linjan suuntainen

Jalat hartioiden leveydellä tai hieman leveämmällä

Paino hieman enemmän etujalalla (60-40) tai tasan molemmilla jaloilla (50-50)

Paino jakautuu jalkapohjalla tasaisesti

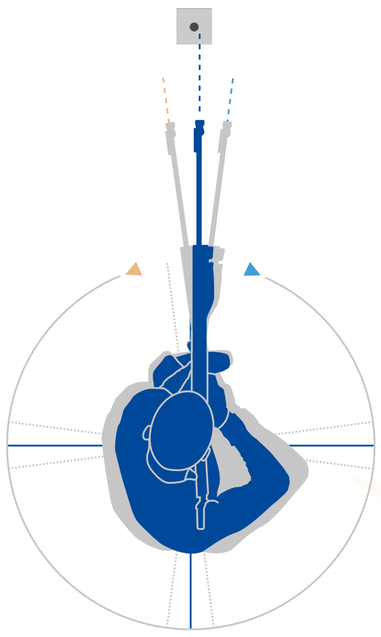
LUONNOLLINEN TÄHTÄYSPISTE

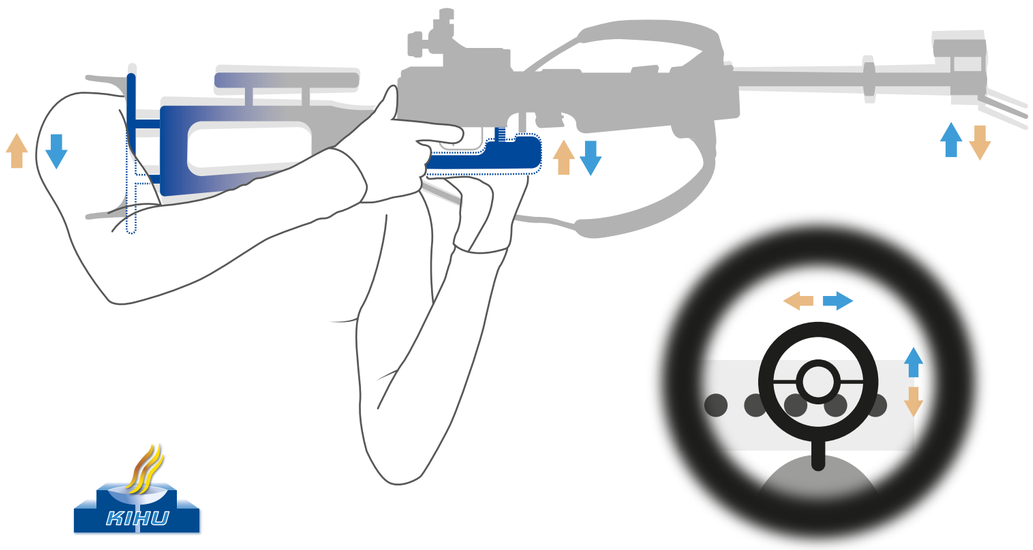
SIVUTTAINEN SUUNTAUS

Haetaan muuttamalla koko kehon asentoa kerralla, eikä muuttamalla yksittäisiä kehonosien paikkoja

KORKEUDEN SUUNTAUS

Tähtäyksen tulee olla oikealla korkeudella asennon, erityisesti etukäden, ollessa rento. Hienosäätö tehdään ensisijaisesti muuttamalla perän korkeusuuntaista sijaintia olkapäätä vasten. Koukku voidaan asettaa lopuksi vahvistamaan tätä sijaintia jatkossa.

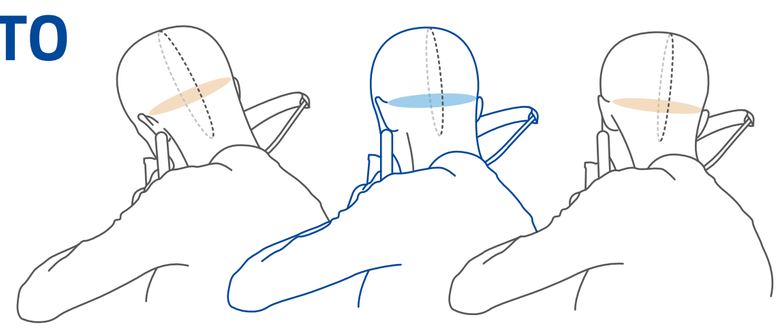




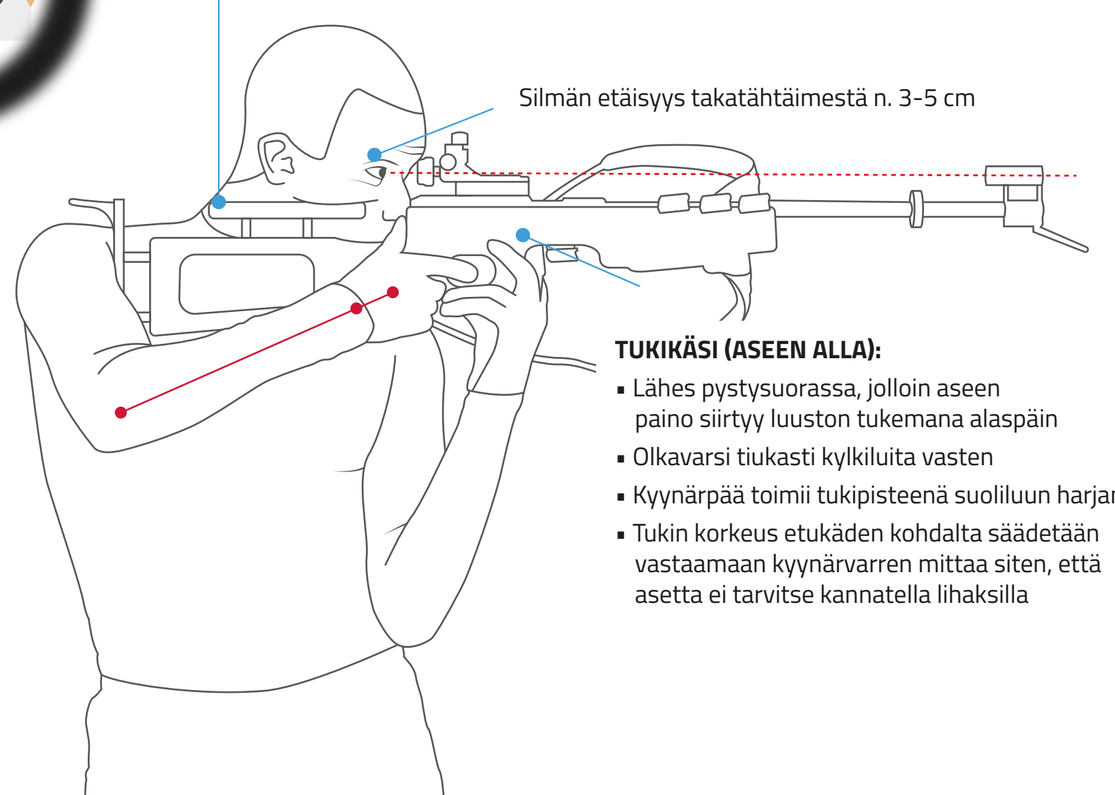
PÄÄN ASENTO

Poskipakka tuodaan poskiluuta vasten (ei toisinpäin) siten, että

- pää on pystyssä
- niska rentona
- silmä keskellä takatähtäintä symmetrisesti



Korvat ovat vaakatasossa



Silmän etäisyys takatähtäimestä n. 3-5 cm

KÄDET

LIIPAISINKÄSI:

- Olkapää alhaalla ja rentona – perälevy tiukasti tuettuna lähelle olkaniveltä hieman hauislihaksen puolelle tai olkapään ja rintalihaksen väliin
- Ranne suorana, kädellä napakka ote kahvasta, liipasinsormi irti tukista
- Kyynärpää hieman vaakatasoa alempana

TUKIKÄSI (ASEEN ALLA):

- Lähes pystysuorassa, jolloin aseen paino siirtyy luuston tukemana alaspäin
- Olkavarsi tiukasti kylkiluita vasten
- Kyynärpää toimii tukipisteenä suoliluun harjan päällä
- Tukin korkeus etukäden kohdalta säädetään vastaamaan kyynärvarren mittaa siten, että asetta ei tarvitse kannatella lihaksilla

KIHU

SAL SUOMEN AMPUMAURHEILULIITTO FINNISH SHOOTING SPORT FEDERATION

SUOMEN AMPUMAHIIHTOLIITTO FINNISH BIATHLON FEDERATION

LAPUA

VINKKEJÄ AMMUNNAN TEKNIIKKAAN

ASEEN HALLINTA

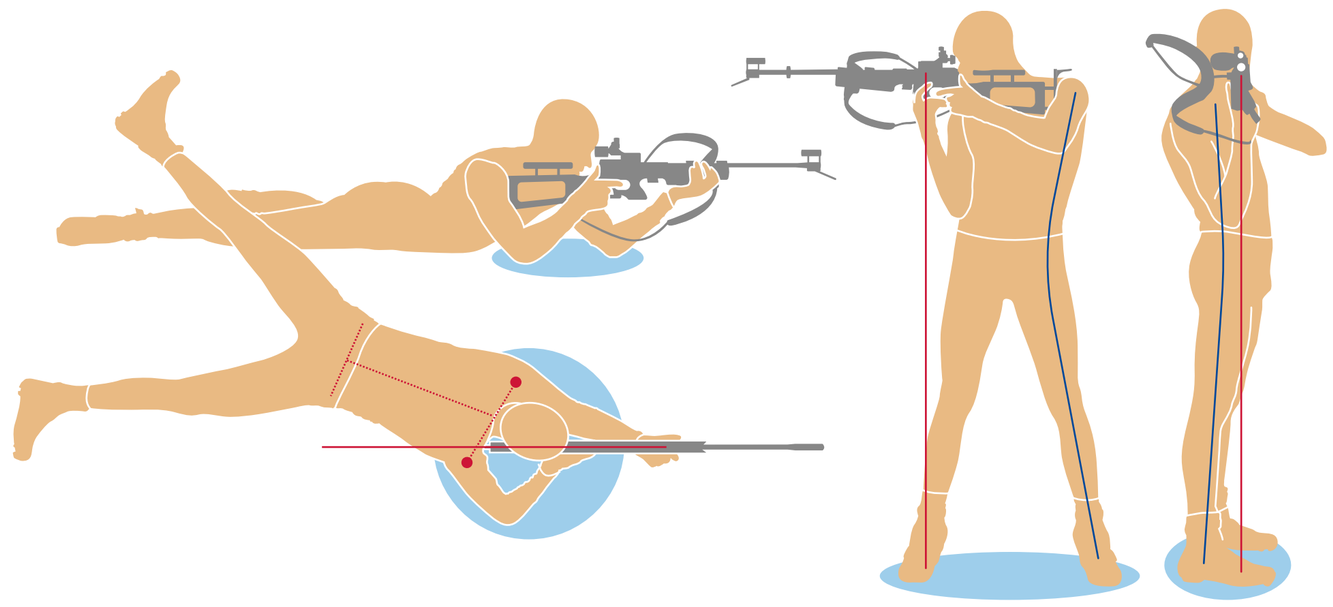
HYVÄ AMPUMA-ASENTO

AMPUMA-ASENNOLLA ON KOLME PÄÄTEHTÄVÄÄ:

1. Mahdollistaa hyvä aseen hallinta ja pito
2. Mahdollistaa hyvä tähtäysprosessi
3. Mahdollistaa hyvä liipaisuprosessi

AMPUJA KÄYTTÄÄ VARTALON TUKIPISTEITÄ JA TUKIVÄLINEITÄ SAAVUTTAAKSEEN RENNON ASENNON:

- Asento on luonnollinen ja toistettavissa
- Ase on säädetty vartalon ehdoilla
- Pito on pidettävissä mahdollisimman pienellä alueella
- Rekyylin liike on suoraan ylös-alas ja mahdollisimman pieni



LUONNOLLINEN TÄHTÄYSPISTE

TÄHTÄYSPISTEEN PAIKKA ON TAULUN KESKELLÄ, KUN ASENTO ON RENTO JA LUONNOLLINEN

TARKASTAMINEN:

1. Hae oikeanlainen tähtäinkuva
2. Sulje silmät, hengitä normaalisti ja rentoudu uloshengityksellä luonnolliseen asentoon
3. Avaa silmät → mikäli tähtäinkuva on muuttunut, tee korjauksia asennon suuntaukseen ja tarkista uudelleen

KORKEUDEN SUUNTAUS

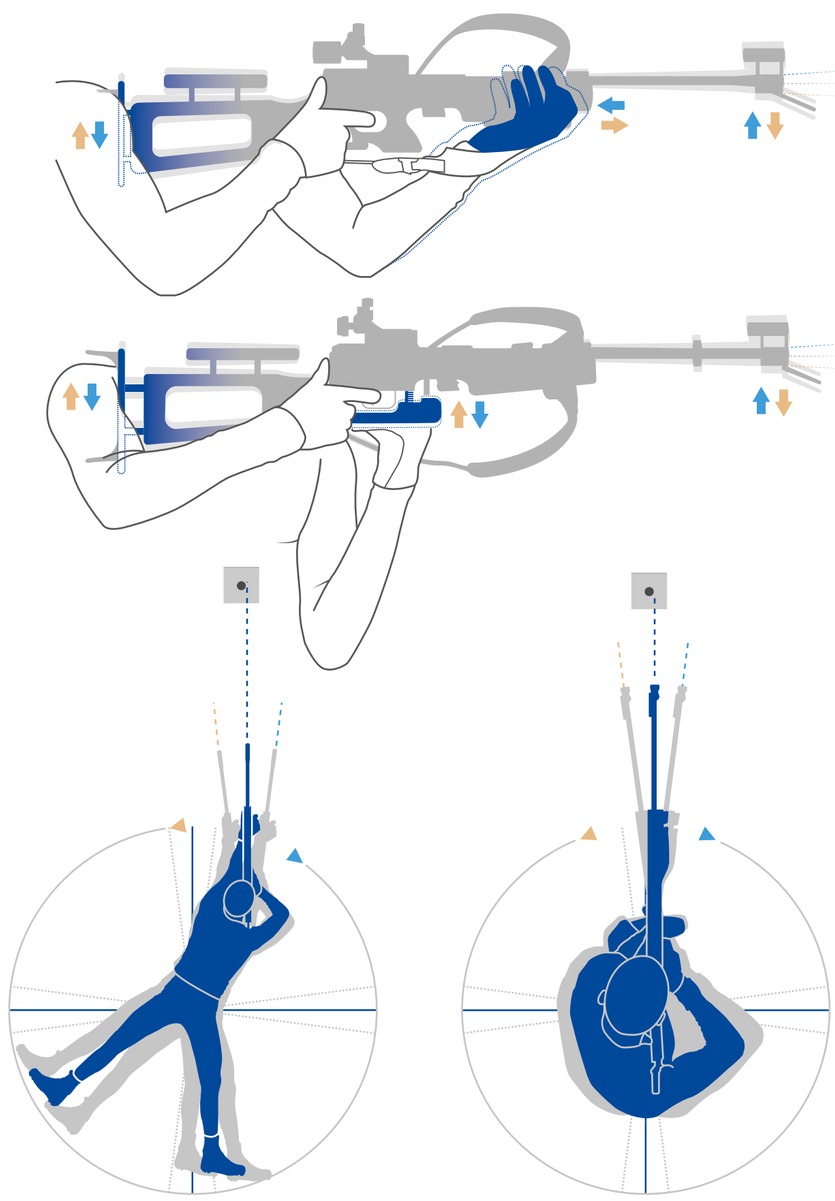
Varmistetaan, että taulun korkeuslinja löytyy luonnollisesti asennon ollessa rento. Tärkeää on, että erityisesti etukäsi lepää rennosti tukin alla. Tällöin aseen hallinta korkeussunnassa ei vaadi ylimääräistä lihastyötä.

Asennon ollessa rento ja vakaa korkeussuuntaa voidaan hienosäätää muuttamalla tukin perän korkeussuuntaista sijaintia olkapäätä vasten. Koukku voidaan asettaa lopuksi vahvistamaan tätä sijaintia jatkossa.

Makuuasennossa korkeuden suuntausta voidaan säätää myös muuttamalla hihnanpidikkeen paikkaa ja hihnan kireyttä. Pystyasennossa voidaan säätää tukin korkeutta etukäden tuen kohdalta.

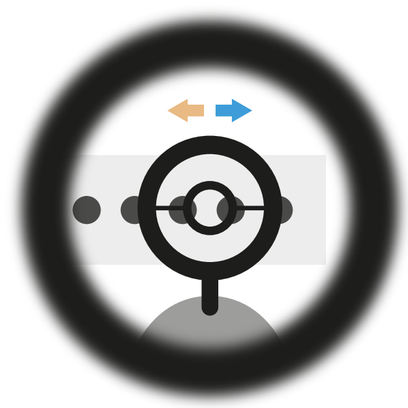
SIVUTTAINEN SUUNATUS

Mikäli asento ei osoita sivusuunnassa taulun keskelle, koko asentoa on käännettävä, ei pelkästään yhtä kehon osaa.



VAKIOIDUT RUTIINIT TÄRKEITÄ TOISTETTAVUUDEN KANNALTA:

- Ampumapaikan lähestyminen samalla tavalla
- Ampuma-asennon rakentamisen rutiinit samalla tavalla
  - Makuu: polvien paikka laskeutuessa, vartalon kulma, tukikäden kyynärpää matolla
  - Pysty: jalkojen paikka, lantio-ja hartialinjan suunta, tukikäden kyynärpää lonkalla



PITO JA LIIKEKONTROLLI

TÄRKEIN YKSITTÄINEN AMMUNNAN PERUSTAITO → LUO EDELLYTYKSET LAUKAUSTEN TEKNISELLE SUORITTAMISELLE

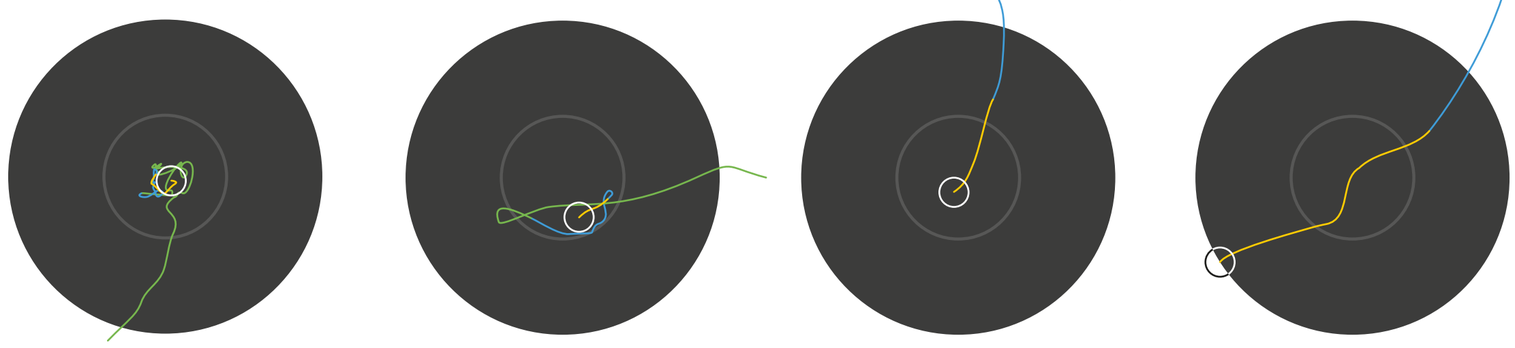
- Edellytyksenä
  - Rento ja tasapainoinen ampuma-asento
  - Tasapaino
  - Asentokestävyys
  - Taito hallita aseen liikkeitä

PITO

kyky pitää tähtäyspistettä tavoitellun osuman kokoisella alueella - pitoalueen pienentyminen lisää todennäköisyyttä osua tavoiteltuun kohtaan

LIIKEKONTROLLI

kyky liikuttaa tähtäyspistettä hallitusti ja vakauttaa liike



HYVÄ PIDON VAKAUTUS OSUMA-ALUEEN SISÄLLE (MAKUU)

HYVÄ PIDON VAKAUTUS OSUMA-ALUEEN SISÄLLE (PYSTY)

HYVÄN LIIKEKONTROLLIN TUNNISTAA HALLITUSTA LÄHESTYMISESTÄ JA LIIKKEEN HIDASTUMISESTA ENNEN LAUKAUSTA (PYSTY)

HUONO LIIKEKONTROLLI JOHTAA HELPOSTI "HEITTOLAUKAUKSIIN" (PYSTY)

... -0.6 s -0.6 ... -0.2 s -0.2 ... 0.0 s osuma

KIHU SAL SUOMEN AMPUMAURHEILULIITTO FINNISH SHOOTING SPORT FEDERATION SUOMEN AMPUMAHIIHTOLIITTO FINNISH BIATHLON FEDERATION LAPUA

VINKKEJÄ AMMUNNAN TEKNIIKKAAN

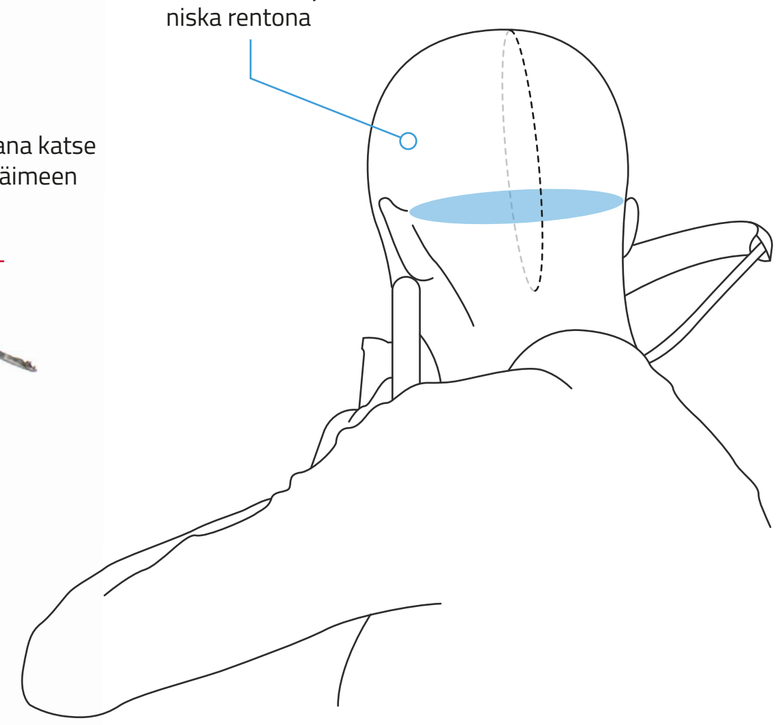
TÄHTÄYS

HYVÄN TÄHTÄYKSEN MAHDOLLISTAVAT

Silmän etäisyys takatähtäimestä n. 3-5 cm ja molemmat silmät auki tähdätessä

Tarkan tähtäyksen aikana katse tarkennettuna etutähtäimeen

Pää suorassa ja niska rentona



ETUTÄHTÄIMEN REIKÄKOKO

LIIAN PIENI | HYVÄ | LIIAN ISO

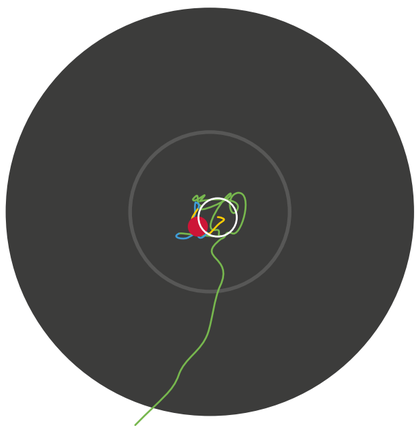
Tarvittaessa silmälapun käyttö ei tähtäävän silmän edessä. Suositeltavaa aloittaa ilman silmälappua, sillä se helpottaa tähtäimien keskittämistä ja tuuliviirien lukemista.

TÄHTÄYKSEN TARKKUUTEEN VAIKUTTAVAT

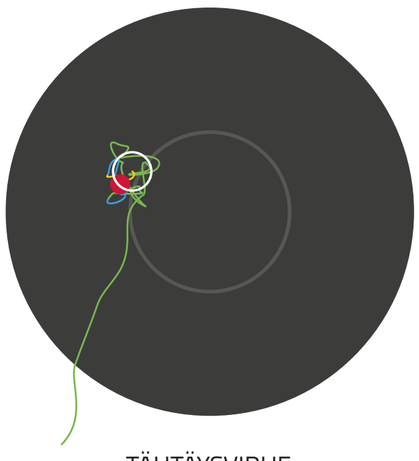
taululle tulo ja tähtäinsymmetria

... -0.6 s | -0.6 ... -0.2 s | -0.2 ... 0.0 s

osuma | tähtäyksen painopiste -0.6 ... 0.0 s



TARKKA TÄHTÄYS



TÄHTÄYSVIRHE

TÄHTÄYKSEN OSA-ALUEET

TAULULLE TULO

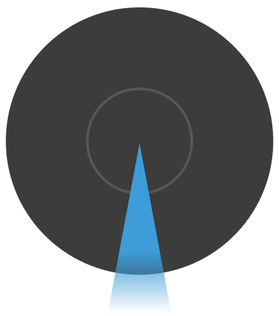
Säännöllinen taululle tulo mahdollistaa tarkan tähtäämisen toistettavasti.

Lähesty aina samalla tavalla ja samasta suunnasta.

Vaihteleva taululle tulo heikentää tähtäyksen tarkkuutta.

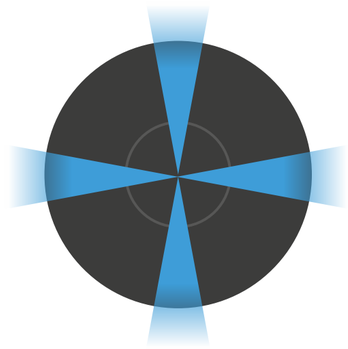
MAKUU

Taululle tulo tapahtuu alhaalta ylöspäin viimeisen uloshengityksen mukana pysähtyen luonnolliseen kohtaan oikealle korkeudelle.



PYSTY

Vain yhden suunnan kontrollointiin keskittyminen helpottaa oppimista ja suorituksen automatisointia, joten alkuvaiheessa on suositeltavaa lähestyä taulua suoraan ylhäältä, alhaalta tai sivulta. Huipputasolla lähestyminen tapahtuu lähes kaikilla suoraan sivulta, sillä se mahdollistaa nopean suorittamisen. Olennaista on pystyä hidastamaan liikettä ennen laukausta.



TÄHTÄINSYMMETRIA

on tähtäyksen tärkein asia

Takatähtäimen, etutähtäimen ja taulun tulee olla toistensa keskellä symmetrisesti

OIKEA | VÄÄRÄ | VÄÄRÄ

TÄHTÄYSAIKA

Tarkan tähtäyksen kesto 2-3 s (korkeintaan 5 s)

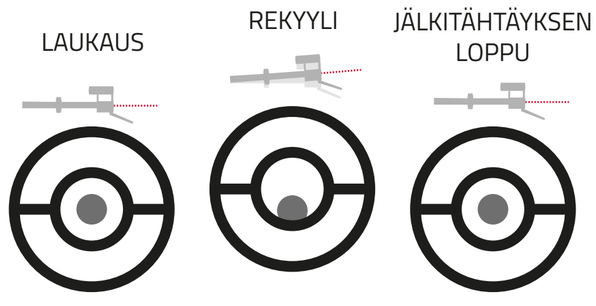
1	2	3	4	5		

Mikäli laukaus pitkittyy, aloita prosessi alusta

- Tähtäksen pitkittyessä silmä väsyy, lihakset kiristyvät, eivätkä pito ja liikekontrolli ainakaan enää parane
- Käytä aikaa valmistautumiseen eikä enää tarkkaan tähtäämiseen

JÄLKITÄHTÄYS

- Tähtäystä tulee jatkaa, kunnes tähtäinkuva on palannut rekyylin jälkeen taulun keskelle
- Ennaltaehkäisee liipaisuvirheitä ja laukauksen ennakointia
- Helpottaa virheiden tunnistamista



Kun pito on vakaa ja liipaisu puhdas, rekyyli suuntautuu ylös ja palaa taulun keskelle laukauksen jälkeen

VINKKEJÄ AMMUNNAN TEKNIIKKAAN

HENGITYS JA LIIPAISU

HENGITYKSEN TEHTÄVÄT

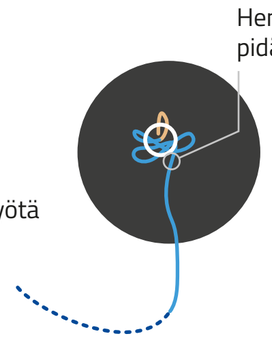
1. LUO AMMUNNAN RYTMIN

- Kaikki suoritusrutiinin vaiheet liitettävissä hengityksen vaiheisiin
- Samalla tavalla toistaminen mahdollistaa suorituksen automatisoinnin harjoittelun myötä

2. VARMISTAA ELIMISTÖN HAPENSAANNIN

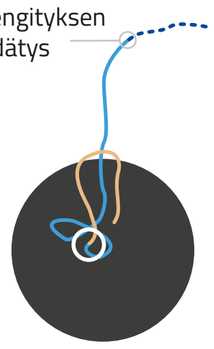
3. RENTOUTTAA KEHOA

- Uloshengityksellä pyritään rentouttamaan kehosta ylimääräiset jännitystilat pois



MAKUUAMMUNTA

- Liipaisimella esipuristus lähellä laukeamisvastusta
- Tuonti uloshengityksen mukana oikealle korkeudelle
- Jälkipito jälkitähtäyksen ajan



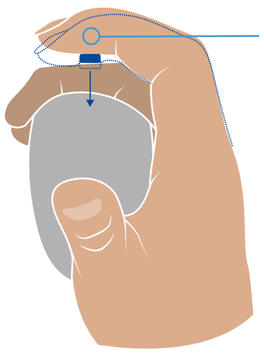
PYSTYAMMUNTA

- Liipaisimella esipuristus lähellä laukeamisvastusta
- Hengityksen pidätyksen aikana hallittu tuonti tauluun
- Jälkipito jälkitähtäyksen ajan

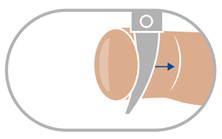
LIIPAISUTEKNIIKKA

HYVÄN LIIPAISUN EDELLYTYKSET

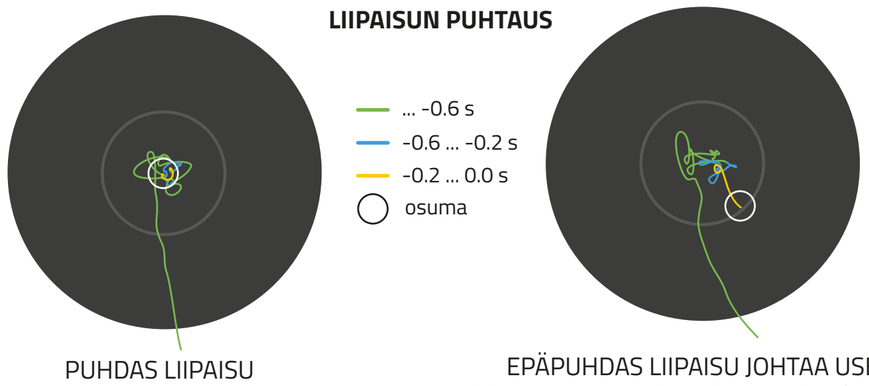
- Puristus suoraan taaksepäin
- Tukeva ote kahvasta, mutta liipaisun aikana puristuksen lisäys vain liipaisusormella
- Optimaalinen liipaisun kehitys laukauksen eri vaiheissa
- Optimaalinen ajoitus



Liipaisimen sijainti keskellä etusormen ensimmäistä niveltä



LIIPAISUN PUHTAUS



PUHDAS LIIPAISU (MAKUU)

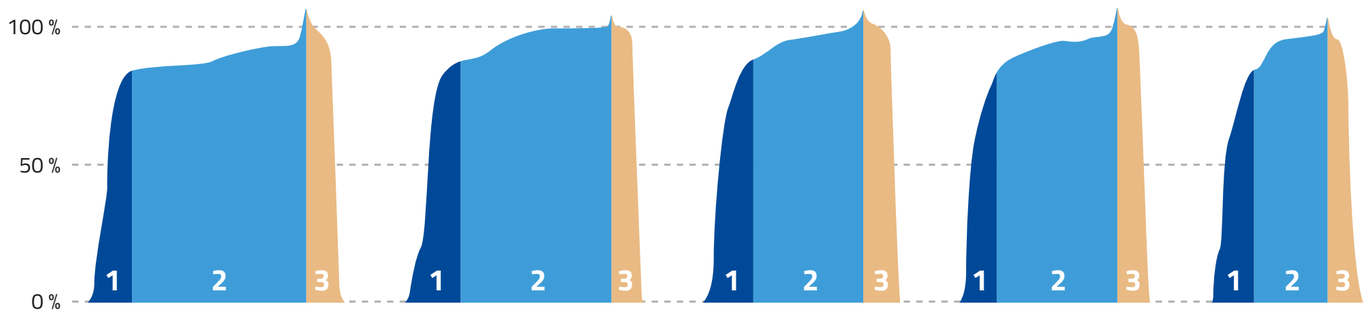
EPÄPUHDAS LIIPAISU JOHTAA USEIN OSUMAAN KAUAS PITOALUEESTA (MAKUU)

KOLME VAIHETTA

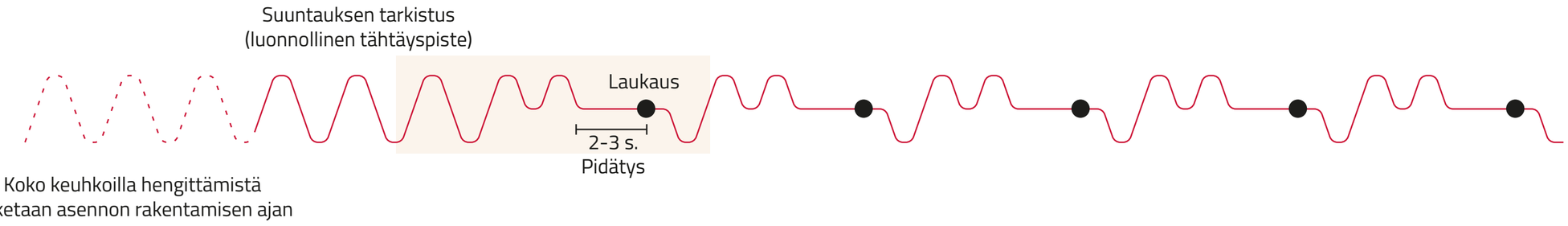
1. ETUVETO: Aseta sormi liipaisimelle ja lisää puristusta aggressiivisesti, kunnes olet hyvin lähellä aseen laukeamisvastusta. Lähestyttäessä taulun keskustaa liipaisimella on oltava esipuristus.

2. LAUKAUS: Pidä puristus vakaana tähtäyksen ajan ja purista laukaus-hetkellä sen verran, että juuri ylität laukeamisvastuksen (ei enempää).

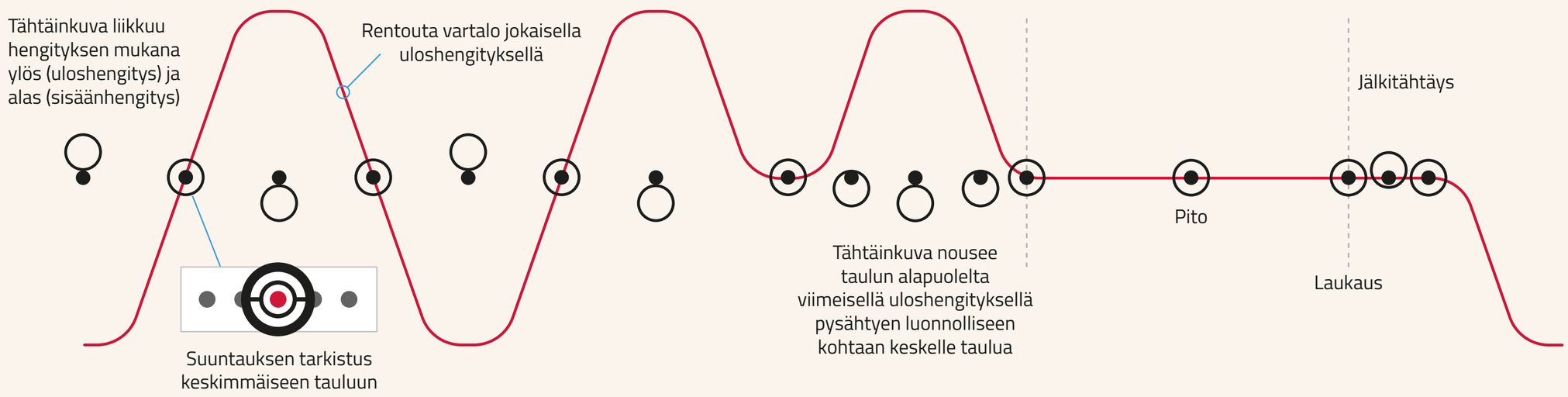
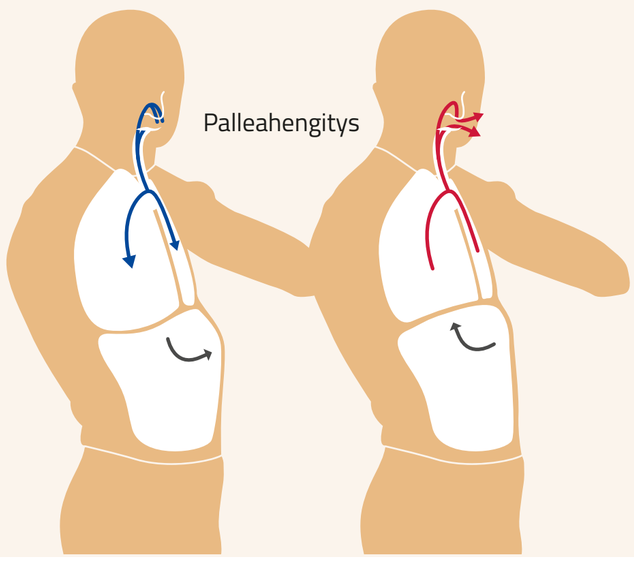
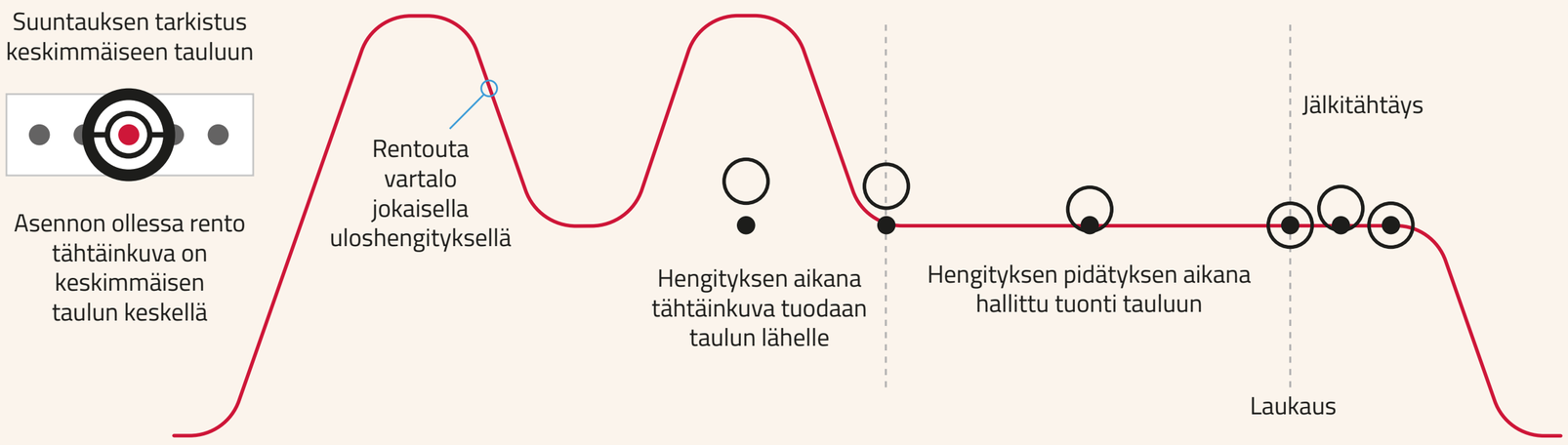
3. JÄLKIPITO: Sormi pois liipaisimelta jälkitähtäyksen jälkeen. Tämä vaihe nopeutuu toistojen myötä automaattisesti.



Liipaisun kolme vaihetta



MAKUUAMMUNNASSA TÄHTÄINKUVA LIIKKUU HENGITYKSEN MUKANA



PYSTYAMMUNNASSA HENGITYS TAPAHTUU PALLEAHENGITYKSENÄ ASEEN LIIKKEISIIN VAIKUTTAMATTA