

ASEEN HALLINTA

HYVÄ AMPUMA-ASENTO

AMPUMA-ASENNOLLA ON KOLME PÄÄTEHTÄVÄÄ:

1. Mahdollistaa hyvä aseiden 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
- Rekylyn 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 aseiden 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

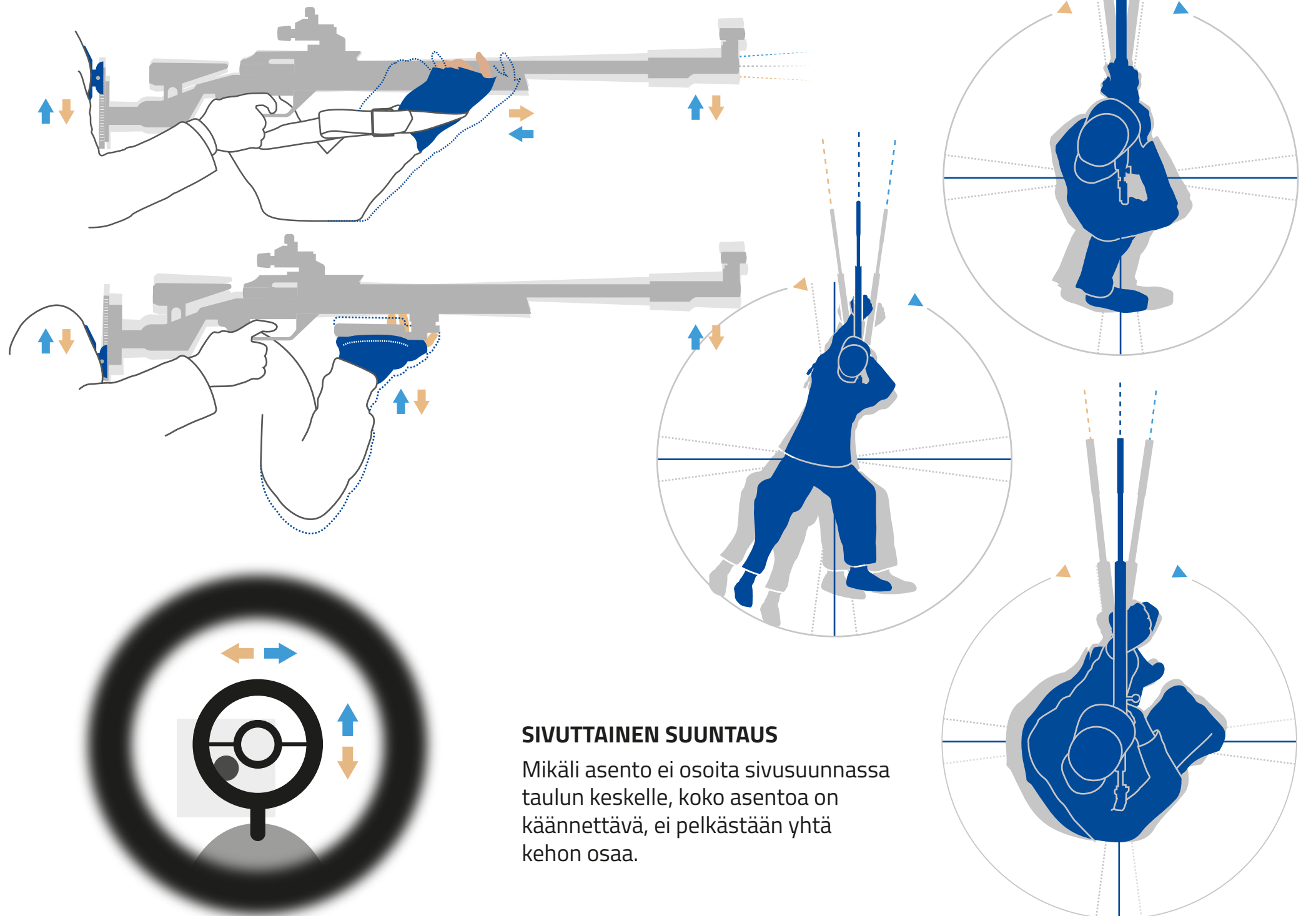
Perän laskeminen tukkiin nähden eli tukin nostaminen olkapäähän nähden

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

Pystyasento: Tukin korkeuden pienentäminen etukäden otteen kohdalta nostamalla etukäden tukea

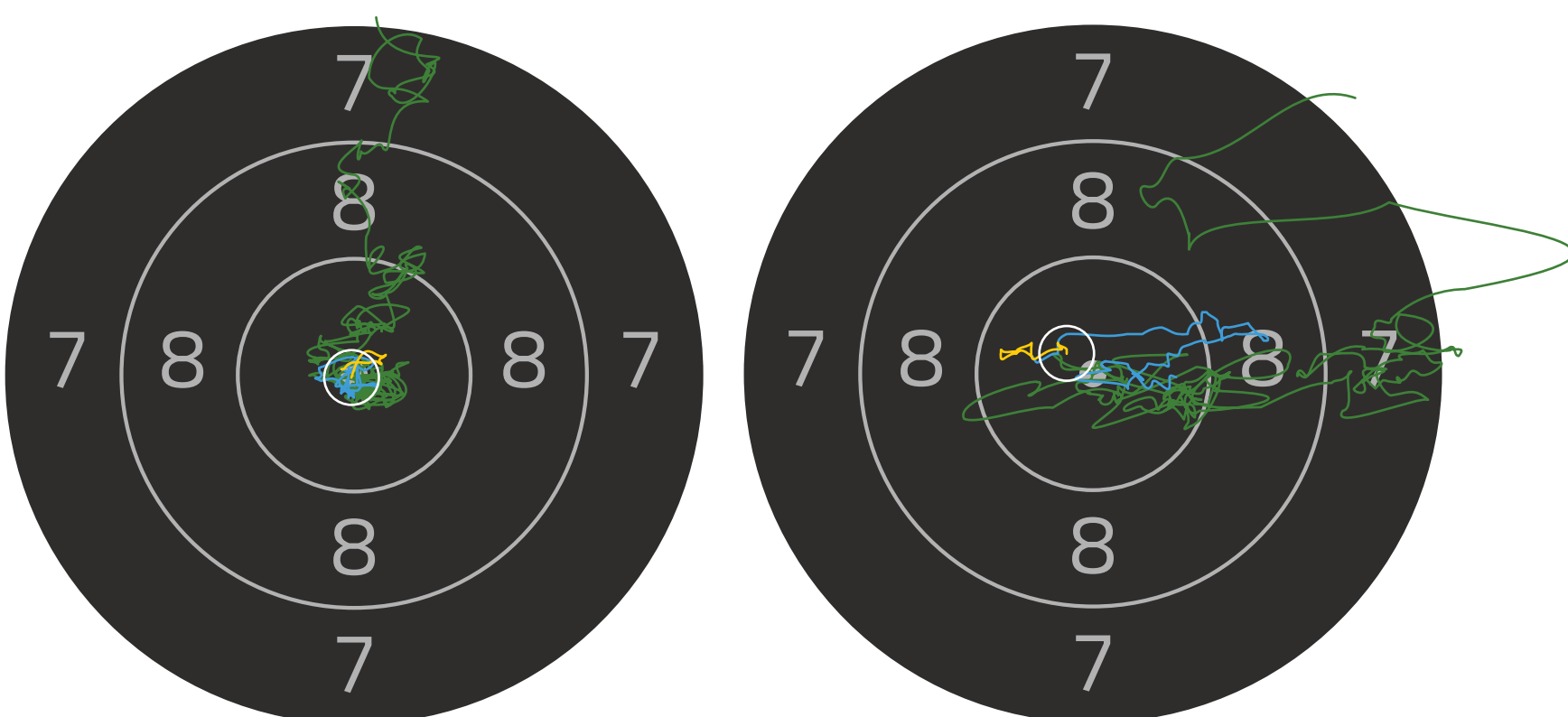
VAKIOIDUT RUTIINIT TÄRKEITÄ TOISTETTAVUUDEN KANNALTA:

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



SIVUTTAINEEN SUUNTAUS

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



Hyvä symmetrinen pito

Huono epäsymmetrinen pito

— ... -1.0 s — -1.0 ... -0.2 s — -0.2 ... 0.0 s ○ osuma

PITO JA LIIKEKONTROLI

**TÄRKEIN YKSITTÄINEN AMMUNNAN PERUSTAITO
→ LUO EDELLYTYKSET LAUKAUSTEN TEKNISELLE SUORITTAMISELLE**

Edellytyksenä

- Rento ja tasapainoinen ampuma-asento
- Tasapaino
- Asentokestävyys
- Taito hallita aseiden 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

LIIKEKONTROLI = 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

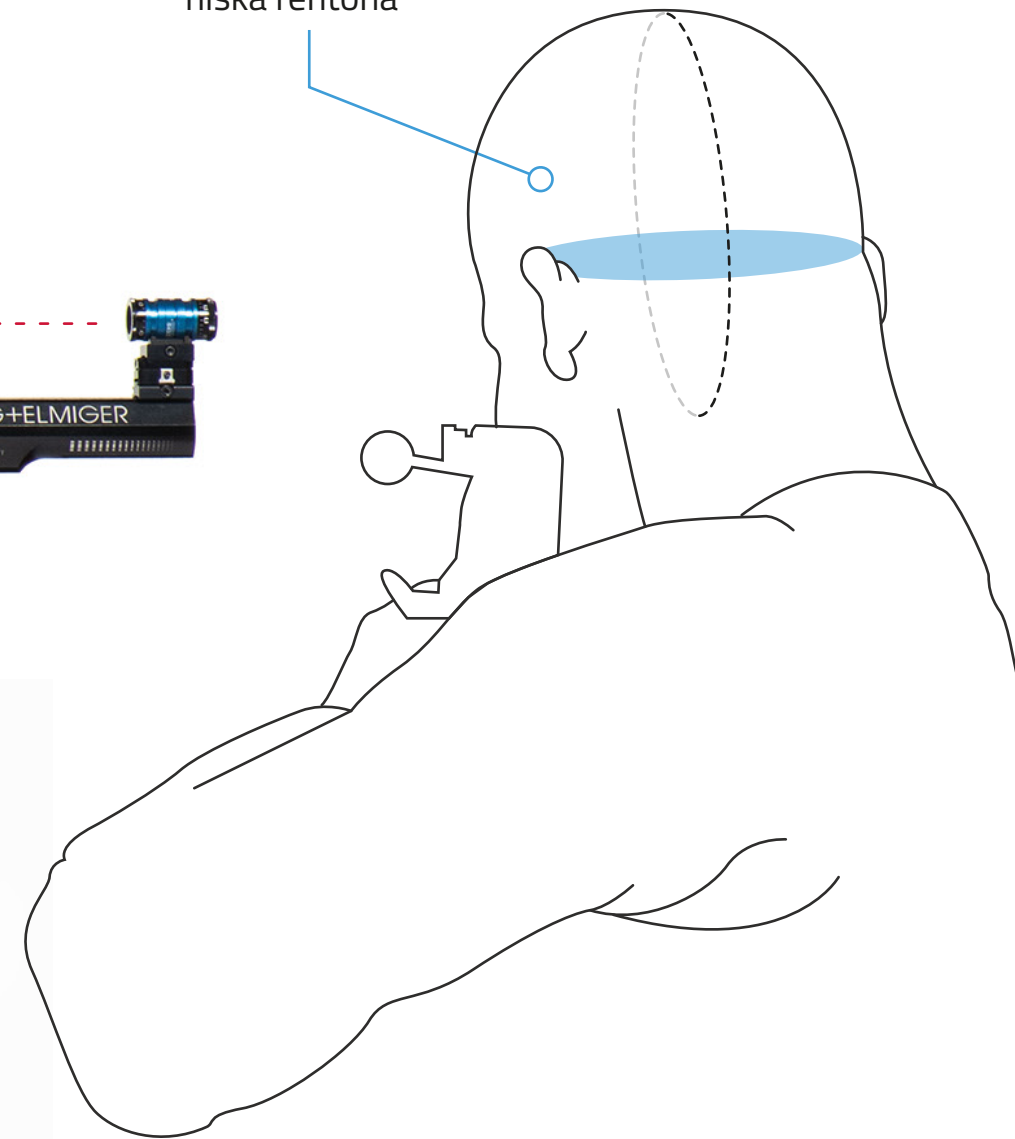
Silmän etäisyys takatähtäimestä n. 3-5 cm ja molemmat silmät auki tähdätessä



AMPUMA-ASENNOSSA HYVÄN TÄHTÄYKSEN MAHDOLLISTAVAT

Tarkan tähtäyksen aikana katse tarkennettuna etutähtäimeen

Pää suorassa ja niska rentona



ETUTÄHTÄIMEN REIKÄKOKO



LIIAN PIENI



HYVÄ



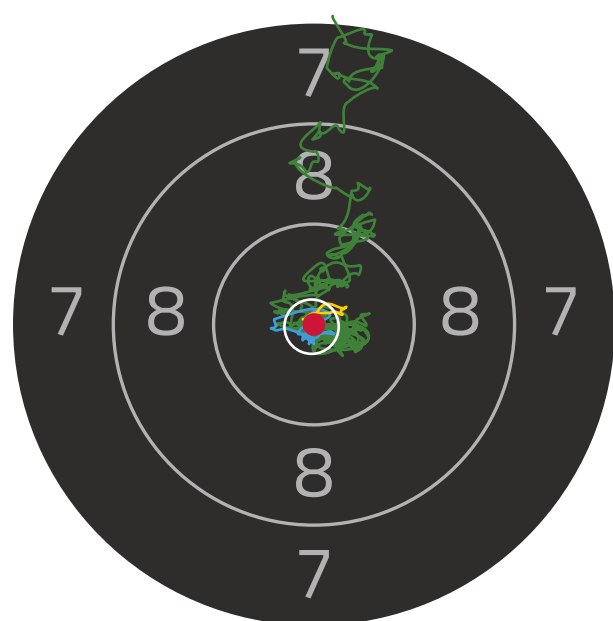
LIIAN ISO

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

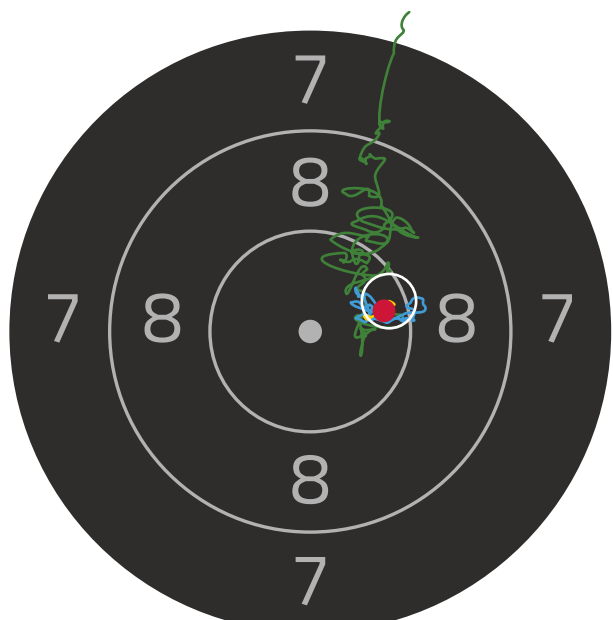
TÄHTÄYKSEN TARKKUUS

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

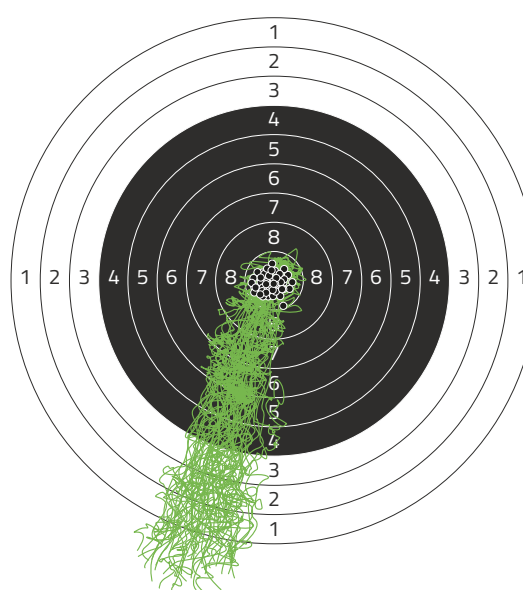


TARKKA TÄHTÄYS

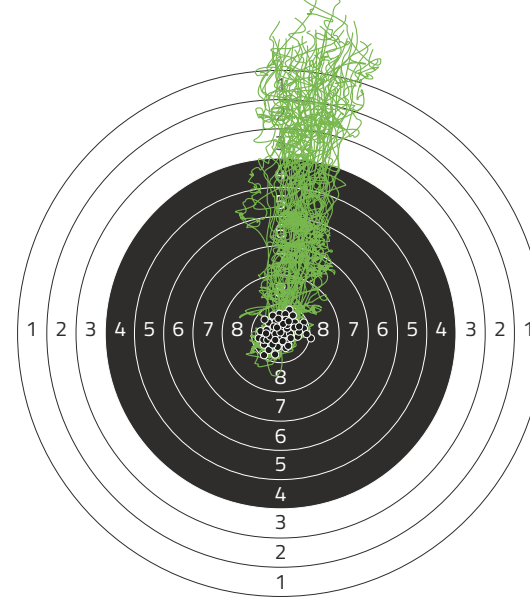


TÄHTÄYSVIRHE

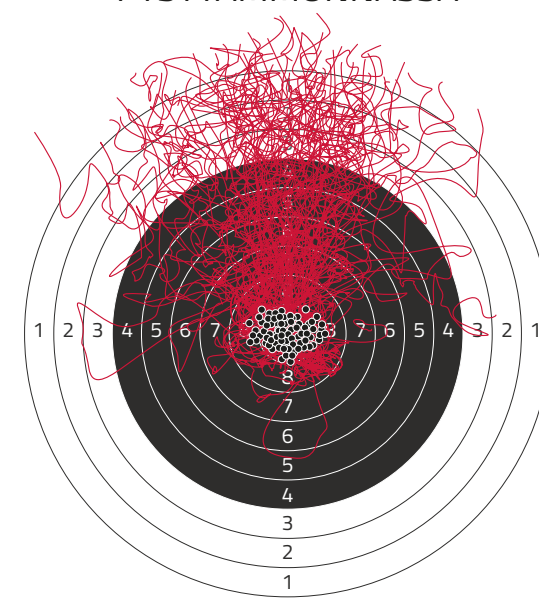
SÄÄNNÖLLINEN TULO
MAKUU- JA POLVIAMMUNNASSA



SÄÄNNÖLLINEN TULO
PYSTYAMMUNNASSA



VAIhteLEVA TULO
PYSTYAMMUNNASSA



TAULULLE TULO

Säännöllinen taululle tulo mahdollistaa tarkan tähtäimisen toistettavasti.

Lähesty aina samalla tavalla ja samasta suunnasta.

Vaihteleva taululle tulo heikentää tähtäyksen tarkkuutta.

TÄHTÄINSYMMETRIA

on tähtäyksen tärkein asia

Takatähtäimen, etutähtäimen ja taulun tulee olla toistensa keskellä symmetrisesti



OIKEA



VÄÄRÄ



VÄÄRÄ

TÄHTÄYSAIKA

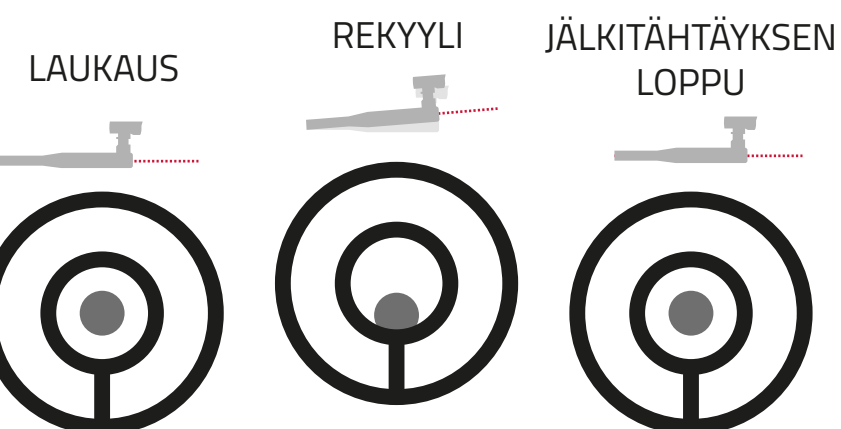
Tarkan tähtäyksen kesto 2-3 s (korkeintaan 5 s)

1 2 3 4 5 Mikäli laukaus pitkittyi, aloita prosessi alusta

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

JÄLKITÄHTÄYS

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



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



HENGITYS JA LIIPAISU

HENGITYKSEN TEHTÄVÄT

1. LUO AMMUNNAN RYTMIN

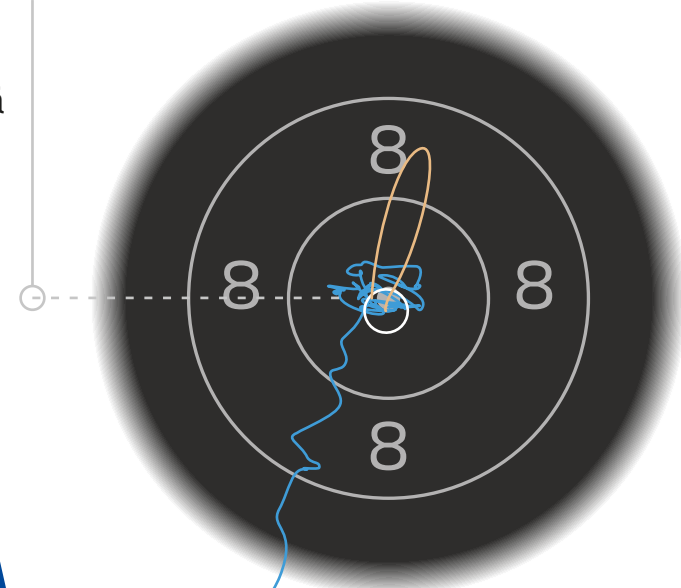
- Kaikki suoritusrutiinin vaiheet liitettävissä hengityksen vaiheisiin
- Samalla tavalla toistaminen mahdollistaa suorituksen automatisoinnin harjoittelun myötä

2. VARMISTAA ELIMISTÖN HAPENSAANNIN

3. RENTOUTTAA KEHOA

- Uloshengityksellä pyritään rentouttamaan kehoa ylimääräiset jännitystilat pois

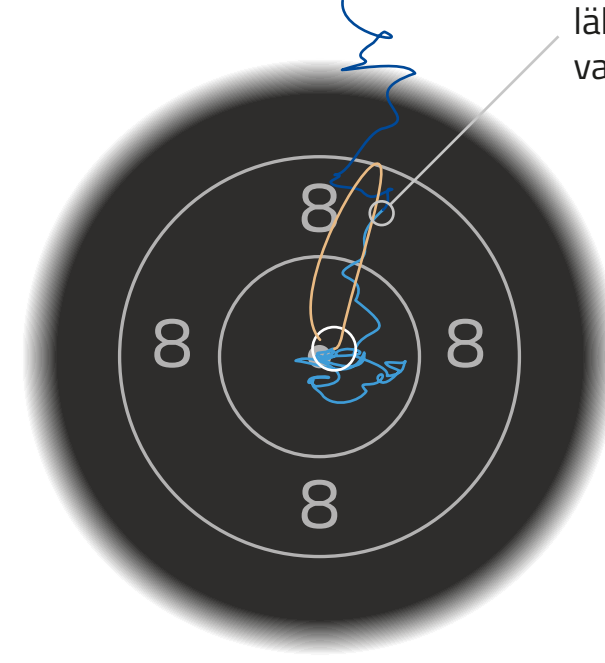
Hengityksen pidätys, kun tähtäys on saavuttanut oikean korkeuden



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



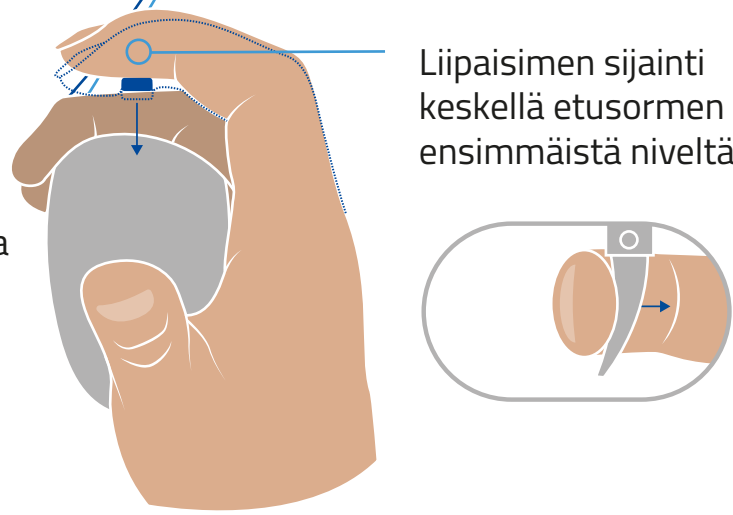
PYSTYAMMUNTA

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

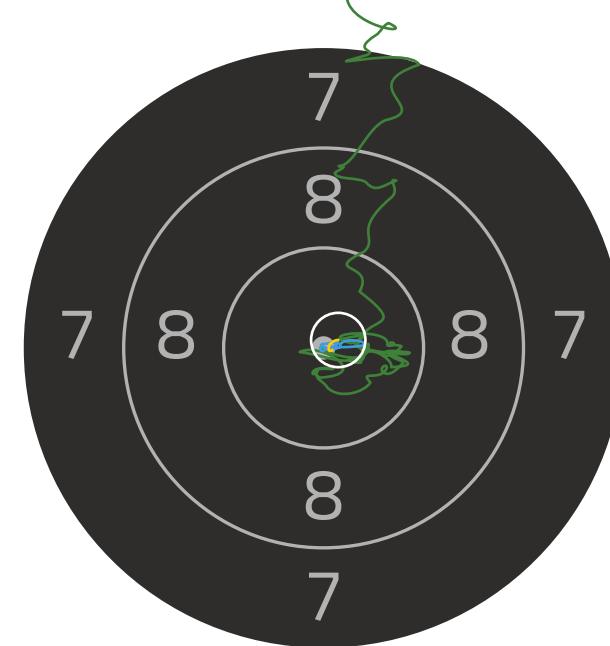
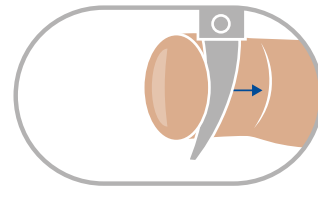
LIIPAISUTEKNIikka

HYVÄN LIIPAISUN EDELLYTYKSET

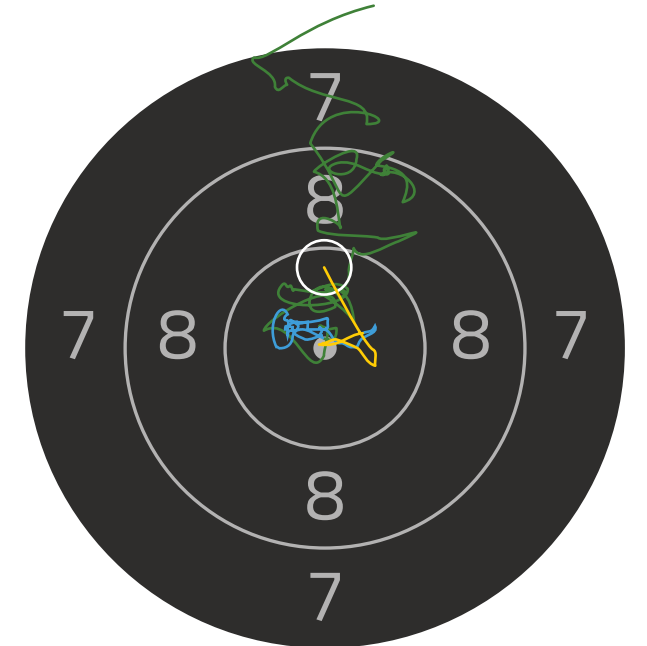
- Puristus suoraan taaksepäin
- Tukeva ote kahvasta, mutta liipaisun aikana puristuksen lisäys vain liipaisusormella
- Optimaalinen liipaisun kehitys laukauksen eri vaiheissa
- Optimaalinen ajoitus



Liipaisimen sijainti keskellä etusormen ensimmäistä niveltä



PUHDAS LIIPAISU



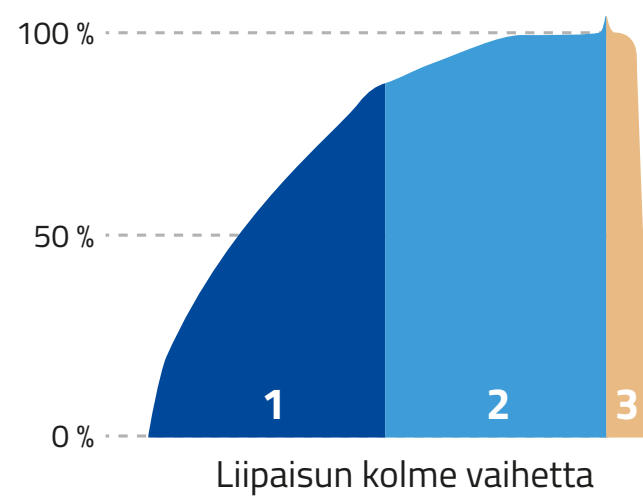
EPÄPUHDAS LIIPAISU JOHTAA USEIN OSUMAAN KAUKAS PITOALUEESTA

KAKSI TÄRKEÄÄ OSA-ALUETTA

1. Liipaisun puhtaus
2. Liipaisun ajoitus

KOLME VAIHETTA

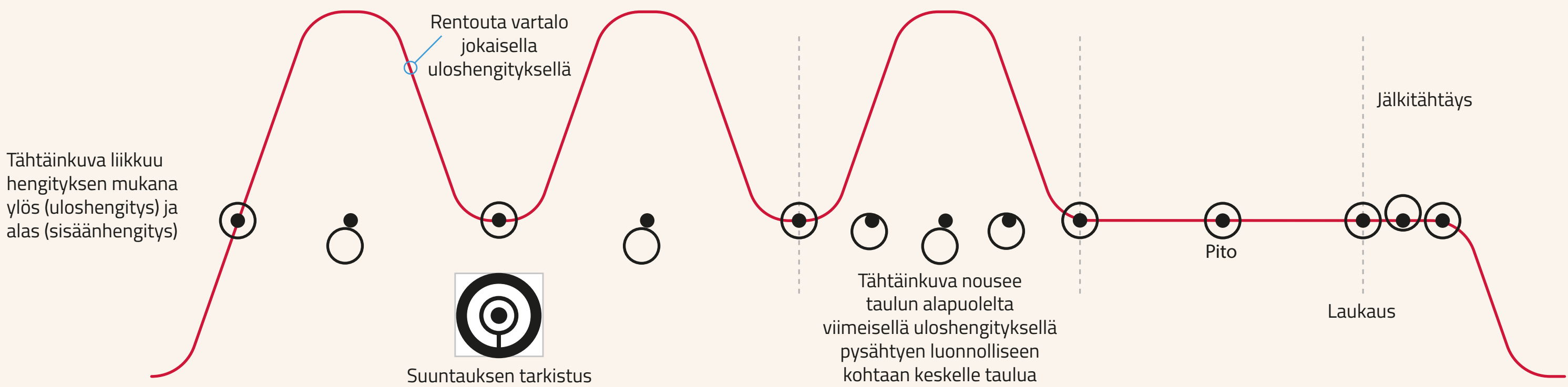
- 1. ETUVETO:** Aseta sormi liipaisimelle ja lisää puristusta, kunnes olet hyvin lähellä ase- laukeamisvastusta. Lähestyttäessä taulun keskustaa liipaisimella on oltava esipuristus.
- 2. LAUKAUS:** Pidä puristus vakaana tähtäyksen ajan ja purista laukauks- hetkellä sen verran, että juuri ylität laukeamisvastuksen (ei enempää).
- 3. JÄLKIPITO:** Sormi pois liipaisimelta jälkitähtäyksen jälkeen. Tämä vaihe nopeutuu toistojen myötä automaattisesti.



Koko keuhkoilla hengittämistä jatketaan asennon rakentamisen ajan



MAKUU- JA POLVIAMMUNNASSA TÄHTÄINKUVA LIIKKUU HENGITYKSEN MUKANA



PYSTYAMMUNNASSA HENGITYS TAPAHTUU PALLEAHENGITYKSENÄ ASEEN LIIKKEISIIN VAIKUTTAMATTA

