



Ensinolet ohjaajakoulutus

Oulu, 10.4.2016 - Juhana Rüster

Mikä Ensinolet?

- Esikuvana ja mallina Hollannin jousiammuntaliiton vastaava konsepti - <http://www.handboogsport.nl/start-handboogsport/>
- Ensinolet on tuotteistettu alkeiskurssikonsepti, joka:
 - tarjoaa seuroille valmiin mallin alkeiskurssien toteuttamiseen
 - madaltaa kynnystä järjestää alkeiskursseja
 - nostaa asiakkaan (kurssilaisen) palvelukokemusta
 - yhtenäistää tapaa (tekniikkaa) jolla jousella ampumista opetetaan
 - mahdollistaa alkeiskurssitoiminnan läpinäkyvyyden, mittaamisen ja tätä kautta kehittämisen (yhteinen ilmoittautumisjärjestelmä)
 - Eli: enemmän kursseja, enemmän kurssilaisia, parempia kursseja, jatkuva kehittäminen -> enemmän jousiampujia
- Ensinolet on alkeiskurssikonsepti, jonka luontevana jatkona on muu ohjattu toiminta ja valmennus seurassa

Ensinolet sisältö

- Ensinolet sisällöstä on valmiina (huhtikuun alku 2016):
 - Käsikirjoitus (v. 0.82) - perusversio
 - Nettisivut - ensinolet.fi
 - Kurssikirjeet
 - Ohjaajakortit
 - Opetusvideot (tähtäinjousi)
 - Suoritemerkkijärjestelmä (vaihe 1)
 - Stipendit
 - Tekniikkajuliste
 - Kurssin mainosjuliste
 - Flyeri jousiammunnasta ja Ensinoalista
 - Ensijousi (Sherwood Shop) yhteistyösopimus
 - Ohjaajakoulutusmateriaali
 - Pilottikurssit (WT, Piili ja Hood)

Ensinuolet tiekartta

4/2016

5

6

7

8

9

10

11

12

Koulutukset

Koulutukset

Koulutukset

Jatkokehitys (junnu-, talja-, vaisto-, pitkäjousikäsirjoitukset
ja kurssivideot)

Ilmoittautumisjärjestelmä (valinta,
parametrointi ja käyttöönotto)

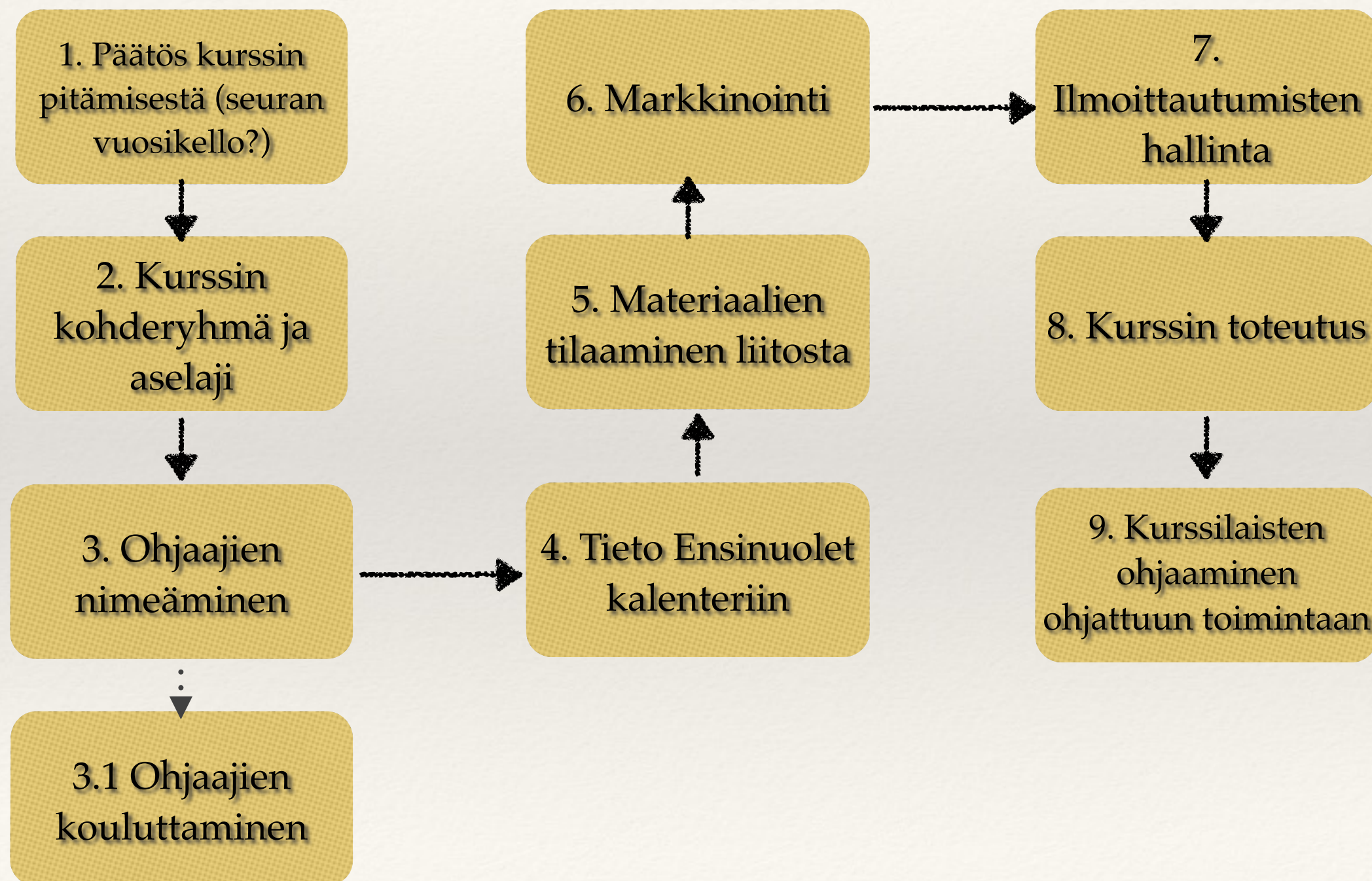
Suoritemerkki-
järjestelmä (vaihe 1)

Suoritemerkki-
järjestelmä (vaihe 2)

Kurssien käynnistäminen

Junnuprojekti

Miten käynnistää Ensinolet-kurssi?



Kurssikerran juoksutus



Opetusmetodit

- Kuivaharjoittelu = ammuntatekniikka ilman joustaa tai vastuskumia. Korostettava oikeaa rytmitystä ja liikeratoja. Peilien käyttöä suositellaan.
- Vastuskumiharjoittelu = riittävän löysällä vastuskumilla, vastukumi kiertää peukalon alta. Korostettava oikeaa rytmitystä.
- Harjoittelu jousella = jousien oltava riittävän löysiä! Jos kurssin aikana tekniikan oppimisessa ilmenee vaikeuksia, on siirryttävä rohkeasti löysempään jouseen.

Ohjauskaava: 1) Kerro sanallisesti mitä tehdään 2) Näytä itse mallisuorituksia (tai näytä ohjaajaparisi avulla) samalla selittäen riittävän monta kertaa 3) Oppilaat tekevät 4) Anna palaute, korjaa erityisesti päivän teemaan kuuluvia tekniikan osia 5) Näytä tarvittaessa uudelleen 5) Oppilaat tekevät 6) Muista antaa positiivista palautetta

Ohjaa koskettamalla (kertokaa kurssin alussa, että tulette ohjaamaan koskettamalla)

Käsikirjoitus

Ensinolet käsikirjoitus on konseptin perusdokumentti, jossa on kuvattu jokainen kurssikerta vaihe vaiheelta. Käsikirjoitus sisältää myös perustiedot tekniikan opettamisesta. Tekniikka on linjassa VOK1 ja VOK2 lajiosien koulutusten kanssa.

Käsikirjoitusta tukee tekniikkajuliste (kuvallinen esitys tekniikasta) ohjaajakortit.

Ohjaajakortit ovat yhden sivun mittaisia esityksiä kurssikerran sisällöstä ja aikataulusta.

Suoritemerkkijärjestelmä

- Suoritemerkkijärjestelmä perustuu World Archeryn merkkijärjestelmään
- Järjestelmä on viisi portainen: Valkoinen nuoli - Musta nuoli - Sininen nuoli - Punainen nuoli ja Kultainen nuoli
- Järjestelmä on vielä työnalla (konsepti valmis huhtikuun lopussa), mutta tässä vaiheessa on valmiina Ensинуolissa tehtävä Valkoinen nuolimerkki
- Merkkikoe ammutaan viimeisillä kurssikerralla
- Kokeella testataan ensisijaisesti kykyä ampua jousella turvallisesti. Toissijaisesti osumista ja muuta kurssilla kerrottua
- Kokeen toteutus:
 - 10m / 60cm taulu
 - 15 nuolta (tulokset tulokorttiin tai taulun reunaan)
 - Tulosraja 85p
 - Viimeisen kurssikerran aikana ohjaaja(t) esittävä oppilaille suullisia kysymyksiä teemoista: 1) turvallisuus 2) tekniikka 3) jouset 4) kilpailumuodot 5) muut mieleen tulevat kysymykset. Pääpaino turvallisuudessa.
 - Tulosrajan ampuneille WA:n Valkoinen nuoli -merkki
 - JOS oppilaalla ei ole riittävää tietoa turvallisuudesta (muiden ja itsensä näkökulmasta), on nämä asiat kerrattava hänelle

Harjoituskerta 1 - vartalon asento

Jalat ja lantio

- Jalkojen asento
 - Ammuntalinjan suuntainen (suljettu) asento
 - Hartioiden levyinen jalka-asento, jalkaterät aavistuksen ulospäin
 - Jalat painetaan kevyesti suoriksi (ei täysin lukkoon)
- Painopiste
 - Painosta noin 60% päkiällä, loput kantapäällä
 - Paino tasaisesti molemmilla jaloilla
 - Painopiste on **nilkan etupuolella**
- Lantion asento
 - Lantio käännetään ylävartalon alle siten, että lannerangan mutka oikeenee osittain
 - Lantio linkittää ylävartalon alavartaloon ja luo tukevan perustan tekniikalle

Harjoituskerta 1 - vartalon asento



Rintakehä ja pään asento

- Rintakehä
 - Rintakehää lasketaan alaspäin käyttämällä vatsalihaksia. Huom! tämä ei onnistu ellei lantiota ole käännetty oikeaan asentoon
 - Asento linkittää ylävartaloa alavartaloon, mahdollistaa tehokkaamman lapojen käytön ja linjaan pääsemisen
- Pään asento
 - Pää on käännettynä kohti taustaa siten, että niska säilyy vielä kohtuullisen rentona. Leuan kärki tulisi olla samalla tasolla tai ulompana kuin varpaiden kärjet (takaa katsottuna). Silmät samalla tasolla.

Harjoituskerta 1 - vartalon asento



Lähde: KiSik Lee, Total Archery

Huom! Kuvan ampujalla avoin jalka-asento

Harjoituskerta 1 - vartalon asento

Painopiste

- Painosta noin 60% päkiällä, loput kantapäällä
- Paino tasaisesti molemmilla jaloilla
- Painopiste on **nilkan etupuolella**

Yleisiä virheitä

- Painopiste valuu vedossa takimmalle jalalle → liian jäykkä jousi (tai ei työntöä)
- Painopiste siirtyy jousta nostettaessa kantapäille tai takimmaiselle jalalle → jousi liian raskas tai nostolinja väärä
- Vartalo taivuu lantiosta → painopistettä yritetään korjata ylävartalolla tai selkä on notkolla (ei ole riittävää keskivartalon hallintaa)
- Jalkojen asento on liian kapea tai liian leveä

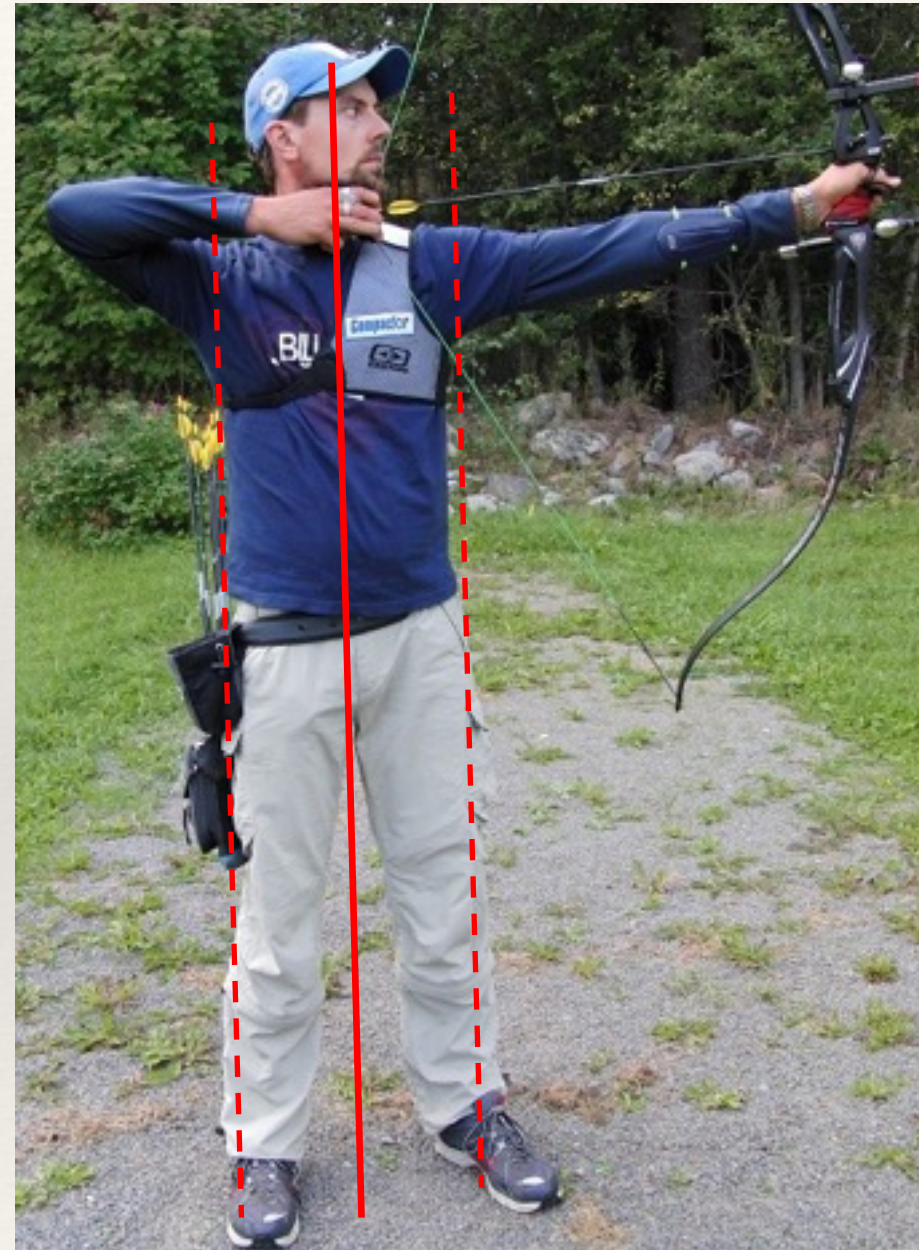
Hyvä vartalon asento on tärkein asia mikä alussa opetetaan!

Harjoituskerta 1 - vartalon asento

Ampuma-asento

- Erilaiset kallistumiset aiheuttavat ylimääräisiä lihasjännityksiä ja vaikeuttavat oikean suorituksen tekemistä
- Hyvän asennon tunnusmerkkejä:
 - Pää on keskellä vartaloa
 - Lantio on keskellä vartaloa
 - Selkäranka on suora (edestäpäin katsottaessa)
 - Olkapäät pysyvät neutraalissa asennossa suorituksen aikana (taipumus nousta)
 - Jousen jänne pysyy paikallaan ankkuroinnin jälkeen
 - Sivusta katsottaessa voidaan vetää suora viiva kahvan otekohtasta ja sormiotteen keskeltä vetokäden kyynerpään päähän

Harjoituskerta 1 - vartalon asento



Huom! Kuvan ampujalla avoin jalka-asento

Harjoituskerta 2 - valmistautuminen

Valmistautumisvaiheessa nostetaan jousi pois jalalata, otetaan kahvaote, sormiote, käännetään pää oikeaan asentoon ja aktivoidaan lavan alueen lihakset.

Jousen nostaminen pois jalalta:

- Jousi (ja jousikäsi) osoittaa alaviistoon. Alalavan kärki voi nojautua taaemman jalan polvitaiveeseen

Kahvaote:

- Jousen kahvassa ote on peukalotyynyllä
- Mahdollistaa hyvän käden asennon kahvalla → mahdollistaa hyvän käsivarren asennon → mahdollistaa hyvän olkapään asennon → mahdollistaa hyvän tasapainon työnnölle aina selän lihaksista saakka
- Rystysten kulma noin 30-45 astetta
- "Aktiivinen" ranne
- Yleinen virhe aloittelijalla, erityisesti alkeisjousilla joissa kahva ei ole välttämättä paras mahdollinen
 - Täytyy opettaa alusta alkaen tarkasti, myöhemmin hankala muuttaa
 - Alussa ongelmana kahvan puristaminen, eli sormilenkki tai vähintään hyvä rannelenkki heti käyttöön, yhdenkään sormen ei tarvitse koskea jouseen

Harjoituskerta 2 - valmistautuminen



Harjoituskerta 2 - valmistautuminen

Sormiote

- Jänne ensimmäisessä nivelessä tai heti sen takana
- Suurin osa paineesta keskisormella, seuraavaksi etusormella
- Peukalo ja pikkusormi roikkuu rentona
- Ranne ja rystylinja suora. Ajatus pikkusormen nostamisesta ylöspäin auttaa oikean rystyslinjan saavuttamisessa
- Syvyyden ja paineen näkee ankkurivaiheessa sivulta katsottaessa:
 - Jos sormen kynsi näkyy selvästi on ote liian kevyt tai ei tarpeeksi syvä
 - Jos rystyset erottuvat selvästi on ote liian vahva tai liian syvä
- Oikea sormiote ohjaa liikettä oikeaan suuntaan ja mahdollistaa hyvän asennon
- Sormiläpäästä rauta pois

Harjoituskerta 2 - valmistautuminen

Sormiote



Harjoituskerta 2 - valmistautuminen

Jousikäsi

- Valmistautumisvaiheessa jousikäden lapa aktivoidaan painamalla lapaa eteenpäin ja kohti rintakehää. Aktiivinen lihas on tässä sahalihakas (kainalon alla)
- Aktivointi antaa jousikädelle oikean liikesuunnan ja pitää olkapään neutraalissa asennossa jouta vedettäessä

Vetokäsi

- Vetoon lähdettäessä lapaa avataan ja lavan alueen lihakset aktivoidaan

Harjoituskerta 3 - veto

Jousen vetäminen

- Jousi vedetään vetokäden lavan alueen lihaksilla siten, että lapa kiertyy kohti rankaa
- Veto tapahtuu lievästi kaareutuvalla liikkellä, jolloin lavan käyttö tehostuu ja olkapäällä on enemmän tilaa liikkua (vammariski pienenee)
- Tähtäin osoittaa taulun oikealle puolelle ja nousee vedon aikana taulun yläreunaan josta se laskee kohti taulun keskustaa
- Jousikäden puoleisesta lavasta ja ojentajasta tuotetaan painetta kohti taustaa
- Vetovaihe päättyy lähelle ankkuripistettä, jossa tullaan hieman leuan alle (1-2cm). Jänne osuu ensimmäisenä leukaan
- Anatominen linjaus (kahva, sormitus, vetokäden kyynärpää) tulisi säilyä koko vedon ajan

Harjoituskerta 3 - veto

- Olkapäät pysyvät neutraalissa asennossa koko suorituksen ajan
- Olkapään kohoaminen tuottaa "uuden nivelen", samalla usein yhteys selän vahvoihin lihaksiin katkeaa → jännitys siirtyy hauikselle tai olkapään heikommille lihaksille
- Ongelma erityisesti jousiolkapäässä
 - Liian jäykkä jousi
 - Työntö puuttuu tai pysähtyy ankkuroidessa
 - Tähtäämisen korostuminen (opeta tähtäämään alitajunnalla) tai suoritus katkeaa ankkuroimiseen
- Yleinen aloittelijan virhe, tärkeä päästä heti ongelmaan kiinni
- Vetokäden olkapään nouseminen tekee jousiammunnassa suurimman loukkaantumisriskin → heti jousi maahan ja opettelemaan uudestaan kuminauhalla, syy monesti ankkuroinnissa tai sormiotteessa

Harjoituskerta 4 - ankkurointi

- Ankkurointi on yksi eniten aikaa vievistä opetuskohteista -> hahmottaminen leuan alla on vaikeaa koska tämä on näkökentän ulkopuolella -> peili hyvä apuväline
- Leukaluun anatomia määrittää osaltaan ankkurointipaikkaa
- Ankkurointi perustuu luukontaktiin -> etusormi leukakuun alle
- Ankkurointi sivulle, mutta ei liikaa (ankkurituki pois alussa)
- Ankkuroinnissa jänteen tulee koskettaa kasvoja nenän keskellä sekä hieman leuan kärjen sivussa
- Peukalolla tulisi olla tiivis kontakti kaulalla olevaan lihakseen (päänyökkääjälihas) -> takaa katsottaessa käden ja kaulan välissä ei tulisi olla rakoa
- Pään tulee olla suorassa, ilman kallistumisia tai nyökkäyksiä eteen tai taakse tai sivuille (silmit samalla tasolla)
 - Yleinen aloittelijavirhe on niskojen jännittäminen ja pään pakottaminen vedon mukana taaksepäin
 - Tarkista että pään asento ei muutu ja painopiste on oikea, jänne ei painu rintakehään ja leuan kärki ulottuu rintakehän yli takaa katsottaessa

Harjoituskerta 4 - ankkurointi

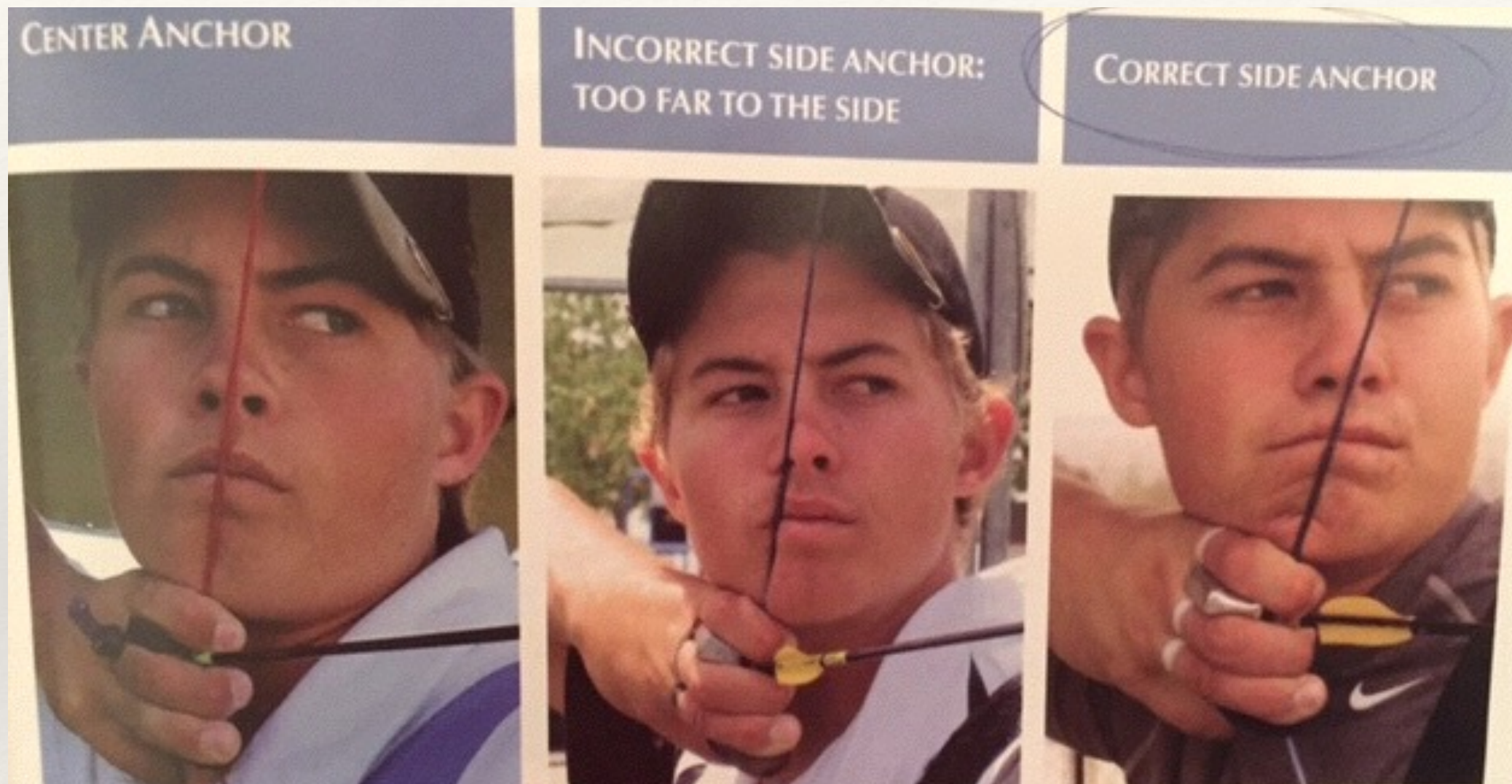


Harjoituskerta 4 - ankkurointi



Lähde: KiSik Lee, Total Archery

Harjoituskerta 4 - ankkurointi



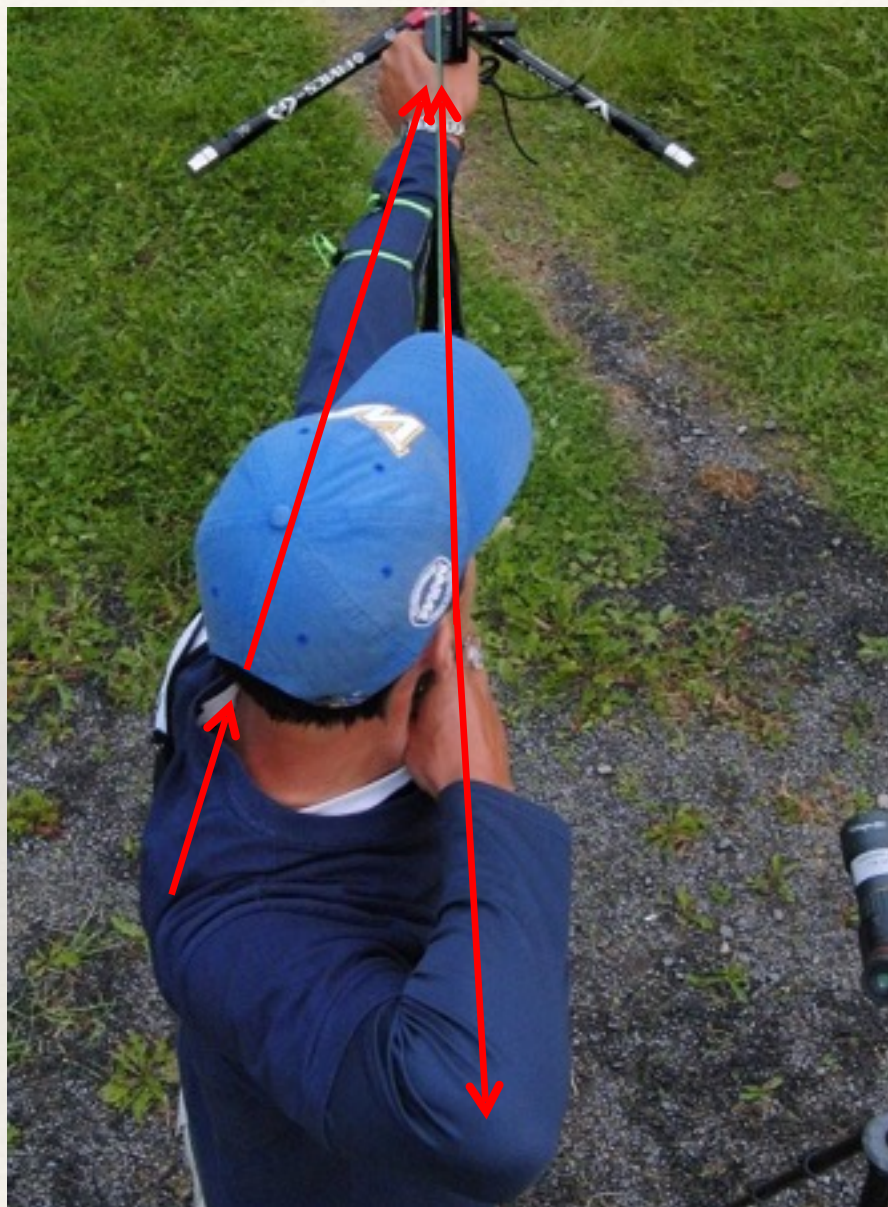
Lähde: KiSik Lee, Total Archery

Harjoituskerta 4 - ankkurointi

Hartialinja, selkälihasten käyttö

- Mahdollista jos suorituksessa pysyy tasapaino vedon ja työnnon (paine taustaa kohden) suhteen suorituksen alusta asti laukaisuun saakka
- Vaatii aktiivisen jousikäden ja aktiivisen jousikäden ojentajan että käsi pysyy suorana ja olkapää alhaalla
- Mahdollistaa selkälihasten oikean käytön, muu 'tunne' selällä voi olla harhaa
- **Älä sano** aloittelijalle: “Vedä enemmän selällä!” – alussa lihasten hallinta ei riitä ja tunne ei anna oikeaa palautetta
- **Sano** aloittelijalle: “Autan sinut parempaan asentoon että saat oikean lihaskuormituksen” → vartalo osaa käyttää vahvimpia lihaksia automaattisesti jos asento sen mahdollistaa, oikea tunne syntyy myöhemmin kun vartalon hallinta kehittyy
- Käytä paljon vastuskumia ja peili apuna!

Harjoituskerta 4 - ankkurointi



Harjoituskerta 4 - ankkurointi

Jousikäsi

- Jousikäsi on suora, kaikilla suora käsi ei kuitenkaan näytä suoralta (yliojentava kyynerpää) → tarkista ojentajan aktiivisuus
- Yliojentuvia kyynerpäitä on todella paljon
 - Pyritään kierron tekemiseen (myötäpäivään) -> liike tehdään olkapään etuosalla) -> hyvä harjoitella seinää / oven karmia vasten -> tarkista kahvaote
 - Alussa on käytettävä omaa harkintaa riittääkö ampujan vartalon hallinta kierron tekemiseksi, vai onko käden asento “riittävän hyvä”
 - Kyynerpään sisäkierto ei tarvitse johtaa täysin pystysuoraan linjaan
 - Ongelmana sisäkierrossa on jousikäden olkapään nouseminen
- 1380+ fitatuloksia on ammuttu “kieroilla” nivelillä

Harjoituskerta 4 - ankkurointi



Harjoituskerta 4 - ankkurointi

Linjassa oleminen onnistuu jos:

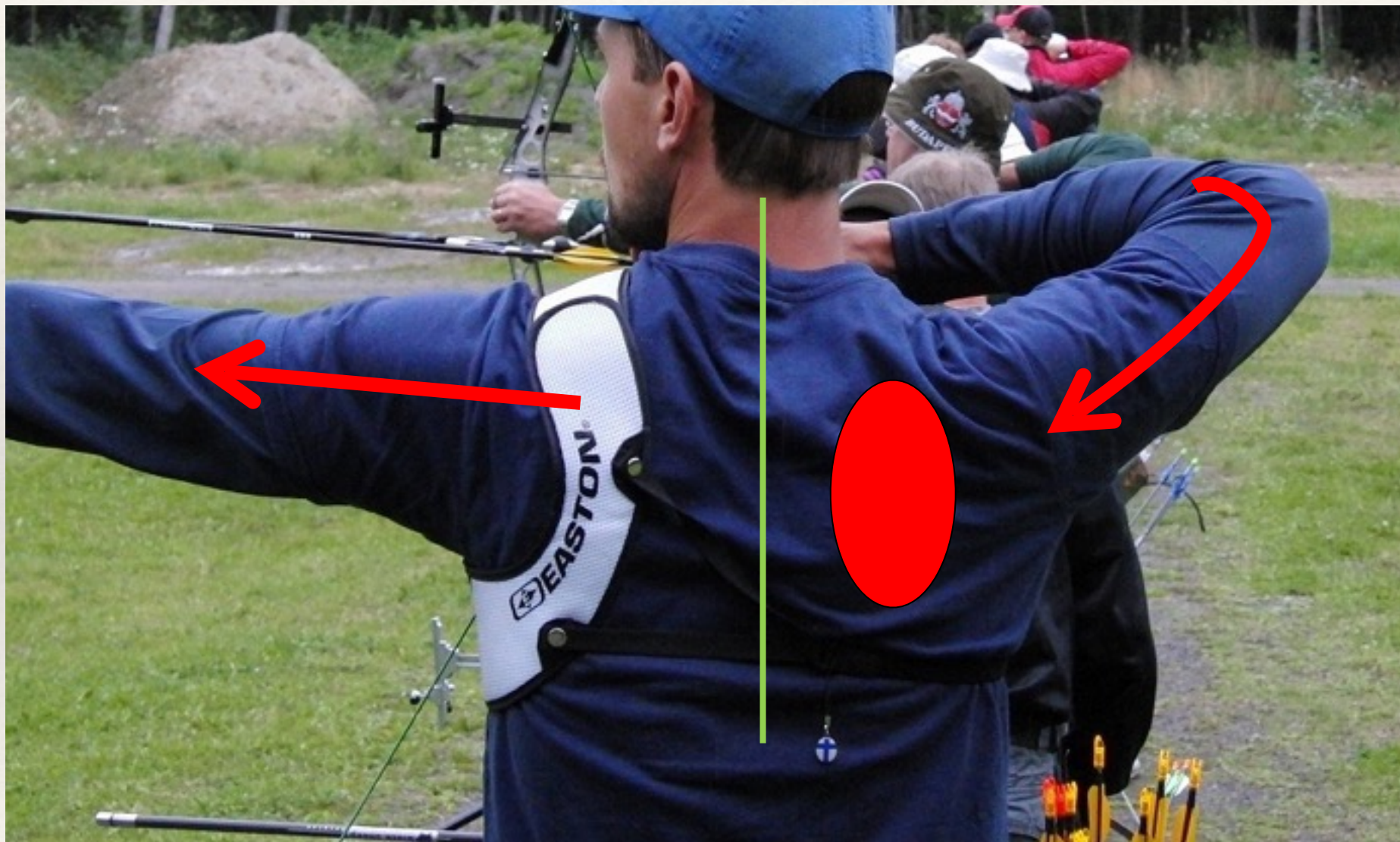
- Asento pysyy suorassa ilman kallistumisia
- Rintakehä säilyy alhaalla
- Paine taustaa kohden säilyy koko suorituksen läpi (työntö-veto tasapainossa)
- Jousikäden ojentaja pysyy aktiivisena (ei koukistumista)
- Veto on oikean mittanen (nuolen mitta ja myöhemmin klikkerin paikka)
- Ankkuri on oikeassa paikassa
- Vetokädessä ei ole ylimääräistä jännitystä (ranteen kulma)
- Sormiote on rento ja oikealla kohdalla (sormien paineet, rystysten jännittyminen)

Harjoituskerta 4 - ankkurointi



Harjoituskerta 4 - ankkurointi

Lavan alueen lihasten käyttö



Harjoituskerta 4 - ankkurointi

Lavan alueen lihasten käyttö

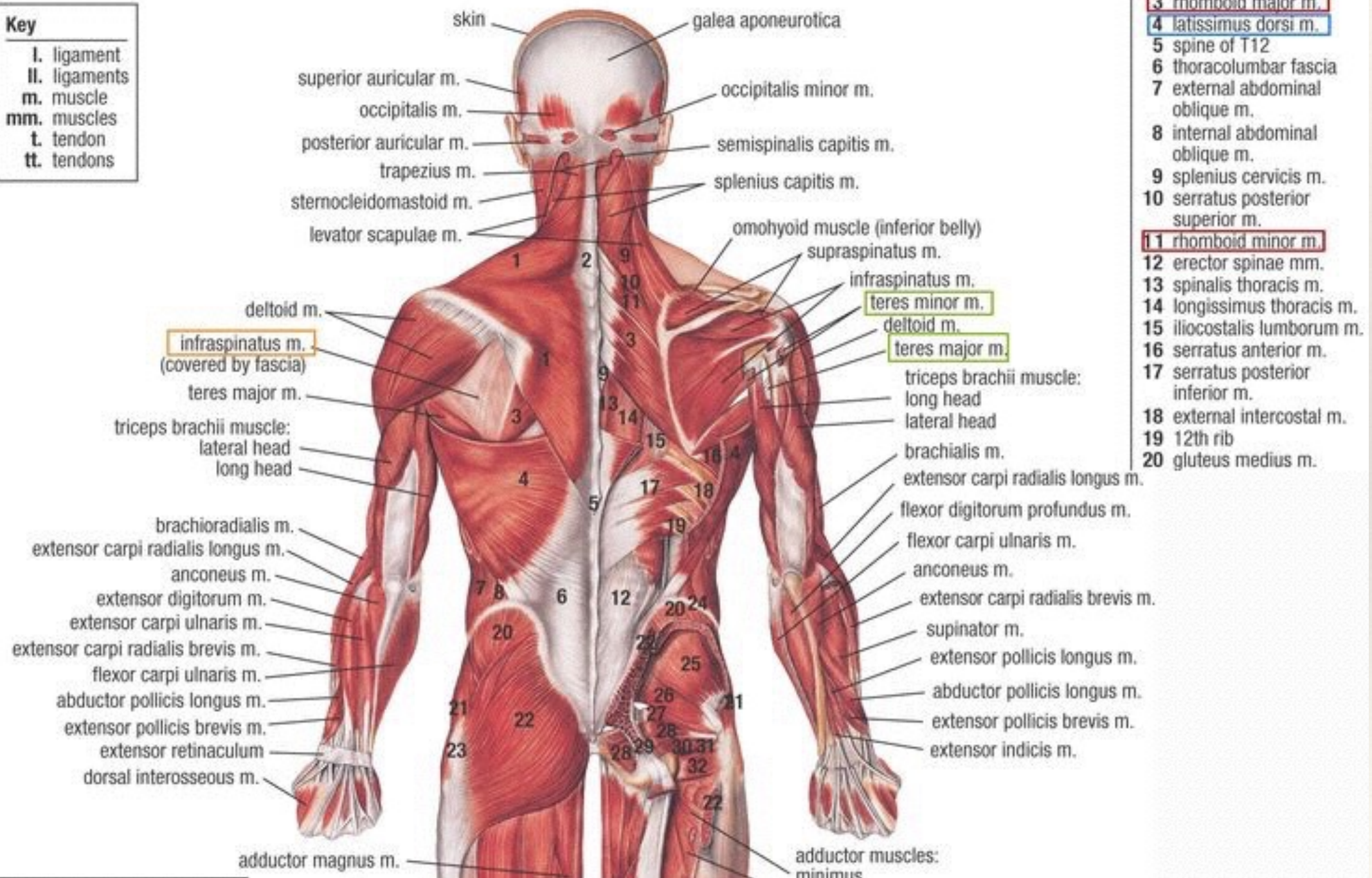


Lähde: KiSik Lee, Total Archery

Harjoituskerta 4 - ankkurointi

MUSCULAR SYSTEM (POSTERIOR VIEW)

Key	
I.	ligament
II.	ligaments
m.	muscle
mm.	muscles
t.	tendon
tt.	tendons



Harjoituskerta 4 - ankkurointi

Lavan alueen lihasten liikesuunnat



Lähde: KiSik Lee, Total Archery

Harjoituskerta 4 - ankkurointi

Tähtääminen ja linjaaminen:

- Linjaaminen voidaan opetetaan ikkunaleikkauksen nuolen puoleiseen reunaan tai jyvän oikean reunaan
- Tähtäämisessä korostetaan sitä, että jyvää ei pidä pakottaa pysymään paikallaan. Tähtäin annetaan "kellua" keltaisella.
- Yleinen virhe aloittelijoilla on ylitähtääminen -> korostetaan itse suorituksen tärkeyttä. Tähtääminen ei ole olennaista vastakaarijousella ammuttaessa (ainakaan tekniikkaa opetellessa)

Harjoituskerta 5 - laukaus

Laukaus on nopeasti opetettavissa, joten tällä tunnilla kerrataan paljon edellisiä vaiheita.

- Jänne työntää sormet pois tieltään - sormia ei avata aktiivisesti
- Laukausta ei juuri kannata opettaa aktiivisena tekemisenä -> korostetaan selän lihasten käyttämistä, oikeita liikesuuntia ja vetokäden kyynärvarren lihasten rentoutta
- Käden liike laukauksen jälkeen kertoo mitä lihaksia (ja mihin suuntaan) ampuja on käyttänyt. Laukaus on suorituksen "peili".
- Laukausta voi opetella siten, että oppilas roikottaa joustaa jänteestä oikealla sormituksella. Valmentaja jännittää joustaa muutaman sentin kahvasta painamalla ja oppilas päästää janteen sormista.

Harjoituskerta 6 - jälkipito

Jälkipito on nopeasti opetettavissa, joten tällä tunnilla kerrataan paljon edellisiä vaiheita.

- Jälkipidossa ampuja jää muutamaksi sekunniksi paikoilleen laukauksen jälkeen
- Lihas-tonus (jännitys) säilyy (jousikäsi jää paikoilleen, pää pysyy paikallaan, vetokäsi siirtyy sinne minne lihasjännitys sen vie)
- Suorituksesta jäänyt ”kinesteettinen muistijälki” analysoidaan

Yhteenveto

1. Suora (tai lähes suora) jalka-asento
2. Painopiste on nilkan etupuolella ja tasaisesti molemmilla jaloilla
3. Ampuja seisoo suorassa sivulta ja takaa katsottuna
4. Hartialinta on ylhäältä katsottuna (vähintään) suora
5. Olkapäät pysyvät neurtaalissa asennossa suorituksen läpi
6. Jousikäsi on suora ja ojentaja on aktiivinen
7. Kahvaote on peukalotyynyllä
8. Jännekäden kyynerpää on takaa katsottuna jousen linjassa
9. Jännekäden sormiotteessa paine on kolmella sormella
10. Pää pysyy paikallaan suorituksen läpi
11. Ankkuroinnissa on luukontakti leukaan ja ankkurointi on leuan sivussa
12. Vetokäden puoleinen lapa-olkapää paketti kiertyy kohti rankaa
13. Laukaus tapahtuu siten, että jänne työntää rentoutuvat sormet pois tieltään
14. Jälkipitoon jäädään muutaman sekunnin ajaksi