

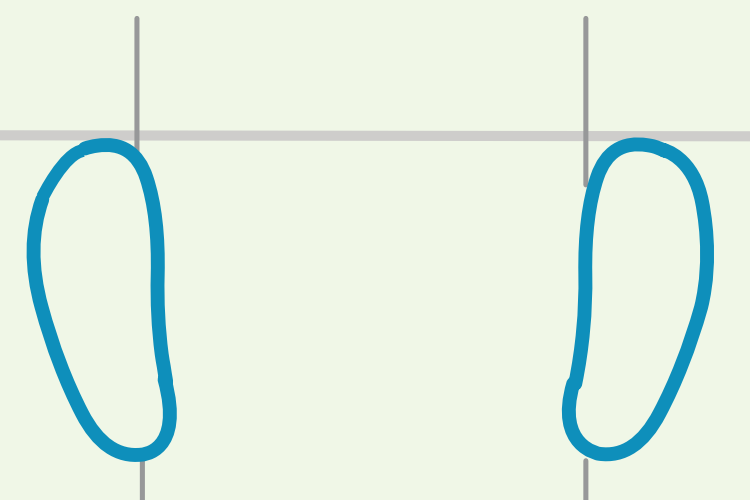
JOUSIAMMUNTASUORITUKSEN VAIHEET



1. Vartalon asento

Vartalon asento

Vartalon asento luo perustan tekniikalle. Jalat ankkuroituvat tukevasti maahan, lantio linkittää ylävartalon alavartaloon ja keskivartalon hallinnalla mahdollistetaan oikeiden lihasten käyttämisen tekniikan myöhemmissä vaiheissa.

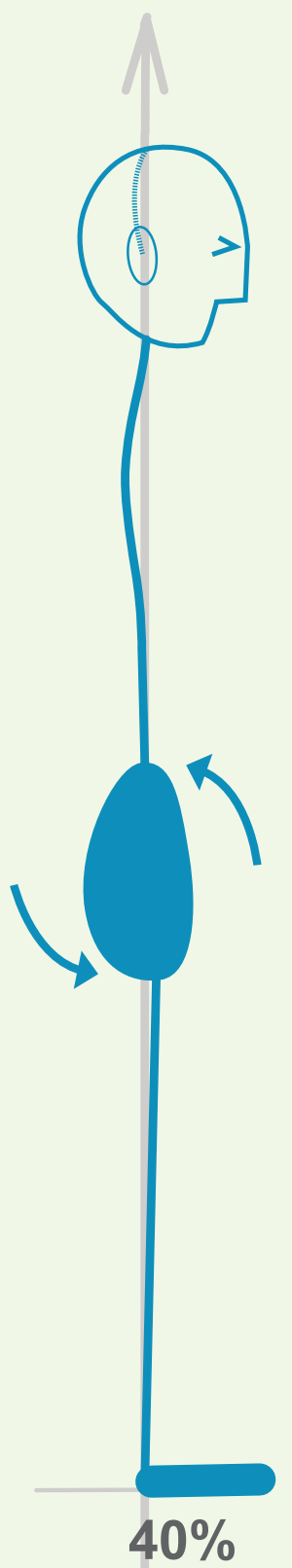


Jalka-asento:

Asetu päänsisontaan ammuntauuntaan nähden. Ota hartioiden levyinen jalka-asento, jälkäterät hieman ulospäin. Stanssin vakauttaminen: Jalat painetaan kevyesti suoriksi. Alavartalo lukitaan kevyellä lihasjännityksellä ja jalat "ankkuroituvat" maahan.

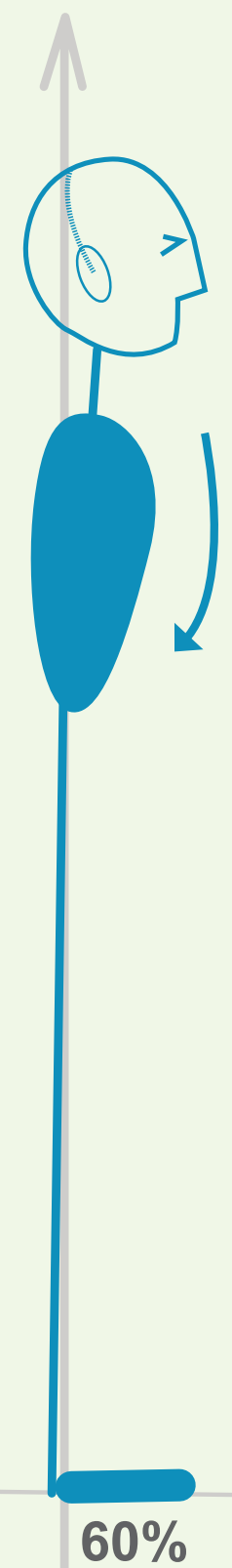
Tasapaino:

Nojaa vartalolla hallitusti eteenpäin siten, että päkiöillä on 60 % painosta ja 40 % kantapäillä. Kantapäisiä on säilytettävä tukeva kontakti maahan. Eteenpäin nojautuminen tapahtuu koko vartalosta (ei lantiosta). Testaa asentoa nousemalla varpaallesi



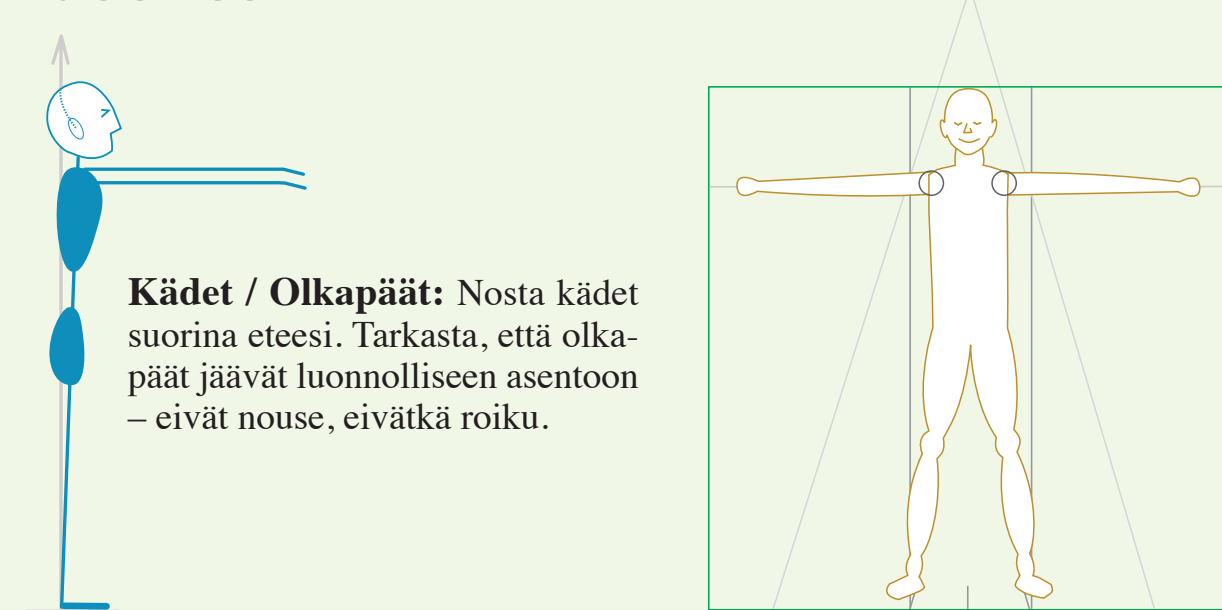
Lantio:

Käännä lantio ylävartalon alle, jolloin alaselän notko (lammeranka) suorituu.



Kuivaharjoittelu

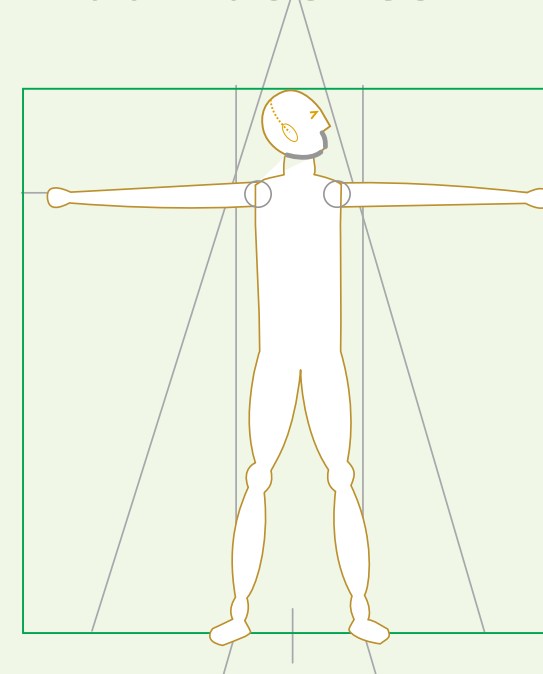
T-asento



Kädet / Olkapäät: Nosta kädet suorina eteen. Tarkasta, että olkapäät jäävät luonnolliseen asentoon – eivät nouse, eivät roiku.

T-asento: Käännä edellisestä asennosta kädet suorina sivuille. Loitonna molempia käsiä mahdollisimman kauas kehostasi. Tarkasta, että molemmat olkapäät ovat samalla korkeudella ja seisot suorassa. Rintakehä säilyy alhaalla ja lantio käännettynä ylävartalon alle.

Pään asento

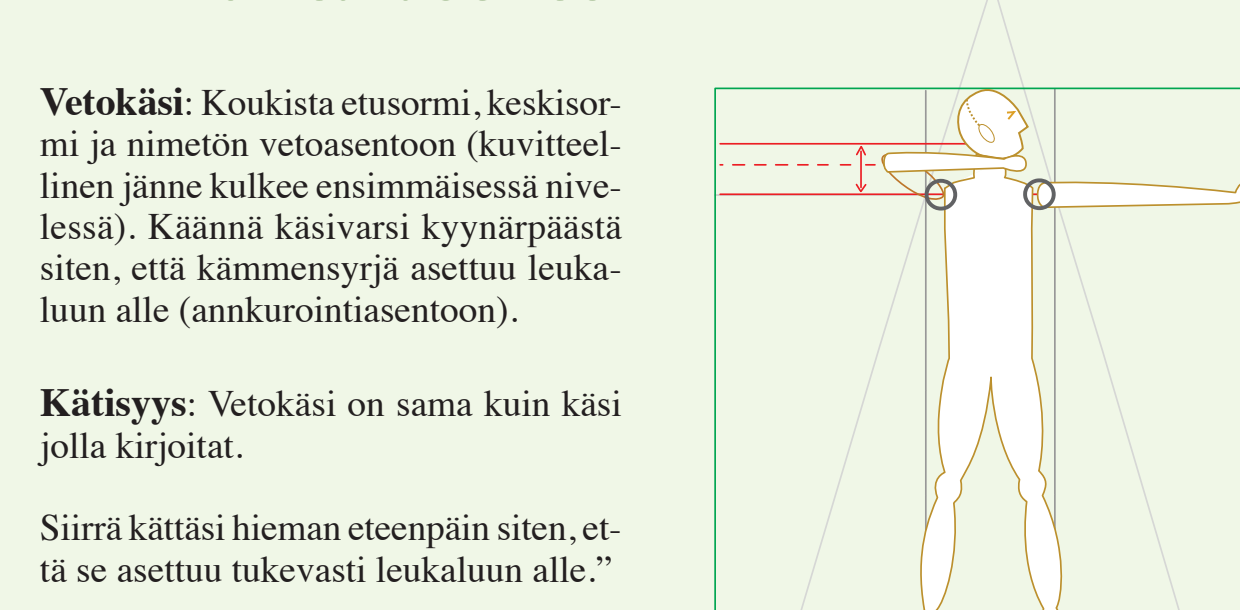


Pää: Käännä pää kohti taustaa. Säilytä niska mahdollisimman rentona.

Leuka: Nosta leuan kärkeä aavistuksen verran.

Purenta: Pure poskipihampat kevyesti yhteen.

Ammunta-asento



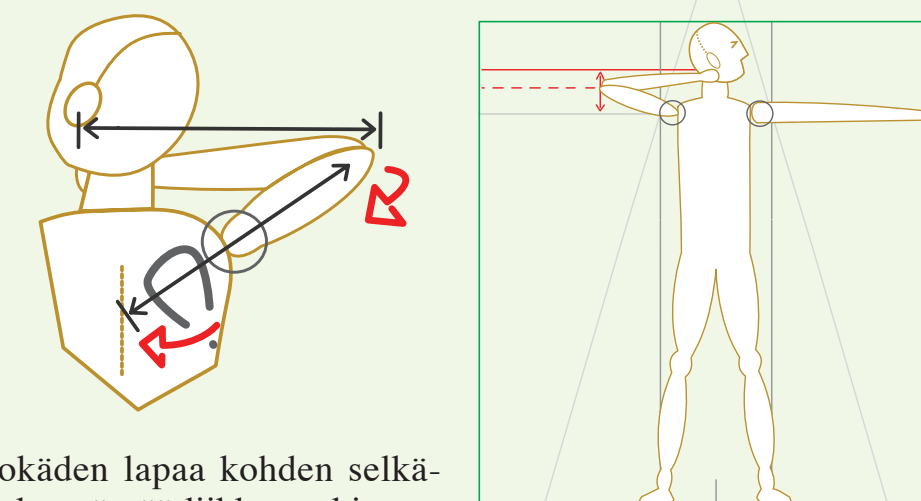
Vetokäsi: Koukista etusormi, keskisormi ja nimeton vetoasetonon (kuvitteellinen jänne kulkee ensimmäisessä nivelessä). Käännä käsivarsi kyynärpästä siten, että kämmensyrjä asettuu leukaalun alle (ankkurointiasentoon).

Kätisyys: Vetokäsi on sama kuin käsi jolla kirjoitat.

Siirrä kättäsi hieman eteenpäin siten, että se asettuu tukevasti leukaalun alle."

Huomioi: Vetokäden kyynärpää pitää asettua olkapään ja korvanpuikan väliin.

Laukaus



Lapa: Kierrä vetokäden lapaan kohden selkärunkaa. Olkapää ja kyynärpää liikkuvat kierron mukana. Kyynärvarsi pidetään mahdollisimman rentona (passiivisena). Suurin lihastyö tehdään lavan alueen lihaksilla.

Laukaus: Mallinna laukausta rentoutamalla sormet ja antamalla käden liukua kaulaa pitkin kohti korvaa. Jää hetkeksi tähän asentoon.

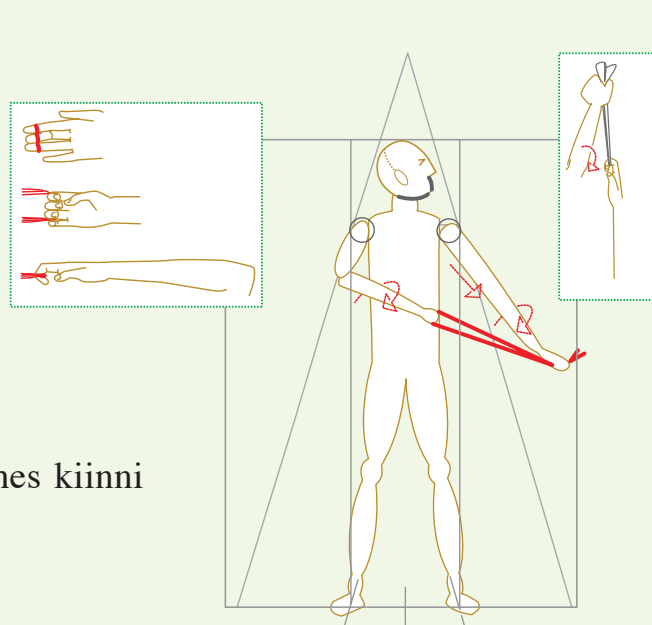
Huomioi: kuvitele, että vetokäden sormet muodostavat koukun joka kiinnittyy kyynärpäähän



2. Valmistautuminen

Alkuasento:

- Ota vastuskumista jousikädelä ote, jossa kumi kiertyä peukalon alta. Jousikäden rystyslinja on noin 45 astetta (kahvaote).
- Ota vetokädellä vastuskumista ote kolmella sormella siten, että ote tulee sormien ensimmäiseen niveleeseen tai aivan sen taakse.
- Peukalo on rentona ja roikkuu lähes kiinni kämmenessä.
- Pikkurilli roikkuu rentona.



Käsivarret:

Kierrä molempia käsivarsia myötäpäivää. Vetokäden sormet, kämmenselkä ja ranne asettuvat pysty-suoraan.

Jousikäsi:

Oikease jousikäsi täysin suoraksi ja paina lapsi vasten rintakehääsi. Kättesi osoittaa nyt oikealle alaivistoon (oikeäkätisellä ampujalla). Tarkista, että jousikäden olkapää ei ole nouse samalla.

Vetokäsi: Kiristä vastuskumi lisäämällä vetokäden puoleisen lavan lihasjännitystä (lapa kiertyy kevyesti kohti selkärunkaa). Vetokäden kyynärpää on linjassa vastuskumin kanssa.

Suuntaaminen:

Suuntaa katse kohti taulua ja vastuskumi alaivistoon vasemmalle taulusta (oikeäkätinen ampuja)

Huom!

- Kun käännät jousikästä myötäpäivää stabiili olkapää ja kämmenessä oleva piste, joka painautuu kuviteltua kahvaa vasten.
- Kun käännät vetokäden myötäpäivään, stabiili kämmenen ja sormien pysty-suora asento siten, että nimeton ei pääse liustamaan.

3. Veto

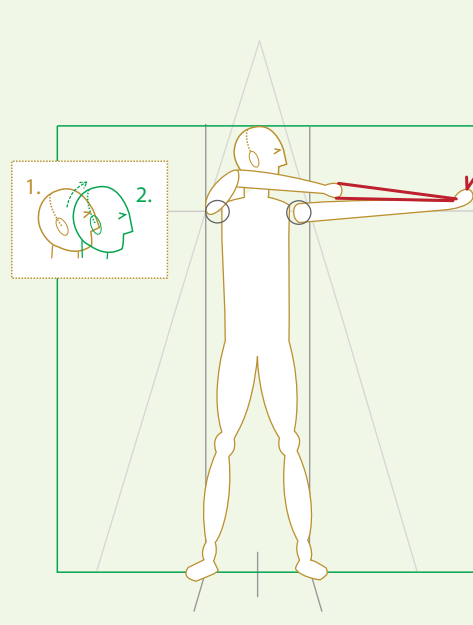
Käisien nostaminen:

Nosta molempia käsiä samaa aikaisesti siten, että jousikästä vedetään kohti leukaa. Suuntaa vastuskumi kohti taulua. Tuo vetokäden liike lievästi ulkoa sisälle taulua. Tuo vetokäden lapa-olkapäki paketti kiertyy kohti selkärunkaa.

Hengitys:

Pysäytä hengitys puolivälissä uloshengitystä

Pään asento: Pään asennon pitää säilyä muuttamattomana.



**Tarkista:

- Miten lavan alueen lihakset kiertyvät lapaan kohti selkärunkaa
- Kehon asento (suora, rintakehä alhaalla, painopiste lievästi päkiöillä)

Huom!

- Vatsalihakset linkittävät ylä- ja alaosaan kehosta. Kiinnitä huomiota siihen, että rintakehä ei nouse samalla kun kädet nousevat.
- Pyri pitämään molemmat silmät auki.
- Ankkuriin tullessa vetokäden kyynärpään korkeus tulee olla olkapään ja korvalveiden välissä.

4. Ankkurointi

Ankkurointi:

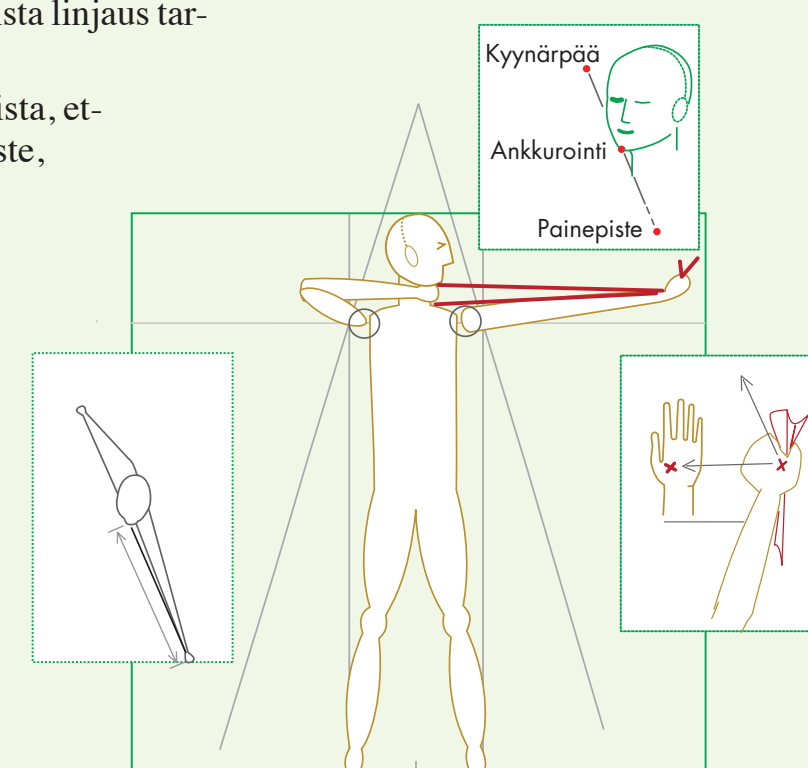
Tuo vetokäden kämmensyrjä (etusormi) leuan kärkestä hieman sivuun. Purista käsi napakasti leukaan kiinni. Tarkista, että vetokäden sormet ja ranne ovat edelleen pysty-suorassa. Tarkista linjaus tarvittaessa peilistä

Anatominen linjaus:

Tarkista, että kahvaoteen painepiste (piste, jossa jousen paine kämmenstä vasten on suurin), ankkurointipiste ja vetokäden kyynärpään tulevat samaan linjaan.

Katse ja lihasjännitys:

Katso taulun keskustaan ja lisää samalla lihasjännitystä yläselän lihaksissa. Lapa kiertyy kohti selkärunkaa.



Jousikäden lapa: Paina jousikäden puoleista lapaan kohti ammuntauuntaa. Liike tehdään kainalon alla sijaitsevilla sahalihaksella. Sama liike puristaa lapaan kohti rintakehää. Takaapäin katsottaessa tämä aiheuttaa sen, että vetokäden puoleinen lapa on ulompana kuin vetokäden puoleinen lapa.

**Tarkista:

- Painepisteestä johtaa suora linja ankkurointipisteen kautta vetokäden kyynärpäähän

Vastuskumi

Jousen nostaminen: Nosta jousi pois jalalta siten, että alalapa nojautuu vasten oikeaa jalkaasi.

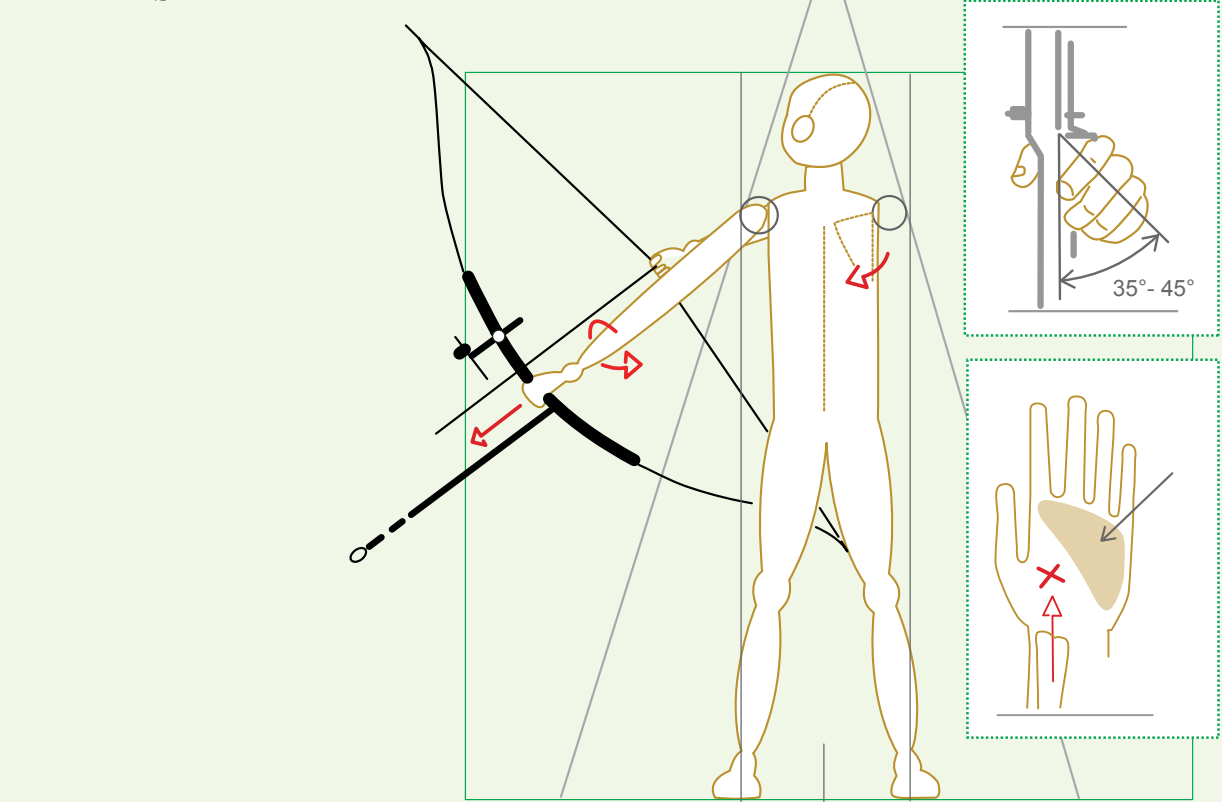
Kahvaote: Ota jousen kahvasta ote siten, että painepiste tulee peukalotyönnyin. Kahvan vasen reuna asettuu ns. elämänyöviivän kohdalle. Sormet ovat rennosti taipuneina ja rystyslinja muodostaa jousen runkoon nähden 35-45 asteen kulman.

Kierto: Kierrä molempia käsiä myötäpäivään

Jousikäsi: Työnä jousikästä lavasta alkaen mahdollisimman paljon eteenpäin. Liike lähtee lavasta ja siinä käytetään kainalon alla olevaa sahalihasta. Lavan tulee "painautua" kehoa vasten. Jousikäsi osoittaa tässä kohtaa oikealle alaivistoon (oikeäkätisellä ampujalla).

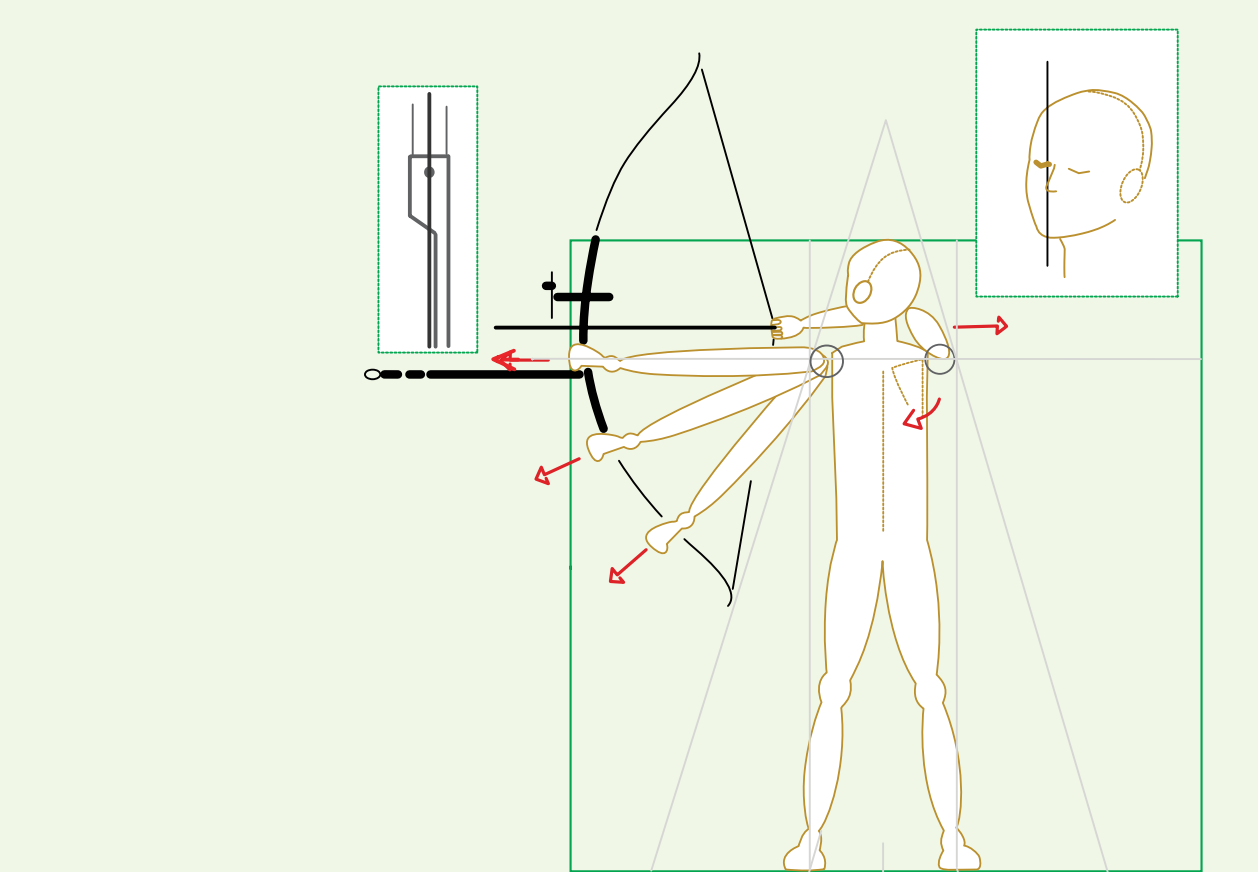
Alkuveto: Ota sormiote siten, että jänne kulkee ensimmäisessä nivelessä tai aivan sen takana. Veda jännettä muutama senttiä. Liike lähtee vetokäden lavasta, joka kiertyy kohti selkärunkaa. Kyynärvarsi on linjassa nuolen kanssa.

Katse: Suuntaa katse kohti taulua.



Huom!

- Alkuveto aktiivi suorituksessa käytettävät lihakset ja tasaa jousen painoa molemmille käsille.
- Tarkasta, että kahvan painepiste on samassa linjassa varttinaluun kanssa (varttinaluu on luv käsivarsessa peukalon puolella).
- Tarkasta, että vetokäden sormet ja kämmenen ovat pysty-suorassa asennossa.
- Pitkällä matkalla (esim. 70m) tarvittava kulma tehdään lantiosta.
- Käy omistunut suoritus mielessä läpi.



Veto: Nosta molempia käsiä samanaikaisesti. Jousikäden lapa painuu kohti taustaa ja vetokäden lapa-olkäpiä kokonaisuus kiertyy kohti selkärunkaa.

Jousikäden ja tähtäimen liike: Jousikäsi nousee taulun oikealta puolelta ylöspäin siten, että vedon loppuvaiheessa tähtäin laskee kaarevalla liikkeellä oikealta ylhäältä taulun keskustaan. Nuoli ei kuitenkaan saa missään vaiheessa vetoa osoittaa taustan yläpuolelle.

Vetokäden liike: Ranne nousee vedon aikana hieman leuan tason yläpuolelle. Käiden liike on loivasti kaareutuva siten, että käsi lähestyy leukaa ns. ulkoa sisälle päin tulevalla liikkeellä. Lapa vie liikettä. Käsi päätyy noin sentin leuan alapuolelle siten, että jänne koskettaa leukaa

Huom!

- Pida rintakehä edelleen alhaalla.
- Pään asento säilyy paikallaan. Oikea asento on kiinnitetty jo edellisessä suorituksen vaiheessa.

Tarkista etä:

- Jousikäsi on suorassa ja lapa on painautunut kiinni vartaloon ja lapa (ja olkapää) tuottaa painetta kohti taulua.
- Molemmassa käsissä on kiertoa myötäpäivään
- Olkapäät ovat luonnollisessa asennossa ja samalla tasolla.



Ankkurointi:

Ankkuroi vetokäden kämmensyrjä leukaaluuun. Tuo käsi leukaan kiinni alhaalta (5-10mm) ylös siten, että jänne koskettaa ensin leukaa ja nousee sitten kiinni ankkurointipisteeseen. Jänne osuu tässä kohtaa myös nenän kärkeen.

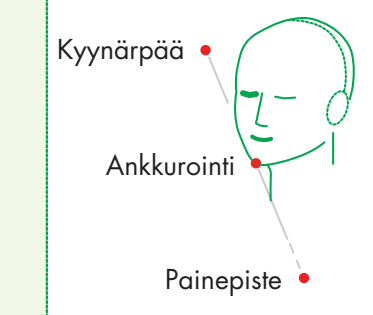
Takaa katsottaessa kämmenen ja kaulan väliin ei tulisi jäädä tilaa. Peukalo asettuu luonnollisesti vasten kaulaa koskettaen kevyesti päänyökkäjälihas (lihas joka näkyy päätä käännettäessä).

Linjaus:

Linjaa jänne jousen rungon vasempaan reunaan tai jyvän oikeaan reunaan.

Tähtäin:

Tähtäinjyvä asettuu keskelle. Pyri pitämään taulua tarkkana, jolloin tähtäinjyvä näkyy epätarkkana.



Klikkeri:

Ankkuriin tullessa nuolen kärjen tulisi olla max. 4mm klikkeristä. Tekniikkaa opetellessa, voi nuolen kärkeä vilkaista, jotta etäisyys ei jää liian pitkäksi. Nuolen kärjen liike ei saa pysähtyä missään vaiheessa suoritusta.

Vetokäden kyynärpää:

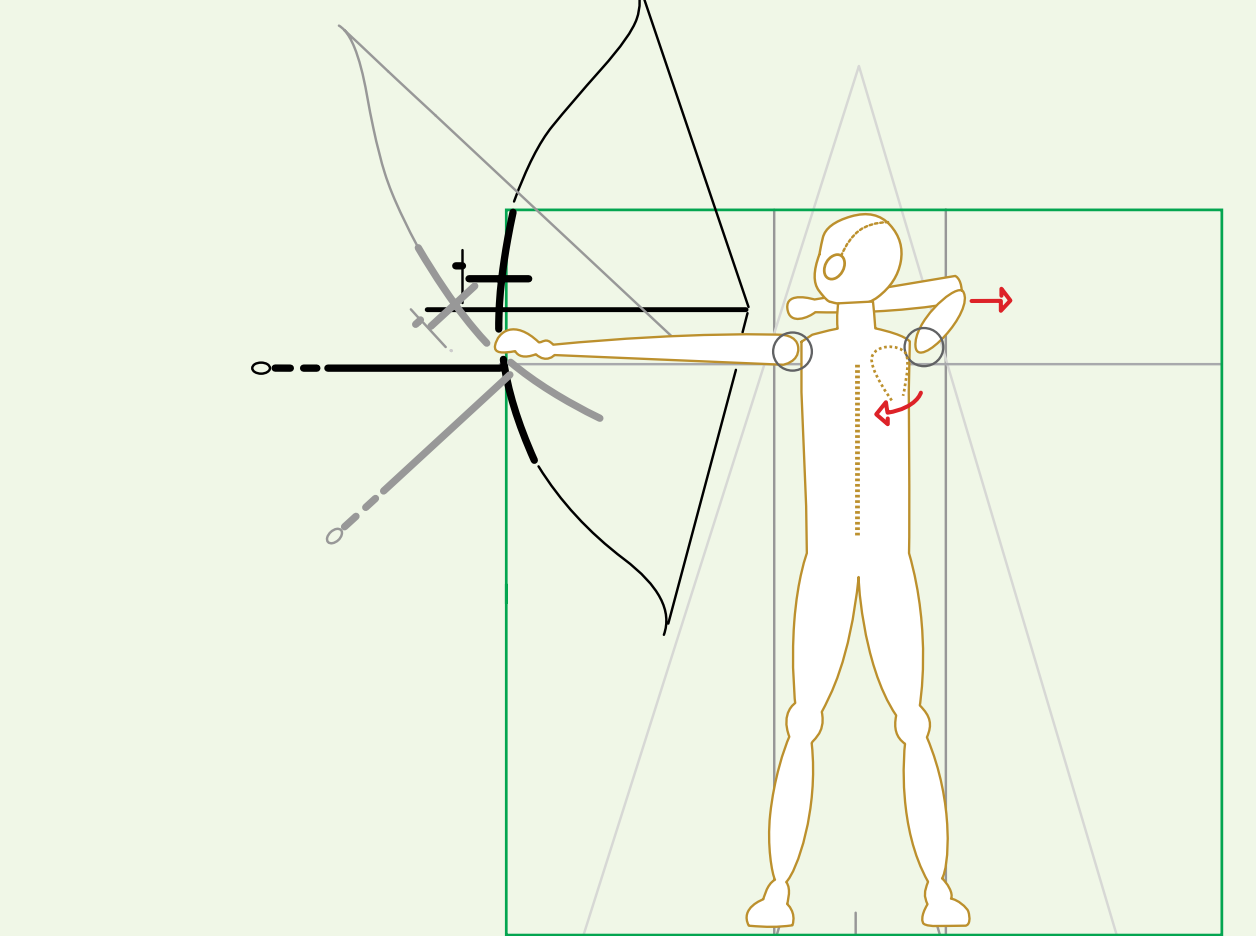
Vetokäden kyynärpää tulee olla linjassa nuolen kanssa. Tähän vaikuttaa ensisijaisesti lavan ja olkapään liike (liikkuvuus). Linja tulee tarkastaa suoraan takaa päin.

Kiinnitä huomiota, että:

- nuolen kärki ei valu takaisinpäin tähtäysvaiheen aikana
- suorituksen rytmi on vakio
- sormet jänteellä pysyvät pysty-suorassa (myös nimeton pysyy jänteellä)
- jousikäsi tuottaa painetta kahvan painepisteeseen

Huom!

- Paras ankkurointipaikka on etsittävä henkilökohtaisesti. Leukaaluu muoto on yksilöllinen.
- Kuvitele yhtenäinen linja taulun keskustasta, tähtäinjyväkautta vetokäden kyynärpäähän
- Vetokäden kyynärpää on linjassa nuolen kanssa tai korkeintaan korvampuikan tasolla



Selkätynyt (lapejen liike): Vetokäden lapa kiertyy edelleen kohti selkärunkaa. Jousikäden lapa painautuu kohti taulua. Kuvitele mielessäsi kolmiota, jonka kärjet ovat kahvan painepiste, vetokäden kyynärpää ja selkärunka. Suorituksen loppuvaiheessa kolmio liistyy, jonka seurauksena nuolen kärki liikkuu muutamia millijä taaksepäin. Sormien lihasjännitys pysyy edelleen mahdollisimman pienenä.

Laukaus: Jos käytössä on klikkeri, lähtee laukausta oittuna klikkerin tippuessa nuolen kärjeltä (merkinnä vetopituudesta). Laukaus lähtee pikemminkin tuntoaistimuksen kuin äänen perusteella. Jos käytössä ei ole klikkeriä, lähtee laukausta kun ampuja kokee olevansa valmis.

Suorituksen kesto: Pyri pitämään suoritus kohtuullisen nopeana ja vakioituna. Tähtäysvaiheen tulisi kestää noin 2-4 sekuntia.

Kiinnitä huomiota, että:

- jänte linjautuu koko ajan samaan paikkaan
- sormet jänteellä pysyvät pysty-suorassa (myös nimeton pysyy jänteellä)

Huom!

- Liian pitkä tähtäysvaihe johtaa väärin lihasryhmien jännittymiseen, anatomisten linjojen pettämiseen ja huonoihin laukauksiin.
- Laukaus tapahtuu automaattisesti. Sitä ei pidä yrittää tehdä!

6. Jälkipito

Jälkipito: Suoritus jatkuu laukausten jälkeen jälkitähtäyksellä, jossa jousikäsi jää paikoilleen ja vetokäsi sinne, minne se on laukausten jälkeen asetunut. Tarkista, että horisontaalinen linja säilyy muuttaman sekunnin ajan.

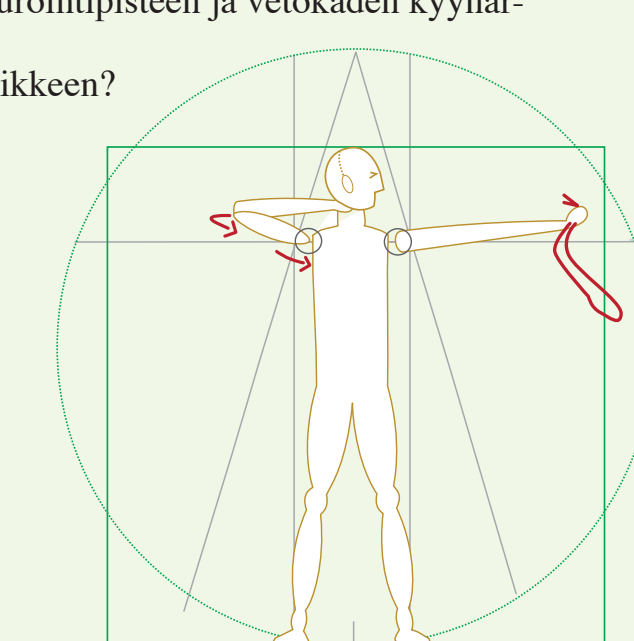
Kiinnitä huomiota:

- Miten jousikäden kierto (myötäpäivään) säilyy jälkitähtäyksen aikana
- Miten kehon hallinta ja tasapaino säilyi suorituksen aikana?
- Miten vetokäden puoleinen lapa painautuu selkärunkaa vasten

Hengitys: Palauta normaali hengitysrytmi

Rentoutuminen: Rentouta lihakset

- Analyyysi: Tee suoruksesta arvointi. Kiinnitä erityistä huomiota:
 - Miten kehon hallinta ja tasapaino säilyi suorituksen aikana?
 - Saitko jousikäden oikeaan asentoon?
 - Olivatko olkapäät luonnollisessa asennossa ja samalla tasolla?
 - Saitko kahvan painepisteen, ankkurointipisteen ja vetokäden kyynärpään samaan linjaan?
 - Saitko vetokäden lapaan oikean liikkeen?



Jousi

- Huom!**
 - Nuoli ohittaa rungon ja jättää jousen kun jousi on vapaassa liikkeessä
 - Odot: Odot kunnes nuoli osuu tauluun ja jää vielä senkin jälkeen piekiksi hetkeksi paikalleen.
 - Horisontaalinen linja: Tarkista, että käsiesi horisontaalinen linja on säilynyt
 - **Tarkista, että:
 - Vartalon asento on säilynyt (jalat, lantio, rintakehä, hartiat)
 - Miten vetokäden lapa painautuu vasten selkärunkaa
 - Lihakset: Olet rentoutanut lihakset

Muista: Parhaat osat suorituksesi!