



Turvallisuus

- Käsittele asetta aina kuin se olisi ladattu
- Laita sormi liipaisimelle vasta kun valmistaudut laukaukseen
- Kun ampumalinjan edessä on ihmisiä, aseisiin ei saa koskea
- Kun ase laitetaan pöydälle, aseeseen pitää olla lataamaton ja sulku auki
- Aina kun otat aseeseen tai laitat sen pois, tarkista että ase on lataamaton



Turvallisuus

- Suojaa kuulosi
- Vältä lyijyhaittoja – pese kätesi ammunnan jälkeen



Ampuma-asento: yleistä

- Tavoitteena mahdollisimman suuri vakaus mahdollisimman pienellä rasituksella ja lihasjännityksellä
- Rentous tuo vakautta ja säästää energiaa



Oikea käsi, hartialinjan suunta

- Oikea käsi suorana
- Oikean käden ja hartialinjan kulma on henkilökohtainen kompromissi
- Suuri kulma =>
 - hyvä pään asento
 - aseiden kannattelu vaikeutuu, löysä olkanivel
- Pieni kulma =>
 - vakaa olkanivel
 - päätä pakko kiertää voimakkaasti



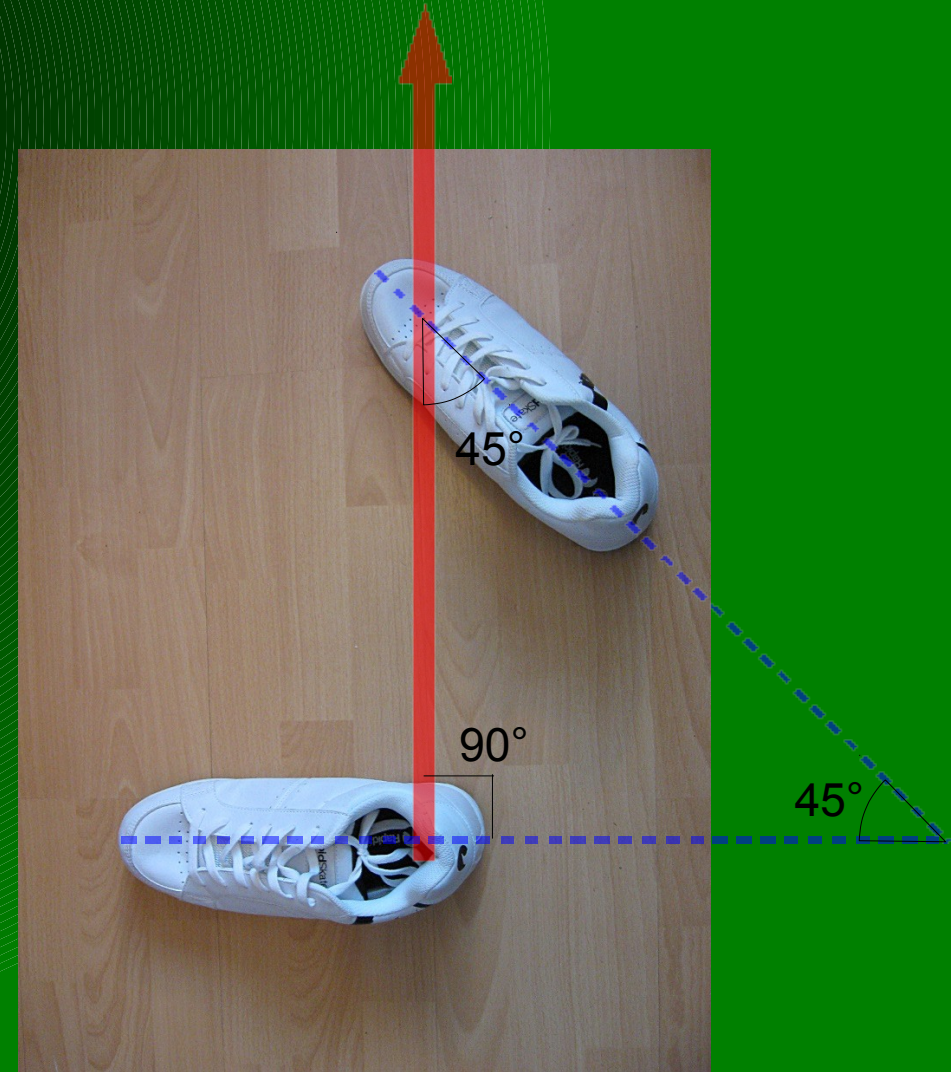
Oikea käsi, hartialinjan suunta

- Luonteva hartialinjan suunta on haettava kokeilemalla
- Nostetaan käsi silmät kiinni ampuma-asentoon – ei saa tuntua jännityksiä hartiassa – suunta korjataan jalkoja siirtämällä



Jalkaterien asento

- Vartaloa ei kierretä, jalkaterien asento määrää hartialinjan suunnan
- Jalkaterät noin hartioiden leveydellä
- Kehitettävä henkilökohtainen muistisääntö, jolla jalkaterät saa aina samaan asentoon





Polvet, painon jakautuminen

- Polvet suorina jännittämättä
- Paino tasan molemmilla jaloilla, hieman enemmän päkiöillä kuin kantapäillä



Lantio ja selkä, oikea hartia, vasen käsi

- Usein edullista työntää lantiota hieman eteen ja taivuttaa selkää vasemmalle ja taakse
- Suositeltavaa pitää oikean käden hartiaa rentona luonnollisessa asennossa, ei ylös nostettuna
- Vasen käsi taskuun, tai tuetaan peukalolla vyöstä tms. rentoon asentoon
- Vasen olka- ja kyynärvarsi vartaloa vasten, auttaa keskivartalon hallinnassa



Pää

- Pää pidetään pystyssä, eduksi tasapainolle
- Kierto oikealle
 - tarpeeksi, ettei joudu katsomaan tähtäimiä silmänurkasta
 - ei liikaa, niska ei saa jännittyä



Esimerkkejä



- Hartialinjan ja tähtäyslinjan kulma suuri (ampuu ”eteen”)
- Kasvot suoraan kohti taulua
- Pää pystyssä
- Pysty vartalon asento



Esimerkkejä



- Ampuu vähemmän "eteen"
- Kasvot ei suoraan kohti taulua, katsoo hieman sivuun
- Hartialinja ampumalinjan suuntainen
- Kääntää päätä hyvin voimakkaasti, nostaa olkapäätä



Ote aseesta: Kahvan sopivuus

- Kahvan pitää olla ampujalle oikean kokoinen
- Kämmenten pitää painautua kahvaa vasten joka kohdasta yhtä voimakkaasti
- Sovitus hiomalla ja kittaamalla
- Liipaisinsormi koko mitaltaan irti kahvasta
- Kämmentuki säädetään tukemaan koko mitalta selvästi ja tasaisesti, ei saa puristaa



Ote aseesta: otteen ottaminen, peukalo, otteen voimakkuus

- Ase pitää sovittaa käteen
- Iho ei saa jäädä kireälle tai kaksin kerroin
- Peukalolla ei saa painaa kahvaa
- Mitä kevyemmällä otteella saa aseensa pidettyä vakaana, sen parempi



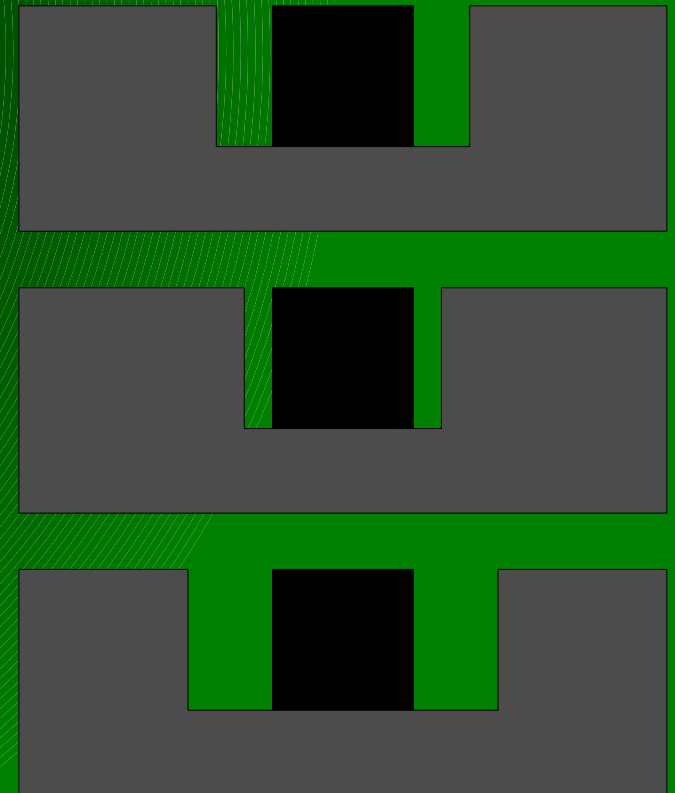
Ote aseesta: Rannelukko

- Oikean käden ranne jännitettävä jäykäksi
- Vaikeus: ranteen lukitsemisen erottaminen kahvan puristamisesta
- Lukitsemiseen tarvittavat lihakset pitää etsiä aina otteen ottamisen yhteydessä
- Ranne lukitaan vasta juuri ennen kuin ase nostetaan ylös (tai tähtäysasennossa)



Tähtäimet

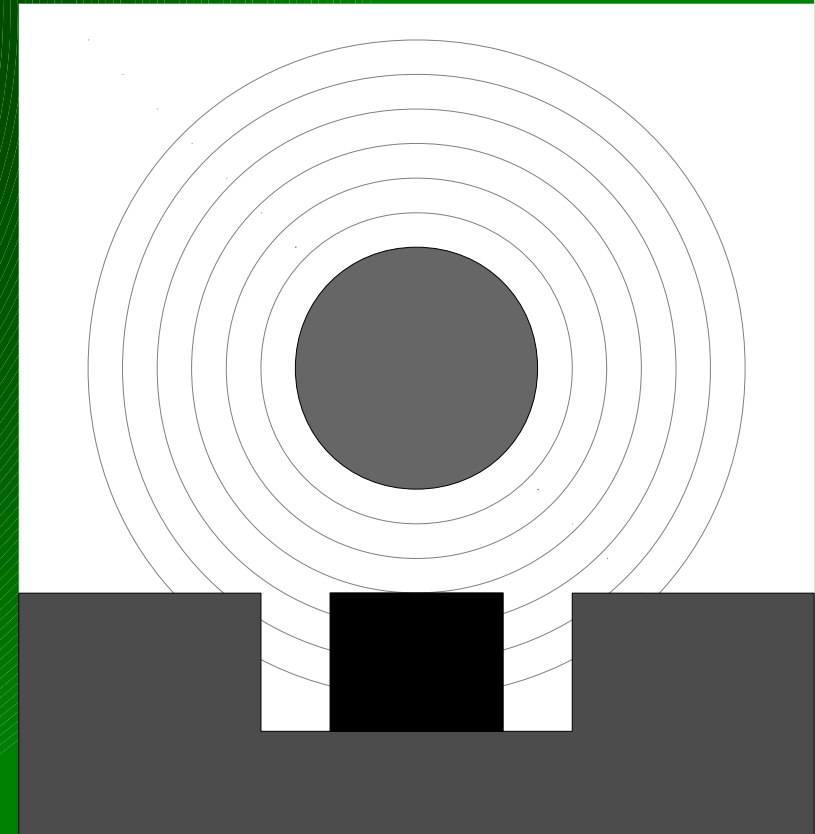
- Pistooleissa käytetään vain avotähtäimiä (jyvä + hahlo)
- Tähtäinkuva ei saa olla liian tiukka
- Tähtäimet eivät saa kiiltää, tarvittaessa mustattava





Tähtäyskuva

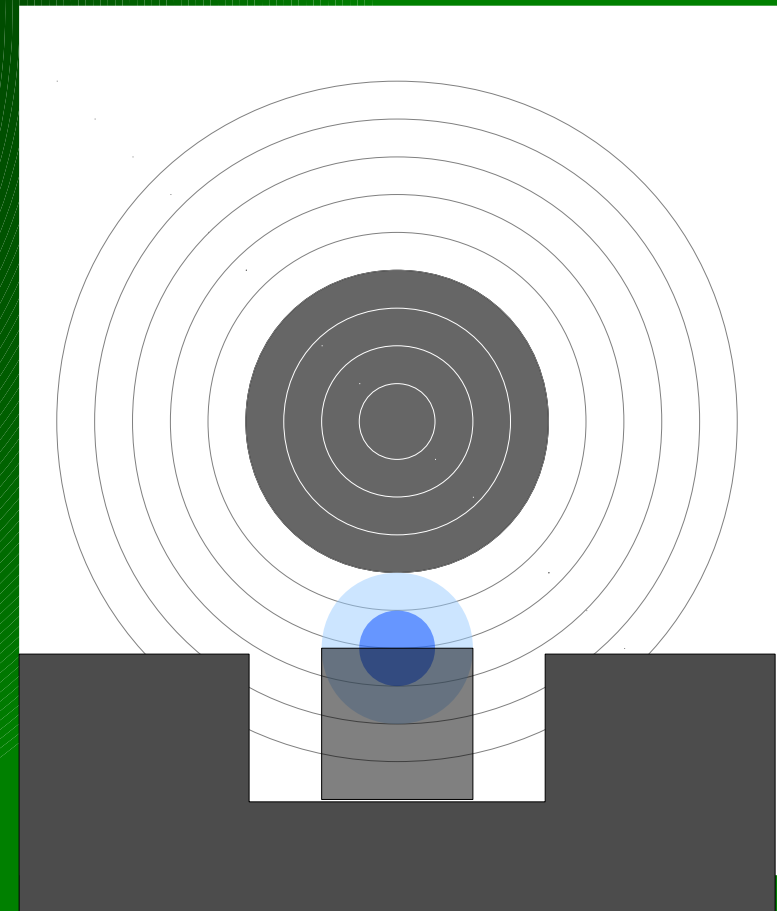
- Ilmapistoolilla tähdätään taulun mustan alapuolelle ("sub-six hold")
 - jyvän ja hahlon valoraon verran, tai
 - jyvän leveyden verran, tai
 - puoli täplän leveyttä, tai
 - ...
- Tähtäyskuvan pitää olla silmälle ja aivoille helposti tunnistettava





Tähtäysalue

- Ei tähdätä pisteeseen vaan alueelle
- Laukaus saa lähteä kun tähtäimet osoittavat tähtäysalueelle
- Liian tarkan tähtäyksen yrittäminen johtaa nykäyksiin ja huonoihin osumiin





Tähtäyskuvan ottaminen

- Linjataan tähtäimet taulun yläpuolella
- Lasketaan ase oikeaan tähtäyskuvaan
- Tavoite: laukaus lähtee heti kun tähtäyskuva on saatu



Keskity jyvään!

- Katse pitää keskittää jyvään
- Tavoite: tähtäyskuva syntyy ja pysyy automaattisesti
- Katse ei saa karata taululle!
- Myös ajatukset kannattaa keskittää jyvään

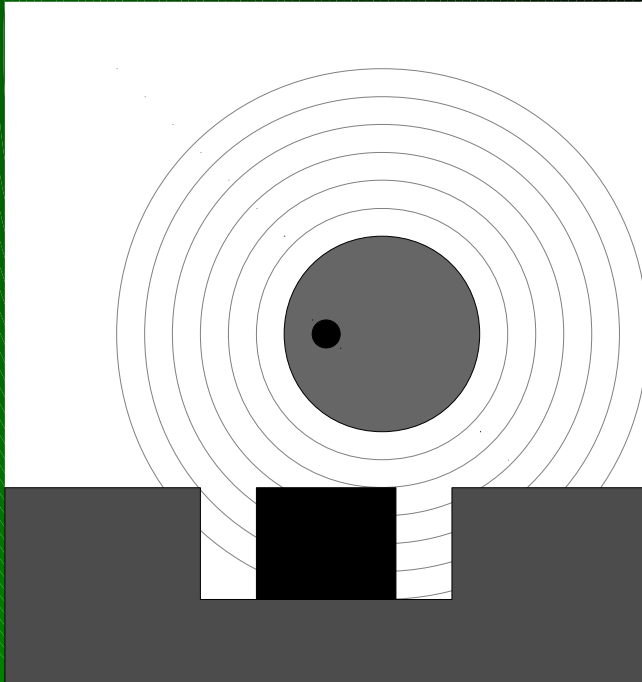


Tarkennusongelmat

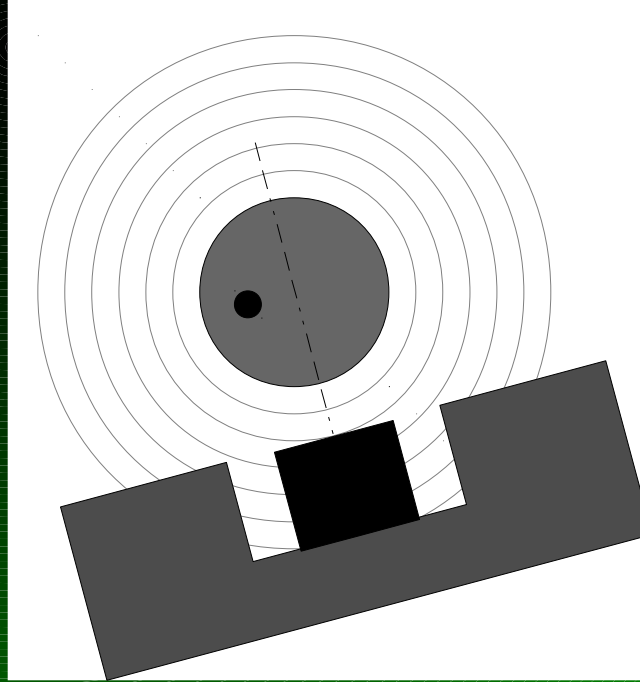
- Kun silmä tarkentuu jyvään, hahlo näkyy samalla tarpeeksi terävänä
- Taulu saa olla hieman epäterävä, kunhan täplä on pyöreä
- Jos silmän tarkentaminen jyvään ei onnistu, tarvitaan korjaava linssi
- Irishimmennin auttaa tarkennusongelmiin ja hajataitteisuuteen, mutta vähentää silmään tulevaa valoa



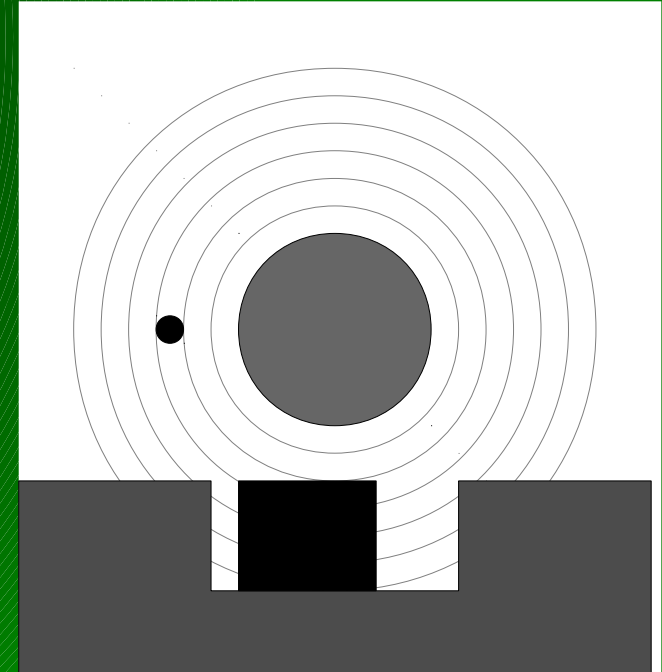
Tähtäysvirheet



yhdensuuntais-
virhe



kallistusvirhe



linjausvirhe



Kaksoiskuvat

- Kaksi silmää => kaksi kuvaa, aivot yhdistävät
- Yksi kuva vain tarkennusetaisyydellä olevasta kohteesta => hahlo ja taulu näkyvät kahtena
- Keinoja estää kaksoiskuva:
 - suljetaan ei-tähtäävä silmä: *ei suositeltavaa*
 - peitetään ei-tähtäävä silmä
 - katsotaan molemmilla silmillä, suljetaan "väärä" kuva pois tietoisuudesta; paras tapa, jos onnistuu



Hallitseva silmä

- Jos vahvempi käsi ja hallitseva silmä ovat eri puolilla (cross-dominance):
 - Peitetään hallitseva silmä, tähdätään vahvemman käden puoleisella silmällä. Hyvä pään ja käden asennon kannalta. Ei onnistu, jos ei-hallitsevassa silmässä on huono näkö.
 - Tähdätään hallitsevalla silmällä. Tähtäyslinjaa käännettävä, mieluiten kahvaa muuttamalla.
 - Vaihdetaan ase hallitsevan silmän puoleiseen käteen.



Hallitseva silmä

- Esimerkki: Roberto di Donna on oikeakätinen, tähtää vasemmalla silmällä





Tähtäimien säätö

- Säättötarvetta aiheuttavat
 - valaistuksen muuttuminen
 - asennon ja otteen muuttaminen
 - tähtäimeen osunut isku
- Selvitettävä, kuinka paljon ja mihin suuntaan yksi napsu siirtää osumapistettä
- Jos osumapiste siirtyy, aloittelevan ampujan kannattaa ensin tarkistaa asento, ote jne.



Hengitys

- Tähtäämisen ja laukaisun ajaksi hengitys pysäytetään luonnollisen uloshengityksen lopussa
- Hapenpuute alkaa vaikuttaa 6 – 8 sekunnin kuluttua, sinä aikana laukauksen pitää lähteä
- Ennen tähtäämisen aloittamista 2 – 3 syvää hengitystä



Tähtäyksen keskeyttäminen

- Tähtäys pitää keskeyttää, jos
 - laukausta ei saada lähtemään 8 sekunnissa
 - tähtäyskuva huononee
 - pito ei ole tarpeeksi hyvä
 - tapahtuu mikä tahansa häiritsevä ilmiö
- *Missään tapauksessa ei saa laukaista väkisin liian pitkän pidon päätteeksi*
- Perusteltu tähtäyksen keskeyttäminen on oikea teko, ei epäonnistuminen



Liipaisu

- Liipaisun säätö:
 - laukaisuvoima väh. 500 g punnuksen paino
 - etuveto $\frac{1}{3}$ - $\frac{1}{2}$ laukaisuun tarvittavasta voimasta
 - laukaisuun tarvittava liike mahdollisimman lyhyt
 - jälkiliike pois
- Liipaisu sormen kärjen ja 1. nivelen keskiosalla
- Laukaisuhetkellä kynsi kohtisuorassa piippulinjaan nähden



Ensimmäinen tavoite: liipaisu ei heilauta asetta

- Liipaisinta painettava tasaisesti ja suoraan taakse
- Otteen ja rannelukon täytyy pitää





Toinen tavoite: tiedostamaton liipaisu

- Liipaisuvoimaa nostetaan tasaisesti ja liipaisua tietoisesti tarkkailematta
- Ei välitetä aseiden normaalista heilumisesta
- Aseiden laukeaminen tulee yllätyksenä



Kolmas tavoite: automaattinen liipaisu

- Tiedostamaton liipaisu kehittyy automaattiseksi kun liipaisutekniikka paranee
- Ase laukeaa automaattisesti kun heilunta on pienimmillään
- *Liipaisun tietoinen nopeuttaminen ei tuota parempia osumia!*



Neljäs tavoite: ennakoiva liipaisu

- Eräät ampujat pystyvät ennakoimaan aseiden liikkeet niin, että liipaisu käynnistyy kun tähtäyskuva on menossa kohti kymppiä
- Vaatii erittäin hyvää liipaisutekniikkaa ja reagointikykyä
- Ei ole välttämätön huipputulosten saavuttamiseen, hyvä pito korvaa



Stressin vaikutus liipaisuun

- Liipaisutekniikka pettää helposti kilpailujännityksessä
- Jos automaattinen liipaisu lakkaa toimimasta, on ammuttava tiedostamattomalla liipaisulla (pidä ja purista)
- Automatiikka pyrittävä lujittamaan harjoituksella niin, että se kestää kilpailussakin



Jälkipito

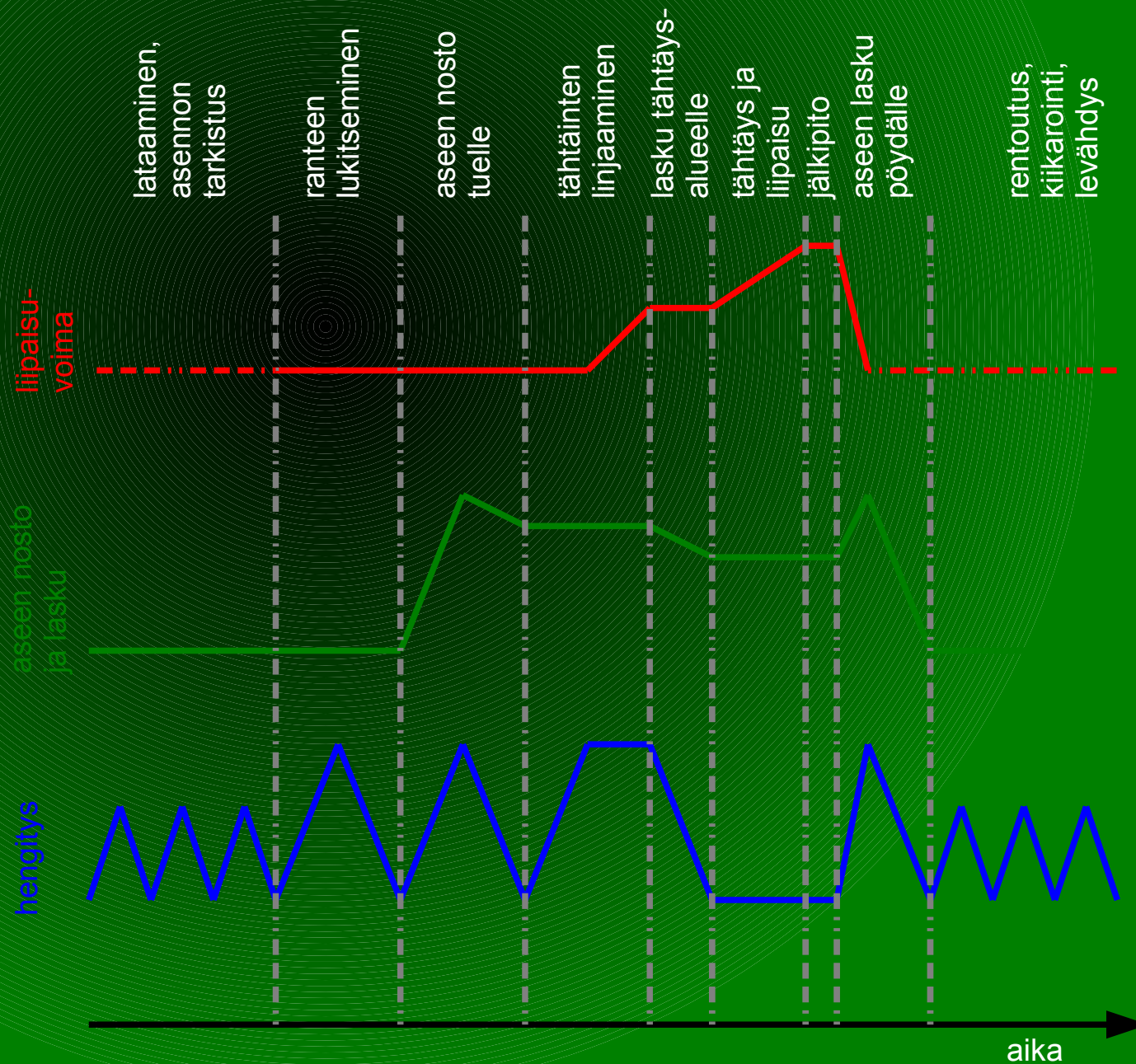
Osumien tarkkailu

- Tähtäyskuva ja ampuma-asento pidetään hetki laukauksen jälkeen
- Pääsääntöisesti jokainen laukaus kiikaroidaan – välitön palaute suorituksesta
- Hyvä osuma: pyritään toistamaan
- Huono osuma: pikainen virheanalyysi, sitten unohdetaan
- *Jokainen laukaus on itsenäinen suoritus*
- Tulokset lasketaan vasta lopussa

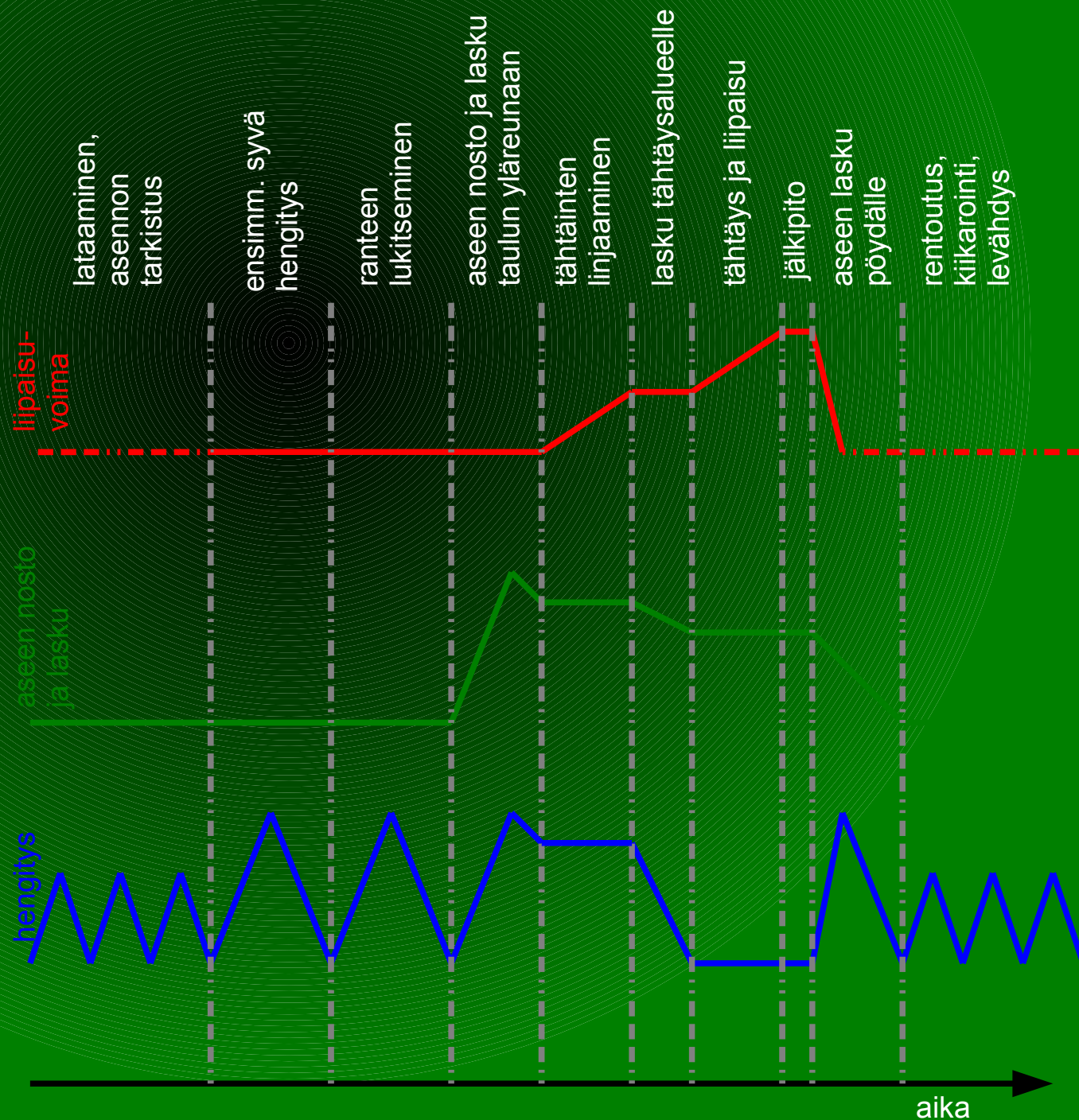


Laukauksen ohjelma

- Laukauksen ohjelma on joka kerta samanlaisena toistuva automaattinen suoritus
 - lataaminen
 - H – aseeseen nosto
 - E – tähtäimien linjaaminen
 - N – tähtäyskuvan ottaminen
 - G – liipaisu
 - I – jälkipito
 - T – aseeseen laskeminen
 - Y – levähdys
 - S



Laukauksen ohjelma vastapainotuelta



Laukauksen ohjelma vapaalta kädeltä

Harjoittelu

- Harjoituksella pitää aina olla tavoite
- Koko suorituksen harjoittelu on hyvin vaativaa: osa-alueita pitää hioa omina harjoitteinaan
 - pitoharjoittelu valkoiseen tauluun ja täplään
 - kylmälaukaukset valkoiseen tauluun
 - laukaukset valkoiseen tauluun
 - kylmälaukaukset täplään
 - laukaukset tauluun (koko suoritus)

Ampumapäiväkirja

- Harjoituksista, kilpailuista ja tuloksista pidetään päiväkirjaa
- Muistiin ainakin:
 - laji, ase, luoti, ampumarata
 - päivämäärä, kellonaika, sää tai valaistus
 - harjoituksen tarkoitus
 - kokeilut, muutokset ja niiden vaikutukset
 - fyysiset ja henkiset tunteukset
 - tulokset
 - ajatukset, mitä seuraavaksi pitäisi tehdä

Opiskelumateriaalia

- Kirjoja:
 - Leppämäki, Pentti: *Pistooliammunta*. 1991
 - Klinger, Bernd et al: *Pistooliampujan opas*. 1982
 - Leatherdale, Frank: *Successful Pistol Shooting*. 1988
 - Jurjev, A.A. *Urheiluammunta*. 1965
- Nettimateriaalia:
 - *Pilkguns Pistol Coaching Index*.
<http://www.pilkguns.com/pistolcoaching.shtml>
 - *TargetTalk*. <http://www.targettalk.org/>