

Näillä ohjeilla pidät hauskan ja turvallisen jousiammuntaharjoituksen!



- Taulujen takana on oltava tarpeeksi vapaata tilaa tai mielellään seinä vähintään parin metrin päässä.
- Maalitaulut ovat pystyssä ja vierekkäin, alussa esim. kolmen metrin päässä ammutalinjalta.
- Jouset ja nuolet ovat valmiina maassa ammutalinjalla. Mikä tahansa linja maassa käy. Jos jumppasalissa ei ole maahan piirrettyjä viivoja, ammutalinjana voi olla vaikka hypynaru tai kartiot. Ampua saa vain ampumalinjalta ja jokainen omaan tauluunsa.
- Odotusalueella odotetaan omaa vuoroa. Tässä odotusalueena on penkin kuvaajan puoleinen alue. Sieltä ei juosta viivalle vaan annetaan ampujan keskittyä omaan suoritukseensa.

TEE NÄIN

- ✓ Opeta ampujille missä on odotusviiva ja missä ampumaviiva.
- ✓ Sovi ampujien kanssa sanat tai vihellykset, jotka merkitsevät ammutalupaa, ammunnan lopettamista ja nuolien hakua.
- ✓ Nuolen saa laittaa jouseen vain ammutaviivalla, ei missään muualla. Ladatun jousen on aina osoitettava tauluihin päin.
- ✓ Opeta ampujille, että nuolet haetaan yhdessä, vasta kun kaikki ovat ampuneet. Ampumaviivaa ei saa ylittää, ennen kuin opettaja antaa luvan siihen, joko sanallisen tai viheltämällä.
- ✓ Tauluille kävellään, kun nuolia haetaan, ei juosta.
- ✓ Nuoli vedetään taulusta imukupissa olevasta väkäsestä, varresta ei kannata vetää.

VARO NÄITÄ

- Ampumaviivalta ei lähdetä äkkiä yksin hakemaan nuolia.
- Tyhjää jouta ei saa laukaista. Siinä pitää olla aina nuoli.
- Ladatun jousen kanssa ei lähdetä kävelemään viivalta pois.
- Ampumaviivan ja taulujen välissä ei saa olla ketään, kun ammunta on käynnissä. Myöskään taulujen takana ei saa olla ketään.



TÄYSOSUMA! – BULLSEYE! – JOUSIAMMUNTA ALAKOULUILLE

TEKNIKKAOHJEET



Valmiusasento

- Seiso hartioiden levyisessä haara-asennossa ampumaviivalla sivuittain tauluun.
- Ampumaviiva on jalkojen välissä ja varpaat viivan suuntaisesti.
- Paino on molemmilla jaloilla.
- Pidä keho suorassa, älä kallistu mihinkään suuntaan.
- Laita nuoli jouseen niin, että nokki menee jänneelle kahden kumisen merkin väliin.



Ote kahvasta ja sormiote jänneeltä

- Ota kiinni kahvasta ihan ylhäältä
- Katso, että peukalotyyny on kahvassa.
- Kolme sormea jänneelle nuolen alapuolelle, ensimmäisestä nivelestä.



Nosto ja veto

- Käännä pää tauluun päin.
- Nosta sekä vasen että oikea käsi yhtä aikaa ylös ja vedä jännekättä taaksepäin.
- Tuo jännekäden rystynen poskelle.
- Katso ettei hartiat nouse vaan pysyvät alhaalla.



Tähtäys ja laukaisu

- Tähtää imukupilla tauluun tai sen ala- tai yläpuolelle, riippuen matkasta.
- Rentouta jännekäden sormet ja anna nuolen lähteä matkaan. Käsi lähtee taaksepäin kohti korvaa.
- Jää asentoon hetkiseksi.