



Jousiammunnan alkeisohjaus

Kurssin sisältö

1. Alkeisvuoron valmistelut
2. Miten valita sopivat välineet?
3. Vaiston ammuntatekniikka
4. Turvallisuussäännöt
5. Alkeisvuorolla ohjaaminen ja vuoron kulku
6. Yleistä jousiammunnasta

1. Alkeisvuoron valmistelut

Tuulimäki:

Tästä voit tarkistaa, onko vuoron alussa ja sen aikana kaikki tarpeellinen valmiina, jotta alkeis- & kokeiluvuoro sujuisi vaivatta läpi hallissa.

- Laita jousitelineet valmiiksi 10 m viivan taakse n. 13 metrin kohdalle.
- Ovesta vasemmalla olevan ammuntapaikan taustoissa pitäisi kaikissa olla 60 cm taulu valmiina.
- Avaa jousikaappien ovet ja vie nuolet sekä käsivarsisuojat ja sormiläpät valmiiksi jousitelineiden läheisyyteen.
- Auta asiakkaita valitsemaan jousi ja nuolet, etsi heille ammuntapaikka ja siirrä ihmisiä 2 vuoroon, jos mahdollista. Vie osa ampujista 18 metriin heti, kun he saavat nuolensa punaisen sisäpuolelle.
- Kun asiakkaat alkavat ampumaan, ole TARKKANA, mene ammunnanohjaajaksi ensimmäisille kierroksille, jottei satu vahinkoja.
- Auta vastuuhjaajaa ottamaan välineet kokeilijoille ja laittakaa ne sivummalle pieneen telineeseen.
- Vastaa mahdollisiin tiedusteluihin, jos et tiedä vastausta, kysy vanhemmalta ohjaajalta.

2. Miten valita sopivat välineet?

Nuolet

Nuolet ovat keskenään eri mittaisia sekä eri jäykkyyksisiä. Etsi oikea nuoli ampujalle sen mukaan miten pitkä ampuja on sekä miten jäykällä jousella hän ampuu.

Nuolen pituuden tarkastat niin, että ampuja laittaa nokin kaulakuoppaan ja ojentaa kädet eteen kärkeä kohden. Mikäli sormet eivät ylety kärkeen, on nuoli tarpeeksi pitkä. Nuolen on oltava tarpeeksi pitkä, jotta se ei putoa laukaistessa nuolihyllyltä ja aiheuta näin onnettomuutta.

Nuolen jäykkyys näkyy putkessa. Esim. Avalonin nuolissa on merkinnät 600, 900 tai 1200. Mitä pienempi numero, sen jäykempi putki. 600–900 on sopiva aikuisille, joilla on jousi yli 25 paunaa. 1100–1300 on hyvä alle 25 paunaisille, 1500–1800 on lapsille.

Jouset

Jousiakin on eri mittaisia ja eri jäykkyyksisiä. Tiedot ovat lapulla jousen lavassa.

” on tuumamerkki ja ilmaisee jousen pituutta, # ilmaisee paunoja eli jäykkyyttä.

62” – 64” on lapsille sopiva pituus 150 cm asti.

64” – 66” on yli 150 cm pituisille ampujille.

68” – 70” on pitkille ampujille. Sen pidempiä jousia ei seuralla ole.

12# - 15# on lapsille hyvä alkeisjousi.

15# - 20# on hyvä alkeisjousi aikuisille.

Yli 20# on alkeisampujille, jotka ovat jo ampuneet muutaman kerran.

Jousen osat

Runko, lavat, jänne, keskuspunos, nokinpaikka, nuolihylly, joustotalla, tähtäin.

Josityypit

Perinnejousi, vaistojousi, pitkäjousi, tähtäinjousi, taljajousi

Taulukoot

Halli:

- 40 cm (18 m: 17-vuotiaista aikuisiin, muut paitsi talja)
- 60 cm (11–15-vuotiaat, 25 m kaikki)
- pystyspotit & Vegas-spotit (pudotukset kaikki yli 17-vuotiaat, paitsi vaisto- & perinne- ja pitkäjousi)
- 60 cm spotti (taljat 25 m)

Kenttä:

- 120 cm (kaikki ikäluokat, matkat 20 m - 90 m)
- 80 cm (taljat yli 13-vuotiaat)
- 80 cm spotti (taljat 17-vuotiaat ja aikuiset)

3. Vaiston ammutekniikka alkeisvuorolla

Ole kohtelias, rohkaiseva ja kerro tekniikasta sekä turvallisuudesta pääkohdat. Alussa tulee niin paljon uusia asioita, että ensikertalainen unohtaa niistä joka tapauksessa suurimman osan. Tärkeintä on opettaa ampujalle tärkeimmät tekniset tiedot ja saada hänet ampumaan itse mahdollisimman turvallisesti. Ammunnan aikana on tekniikkaa mahdollisuus neuvoa eteenpäin joko yhdessä koko ryhmän kanssa tai erikseen ampuja kerrallaan.

1. Toivota kaikki tervetulleiksi. Kerro oma nimesi ja muiden hallissa olevien ohjaajien nimet.
2. Opeta uudelle ampujalle termejä; mikä on tausta, taulu, ammutaviiva etc. Kerro ammutamatkat.
3. Opeta jousen ja nuolet osien nimet, näytä suojarusteet eli sormiläppä ja käsivarsisuoja.
4. Ammu malliksi 1. nuoli.
5. Ammunta aloitetaan haara-asennossa. Ampuja on suorassa.
6. Nuoli laitetaan jousen muoviselle nuolihyllylle kukkosulka pois päin jousesta, nokki nokinpaikkaan. Nokki naksahuttaa mennessään perille asti jänteellä. Jousi on ampujan vasemman jalan päällä ja pysyy suorassa myös ampussa.

7. Jousi on oikeakätisen ampujan vasemmassa kädessä, oikeasta kädestä kolme sormea on nuolen alla.
8. Jännekäden peukalo laitetaan pikkurillin päälle.
9. Keho on suorassa, pää kääntyy katsomaan taulua.
10. Vasen käsi on suora jousen noustessa, oikea kyynärpää nuolen kanssa samassa tasossa, suunnilleen ampujan silmien korkeudella.
11. Vedetään jännettä taakse, pidetään jousikädellä vastaan, tullaan ankkurointiin.
12. Ankkurointi tarkoittaa jännekäden rystysen tuomista poskiluun alle.
13. Katso kaikilta kuiva-ankkurointi (eli ilman jouta): peukalo on pikkurillin päällä, rystyksen poskiluun alla ja kyynärpää nuolen kanssa samalla tasolla.
14. Kertaa kohdat 4.–11.
15. Ammu 2. nuoli.
16. Kysy, mitä ankkuroinnin jälkeen tehdään. Tähdätään tietysti! Tähtääminen tehdään nuolen kärjellä, molemmat silmät auki. Pyydä laittamaan kärki taulun alareunaan ensin. Tämä on siis tähtäyspiste, joka liikkuu sen mukaan, mihin nuolet menevät.
17. Laukaus tapahtuu rentouttamalla sormet – ei avaamalla, vaan rentouttamalla, jotta nuoli lähtee mahdollisimman suoraan. Jos sormet avaa, sormen lihakset ovat jäykät ja jänne joutuu kiertämään ne. Rennot sormet jänne työntää pois edeltään suoraksi ja näin jänne pääsee nuolen kanssa lähtemään suoraan eteenpäin. Käsi lähtee taaksepäin.
18. Jälkipidossa jäädään laukauksen jälkeen ammunta-asentoon hetkeksi ihailemaan omaa suoritusta.

Nuolten otto taustasta:

1. Ampujan pitää olla varovainen, ettei kävele nuolia päin.
2. Nuoli otetaan molemmilla käsillä pois taustasta koskematta sulkiin ja varotaan, ettei nokilla isketä vieressä olijaa.
3. Yksi nuoli kerrallaan.
4. Matkalle jääneet nuolet ensin.
5. Ylhäällä olevat nuolet otetaan pois selkä seinää vasten.

Yleisimmät asiat, joiden kanssa ensikertalaisia pitää ohjata ampumisen aikana:

- Nuolen kukkosulka on jouseen päin.
- Haara-asento ei ole viivan päällä vaan sen takana: ”Jalat molemmin puolin viivaa” tai ”viiva jalkojen väliin”.
- Ankkurointi tapahtuu peukalolla, ei rystysellä: ”Peukalo on pikkurillin päälle ja käännä kättä hieman sisäänpäin”.
- Ankkurointi on muualla kuin poskessa: ”Ankkurointi poskiluun alle”.
- Ampujat hartiat ovat ylhäällä korvissa: ”Laske hartiat alas tai vasen olkapää alas”. ”Nosta kädet jousen kanssa ylös ilman että hartiat nousevat”.
- Jousikäsi on koukussa: ”Pidä jousikäsi suorana, jotta voit työntää sillä jouta”.
- Kahvaote on kahvan sivussa tai jopa sen ulkopuolella: ”Pidä elämänviiva keskellä kahvaa”.
- Ampujalla on takakeno (yleensä tällöin myös jousiolkapää ylhäällä ja lantio kohden taustaa): ”Ampujan asentoa kutsutaan T-asennoksi, jossa keho on T-kirjaimen pystyviiva ja hartiat ja jousikäsi ovat vaakaviiva, pyri seisomaan normaalissa asennossa suorana”.
- Jänne osuu jousikäteen: ”Siirrä aloitusasennossa tai jousen nostossa kyynärpää sivulle. Kyynärpää osoittaa sivulle, ei lattiaan”.

- Jos nuoli menee jatkuvasti taulun ohi oikealle tai vasemmalle, tarkista dominoiva silmä (nopein tapa on pyytää laittamaan vasen silmä ampuessa kiinni) ja tarkasta että ampujalla on oikean kätisyyden jousi.

4. Turvallisuussäännöt

- 1) Nuolen saa laittaa jänteelle VAIN ampumaviivalla, ei muualla.
- 2) Nuolen kärki osoittaa koko ammunnan ja nokituksen aikana taustoja kohti.
- 3) Ampua saa, kun kaikki ovat tulleet ampumaviivan turvalliselle puolelle.
- 4) Kaikki lähtevät yhdessä hakemaan nuolia.
- 5) Jousta saa viivalla jännittää ilman nuolta mutta silloin sitä ei saa laukaista. Jousta ei saa jännittää edes ilman nuolta silloin, kun joku on vielä hakemassa nuolia.
- 6) Nuolten haun ajaksi jousi laitetaan jousitelineeseen.

5. Alkeisvuorolla ohjaaminen ja vuoron kulku

Ohjaamisen perusteet:

- 1) Puhu lyhyitä lauseita – ”Naksauta nokki nokinpaikkaan”.
- 2) Puhu asioiden oikeilla nimillä. ”Laita jalat haara-asentoon ampumaviivan molemmin puolin”.
- 3) Puhu aloituspuheenvuorossasi enintään 10 min ja laita ensikertalaiset ampumaan mahdollisimman pian. Uutta asiaa tulee heille valtavasti ensimmäisellä kerralla. Mikäli huomaat kaikilla samanlaisia parannettavia ampumateknisiä puutteita, voit mainiosti opettaa heitä eteenpäin vaikka 5 ampumakierroksen jälkeen. Uudet asiat pysyvät paremmin mielessä, kun osa ampumasuorituksesta on jo automatisoitunut.
- 4) Muista kertoa ampujalle mitä hänen PITÄÄ tehdä, ei mitä hänen ei pidä tehdä. ”Älä nosta hartiaa” vs. ”Pidä hartia alhaalla.”
- 5) Oikein ja väärin sanat pannaan: ” Näin ei tehdä, tämä on väärin.” vs. ”Tämä asia on parempi tehdä näin, jotta osut paremmin eikä tulevaisuudessa hartiaan koske.”
- 6) Anna ensikertalaiselle **yksi** ohje kerrallaan, katso parin nuolen verran, menikö oppi perille ja siirry seuraavaan ampujaan. On hyvä, että ensikertalaisella on aikaa rauhassa harjoitella uusia asioita itsekseen, ohjaajan ei tarvitse olla vieressä koko aikaa.

Roolit:

Ohjausvuoro-excelin roolit ovat merkattu seuraavasti:

1 Hallintovuorossa oleva ohjaaja ottaa asiakkaiden maksut alkeisvuoron alussa ja auttaa vuoron aikana ampujia.

2 Ohjaaja ottaa vastuun kokeiluun tulevista ensikertalaisista, joita on enintään 6 henkilöä yleensä.

X Apuohjaaja auttaa sekä kokeilijoiden että alkeisampujien kanssa.

Alkeisvuoron kulku:

Apuohjaajan työnä on auttaa pääohjaajaa viemään kokeilu- ja alkeisvuoro tyylikkäästi läpi. Apuohjaaja auttaa asiakkaita ottamaan välineitä sillä aikaa, kun hallintovuorossa oleva ottaa maksuja vastaan ja ohjaaja varaa ensikertalaisia varten välineet erikseen pieneen telineeseen. Pääohjaajan pitäessä tekniikkapuhetta ensikertalaisille apuohjaaja auttaa alkeisvuoron ampujia ja jäseniä monissa asioissa sekä vastailee kysymyksiin.

Jos ensikertalaisia on paljon, joko hallintovuorolaisen tai apuohjaajan on hyvä mennä auttamaan ensikertalaisohjaajaa ensimmäisellä ammutakierroksella, jotta ampujat eivät satuta itseään tai ammu ohi taustan.

Tärkeintä on, että alkeisvuoro on turvallinen paikka ampua, jossa jokainen ampuja huomioidaan ja heidän tarpeisiinsa vastataan. Roolit menevät lomittain, ole joustava. Pääohjaaja tarvitsee usein taukoa tunnin puhuttuaan ensikertalaisten kanssa. Sillä aikaa joko hallintovuorolainen tai apuohjaaja valvoo ja auttaa heitä.

Yleistä:

Muista tervehtiä asiakkaita ollessasi työvuorossa. Tervetuloa on hyvä sana!

Yritä mahdollisuuksien mukaan pitää joko työpaitaasi tai -hupparia, jotta asiakkaat näkevät, että olet ohjaaja. Hätätilanteessa myös edustuspaita käy.

Pyri olemaan oma-aloitteinen, ystävällinen ja paikalla (ei kännykällä), kun olet töissä.

Sateen sattuessa ammumme ja ohjaamme sateessa (Ruskeasuo). Katso säätiedotus, ota sateenvarjo tai sadetakki, sateenkestävät kengät ovat plussaa. Alkeisviivalla on helteellä varmasti saunalämpötiloja, vesi ja hattu ehdottomia!

6. Yleistä jousiammunnasta

Jousiammuntaliittoja on kaksi: World Archery (WA), jonka alainen on Suomen Jousiampujain Liitto ja International Field Archery Association (IFAA), jonka alainen Finnish Field Archery Association on. Tämän lisäksi myös Suomen Jousimetsästäjien Liitto järjestää kilpailuita.

www.sjal.fi & www.FFAA.fi & www.jousimetsastus.fi

Kaikilla liitoilla on omia kilpailujaan ja omia taulutyyppejään.

WA:n alaisia kisoja ovat hallikilpailut 18 m sekä 25 m, tauluammunta ulkona (20–70 metriä sekä FITA-kierros), maastokisat WA:n tauluihin sekä 3D-kisat maastossa.

**Ja sitten rohkeasti ohjaamaan! Ole läsnä, opi uutta joka kerta, opi mahdollisista kommelluksista.
Ohjaamaan oppii vain ohjaamalla!**



Mir 10/2023