



VAIHTELUA JUNNUJEN HARJOITUKSIIN

Lämmittelyitä, hauskoja harjoitteita
ja jännittäviä ampumakilpailuita
nuorille jousiampujille.

Harjoituksen runko

- lämmittelyleikki / silmä-käsi -koordinaatioharjoite / tasapaino-lihaskunto -harjoitus (15 min)
- lajinomainen lämmittely jousella, kuminauhalla tai molemmilla (15 min)
- tekniikka ja sen harjoitteluvaihto (45 min)
- kilpailunomainen harjoitus tai jousiammuntapeli (30 min)
- jäähdyttely taustaan tai muu rentouttava venyttelyharjoitus tms. (15 min)



Aerobiset lämmittelyleikit

- Miekka ja kilpi: Jokainen valitsee joukosta sattumanvaraisesti yhden henkilön, joka on miekka ja toisen, josta tulee kilpi. Kun leikki alkaa, pyritään juoksemalla pitämään kilpi itsen ja miekan välissä. Tätä kannattaa pelata vaikka 3 kertaa peräkkäin.
- Murmelihippa: Pyydä lapsia kyrristymään maahan jalkojen päälle otsa maassa niin, että silmät ovat kiinni ja kädet peittävät silmät sivuilta. Kävele lasten ympärillä ja kosketa yhtä selkään. Hänestä tulee hippa mutta muut eivät sitä tiedä. Sano lapsille "Murmelit herätää", jolloin lapset avaavat silmät ja nousevat maasta. Hippa voi lähteä heti ottamaan muita kiinni tai odottaa aikansa. Kun hippa koskettaa jotakuta, tulee hänestäkin hippa. Hippa saa valita seuraavan hipan. Jos maa on kovin likainen, kaikki voivat seisoa mutta kurkkia ei saa!
- X-hippa: Tavallinen hippa, jossa jääneet hyppivät haara-perushyppyä sillä aikaa, kun heidät pelastetaan. Jos lapsia on useampi, ota muutama hippa samaan aikaan.

Palloilla ja muilla välineillä tehtävät lämmittelyt

- Pehmofrisbeet ovat mukavia nuorten sormille, katso oikeat heittotekniikat täältä, sivut 6–9: http://ultimate.fi/wordpress/liitto/wp-content/uploads/2018/11/Ultimaten_opettajan_opas_Ranta_Hiitola.pdf Hyviä pehmofrisbeitä saa esim. <https://www.dinox.fi/product/1153/pehmofrisbee>, 25 cm halkaisija on hyvä.

- Pehmofrisbeitä voi heitellä pareittain. Pareittain voi ottaa kisan, kuinka monta kertaa pelaajat saavat frisbeen heittäjältä toiselle ilman, että frisbee koskettaa maata.
- Jos nuoria on useita, voi frisbeitä heitellä isossa ympyrässä myötä- ja vastapäivään vaihdellen kämmen- ja rystyheittoja, vasemmalla sekä oikealla kädellä.
- Piiriin voi lisätä frisbeen lisäksi myös muita heiteltäviä asioita, erikokoisia palloja etc.
- Jos tarkoituksena on oppia muiden nimet, piirissä voi frisbeetä heitellä ristiin, kunhan ensin sanoo sen ampujan nimen, jolle heitto lähtee.
- Tennispalloilla saa tehtyä monenlaista myös. Niitä voi heitellä edestakaisin, oikealla ja vasemmalla kädellä. Kiinniotto samoin joko oikealla tai vasemmalla.
- Kahdella erikokoisella pallolla voi pari heitellä samaan aikaan, toinen alakautta pompulla, toinen yläkautta ilman pomppua. Välillä esim. isoimpi pallo määrää, kumpaa kautta toinen heittää; jos iso menee yläkautta, pienempi vastaavasti alakautta. Ison pallon heittäjä määrää ja pyrkii yllättämään toisen pallon heittäjän.
- Sulkapalloveikot: Jaa ampujat pareihin, anna jokaiselle yksi sulkapallo. Määritä lähtöviiva ja maali (esim. 18 metrin ampumaviivalta taustoille ja takaisin). Laita parit viivan taakse, anna ensimmäiselle sulkapallo. Ensimmäinen ampuja heittää sulkapallon niin pitkälle kuin saa, toinen juoksee sen perässä ja heti kun pallo koskee maata, saa heittää sen eteenpäin. Taustoilla sulkapallon pitää koskea taustaan (sen saa heittää siihen). Se pari voittaa, joka on ensimmäisenä takaisin viivan yli. Sulkapalloa on vaikea heittää, joten tämä leikki on yleensä hauska ja nauru raikaa.
- Pidä puolesi puhtaana: Rajaa hallista alue, jaa se jollain esim. penkeillä kahtia. Valitse palloja, frisbeetä, naruja, kuminauhoja etc, eli kaikkea mitä voi heittää ilman vaaraa. Jaa välineet tasaisesti kummallekin puolelle. Jaa ryhmä kahtia. Kun annat äänimerkin, joukkueet alkavat heitellä tavaroita toiselle puolelle. Minuutin kuluttua laita leikki poikki ja laskekaa tavarat kummaltakin puolelta. Se joukkue voittaa, jolla on vähemmän tavaroita omalla puolellaan. Peliä voi soveltaa juoksupeliksi siten, että peliväline on kannettava vastustajan alueelle.
- Pallon kuljetus: Pareittain seläkkäin, yksi pallo. Pallo ojennetaan toiselle jalkojen ali ja päiden yli, sivuttain etc.
- Syöttele palloa lattialla pareittain lankkuasennossa. Saman voi tehdä myös kättelyllä, molemmilla käsillä.

Lajinomainen lämmittely & jousella tehtäviä harjoitteita

- 5 metristä tyhjään taustaan
 - Muistutetaan mieliin edellisen harjoituksen tekniikka-asiaa.
 - Ammutaan silmät kiinni erilaisia harjoituksia niin, että silmät ovat kiinni ammuttasuorituksen eri vaiheissa. Silmät voi olla kiinni esim. laukaisussa, jolloin pyritään saamaan laukaisuun mm. rentoutta. Tai silmät voivat olla kiinni nostosta lähtien ja avataan vasta laukaisussa, tällöin haetaan esim. asentoa.
- Muita ideoita:
 - Naomi Folkard <https://www.youtube.com/watch?v=3rtvDG3yRqM>
- World Archery Excellence Centre s. 12 & s. 14:
 - https://drive.google.com/file/d/18oax4qO7OZ8J6_LotnpKT7Fg4OOcTkVX/view
 - <https://www.youtube.com/watch?v=TVSgNAfd6js> (t-asento liikkuu ylös & alas)
 - <https://www.youtube.com/watch?v=e7CTHysM1LY> (pidä jousi sivulla ilman jännekättä)

PHYSICAL Condition

#4-a Specific strength



Full draw holding



Full draw - 2 x front-back balances ending at the initial full draw position. Then rest 10 " / repeat 4 times.



Full draw - 3 x front-back balances ending at the initial full draw position. Then rest 6 " / repeat 5 times.

At full draw position, with no arrow on the bow, bend your trunk in pendular movements ensuring that the "T" position is kept consistent and full draw too. Move body and bow in the vertical plane.



<https://youtu.be/TVSgNAfd6js>

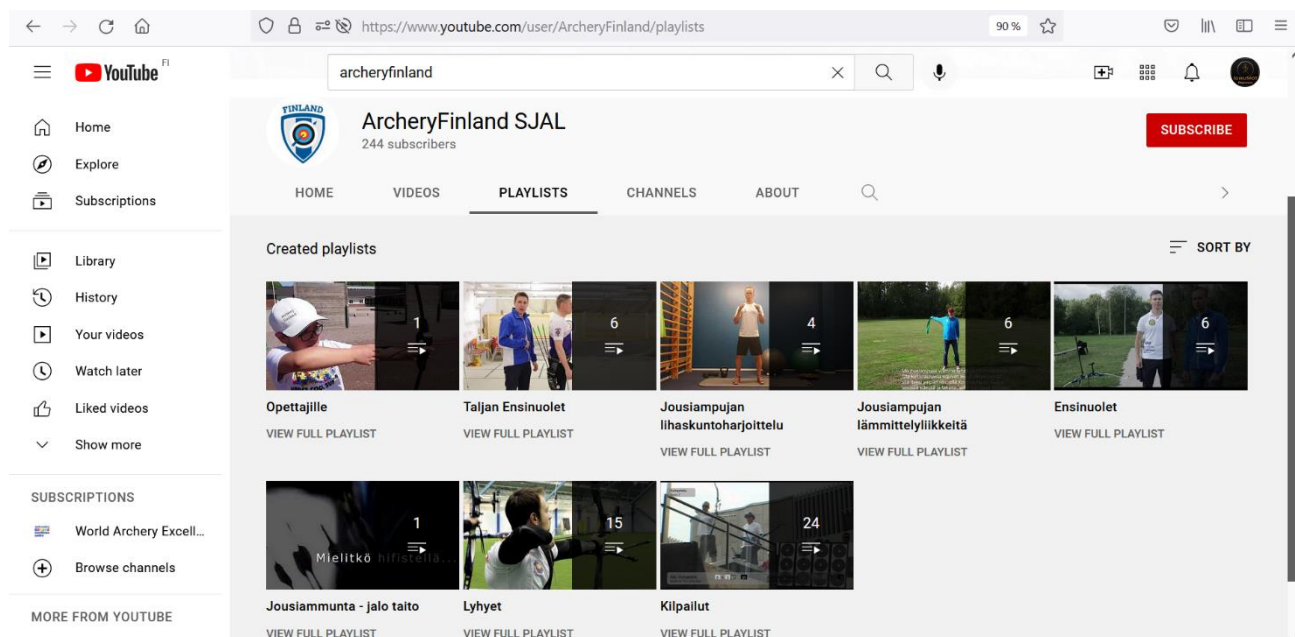
- Vastuskuminauha on mainio väline jousiampujille alkulämmittelyihin! Katso liiton YouTube-sivulta alkuun muutamia liikkeitä:

<https://www.youtube.com/watch?v=7LzWknss49A&list=PLX02lp0AQ51jTnBMJXlu9r16xU7IKhr8h>

Jousiampujan kuminauhalämmittelyitä: keihäspöryitys

Tasapaino- ja lihaskuntoharjoituksia

- Tandem-asento: laita jalat peräkkäin niin, että yhden jalan isovarvas on toisen jalan kantapäässä kiinni ja jalat ovat aivan suorana peräkkäin. Nosta kädet sivulle ja pysy hetki. Kun tämä on helppoa, sulje silmät ja laske kymmeneen. Toista jalat toisin päin. Vaikeuta liikettä seisomalla jumppamaton päällä.
- Pienestä haara-asennosta nosta toinen polvi vaakatasoon eteesi niin, että reisi-säärikulma on 90 astetta. Pidä hetki. Toista toisella jalalla. Toisella kierroksella nosta ensin polvi ja sen jälkeen kädet suoraksi sivuille hartiatasoon. Pidä hetki. Kolmannella kierroksella nosta polvi, sen jälkeen kädet lähde kiertämään hartiasuuntaa nostetun polven suuntaan. Toista aina molemmin puolin.
- Kättelyt: punnerrusasennossa parin kanssa vastakkain kätellään ensin oikealla, sitten vasemmalla kädellä. Keho pitäisi pyrkiä pitämään suorana ja tiukkana, lapatuki paikallaan eli yläselkä pyöreänä ja lapaluut yläselän molemmin puolin litteänä, lantio ei keinu puolelta toiselle kättä lattialta nostettaessa. Voit tehdä saman myös vierittämällä palloa parille ja takaisin.
- Sivukroko: punnerrusasennossa pidä jalat erillään ja kädet vierekkäin lattialla, siirrä käsiä ja jalkoja sivusuunnassa niin, että kun kädet menevät erilleen, jalat menevät yhteen ja toisin päin.
- Lihaskuntoharjoituksia on lisää Archery Finland YouTube-tilillä:
<https://www.youtube.com/user/ArcheryFinland/playlists>



The screenshot shows the YouTube channel page for ArcheryFinland SJAL, which has 244 subscribers. The page is viewed on a desktop browser. The main content area displays 'Created playlists' with a grid of video thumbnails and titles. The playlists include:

- Opettajille (1 video)
- Taljan Ensinuolet (6 videos)
- Jousiampujan lihaskuntoharjoittelu (4 videos)
- Jousiampujan lämmittelyliikkeitä (6 videos)
- Ensinuolet (6 videos)
- Jousiammunta - jalo taito (1 video)
- Lyhyet (15 videos)
- Kilpailut (24 videos)

Keskittymisharjoituksia

- Ota pari-kolme tennispalloa. Laita ampujat piiriin ympärillesi. Heitä pallo ampujalle piirin toisella puolella, hän heittää sen ristiin toiselle. Viimeinen heittää pallon sinulle. Harjoittele ensin muutaman kierroksen vain yhdellä pallolla. Kun järjestys on selvä, lisää palloja niin, että kun heität ensimmäisen, odotat hetkisen ja laitat matkaan toisen ja kolmannenkin. Tee myös käänteisessä järjestyksessä eli heität pallon ampujalle, joka äsken heitti sinulle.
- Laita ampujat seisomaan tandem-asentoon viivalle; toisen jalan kantapää siirretään toisen jalan eteen niin, että kantapää ja varpaat ovat kiinni toisissaan ja jalkaterät ovat aivan samansuuntaisesti

eteenpäin. Kädet vaakatasoon sivuille. Kun tasapaino on löytynyt, pyydä sulkemaan silmät. Laske kymmeneen. Pyydä tuomaan toinen jalka haara-asentoon viereen, kääntäkää pää tauluja kohti ja tuokaa käsi ankkurointiin, sulkekaa silmät ja kuvitelkaa täydellinen ampumasuoritus laukauksineen. Toista toisin päin.

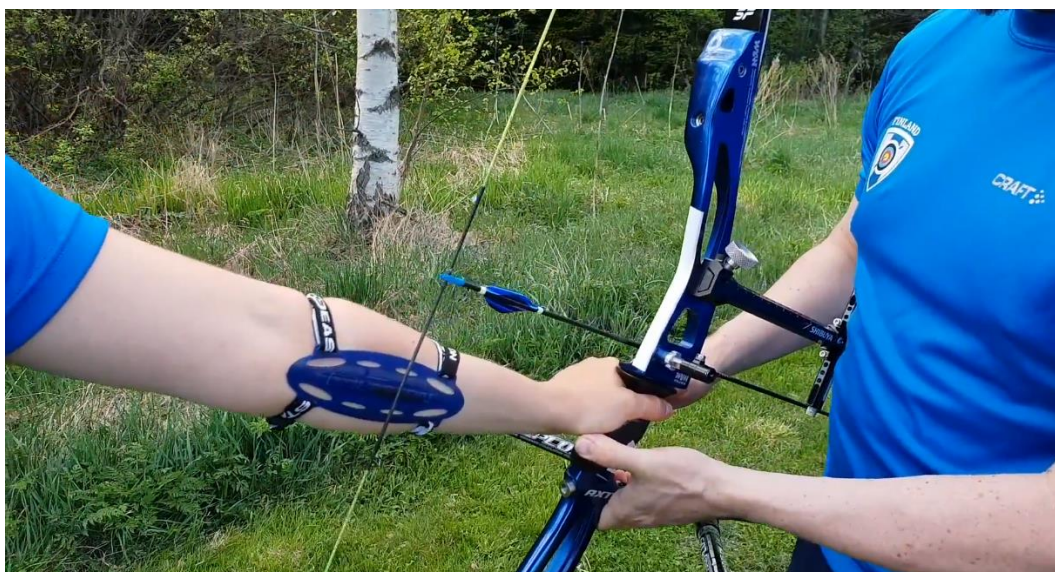
Aivopähkinöitä

- Pikkurilli ja peukalo: tuo kämmenet nyrkissä itseesi päin, avaa ensin toisesta kädestä pikkurilli ja toisesta peukalo niin, että ne ovat auki samalta puolelta kättä, vaihda. Tee nopeasti.
- Viiva ja ympyrä: piirrä kädellä pystyviivaa ja tee jalalla ympyrää.
- Ympyrä ja kahdeksikko: piirrä kädellä ympyrää ja jalalla kahdeksikkoa.
- Pää-hartiat-lantio-polvet: pienessä kyykyssä kosketa molemmilla käsillä ensin päätä, sitten hartioita, lantiota ja polvia. Tule samalla tavalla kehoa ylöspäin takaisin. Harjoittele muutaman kerran. Sen jälkeen aloita toinen käsi päästä ja toinen polvista ja lähde tuomaan käsiä järjestyksessä toista ylös- ja toista alaspäin.

Jousiammuntatekniikka

Tekniikan opettaminen riippuu paljolti nuoren ampujan iästä ja koordinaatiosta. Katso täältä tekniikkaosiot. Muokkaa niitä sopiviksi juuri sinun valmennettavillesi.

- Muksujen Ensinolet
<https://www.sjal.fi/etsijaloyda/valmennustoiminta/ensinolet/muksujen-ensinolet/>
- Ensinolet <https://www.sjal.fi/etsijaloyda/valmennustoiminta/ensinolet/>
- Jatkonuolet
<https://www.sjal.fi/etsijaloyda/valmennustoiminta/ensinolet/jatkonuolet/>
- Taljan Ensinolet
<https://www.sjal.fi/etsijaloyda/valmennustoiminta/ensinolet/taljan-ensinolet/>



Ammuntapelejä

- Nuolihippa: Ensimmäinen ampuja (tai ohjaaja) ampuu nuolensa (hippanuolen) jonnekin tauluun tai taustaan, mielellään ei keltaiselle. Seuraavien tehtävänä on ampua oma nuolensa (yksi tai useampi) mahdollisimman lähelle hippanuolta. Se ampuja saa pisteen, jonka nuoli on lähimpänä hippanuolta. Kaikki ovat vuorollaan ensimmäisen nuolen ampujana (tai ohjaaja ampuu) ja se voittaa, joka saa eniten pisteitä. Vähintään 2 ampujalle.
- Ristinolla: Piirrä iso ristinollaruudukko, vaikka taulun taakse. Tarvitset tähän leveää mustaa tussia. Kaksi ampujaa ampuu vuorotellen nuoliaan ristikkoon.
- Värikilpailu: Ammu yksi nuoli per väri. Se voittaa, joka tekee sen vähimmillä nuolilla.
- Numerokilpailu: Ammu yksi nuoli taulun jokaiseen numero-osaan numerojärjestyksessä. Aloita joko keskustasta ulos taulun reunoille tai toisin päin. Se voittaa, joka tekee sen vähimmillä nuolilla.
- Luku: Tietyllä määrällä nuolia pitää saada tietty yhteissumma taululta. Luvun alittaneen tai ylittäneen tuloksen ero on esim. punnerrusten tai vatsalihasten toistojen määrä kierroksen jälkeen.
- Pariton / parillinen: Kierrosluvun mukaan yhteistuloksena on oltava joko parillinen tai pariton luku. Siinä onnistuessa saa yhden pisteen, 10 kierroksen jälkeen voittaja on se, jolla on eniten pisteitä.
- Gold Game - kultapeli: Keltaiselle osuttaessa saa pisteen, muualta menettää pisteen. Se voittaa, jolla on 10 kierroksen jälkeen eniten pisteitä. Pisteet eivät voi mennä negatiivisen puolelle, nolla on pienin luku.
- Muistipeli: Lado kortit pöydälle ampumaviivan lähelle. Piirrä vaikka taulun taakse samanlainen ruudukko korteille. Ammu ja käännä ne kortit, joihin osuit.
- Erilaiset taulut: laita taustaan pieniä ja isoja tauluja eri kohtiin. Voit myös laittaa vaikka eläintauluja tai antaa ampujien tehdä omansa.
- Erilaiset taulunpalat + samaa väriä ammuttava: leikatkaa vanhat taulut sen muotoisiksi paloiksi kuin haluatte ja ripotelkaa ne taustan eri kohtiin. Ampukaa ensin paloja ja sen jälkeen paloista tiettyä väriä.
- Kirjoita paperinpaloille eri kirjaimia, kiinnitä paperit taustaan kirjain taustaan päin. Pareittain tai joukkueittain ammutaan papereita. Kun jonkun nuoli osuu paperiin, saa ryhmä sen kirjaimen itselleen. Se joukkue voittaa, joka pystyy muodostamaan sanan ampumistaan kirjaimista.

Jousivoimaharjoittelu

- 5 s / 7 s / 10 s
 - Nosta jousi, vedä ja pidä 5 sekuntia ankkuroinnissa, tuo jänne eteen laskematta jouta alas, jännitä uudelleen. Tee 5 kertaa. Pidä minuutin tauko ja tee uudestaan. Pidä ammunta-asento hyvänä, linjassa. Jos asento lähtee menemään kyyryyn, nuoli valuu taulua kohti tai esim. kahva-asento tai kyynärpään asento muuttuu, pura ja lepää.
<https://www.youtube.com/watch?v=NQgAd-rQVOU>
 - Aikaa voi varioida nuorten iän ja tason mukaan.

PHYSICAL Condition

#1 Specific Strength



Drawing drills



Draw the bow, hold 5" / pause 2" x 5 times.



Draw the bow, hold 7" / pause 2" x 7 times.

Keep the posture and full draw position while aiming at a point (or a target face).



<https://youtu.be/NQgAd-rQV0U>

Muita tekniikkaharjoitteita

- Rytmiharjoite
 - Jos ampujan tähtäys menee liian pitkäksi kilpaillessa, on hyvä harjoitella oman rytmin pitoa kaikissa tilanteissa. Laita taustaan toiselle puolelle taulu, pidä toinen tyhjänä. Laita ampuja ampumaan pari nuolta tyhjään taustaan ja sen jälkeen tauluun pitäen rytmi samana.
- Pään pitäminen paikallaan ankkuroitaessa
 - Jos ampuja nostaa leukaansa tähtäinjousella ankkuroidessaan, laita hänen päänsä päälle pehmyt pallo, pahvinen muki, sulkapallo tms. Esineen pitää pysyä pään päällä ankkuroitaessa ja vielä laukaisun jälkeenkin.
- Työntöharjoitus tähtäinjousille
 - normiveto ankkurointiin, jonka jälkeen työnnetään nuoli klikkeristä läpi
- Millä saada laukaisu pysymään kaulalla?
 - "Paina kevyesti nimettömällä ranteesta sisäänpäin."
 - "Etusormi pysyy leukaluun alapuolella."
 - "Pidä etusormi tai jokin muu osa laukaisussa kiinni leuassa koko laukaisun ajan."
 - Yhdistä työntöharjoitukseen.
- Jousikäden lavan asennon haku
 - Nosta jousi ja jännitä niskan taakse, katso että jousikäden lapa on kiinni rintarangassa, tuo hitaasti eteen, pidä sama lapatuntuma.
- Jousikäden kahvaote rennoksi
 - Tee kuminauhasta solmun avulla lenkki, laita solmun kohdalle käsi ja sormilenkki normaalisti, tee kuminauhalla laukauksia niin, että käsi ei purista solmua ja kämmen kääntyy alaspäin laukauksen jälkeen ja kuminauha roikkuu sormilenkin varassa.
- Ammunta-asennon tasapaino
 - Ammunta-asennon tasapainoa voi saada paremmaksi haastamalla ampujan tasapainoa ampuessa. Laita ampujasi esim. jumppamaton, pehmpolan tai puulevyn päälle ampumaan tai toinen jalka pallon päällä.



- Fyysistä harjoittelua nuolia hakiessa
 - Jos lihaskunto ei ole ampujiesi lempiharjoituksia, hakekaan nuolet askelkyykäten, takaperin kävellen, tasajalkaa hyppien, pyörien, sivukrokoa (ainakin johonkin asti), kyykkykävelleen, karhukävellen etc. Tai nuolet voivat olla maassa ampumaviivalla niin, että ampuja tekee kyykyn aina nuolen ottaessaan. Lihaskuntoa voi tehdä myös jokaisen sarjan jälkeen vaikka 10 vatsalihasta, punnerruksia, sivulankkua etc.
- Ammuntaradat
 - Tasapainoradat: laita ampumaan penkiltä, pöydältä, lankun päältä, jalat yhdessä, isossa haara-asennossa, kaltevalta pinnalta, pehmeältä pinnalta etc. Voit myös laittaa pisteitä, jossa pidossa ollaankin vaikka 10 sekuntia tai vedetään ankkurissa nuolta puoli senttiä pidemmälle.
 - Tee ammuntapisteitä: 1: ammu kolme kasia, 2: ammu kaikki nuolet valkoiselle, 3: ammu kaikki nuolet parittomalle, 4: ammu kaikki nuolet vaakatasoon etc. Jos tämän ampuu omaan tauluunsa jokainen, saa harjoituksesta hauskan kilpailun. Kuka on valmis ensin?
- Merkkisuoritukset
 - Sulkamerkit & Nuolimerkit <https://www.sjal.fi/etsijaloyda/valmennustoiminta/taitomerkit/>

Rohkaise kilpailemaan

Kilpaileminen on lapsille luonnollista. Käytä sitä hyväksesi harjoituksissa ja keksi pieniä kilpailuja, milloin mistäkin. Näin rohkaiset kilpailemaan myös niitä arkoja lapsia, jotka eivät yleensä pidä kilpailemisesta. Älä kuitenkaan pakota ketään.

Kilpailu voi olla vaikka se, että laitat lapset heittämään frisbeetä tai palloa pareittain ja kysyt, ketkä saavat heiteltyä pisimpään niin, ettei frisbee koske maata. Tai seuran pinssin saa se, joka voittaa pariton-parillinen kisan. Näissä kisoissa mielenkiintoista on se, että usein voittaja on joku muu kuin suurimman pistemäärään oikeassa jousiammuntakilpailussa ampunut.

Pieniä palkintoja alkaa ilmestyä sinulle valmiiksi, kun mainitset tarpeestasi vaikka seurasi jäsenille.



16.1.2022

Seurakehittäjä Marja Raisoma
Suomen Jousiampujain Liitto